

明朗闊達（めいろうかつたつ）

私は子どもの頃から大人しすぎて、暗い感じの子でした。

そのまま成長しました。

大学校では毎年4月に身上調書を書かなければなりませんでした。長所や短所を書くのが苦手でした。恥ずかしくてそのまま書けないし、嘘を書くこともできないので、毎年春は悩ましい時期でした。

職活をする学年になると就職活動の説明会がありました。企業の求めているのは明朗闊達な、明るく元気な人です。とか言うのです。

当時の私は穴があったら入りたいくらい、ちじこまっていました。

その後も大体そのような性格で過ごしてきました。ただ悟りの中にいる間だけはまるで別人でした。明るく元気でした。これはソウ状態とは違ったのもです。それほどハイではなく、言動は常識内のものでした。

2002年2月の「大きな変革」から再び「明るく元気な人」になりました。

その後から、慎重に坐禅を続けて悟りから出ることなく、悟りを深めてきました。

はじめの4ヶ月をすぎる6月頃から、キーワードを使った瞑想をしてきた事になります。「大きな変革」がくれる意欲、頭のよさ、粘り強さのおかげでキーワードをいろいろ開発しながら瞑想を続けてきました。

たどり着いたのが「1、2、3」の方法です。

誰でも、いつでもできる簡単な方法ですが、効果は実践時間の足し算ですから、大変有効な方法だと考えています。

実践すれば「明るく元気な人に」大変身できます。