

夢と希望

—幸せになるために—
私はついに「夢と希望」
を叶えらる 誰でも簡単に
できる 便利な方法を見
つけました。
たった 10秒でできる
脳トレです。もっと長い
時間するとより効果的です。
この紙にウソみたいな効果
が書かれています。私自身
体験したことです。理屈で
書いているのではない。
虚飾も排除している。

「1、2、3」の雑念消去法

といます。大人しすぎて
無口だった私を変えた坐禅
ですが長い年月の間に楽な
「1、2、3」に変わってい
ました。
10秒あればできます。
心の中で速く「1、2、3」と
繰り返し数え続ける事で、
雑念を消去し、くつろぎと
癒しを実現します。
数分続けたら何も考えない
瞑想 になります。

アルファ波測定で確認

「1、2、3」を続ければ
感じ方や考え方に効果が
出てきます。
日常生活でも感性の変化
や気づきが多くなり、積
極的な行動も始まります。
さらに頭の変化はα波測
定で確認できます。
ミーティングのついでに
私が測定します。
初めての方にも測定の
サービスをします。

潜在能力の活用

「1、2、3」は潜在意識を利用
できる簡単な方法です。
リラックスもできます。
うまくリラックスできた時
には持っている力を充分発
揮できると言われています。
リラックスと集中は勉強で
使うような記憶力や思考力
にとっても効果的です。
人間はDNAという形で
色々な能力や才能を与えら
れています。

実践の適切なタイミング

この方法は立っていても
座っていても いつでも
どこでも できます。
朝目覚めた時、入浴時、夜
眠たくなった時、信号待ち
の時、電車の中など。
たった10秒でできます。
10秒の隙間の時間はいくら
でもありそうです。良い面
をみるプラスの自己評価が
「継続は力なり」を支え、
人を生まれ変わらせます。

「1、2、3」の力を 育てる会の行事 講演会 定例会 ミーティング

いろいろな講演を続けます。
定例会で体験談を話し合っ
たり、勉強したりします。
ミーティング
個人又はグループとの対話
が主なとりくみです。
ミーティングで資料や
ホームページに関する
ご質問もお受けします。
また成長のための大切な
フォローの時間です。

実現できること

いろいろな効果があります
が極一部をご紹介します。
私は元来人間関係が苦手で
困っていました。自分の部
屋でする坐禅で大変うまく
コミュニケーションできる
ようになりました。よい話
を聞いても色々な本を読ん
でもできなかった事です。が
気持ちを楽にしていく坐禅
を毎日くり返したら私があ
ったのです。坐禅から
「1、2、3」に変えました。

小学生たちは大変上手に できました。

09年秋 幸之助さんの出身
母校・雄湊小学校で5年生
の児童たちに授業をさせて
いただきました。
その時先生にお願いして
「感謝と瞑想」を5分間し
てもらいました。はじめに
「足が痛くなったら崩して
いいです」と言っておきま
したが。殆どの子は板の床
で正座して頑張りました。

松下幸之助生誕の地を守る会
PHP 素直な心を育てる会
「人間力を育てる会」

岩倉克年

〒640-8483

和歌山市園部 1514-7

TEL・Fax 073-462-1761

ケータイ 090-3615-1761

メール: budda2004jp

@yahoo.co.jp

ホームページ

[http://www.geocities.jp/](http://www.geocities.jp/budda2004jp/)

[budda2004jp/](http://www.geocities.jp/budda2004jp/)

ご質問にお答えします。

「1、2、3」の効果①

朝気持ちよく起きられる
いつも頭がスッキリです。
快食・快眠で元気です。
ダイエットに成功した。
本を読むのが早くなった。
学校の成績が良くなった。
学校や会社へ行くのが
楽しくなった。
やりがいや生きがいを見
つけました。
最近へこむことがなくな
ってきた。だんだんプラ
ス思考になってきた。

大きな変革

私の場合自分の部屋でする
趣味としての坐禅を始めて
4ヶ月で「愛」の発生をと
共に心身ともに元気になる
大きな変革が起きました。
その時から自分の殻が破れ
て、一気の成長が始まりま
した。8ヵ月後の次の段階
で自動的に感情や気分を
コントロールしてくれる
平常心を手に入れました。
誰でもが望むでしょうが
言葉では手に入らない。

松下幸之助

明治27年に和歌山市千旦
の地主の家に生まれた。
大阪での丁稚や会社員を経
て独立。人を育てるのに力
を注ぎ大きな会社を育てた。
更にPHP活動や松下政経
塾を創立した事で知られる。
知る人は少ないが、大きな
変革は戦争の時期と重なっ
ている。その時を境に病気
になることが少なくなった。
誰にでも必要な「素直な心」
は最も大切な教えです。

「1、2、3」の効果②

小さなことが気にならなく
なった。今は大事なことに
集中できています。
満点か零点かどちらかだけ
という極端さがなくなった。
前はきらいだった自分のこ
とが好きになってきた。
最近はムカついたり、切れ
たりする事がなくなった。
人前で話すとき「上がらな
くなった」少し成長。
白黒はっきりさせたい性格
だったけど、グレーが多い。

アルファ波の達人

米大リーグのイチロー選手
に注目してきました。
ミッドアルファ波脳波測定
値(91%)が残っているの
は彼だけだと思います。
彼に大きな変革が訪れたの
は7才の時だと推定してい
ます(10年のエラーの記事)
彼はよく考え抜いた独自の
トレーニングをしています。
メジャーの選手の中でも強
い平常心を持っています。

素直な心の内容と効果

耳を傾ける
彼は人の話を聴くのが得意
でした。衆知を集めました。
思い通りになる
これを見たとき幸之助さん
ですごいなと思いました。
2年ほどして読み直してみ
たら私ができている事を書
いていました。
病気が少なくなる
大きな変革を認めた理由。
「素直な心になるために」
(松下幸之助著)

「1、2、3」の効果③

前よりは人の気持ちが
分かるようになってきた。
自己中だと言われてきた
けど、今は少しましに。
初めて会う人も苦手では
なくなった。
友達も増えて人間関係に
自信が出てきた。
してもらえばかりの人か
ら、たまに人にしてあげ
られるように成りだした。
楽しい話題を心がけてい
る。人の笑顔が楽しい。

α波の達人たち (一部)

東山紀之 (大きな変革は
低酸素テントで始まった
テレビ朝日森光子と出演)
宗教家たちは各人の神秘
体験が伝えられている。
「大きな愛」が真骨頂だ。
お釈迦さん 和弘法大師
法然上人 親鸞上人
和覚鑿上人 和頼瑜上人
道元さん 和山本玄峰
キリスト パウロ
マザーテレサ (平和賞)
ジャンヌダーク (仏)

素直

素直な心の発信源である。
幸之助さんは「素直な心
になれば、物事の実相が
見える」と言われます。
私は素直は悟りを言い換
えたのだと考えています。
常識や知識などを打ち捨
てて真っ白になった頭だ
と考えたい。予断や偏見
自己中などを持って事に
臨むというのはもっての
他であるが、往々にして
その様なことになる。