

意志を強くする方法

(094)

意志を強くするには、次のようなことを心がけるとよいでしょう。

① 洞察力を養うことによって、自分に気づく

自分で止めたいと思う心が大切。

「〜したい」という動機をもって気づくのが第一歩。

② 早寝早起きをする

分が変わってくる。

心身が変わるきっかけとなるリズムをつくる。

自然体になっていく。

人間の本来の姿に近づいていく習慣をつくる。

③ 植木や花に水を注ぐ

面倒くさいという気持ちが少なくなる。

心に余裕ができる。

人間ではないもの(植木や花)の生命を感じ取ることが大切。

意志とは直接関係ないが、「生命の本質」という自分の根源に近づいていくので、それを習慣にするとよい。

リズムができてくると余裕が出ることから、大きく変化してくる。

④ 一つのことをする

集中する(前後を忘れて自分が夢の中にいる「夢中になる」とは違う)。

何かをしながら別のことをしない。

食事をしながらテレビを見たり、本を読んだりせず、食べることに集中する。

⑤ 愛するものを探す

くせを止めた自分の姿を思い描いて、その自分を好きになる。

好きなことがあると、そうなりたと思って、ついついそうしたものを見るようになる。

嫌いなことはストレスの元。

持続力がつく。

好きなことを探す自信が出てくる。

勇気が出てくる。

・ 止めたい……：動機はリズムと習慣から変化するので、動機を持続させることで、勇気をもって止めることができるようになり、やがて自信がついてくる。
・ 止めたい自分……：生命、意識、意志が強くなる。
・ 止められない自分……：肉体本能(自我)が強くなる。
⑥ 「よりよく生きる」ことを考える
正しい死生観をもって生きる。

肉体は滅んでも生命は進化・生成・発展していく

私たちは正しい死生観をもつと、自分の意志を強くして生きることが出来ます。私たちの生命は永久に生き続けますが、肉体はいつ死ぬかわかりません。明日、急に死ぬことになるかもしれないのです。

しかし、生命が永遠であることを知れば、いま生きているときに自分の肉体を大切にして学ぶことがたくさんあることに気づくはずです。生命について深く探り、「本当の自分」に出会うと、宇宙と私たちの不思議な関係がわかってきます。私たちの身体は宇宙から一時的に借りているものなのです。借りたものは大切に使う。そして返すときは、なるべく傷つけたり汚したりしないでお返しする。それが“責任”というものです。

私たちの性格的特徴は、単に遺伝子情報として過去から引き継がれているだけでなく、自分の生命が過去に別の人間であつたときにも、それに気づかずにともち続けてきたものです。

それは親から受け継いだだけでなく、自分の生命に以前から刻まれてもち続けているものなのです。

私は「本当の自分(生命の本質)」に出会い、生命を探りながら、次のようなことを知るに至りました。

生命は完成されていない。

たとえ死によって肉体が減んでも

自分が努力を積み重ねることで

生命は無限の可能性をもって進化・生成・発展していく。

意志をもって、その光や波を肉体の中で働かせるように努め、たとえば同じ職場の人ならば、人の出世や成功を羨み、引きずりおろしたいというような気持ちをなくし、共に会社を良くしていこうという暖かい気持ちをもち協力すると、その暖かい波動(気持ち)は周囲に自然に広がっていきます。また、自分が「思いやりのある態度や言葉で接してほしい」と思っている場合は、一方的に周囲の人たちにそれを求めず、まず自ら率先して実行すると、自然にその波は周囲に伝わっていきます。

自分が不快に思うことを決して他の人にしないように心がけると、

不思議とその波は伝わって、周囲の人も自然に変化してきます。

自分の心の波が人に伝わるのは、宇宙にある波と同調・共鳴しているからです。そして、善い方向へと改善されていくと、なぜか周囲が気持ちのいい場所となっていくのです。宇宙のエネルギーは、まさに電気や電波のようなものです。

人の相にも、その人の生き方が現れてきます。顔の魅力は、若いとか目鼻の配置が良いなどでは決められません。いくら年をとっていても、人や動物や植物を慈しむ心をもっている

人は、自然と優しく思いやりのある、ふくよかな顔立ちになってきて、心が研かれている人はおだやかな顔となり、その人の顔を見るだけで暖かみが伝わってきます。

「いっしょにいて気持ちのいい人」になるためには、次のような「表」と「裏」の訓練が役に立ちます。

朝、目覚めてから空、雲、太陽、自然にふれ、気持ちよくなったところで、自分を鏡に写し、「とてもやさしい表情だなあ」、「きれいな笑顔だなあ」と思えるようになるまで表情を訓練します。すると、いつの間にかどこにいても自然に良い表情の笑顔になっていきます。ステキな笑顔になる秘訣は、こっそり、につこりの訓練です。

こうして表面的に気持ちのいい人になったら、同時に自分の内側の向上に努めるようにしましょう。

自然の語りかけに耳を傾ける

私に語りかけてくれたのは人間の言葉ではなく大自然でした。大自然の働きかけによって、人間としてのあり方、生き方を教えてもらいました。私たちが気づこうと気づくまいと、草花は人の愛ある心、言葉によって美しい花を咲かせる努力をしていています。まさに「自然」は自分を燃やして生きています。

人から何も言われなくても、生命は新しい芽を出し、葉をつけて成長しているではありませんか。人間も同じです。樹

木は美しい光のシャワーをそそぎ、私たちを元気づけてくれます。

風や鳥たちまでも私たちを慰め、いっしょに遊んでくれます。万物は言葉を交わさなくても、いつも人の心を励ましてくれているのです。

いろいろな気づきをさせてもらってからは、私も今までのライフスタイルを改めていきました。

① まず、朝早起きをすることからスタートしました。太陽の昇る前の30分間、静かに待ち、太陽を見て感動することで、心を動かし感性が高まります。

② 眠れないときは、周りの人に感謝して眠るようにします。そうするとすぐに眠れるようになります。感謝は最も心をリラックスさせ、平常心にさせてくれます。

③ 仕事も自分中心ではなく、なるべく人に任せるようにしていきました。

限りない可能性への架け橋

宇宙と一体になるには、いくつかの方法があります。その一つは、自分を「空」にすることです。それは先人たちも言っていることです。

「空」：……モノをなくしたり、金銭や財産をなくすことではありません。

「空」：……自分自身が何事にもとらわれない自由な心になることです。

究極の意識Ⅱ無限のウィズダム（叡智）と自分の生命が一体になるためには、必ず通過しなければならぬ空間があります。そして、この空間には門ゲートのようなものがあり、その門を通り抜けるためには重要な条件があるのです。その重要な条件とは何か？

それは、その門のところに自分の持ち物（重い想念や粗い感情など）を置いて行かなければならないということです。その門は狭く、小さく、執着をなくして身軽になった生命体だけしか通り抜けることができないのです。つまり、光と超微粒子の高い意識だけが通過可能なのです。ですから、高い意識はいつてみれば、人間が空になるための「架け橋」なのです。

私たちは頭の中を知識でいっぱいになっています。また、自分のためだけのこと（自我）でいっぱいになっています。いっぱいにして自分がふくらんでいては、架け橋を渡ることも、それどころか門を通過することさえもできません。いっぱいになった自分の中に、これ以上いろいろなものを増やしていくことを止め、それらを取り除き、削り取っていった、どんなシンプルにしていくと、自然に軽量化を図ることができません。軽くなって自我を取り除いたときに、門を通過できる条件が整うのです。具体的には、細かな波動体となることです。

- ・ スペースの軽量化
 - ・ 負担の軽量化
 - ・ 欲の軽量化
 - ・ モノ、時間の軽量化を図ること
- 等々です

宇宙とわたしの不思議な関係 文芸社

黒沢吾耶