

21回目「コースを終えて」

こんにちは。一般財団法人UNI H&H大学院代表講師の植田です。

今回の21回目が最後の動画となります。

皆さん、継続して快禅メソッドに取り組めたでしょうか。

それぞれの動画で、快禅メソッドを継続するための動機になるようなお話をお伝えしてきました。脳科学や物理学など科学的な内容についてもお伝えしてきましたが、知識と体感がそれぞれ伴うことでより腑に落ちやすく、実践を継続するためのモチベーションや意識の変容を手助けしてくれたことかと思えます。

このコースを開始する前と今では、どのような体感の変化や意識の変化があったでしょうか。ぜひご自身の胸に手をあてて感じてみてください。

全動画のうち、後半はより瞑想や禅のお話に時間を割き、スピリチュアリティ（精神的な深さ）に関わる重要な考え方もお伝えしました。このような信仰心・信念（信じること）・直感といった左脳では処理できない領域は特に左脳優位の男性社会では軽視されることが多いですが、人間がもともと持っている偉大で素晴らしい力です。

万物の根源が波動によって響いていると考えられているこの世界をより良く生きていくためには、自らが意識を変えて、瞑想や内観の実践を続け、良い波動、愛の波動を放ち続けることです。オキシトシンシステムは人間に与えられた素晴らしい愛のシステムです。

良い言葉や行い（カルマ）は良い波動（結果）となって必ず返ってきますから、そのことを胸に刻み、これからの人生を前向きに歩み進めていきましょう。

お釈迦様は「他人の業（ごう）は変えられない」そして「縁なき衆生は度し難し」と仰いました。前者の意味は自分の運命を変え、人生を変えていくことができるのは「自分」のみだということです。自己のうちにもう一人の本当の自分を見つけ、自己を拠り所として自分自身の人生をこれから生きていってください。

そして後者は、自分の周りで関わってくれている縁ある人々にしか私たちは手を差し伸べることができないという意味です。

脳は大きな変化を嫌いますから、自分や他者に大きな変化を追い求めるのではなく、小さい変化を積み重ね、少しずつ自分から縁ある周りの人々にまでその愛の波動をお伝えしていきましょう。

冒頭でお伝えした通り、心（意識）が変われば行動が変わり、行動が変われば習慣が変わり、習慣が変われば人格が変わり、人格が変われば運命が変わり、運命が変われば人生が変わります。今回このコースを通じて意識と行動の変容そして習慣化のお手伝いをさせていただきました。このあともぜひご自身の人生をより輝かしいものにしていくために、快禅メソッドの実践を続けてください。

それではまたどこかでお会いしましょう。

最後までご覧いただき、ありがとうございました。