

特別編集 心のコラム 「焦点のコツ」 佐藤 公一

おいしい野菜は、健康な土壌から出来るじゃないですか。

子育ても一緒に、健康な心は健康な環境の基に作られます。

健康な環境とは、その親のエネルギーで決まります。特に一日の大半を家の中で過ごす、お母さんのエネルギーが大切です。お母さんが一日の大半をイライラしたり、心配しているエネルギーでいたりするだけで、子供の心も暗くなったりします。逆にお母さんが一日の大半を感謝や喜びのエネルギーでいるだけで、子供の心もワクワクしてきます。

その人のエネルギーや自分のエネルギーは目には見えませんが、感情でわかります。

そう、感情はエネルギーのバロメーターでもあるのです。

肩コリの人が健康な時の身体の状態を忘れ、この肩コリしている身体の状態が普通だと思っているように、多くの人は心が暗い状態を普通だと思っています。

私がよくする心理ワークの中に「焦点のワーク」というものがあります。そのワークとは、その人に1分間時間を与えて「1分間この部屋の中の白い所に焦点を当てて、覚えられただけ覚えて下さい。後から聞きますよ」と言い、そして1分が経ってから「はいでは目を閉じて」「ではこの部屋の中の黒い所を思い出して下さい」と言います。皆一様に戸惑います。そう、人は焦点を当てたものを見ている、という事を、体験を通して知ってもらおうというワークだったのです。

多くの人は無意識に怖れの領域（現在の不平不満や過去の後悔や未来の心配）に焦点を当てています。先程の焦点のワークでも分かる様に、焦点を変えるのは数秒で出来ます。今、白に焦点を当てると言えば、すぐに白に焦点を当てられて、次は黒に焦点を当てると言えば、すぐに黒に焦点を当てられますものね。

多くの人は無意識にほとんどの時間を怖れの領域に合わせていて、これを普通だと思っています。たまにいいことがあった時だけ幸せな気持ち（感情）になるだけです。

しかし本当は、この幸せな気持ちの時が本当の私たちなのです。「～になったら幸せになれる」とか、「～が手に入ったら幸せになる」とかいうものではなく、幸せとは本当は外側の事に左右されるものではないのです。ただ焦点を変えれば、どんな環境にいても今ここで幸せになれるのです。焦点を怖れから愛の領域（感謝、幸せ、喜び、許し等）の焦点に変えれば、数秒で幸せな気持ちになります。不平不満の焦点から、感謝の焦点に変えるだけで、今まで気が付かなかった感謝にたくさん気づく事が出来ます。「ああ洋服さんありがとう」「ああ車さんありがとう」「手の皮膚さんありがとう」等、無限に感謝に気づく事が出来ます。人は同じ現実を見ている、実は同じ世界を見てはいないのです。ある人は怖れの焦点で見て、ある人は愛の焦点でこの世界を見ています。人は焦点を当てた世界を見ているからです。

今ここで同じ現実を見ていてもある人は天国を見ていて、ある人は地獄を見ているのです。この焦点のコツの話は、学校も親も誰も教えてくれないので、気づかず代々受け継いでいます。

人は「気づく」と初めて選択出来るのです。「あっ！怖れの焦点になっている」と気づけば、「よし愛の焦点にしよう」という風に変換出来るのです。

しかし、先祖代々怖れに焦点に当てているのが長い習慣になっているので、幸せの感情を一日の大半（基本）にするには少し時間がかかります。

新しい習慣を作るツールがあります。そのツールとは「愛語と微笑みと背筋」です。この3つのツールを使っていると愛の焦点に簡単に合います。何か過去の許せない人を思い出し、感情が暗くなったら、背筋を伸ばし、微笑みを作り、「許します、許します、許します…」など気持ちが落ち着くまで言います（心の中で言ってもOK）。現在の不平・不満を思ったら「ありがとう、ありがとう、ありがとう…」などと言います。未来の心配を思ったら「大丈夫、大丈夫、大丈夫…」などと言うと、大丈夫な事にたくさん気づけます。

鼻歌の様に愛語をログセにすると、すぐに幸せな感情が一日の大半になってきます（新しい心の癖が出来てきます）。この幸せな感情を自分のホーム（実家）にするのです。この幸せな感情は、本当は心の実家なのです。なので、この実家から外れたら、ツールを使ってなるべく早くホームに戻ればいいのです。

この幸せの（愛の）エネルギーを土台にして、以前紹介した「不干渉の法則※1」や「全肯定のコツ※2」や「褒め方の極意※3」などを使うのです。また、この幸せのエネルギーを土台にして、言うべき事（アドバイスや注意）を言うのです。

今回お話した事は、お金をかけずに今から出来る事です。やれば劇的に人生が幸せ色に変わってきますよ。

※1…伸楽だより第11号付録 ※2…伸楽だより第12号付録 ※3…伸楽だより第13号付録

参考1

焦点は、生まれつきの才能は関係ありません。単なる習慣です（心の生活習慣）。ですから誰もが希望を持てるのです。

単なる習慣なので、その気になれば誰でも幸せになるコツを身につけることが出来ます。10日くらいヒマがあれば愛語を言う習慣を作れば10日目以降は新しい習慣になっているので、後は辛くもなんともなく、愛語が新しいライフスタイルになります。

愛語の参考としては…愛的な言葉なら何でもOKです。例としては「愛しています」「感謝しています」「ありがとう」「幸せ」「許し」「喜び」「楽しい」「美味しい」等々、たくさんありま

す。私は今でもヒマがあれば、車の運転をしている時やお風呂に入っている時、あるいは散歩をしている時などに「愛しています」や「許します」、または「感謝してます」など、その時のフィーリングでいろいろな愛語を繰り返し繰り返し口ずさんでいます(心の中も含めてね)。

参考 2

「許します」という愛語を使うと、許しに焦点があります。

「感謝しています」という愛語を使うと、感謝に焦点があります。

「幸せです」という愛語を使うと、幸せに焦点があります。

使う愛語の焦点になるのです。

「愛してます」の愛語の中にはすべての愛が入っています。愛の中に、感謝や許しや幸せや喜びや嬉しいや楽しい等々、全て入っているのです。

「愛しています」の愛語を使うと、全ての愛に焦点が合います。例えば、不安で不安で何の愛語を言ってもいいのかわからない時は、「愛してます」の愛語を使ってみましょう。「愛してます、愛してます」と何度も気持ちが落ち着くまで言ってみましょう。心の中で言ってもOKです。必要な愛の焦点に合っていきます。

■ 参 考 ■

Q. 毎日ヒマがあれば愛語を(心の中を含め)口ずさむ習慣は出来ましたが、やはりどうしても自分に自信が持てません。どうすればよいのでしょうか？

A. 「ふり」をしてみましよう。

悟りに達したふりをしてみましよう。真実を見つけたふりをしてみましよう。今の私で十分完璧だというふりをしてみましよう。今の貯金プラス1億円持っているとか、豊かなふりをしてみましよう。今、成功しているふりをしてみましよう。今、健康なふりをしてみましよう。この他何でもいいんですけど、まとめると、今、最高に幸せなふりをしてみましよう。この様に「ふり」をすることで、この体験した真実が自動的にあなたの人生に引き寄せられてきます。この体験が気付きを引き寄せてきます。それはあなたの波動(エネルギー)が変わったからです。

これもまた、お金をかけずに出来るのでどうか試してみてください。愛語ログセも並行して続けて下さいね。

参考 1

「ふり」とは、そのように振る舞う事です。これが体験になり、気づきへ導くのです。

参考 2

仕事をしている人なら、プロ中のプロとして振る舞うのです。

プロ中のプロとして振る舞いながら、学び働くのです。

参考 3

今、病気の人でも健康なように振る舞うのです。健康に焦点を当てるのです。

病気を気にしているという事は（焦点を当てているという事は）、病気にエネルギーを注いでいるという事なのです。

当然余計病気は悪化していきます。これは病人の波動（エネルギー）だからです。

そうではなくて、本当は今病気で病院に通っていても、健康なように振る舞うのです。病気ではなく、健康にエネルギーを注ぐのです。そうしたら病気への焦点が外れ、健康な波動に変わってきます。この波動で今日やる診察や治療を受けるのです。または、この健康な波動から、もっと良いアイデアが出てくるかも知れません。食事を変えたりだとか、もっと良い自然療法を引き寄せるかも知れません。それをやってみるのです。

振る舞うとは、行動です。とにかくこの地球（三次元世界）は行動が大切なのです。行動しながら考えたり修正したりするのです。そうこうしている内に、健康な波動に病気（の波動）が合わなくなってくるので病気は改善に向かいます。奇跡が起きる時とは、こういう時なのです。反省して波動が変わる時なのです。実は病気は、こういう事を伝えている大切なサインなのです。「あなたの波動（考え方や食事なども含め）、不健康だよ」とかね。なので、“闘病”ではなく、病気さんは感謝する存在でもあるのですね。愛の神として振る舞えば、自然とこういう事にも気づいてきますよ。

参考 4

「思い込み」と「そのように振る舞う」の違いは、波動です。

思い込みは、自信のない波動になります。それは思考という幻想の世界が柱になっているからです。

潜在意識は思考の本音を採用するので、例えば「私は億万長者です」と理性（顕在意識）で思い込んでも、本音が「ホントは貧乏なだけだね」ならこれが採用され、貧しい波動になるのです。

“振る舞う”の方は、自信のある波動になります。体験による気づきという現実を得て、これが柱になるからです。

思考の世界には「今ここ」がありません。気づくのは、今この時なのです。振る舞うという行動は、思考が外れ、今ここになり、気づきを得やすいのです。