

この言葉とツールを使って、自分のエネルギー（感情）をコントロールするのは、過去の後悔や未来の心配で暗い感情に気づいたら、背筋を伸ばして微笑みで「この事での学びは何？」とか言うのです。その時その時で、愛語を使うか自問を使うかは自由（直感）でいいのですよ。過去の後悔や未来の心配に自問を使ってもいいし、現実のピンチや困った事に対して愛語を使っても構いません。

要は感情（エネルギー）が明るくなれば何でもいいのです。形と言葉を使えば、過去の後悔や未来の心配も現実のピンチや困った事も癒され（クリーニングされて）、エネルギー（感情）は明るくなるのです。過去の後悔も未来の心配も現実のピンチもすべて成功、幸せに変容します（変わります）。

「ああ、この事には、こんな学びがあったんだ、だから、これ成功なんだ」とかに気づき、失敗が成功に変容するのは、形と言葉を使うことによって過去も未来も現在もすべてを受け入れる事が出来るようになってくるのです。

自然の理で、全ては受け入れなければ変容しない事になっているのです。

緊張を例にとると分かりやすいです。緊張を取り払おうとか、緊張から逃げようとすればするほどに緊張は大きくなってきたりしますが、逆に「よ～し、この緊張と友達になるぞ、今日はこの緊張感を楽しむぞ」とか、緊張を受け入れた瞬間から緊張は小さくなっていったりするものです。

人は暇な時は、大体 9 割は過去の後悔や現実の不満や未来の心配事等、ネガティブ（暗い）な事を思っています。人間の脳の機能がそういう様に出来ているからです。なので、戦前、戦後直後の国民が忙しい時には、ウツとかノイローゼの人も少なかったのです。

原始の時代には、この能力が敵に備えるとか、冬に備えるとか役立ちましたが、現代のように自由な時間もあり、食べ物や家のある生活の中では、自分のエネルギー（感情）のコントロール法を学ぶ事がとても大切になってきます。形と言葉で、お金も使わないこんな簡単な方法があるのですから、やらない手はないですよ。やって効果がなければ辞めればいだけなので、退会料もないですしね。

ちなみにこれは私が考えた方法ではなく、昔からある知恵を現代の知恵を通してシンプル化したものです。

その昔からの知恵に、人の行為は身（形）・口（言葉）・意（心）となっており、意（心）を実現させるためには、身（形）、口（言葉）が土台になるというものがあるのです。

それはネガティブ（暗い）なほうも同じで、不幸そうな形（猫背で悲しそうな顔して）と不幸そうな言葉（グチ、不平不満、泣き言、心配、人の悪口等言って）を作ったら、意（心）もそうなります。

今ここで、幸せ者、成功者の意（エネルギー）を選択したいのなら、身（形）と口（言葉）を幸せ、成功に合わせるのです。

身、口、意の 3 つを統合させるのです。

私はこの3つを統合させるの事が、真の幸せの法則、真の成功法則（自己現実法則）だと思っています。

皆さんの幸せの参考に少しでもなれば幸いです。

注意点

※愛語、自問は、口に出してもいいし、心の中でいってもどちらでもOKです。また慣れてくると呼吸に愛を込めるだけでも大丈夫になってきたりとか、自分なりのやり方が出来ますよ。

※背筋を伸ばしてと、お伝えしましたが、歳とか病気で背筋を伸ばせない人は別ですよ。自分なりで良いのですから、無理せず自分なりの幸せの形を作ればいいのです。背筋が伸ばせなくても微笑みは出来るじゃないですか、微笑みだけでもいいのです。その人なりのベストでいいのですよ。

※成功者とは、自己現実の意味で使っています。

お金持ちになって出世しても、不幸な人を真の成功者とは呼びません。

お金持ちでも貧しくても、今ここで幸せを実現した人が真の成功者であり、自己現実者なのです。

おまけ

昔、法然さんというお坊さんがいました。

その人は、南無阿弥陀仏と唱えれば誰でも浄土へ行けて救われると説きました。今の言葉に直すと、南無阿弥陀仏と唱えれば誰でも幸せになれるといったのです。これを専修念仏と言いました。

しかし念仏を唱えれば救われるという事は、今はまだ救われていないという事でもあります。

法然さんの弟子の親鸞さんは、ある時ハタとこの事に気付いたのです。「ああ、今ここで私はすでに救われていたんだ」と。この瞬間、親鸞さんは、今ここで私はすでに幸せなんだと気づいたのです。

これは大発見です。

これはインドで0を発見したことに匹敵する大発見です。これまで修行して悟る（幸せになる）が当たり前だったからです。

親鸞さんも法然さんと同じく南無阿弥陀仏と唱えてましたが、その心は法然さんとは全く異なっていたのです。

親鸞さんの南無阿弥陀仏は、今ここで幸せ（救われていたんだ）のお礼を込めました。法然さんあつての親鸞さんですが、親鸞さんは幸せの極意（法則）を掴んだのです。

応用

※相手の内面的イメージをポジティブに導いてあげたいときは、結果を前払いしてあげると良いです。例えば、いつもつまらなさそうにしている人には、「キミって笑顔が素敵だね」とかね。また、いつもいい加減な人には、「キミ最近しっかりしてきたね」とかね。

結果の前払いをしてあげると、相手の内面的イメージがどんどんポジティブになり、本当に（現実に）そのような現象が起きてきます。いつもつまらなさそうな人がよく微笑むようになり、いつもいい加減な人が、リーダー的能力を発揮したりね。人の能力はすごいのです。脳から見ても開発されていない能力をたくさん秘めています。

褒め方の応用のコツとしては、今のキミ大好きだよ、の波動（感情）で結果を前払いしてあげることです。何コイツ、みたいに相手を否定した波動（感情）で前払いしても（褒めても）なかなか相手の心に届かないからです。矛盾した言い方だが、相手を変えようという考えは横に置いて、背筋伸ばして笑顔で前払いしたらよいですよ。

自己肯定感について

今の子供をめぐる問題の根っこには、「自己肯定感が弱い」があります。

前払いで褒める大きな目的のひとつには、この自己肯定感を高めてあげる、にあります。その子の内面的イメージの自己肯定感を高めてあげるのです。なので、褒めるだけではなく、例えば「大好きなお母さんから生まれたお前は、もっと大好きだよ」とハグしてあげる事も効果的ですよね。親も、「大好きな私」にあるように、何気なく自己肯定感を持つことは良いことです。

「認識」が現実を作ります。

本当は頭が良い子でも、自分はバカだという認識（内面的イメージ）を持つと、本当にバカという要素が出てきます。

逆に「あなたは利発な子よ」といつも声掛けしてその子の自己肯定感を高めてあげたとしたら、利発（頭が良い）という要素がどんどん出てきますよ。

ほとんどの人は甘く見ているけども、内面的イメージが一番大切な事と言っても良いのです。