

見えない
チカラを
味方に
つけるコツ

山崎 拓巳

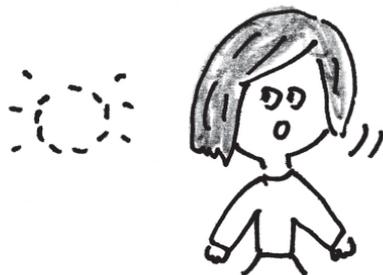
Takumi Yamazaki

ん？



ただの気のせい？
それともなにかある？

「えー、ないない」



そう思って見てみれば、
たしかになにもない。

きっと、偶然だろう。
でも、もしかしたら、
その偶然には
なにか意味があるのかも。
そう思って、ちょっと気にしてみる。

すると
そこには本当に「なにかがある」
のかもしれない。



「ある」と思っている人にとっては
たしかに存在する、不思議で、見えないチカラ。

それは
からだや気持ちや生き方が、
心地いい状態になっているとき、
ふだん使っていない^{センサー}感覚に
ひっかかってくるもの。



そして

ただその存在に

意識を向けるだけで、

自分が本来進むべき道をしめし、

そっと背中を押してくれるもの。



その道を進んでいくと

いい予感

や

ワクワクした気持ち

が

ドンドンあふれてきて…



その過程で、
ふとしたヒラメキがあったり
すばらしい出会いがあったり、
思いがけないチャンスにめぐまれたり、
そんな、いいことが
いっぱい起きるようです。



ではどうすれば

そんな不思議なチカラが味方になってくれるのか。
それは人によってさまざま、唯一の正解はありません。

でも古今東西、不思議なものから科学的なものまで、
さまざまな専門家が、
たくさんのヒントを残してくれています。

その中から私が実際にためしてみても、
本当に効果を感じている
ちょっとした習慣を
これから紹介していきたいと思います。



見えないチカラを味方につけるために。

あたらしい人生は
あたらしい習慣を加えることから始まります。

あなたの人生を変えるようなきっかけを
この小さな本から見つけていただくことができたなら、
これ以上の幸せはありません。



ものは心で見ると。
肝心なことは目では見えない。

『星の王子さま バンド・デシネ版』
アントワーヌ・ド・サン＝テグジュペリ：著
池澤夏樹：訳

思考のズレを戻す

α波のはなし

refresh



レンズをぬぐえば、現実には美しく映し出される。

遅刻しそうなときに限って、上着のボタンを掛け違える。
長引く電話がかかってくる、目の前で電車が行ってしまっ
たりする。

なにをやってもタイミングが悪いっていうか、うまくかみ合
わないっていうか、ことごとく外れるっていうか、そういう
「ズレてるな〜」って感じるときがありますよね。

それは現実が悪いのではなく、現実を映し出す心が乱れてい
るのです。

“思考のズレ”が、“現実のズレ”として実現しているんで
すね。

スノーボードでたとえるなら、なかなか自分の軸に乗れなく
て、なにかと転びやすくなっているとき、とでも言いましょ
うか。

そんなときは「どうするか？」。

物事を決めないことです。

判断している基準そのものがズレてしまっているからです。強引に物事を進めようとするよりも、ひと息ついてズレを直すことが先決。

心の平安を取り戻して、正しく「現実を体験し直す」方が、より早く自分の目的を果たすことができます。

でも「喉が渇いているときは、すでに脱水症状」。

ズレてから、元に戻すというのはなかなか大変です。

だから「喉が渇く前に、水を飲んだ方がいい」というように、私は調子が悪くなる前に、リフレッシュをするようにしています。

たとえばマッサージ。

マッサージをうけたことがある人ならわかると思いますが、「あ、いまモードが変わったな」って感じる瞬間、ありませんか？

α 波に入った瞬間ですよ。

自分が β 波の真ただ中にいるときは、 α 波モードの感覚を思い出せません。

なぜなら α 波モードの存在すら忘れてしまっていて、 β 波の世界で思考し、行動し、結果を出そうとしているからです。

でもじ実際 α 波の世界に入ってみると、

そうなんだ、そうなんだ、そうだった、忘れてた！ この場

所に帰ってきたんだ～！

って思い出す。

ここがまさに「自分の軸」で、そこにはえもいわれぬ喜び、そして知恵と知識があふれるソースがある。

軸に乗って、エネルギーがあふれはじめれば、その後の仕事はびっくりするくらいはかどると知っているの、私はマッサージに行くことは贅沢ではなくむしろ仕事だと思っています。

マッサージと似たような習慣として、私には「お祓い」があります。

なんとなく「まずいな」「悪いことが続くな」「流れがよくないな」と感じるタイミングで、すぐにやってもらうことにしています。

場所も、ふらっと気ままに。お祓いをするのにいい神社とかお寺は、地元のお年寄りに聞くのが一番。「なんかこのあたりで、お祓いしてもらうのにいいところないですか？」って聞いたら、たいてい即答で教えてくれます。

私は、神社という存在が大好きです。

神社の境内にただよう、凜とした清浄な空気は、心を洗ってくれる気がするし、宮司さんが聞かせてくれる神社のエピソードは、おくぶかーい神秘性を感じさせてくれる。それか

らふさふさのついた大幣おおぬさで、頭の上をしゃっしゃっと祓って
もらおうと、お風呂上がりみたいに、スカッとさわやかな気持ち
になります。

お祓いをしてもらうことによって、本当に邪気が祓われたの
か、神社にはそんな力があるのか、私にはよくわかりません。
でも「お祓いをしてもらうと絶対調子がよくなる」という思
い込みを、積極的に採用しているので、神社から出る頃には、
ちゃんと身も心も「美しい！」のです。

人生で本当に大切なことは、大きなことをやりとげるために
悩み苦しむよりも、つねに「明るい現実」を見ていられるよ
う、毎日コツコツと自分を喜ばせてあげることかもしれませ
んね。



週に1回、「リフレッシュ」の予定を入れる。