

これからお伝えするのは、この時代の中で私達が幸せに生きるための考え方です。

「日常修行」

という在り方を提案させてもらっているのですが、これは

- ・アルバイト
- ・事業家
- ・スポーツ選手
- ・アイドル
- ・学生

...どんな役割を担っている人でも通じる感覚ですし、何より今すぐ実践できるものばかりです。

心理学者ウィリアム・ジェームズという言葉ですが

心が変われば行動が変わる。
行動が変われば習慣が変わる。
習慣が変われば人格が変わる。
人格が変われば運命が変わる。

とあるように、結局のところ人生を変えたかったら「心」の在り方を変えるしかないんです。

私達が生きているこの現実世界は全て心が作り出している幻想なので（いきなりぶっ飛んだ価値観ですいません笑）

心の正体を学び、知り、うまく使いこなせるようになれば悩みや不安は消えます。

例えば、月に1000万円稼いでいるビジネスマンと月に13万円稼いでいるフリーター。

一見稼いでいる人の方が豊かで幸せで、後者は貧乏人で惨めだ、と感じるかもしれませんが、「稼いでいる額=心の豊かさ」とは限りませんよね。

13万円だとしても、そのお金で十分生活もできて、職場にも出会い人にも感謝して、料理を始めとした家事にも精力的に楽しく取り組んでいるのだとしたら、それは幸せと言えるでしょう。

逆に1000万円稼いでいるということは、その分世の中に対して価値提供をする必要がある

わけで・・・

稼ぐ人間的器があるならまだしも、ないのに稼いでいるとしたらそれは「世の中のため」というよりも「お金のために稼ぐ」という可能性が大いにありますし、結局自分のため、私利私欲で行なったことは引っ掛け戻しに遭います。

世の中で稼いでいる経営者とかって、成功しているように見えますが、「心は貧しい」というケースが多いです。

日々の税務管理に追われたり、業務に追われたり、スタッフに裏切られたり、本当はしたくないけどせざるを得ない・・・という状況に追い込まれたり。稼ぐ額が多ければ多いほど責任も生じますから、心理的負担も当然大きくなります。

**自分の見ている世界、感じている世界が、
あなたにとっての世界観です。**

なので重要なのは、「あなたの世界観」の中でどれだけ感謝し、感謝されるか。満足するか。幸せを感じるか、であって、世の中や他人、親、友人などの作り出した「こうあるべき」を生きないようにしてください。

...とここまで書いてきましたが、

頭ではわかっているけど、心底納得できない部分があると思うのでここで一度整理しましょう。

.

私たちはどうしたら幸せになれるか。

それは、「幸せである」と決めたらなれます。

なぜなら、この世の中にある全ての価値観は、コトバによって決まっているからです。そして、その決定権は常にその人自身の中にあります。（実はこの決定している自分が内なる神という存在なのですが・・・神の話はまた別の機会に。）

「幸せではない」と決めたらそうなるし
「幸せだ」と決めたらそうなる。

世の中にはいろんな幸福論とか自己啓発とかありますが
結局、自分で決めるか決めないかっていう、それだけなんですよ。

なぜなら、この宇宙というものが「そもそも」そういうものだからです。

どんなに貧乏で恵まれてないと感じていても、「幸せだ」と、まずは決めてください。

そして、幸せな自分が

- ・感じていること
- ・考えていること
- ・やっていること

を「幸せであるかのように」振舞ってください。

そうすることで、引き寄せが働きます。

おそらく、多くの人はこんな自分になるはずですよ。

「大切な人と一緒に過ごして、本当にやりたいことを仕事にして、世のため人のために生きていきたい。愛と感謝と叡智に溢れながら過ごしていきたい」

当然、日常的なお金の問題とか人間関係とか、そういうのが脳裏に浮かぶこともあると思います。（これは当たり前です）

ですが、本当に幸せな自分って、そういう事に捉われてないはずなんですよ。ぱっと思いつくような悩み事って、幸せじゃない自分が考えてる事だと思うんです。

なので、そういった悩み事すらも「ありがたいなあ・・・」と無理やり、、というより自然にスッと思うことが重要です。

.

そして、日常修行という在り方をこれから取り入れていってください。

あなたの過ごしている日常を、修行にするんです。

修行というのは、滝に打たれるとか山に籠るとか、そういうんじゃなくて良いんです。

- ・「嫌だな」と思う事に対して、ありがたいなと感じれる自分になる
- ・面倒だなと思うんじゃなくて、楽しみ！と思える自分になる
- ・こういう自分になりたい！という理想の自分になる

そのための修行をしているんだ、と決めるという事です。

どんなことがあっても、修行であり、意味があるんだ、という感じで。

RPGゲームのような感覚です。いろんなミッションがあると思いますが、それらを通じて人生を攻略していき、レベルアップしていきますよね。

地球という星はそもそも魂次元で見ると、ただの修行場なので、嫌なこと（敵）があっこそなんです。

それらを乗り越えていく。しかも「楽しむ」と決めた状態で。

神体道で紹介している習慣を実践していけば、自ずとそう思えるようになります。