

エネルギーマネジメントについて

エネルギーマネジメントについて	1
内側に意識を向ける重要性と浄化のプロセス	4
エネルギーの方向性を担う3つの意識状態とは？	4
「気を取り入れている意識」	5
「気を出している意識」	5
「気を消耗している意識」とは？	5
3つの意識状態のまとめ	6
浄化のプロセス	7
浄化のプロセスの具体的なステップとは？	7
生命エネルギーの階段とエソテリックゲート	8
エネルギーレベルと『精気神』論	10
生命エネルギーの階段	10
第1階段「精を練って気に昇華する」	11
第2階段「気を練って神に昇華する」	11
第3階段「神を練って虚に還る」	11
『「ありがとう」の次元を上げる』	12
「ありがとうの次元」3つの段階	12
上位エネルギーに覚醒する3つのポイント	13
死が当たり前で命を与えられている事実を意識を向ける	13
秘伝功を体得する目的は与えられた能力を最大限に活用して	13
利他の行動を起こすことだと本気で決意する	13
エネルギーマネジメント理論	2

今起きている出来事が自分にとって理想的である理由を考える	13
エネルギーピラミッド理論	14
第1領域 精神性	16
第1領域チェックリスト	17
第2領域 身体性	18
第2領域チェックリスト	19
第3領域 社会知性	21
第3領域チェックリスト	22
第4領域 霊性	24
第4領域チェックリスト	25
チェックリスト一覧	28
私の事例一覧	32

内側に意識を向ける重要性と浄化のプロセス

エネルギーの方向性を担う3つの意識状態とは？

- 気を取り入れている意識=エネルギーをチャージ
- 気を出している意識=エネルギーを浪費せず増幅
- 気を消耗している意識=エネルギーロスを改善

意識状態をこの3つの種類で区分けして認識できていないとエネルギーマネジメントに失敗してしまう。

「気を取り入れている意識」

- リラックス
- 身体と呼吸を観察
- 生活の自己内省
- 「ありがたいなあ」という感情が芽生えている意識状態

外気が大量に入ってくるほど内気の循環が良くなりエネルギー満タンで勝手にヒーリングできてしまう

「気を出している意識」

- 全ての存在に価値を見出している
- 自尊心が強まっている
- 「素晴らしい」という感情が芽生えている時の意識状態

「Giveの精神」がエネルギーの質と量を増大させる。人間は誰でも、他人からの率直な感謝と偽りのない称賛を求めて生きている。自分に感謝し称賛し、他人の良いところを偽りなく褒め称えることにエネルギーを費やす。

「気を消耗している意識」とは？

- 不平不満で心身が緊張
- 他人と自分を比べて非難する
- 過去の自分と比べて非難する

「気を取り入れている意識」「気を出している意識」の真逆「気を消している意識」を認識に上げないと無意識にエネルギーロスが生じるので「気を消耗している意識」の時間を少なくしてエネルギーロスを改善することが重要。

3つの意識状態のまとめ

1. 気を取り入れている意識=

冷静な自己観察、リラックス、「ありがとう」（内側に意識が向いている）

2. 気を出している意識=

自分と相手を称賛、自尊心、「素晴らしい」（内側に意識が向いている）

3. 気を消耗している意識=

不平不満、批判、非難（外側に意識が向いている）

浄化のプロセス

自己承認欲求を満たすプロセス。自己承認欲求が満たされていないと秘伝功の練習をしても気を消耗してしまう。「私はすでに自己承認欲求が十分満たされている」という人でも浄化のプロセスは必須。

自分が捉えているはずの「自分」が「偽りの自分」である可能性がある。自我の形成は「親」の価値基準の影響を多大に受けている。「マスメディア」「広告」「SNS」「学校教育」による影響も大きい。あなたが自分の意志でとった選択と行動が100%本音かどうかは怪しい

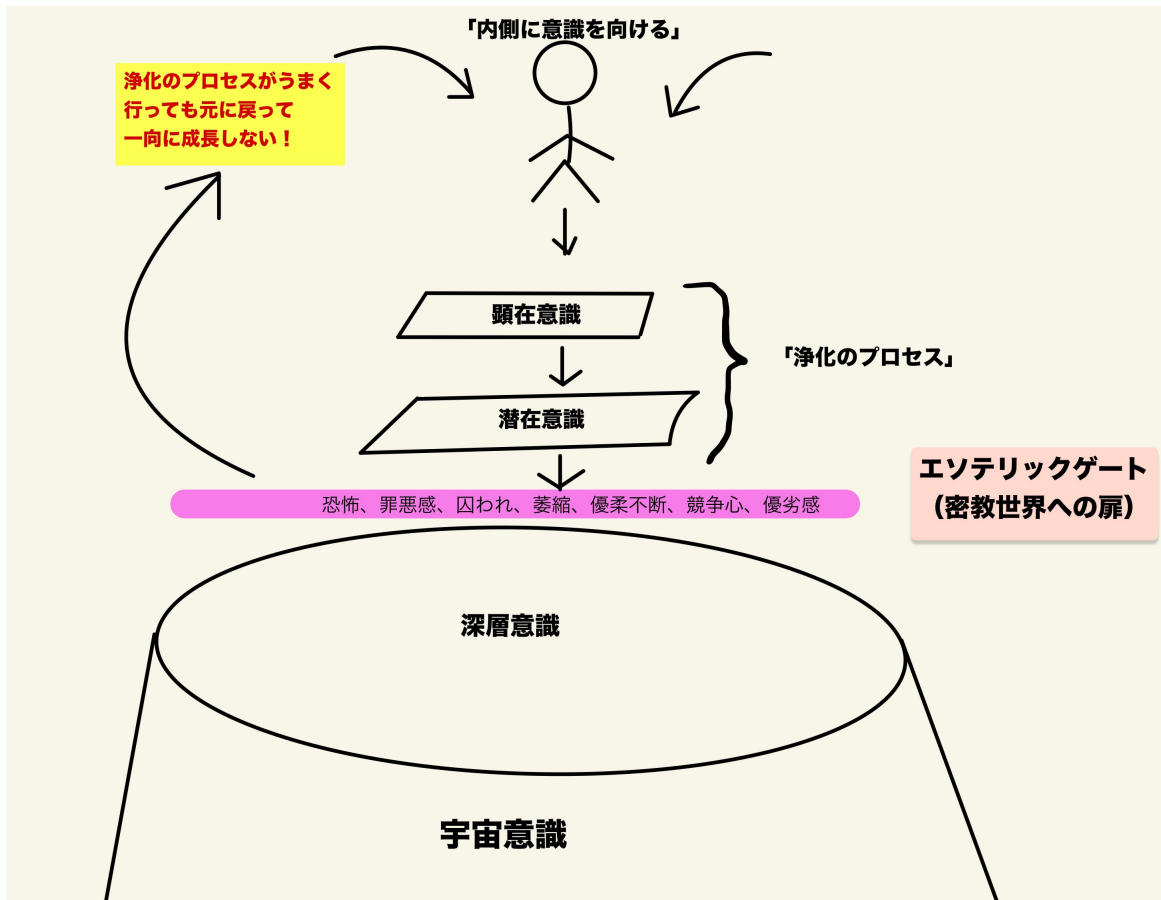
浄化のプロセスの具体的なステップとは？

ステップ① 自分の喜怒哀楽の感情に気づく＝感情を素直に受け入れる

ステップ② 喜怒哀楽の感情を表現する＝本音に従って選択と行動をとる

我慢していることに気づかないと自尊心を傷つけ気を消耗する。我慢をやめて行動することでサポーターも現れる。エネルギーを奪う人と縁が切れ、エネルギーを与える人と縁ができる。

生命エネルギーの階梯とエソテリックゲート



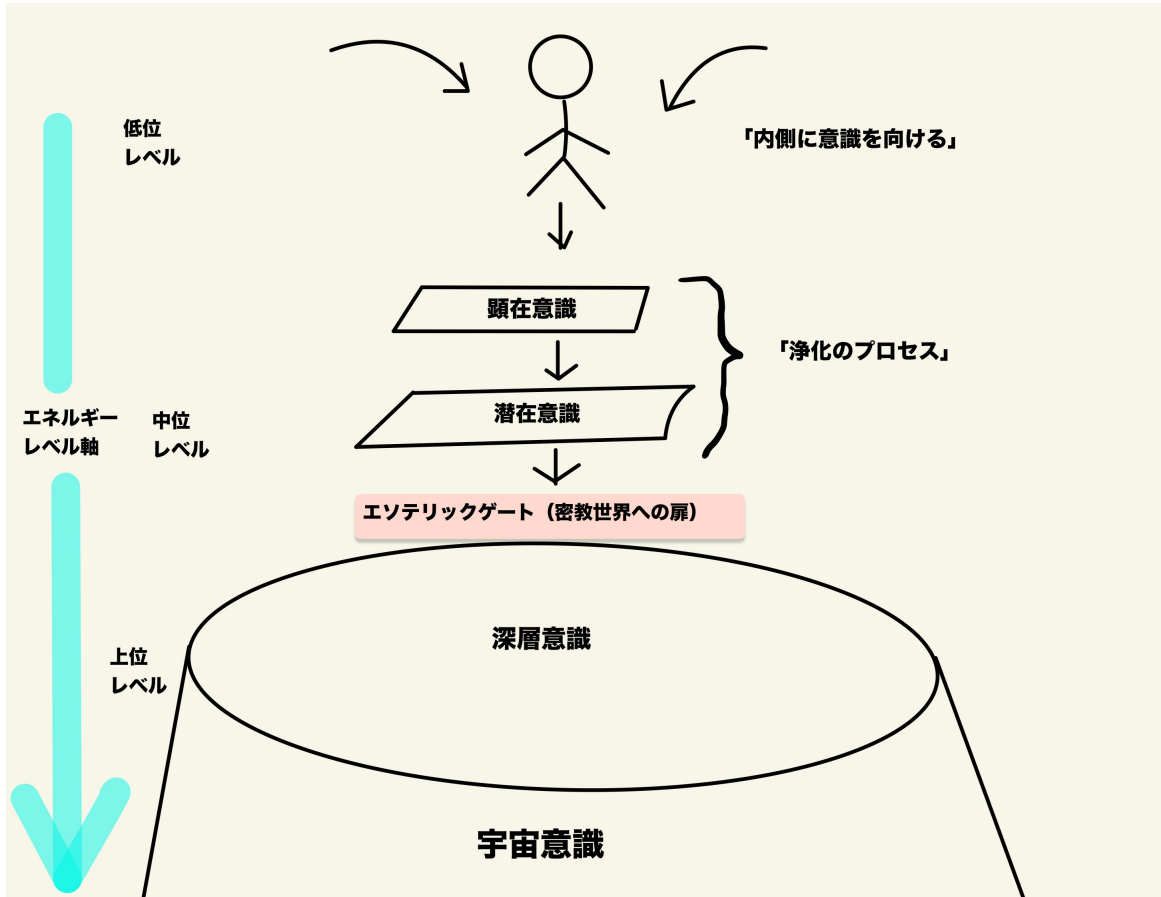
エソテリックゲートという言葉は直訳すると「密教世界への扉」。あなた自身の「心の奥底に秘められた世界への扉」とイメージしていただくとわかりやすいかと思います。

仏教などでは2500年もの間、たくさんの修行者や学僧の方々が自分の心の中にある宝物がいっぱい入っている深層意識というものをあらゆる瞑想法によって探求してきました。秘伝功の達人たちもこの深層意識に秘められたパワーにアクセスすることによって皇帝の重い病を幾度となく治してきた歴史的事実があります。ですが普段は、あなたの「心の奥底にある秘められた世界への扉」というものは閉じてしまっているのです。なぜ閉じているのかというと、生物的、あるいは社会的に「恐怖、罪悪感、囚われ、萎縮、優柔不断、頑固」などの潜在意識下に埋め込まれてしまった洗脳されてしまっている壁に阻まれ、深層意識へと到達するのが難しくなっているからです。顕在意識や潜在意識を個人的に浄化できたとしても、実は社会の権力によるバイオパワーと呼ばれる、監視されていることによってあなたが限界突破できないように潜在意識に様々な仕掛けをされているのです。もしかすると社会に対して無力感を感じてその力に抗えないことを経験した方もいるかもしれません。

内側に意識を向けることと浄化のプロセスに関して詳しくお伝えしましたが実は、その次のフェーズとして、秘伝功の世界の旅の途中で落とし穴やトラップが存在するのです。どういうことかということ、自分の秘伝功がうまく効果が出なかったり、人生のあらゆる局面でピンチが襲ってきた時のマインドの使い方を適切に対処できていないと、心身が全く緩めなくなって気の力がなくなったり、助けているはずの目の前の大切な人をどんどん苦しめてしまい自分の精神衛生までも蝕まれていくといった問題に遭遇し、これまで学んできたことが水の泡になってしまう危険性ということがあるんです。

エネルギーレベルと『精気神』論

生命エネルギーの階梯



第1階梯『精を練って気に昇華する』（低位レベルエネルギー）

第2階梯『気を練って神に昇華する』（中位レベルエネルギー）

第3階備『神を練って塩に還る』（上位レベルエネルギー）

第1階梯「精を練って氣に昇華する」

「精」とは体の分子レベルでの栄養や酸素などの基礎的物質のこと。栄養、休養、運動などを通して「精」を補いより多くの「氣」を生み出す。精エネルギーをうまく管理できないと睡眠不足、食欲不振、倦怠感、回復が遅れるなどの不調が出る。精エネルギーをうまく管理できていると自然治癒力が高まり不調に陥っても回復が早い。

第2階梯「氣を練って神に昇華する」

「氣」とは肉眼で見えない宇宙や生命を構成する最小単位。伝統的には小周天や大周天などの気功法で高度な精神作用のある「神」を生み出す。「神」とは後天的な社会で獲得した「知」を司る「脳の活動」ではなく生命活動を支える「脳幹の活動」のこと。気エネルギーをうまく管理できないと偏った価値観に囚われる、考え過ぎて疲れる、感謝できなくなるなどの不調が出る。気エネルギーをうまく管理でき「神」を生み出せていると自然と感謝できる、いつもハッピーな気持ちが湧いてくる、思いやりと優しさを与えることができる。

第3階梯「神を練って虚に還る」

「神」とは後天的な社会で獲得した「知」を司る「脳の活動」ではなく生命活動を支える「脳幹の活動」のこと。「神」をさらに鍛錬していくと神仏からサポートを受けやすい「虚」という体質になる。「虚に還る」とは自在な意識で世のため人のために自らを自由に表現している絶妙な状態のこと。第3階梯をクリアできないと第1第2階梯にエネルギーレベルが低下、知らないうちにエネルギーロス、人間社会で生きていくのが苦しいなどの不調が出る。

自分のポテンシャルを永続的に超越し続け、奇跡の人と言われるような上位レベルの世界がある。第3階梯をクリアできないと第1、第2階梯にエネルギーレ

ベルが低下、浄化のプロセスが進まず、内気を消耗するヒーリングしかできなくなる。では一体そのためにはどうすればいいのか？

『「ありがとう」の次元を上げる』

感謝する対象のレベルを引き上げていくこと。「自分が得しようがしまいが関係ない」という境地。エソテリックゲートを突破する「無我の境地」へスムーズな移行が可能。

「ありがとうの次元」3つの段階

- 第1段階：一般的に多くの人々が「嬉しい」「楽しい」ことに感謝できる
- 第2段階：一般的に多くの人々が「当たり前」と思うことに感謝できる
- 第3段階：一般的に多くの人々が「不幸だ」と思うことに感謝できる

上位エネルギーに覚醒する3つのポイント

1. 死が当たり前で命を与えられている事実に意識を向ける
2. 秘伝功を体得する目的は与えられた能力を最大限活用して利他の行動を起こすことだと本気で決意する
3. 今起きている出来事が自分にとって理想的である理由を考える

死が当たり前で命を与えられている事実に意識を向ける

今生きていることが当たり前とっていると第3段階の感謝が起こらない。災害時は与えられている命の有り難さに気づきやすい。ついつい忘れがちになるので緊急時だけでなく日常的に常に意識する

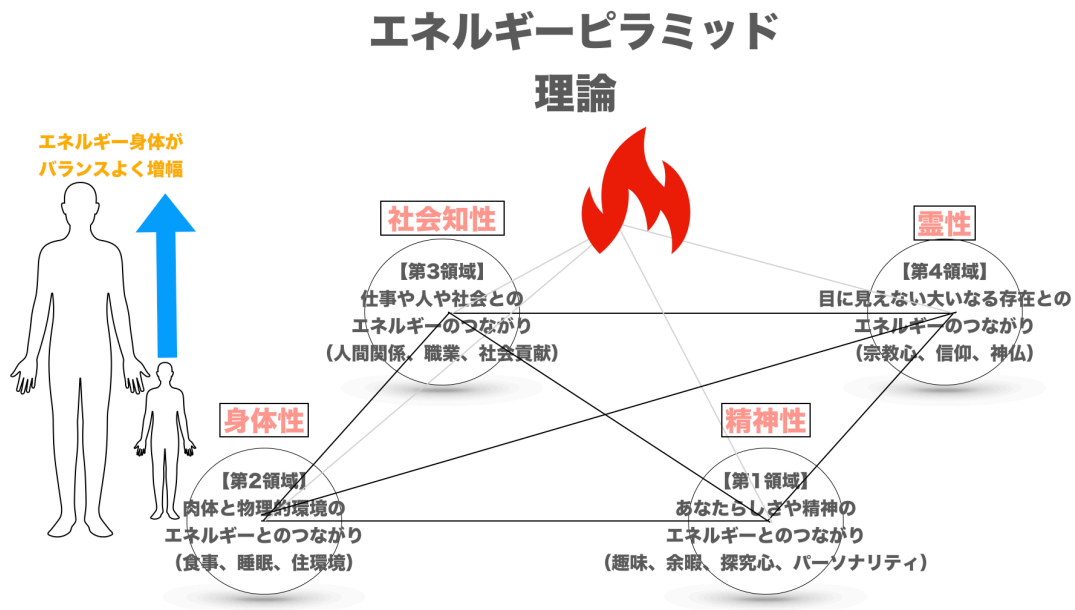
秘伝功を体得する目的は与えられた能力を最大限に活用して
利他の行動を起こすことだと本気で決意する

人間は意識しないと意になり自分の都合を優先するようにできている。生まれながら自然と利他の行動を取れるならば教育は必要ない。そもそも人間は微慢で自分勝手な生き物。与えられている恩に報いる強い決意をしていれば「不幸な出来事」が教訓となり感謝の対象にでき第3段階へ移行可能。自分を含めた世界中の人を本気で手助けしたい決意を持つ人は揺るがない。

今起きている出来事が自分にとって理想的である理由を考える

「常に今が自分にとってベストな状況が起きている」と考えて不幸な出来事の中の恩恵に気づく力が自然と身につく。どんな出来事にも価値があり感謝の対象として実感できて第3段階へ移行可能。

エネルギーピラミッド理論



私たち人間という存在は常にエネルギーを費やしながら生きており、人だけでなく、モノや情報、社会、自然や宇宙といった関係のつながりによってエネルギーをもらったり費やしたりしている存在ですので、その関係が偏りすぎたりつながりを失ってしまったりしてバランスを崩してしまうとエネルギーロスが生じてしまい気の赤字経営になってしまいます。逆に人生の全ての領域との繋がりを取り戻してバランスを取ることでピラミッドのように安定的に自分軸ができてブレなくなり、初心者であっても無理なく自然とヒーラー体質を獲得できるようになるための全体の設計図がこのエネルギーピラミッド理論というものです。

このエネルギーピラミッド理論を元にエネルギーバランスを調整することでエネルギーロスしてしまう要因に気づいて改善しやすくなり、生活の中でエネルギーを増大させていくことができ、その結果、大量の気を自己管理できるようになるための全体の設計図を描きやすくなります。

第1領域 精神性

まず最初の第1領域の精神性に関してお伝えしていきたいのですが、このカテゴリーは簡単に言うと、自分の本音を大切にしながら高い自尊心を獲得するという領域のことです。

具体的には、自分の本音を大切にしながらあなたらしい趣味や余暇などの習慣化ができているかどうか？をチェックする領域です。

よく、「困難な状況でも努力して少しでも社会貢献していくことが生き甲斐だ」といった形ですごく社会的で高邁な理想を掲げて年収をどんどん上げようと仕事に熱中している方も世の中にはいらっしゃいますが、一見こういった方はすごくエネルギーレベルが高いように思えて蓋を開けてみると意外に精神状態がボロボロだったりすることがあります。それはなぜかということ、今ご紹介した精神性の第1領域を掘り下げてエネルギーバランスを取ることが欠落してしまっていたりするからです。

自分の本音に蓋をして仕方なく世間に合わせたり仕事だけに追われたりすると自分自身との精神や感情とのつながりが切れてしまいエネルギーを無意識にロスしてしまい、あなたの生命的価値を下げてしまうことになってしまいます。金銭的価値や、一時的な世間的な価値などは無視して、遊びや余暇をうまく取り入れることで精神と感情の劣化を防ぎ、あなた自身との精神のエネルギーのつながりを取り戻すことで誰にも影響されることのない自尊心を獲得していき、精神性エネルギーを増大させることができます。

例えば、自分の心がワクワクしているかどうか自分の本音かどうかの一つのバロメーターになるのですが、ワクワクするような人・モノ・情報に触れる時間をできる限り多くして、ワクワクしない人・モノ・情報はできる限り少なくしていく、という習慣を取り入れることで精神性を高めていくことができます。

なのでまずは精神性の領域でエネルギーロスを防ぐために自分の本音を大切にできているかどうかのチェックをしてみてください。

第1領域チェックリスト

- ホオポノポノなどを通して内側に意識を向けられていますか？
- 複数の趣味を持ってできる限りマニアックに知識を習得できていますか？
- 遊びや余暇の確保はしていますか？
- ありがとう、素晴らしい、最高、幸せを口癖にできていますか？
- 「人生の出来事に反射的に反応するのではなく、どう反応するかは自分で選択できる」と自尊心を維持できていますか？
- 「失敗というのは、どんな行動と条件があればよかったかを知れたという成功である」と気持ちの切り替えができていますか？
- 「自分1人で成し遂げたことなどこの世には存在しない」と常に広い視野で物事を正しく見ることができていますか？
- 「今までもこれからも常にベストな選択をしてきている」ということを確認できていますか？

私の事例

- パイプ、葉巻
- 筋トレ
- ギターの弾き語り
- バッティング

第2領域 身体性

続いて、第2領域の身体性についてお伝えしていきたいのですが、このカテゴリーは簡単に言うと、物理身体の健康レベルを上げるという領域のことです。

具体的には、あなたの肉体を育み、機嫌と元気が良くなる食事・運動・睡眠の習慣が改善できているかどうか？をチェックする領域です。

先程ご紹介した第1領域の精神性が高いレベルで維持できていても、身体性の領域で健康レベルが低ければ、その状態では当然エネルギーロスが生まれるため、全体のバランスを欠いて体調不良に陥り、大量の気が生命維持のためにしか使われないようになり、ヒーラー体質を維持して他人を治療するエネルギーが不足してしまうという状態になってしまいます。

肉体は経絡というエネルギー通路があり、その巡りを常に良好に保つことで身体性のエネルギーを向上させることができるのですが、肉体にストレスを与えるような運動不足、不節制や睡眠状態であれば当然エネルギーロスしてしまいます。第2領域である身体性を高めエネルギーロスを防ぐことができれば、精神と肉体は繋がっているので精神性の領域にも良い影響を及ぼすことができ相乗効果を生み出しますので、心はいつでも機嫌がよく、体はいつでも元気な理想的な健康状態になり、気の感度も増してヒーリングの効果もどんどん上がっていきます。

なので身体性の領域を改善してエネルギーロスを防ぎより多くのエネルギーを作り出すためにも食事・運動・睡眠の習慣を改善していけているのかどうかをチェックしてみてください。

第2領域チェックリスト

□ スワイショウ、タントン、阿息観、行功、逆腹式呼吸法はできていますか？

□ 生活習慣の基本は溜めずに出して、手足も動かすことを意識できています

か？

□ 毎日排便できていますか？

□ 気持ちいい汗を流せていますか？

□ 週2回以上運動できていますか？

□ 移動はできるだけ徒歩にしたり階段を使ったりすることを心がけています

か？

□ 睡眠前の時間は徹底的にリラックスするようにしていますか？

□ 寝る時はwifiを切って携帯は機内モードにできていますか？

□ 瞑想は習慣化できていますか？

私の事例

- 1日/水4リットルを意識して飲む

- できるかぎり毎日サウナ、水風呂、外気浴を3セット。出来ない日は温冷

交代浴（熱い湯船1分、水シャワー30秒の繰り返し3セット）

- 週2回ウエイトトレーニングで限界を出し切る

- 気分転換にギターを弾いて歌う

- 夜の9時以降はJBLスピーカーでチル系の音楽を流す

- 気功と瞑想を23時ぐらいから好きなだけ実践する

- 慈悲の瞑想をしながら寝る

- デトックス瞑想（小指を立てる）

- 食事内容の基本は高タンパクにできていますか？
- 揚げ物は避けていますか？
- 体質に応じたサプリメントはできていますか？

私の事例

- 1日/体重×3gのタンパク質を摂取する（プロテインも併用）
- 揚げ物を避けてオメガ3脂肪酸（高価なオリーブオイル、アマニ、えごま、MCTオイルなど）を摂取する
- 水溶性ビタミン、脂溶性ビタミン、亜鉛をサプリから摂取する
- 雪塩、神宝塩などからマグネシウムなどのミネラルを摂取する
- 極端な食事制限は3週間程度にして体が欲しているものを好きにとる期間を3週間取るなど交互に繰り返す
- 体がだるかったり調子の悪い時はケトジェニックダイエット（高脂質食）をする

第3領域 社会知性

続いて、第3領域の社会知性についてお伝えしていきたいのですが、このカテゴリーは簡単に言うと、利他性のレベルを上げるという領域のことです。

具体的には、社会での仕事や人々への奉仕という形で、あなた自身の思いやりを、知識やスキルなどを通して行動できているかどうか？をチェックする領域です。

利他性の概念が欠落したり、利他性のレベルが低いままですと、第1、第2領域が完璧でも人間関係に亀裂が入りやすくなり他人と繋がれずにエネルギーレベルが一向に上がらないという問題が起こってしまいます。

特にスピリチュアル業界にいる人に顕著なのですが、社会や人との関わりを極端に否定して人生において余分なものとして解釈する方もいらっしゃいますが、社会との関わりを持たなければ自分は思いやりがあって愛に溢れた心を持っていると容易に勘違いして信じ込んでしまい、自分のことをわかったつもりになってしまう我欲が強い状態に陥ってしまう危険性があります。できる限り率直で素直な態度で人間社会と繋がることで自分自身の未解決な問題が顕在化して精神性や身体性の改善にもつながっていきます。本当の意図を自分にも社会にも隠すことなく社会性の高い目標を持って、人間社会との繋がるエネルギーとしてのお金の使い方もしっかりと管理することを通して社会知性を育み、人間社会からもエネルギーを供給されるようなヒーラー体質になることができます。そうすると感謝のエネルギーの印としてお金もザクザクと入るようになり、あなたのライフスタイルをより安定した強固なものにしてくれます。

なので社会知性の領域であなたが持っているエネルギーを循環させて助け合っているかどうかチェックをしてみてください。

第3領域チェックリスト

□ お金は人生を動かすエネルギーと捉えてエネルギーロスしない使い方を意識できていますか？

□ 毎月収支を記録してキャッシュフローが見える化していますか？

□ 消費ではなく知識やスキル習得など自己投資に収入の2割を使っていますか？

□ 自分が望むライフスタイルや年収を得ている人の教えにお金と時間を投資できていますか？

私の事例

- 長・中期的なもののお金を別に分けておく意識を持つ
- 短期的な投機のマインドを捨てて長期的な投資マインドを持つ

- 大周天で得た意識状態を仕事や人間関係で引き出せていますか？
- 仕事や人間関係は常に良好なエネルギー循環がないといけないことを意識できていますか？
- 相手の未来の可能性を尊重しながら話を聞いている姿勢になっていますか？
- 胸から気を込めて必要な言葉だけ語りかけることを意識していますか？
- 常に清潔感を感じてもらえるように身だしなみを自分なりに気をつけていますか？
- 誠実さを伝えるために事実に基づいて話をしていますか？
- 仕事や人間関係に疲れたり機嫌が悪くなった時に一旦リセットして休めていますか？
- 社会性の高い夢を語れていますか？
- 情報収集するメディアを選別できていますか？

私の事例

- 「非僧非俗」 聖にも染まらず世間にも染まらず
- アドバイスを求められた場合はメリットやデメリットがどの程度あるか論理的に教える。個人的な感情だけで語らない。
- win-winの関係が築けない人とは関わらない

第4領域 霊性

そして最後の第4領域の霊性に関してお伝えしていきたいのですが、このカテゴリーは簡単に言うと、命に対する感謝のレベルを上げる領域のことです。

第1、第2、第3領域が完璧でもこの霊性の部分が欠落していると、何か個人的な不幸や社会的なアクシデントやパンデミックなどが起きた時に我欲の強い傲慢な状態に引き戻されてエネルギーロスするといった問題が起きてしまうんです。

今日においては宗教や信仰心などが霊性を高めていくための手段とされていますが、ますますそのような素直な心が蝕まれて、心の拠り所をなくした人々は損得勘定でしか判断できない脆い価値観で生き、人生のプラットフォームとしての土台をなくしてしまい目に見えない存在への感謝が失われエネルギーロスが続いてしまうといった状態になってしまっています。

例えば、外気を取り入れるという修行そのものが目に見えない存在に感謝することであって、今までお伝えしてきた第1話から第3話の内容をしっかりと実践することが第4領域での実践そのものになります。復習になりますが、目の前にある恵みに日々感謝することを忘れずに、内側に意識を向けて浄化のプロセスを進めながら、ありがたい次元を上げていきエソテリックゲートを突破して上位レベルエネルギーを獲得していくということで、霊性の領域から大量の気を獲得することができます。

なので霊性の領域で自力で生きている感覚を少なくして感謝し続ける生活ができているかどうかチェックしてみてください。

第4領域チェックリスト

- 目に見えない存在との交流を日々意識できていますか？
- 死が当たり前で命を与えられている事実を確認できていますか？
- 与えられた能力を最大限活用して自分ができることで利他の行動をしていますか？
- 今起きている出来事は自分にとって理想的である理由を考えていますか？
- 煩悩を独り占めしようとしたり、個人的な気持ちに執着していませんか？
- 修行は自分ではなく行をするのは神様仏様などの目に見えない存在が代わりしていることを理解していますか？
- 加持というのは神様仏様の祈りであって、われわれ人間の祈りじゃないことをわかっていますか？

私の事例

- 神社仏閣を訪れたときは自分から感謝の気を神仏に与えて交流する
- 神社仏閣で真言を唱えて一緒に修行する
- 24時間365日無意識に大周天するためにちょっとした休憩時間や一人の時間に宇宙からエネルギーをいただいて生かされていることに意識を向ける
- 相手の利益が先、自分の利益は後と考え自分の能力を最大限に活用して利他行を施す
- 個人的自己中心の欲を世のため人のために公の気持ちになっていかす
- 日常茶飯事の全部が、仏様の教えにかなっている生活、最高の行となるよう精進する。
- この自分個人と全体、仏様と自分、肉体と心、これがもう一つのもので、常にそれが迷いをひるがえすために加持されていることに感謝する
- 仏恩に感謝する気持ちで真言念誦し、いつでもこの心境に触れられる幸せを日々思い出す

- 真言を誦える気持ちが湧いてきたということは、仏様が我々を念じてる気持ちが自分に湧いてきたと考える

- 自身の心の中でも理解できない迷いの衆生がどんどん湧いてくるが、それに対応して仏様も生まれ悟りもそれで証明される、どんどんそれに対応して悟り自体がまた新たに展開していていることのありがたさを噛み締める

この4つの領域を日々確認してそこに意識を向けてそれぞれの領域の強化に最善を尽くし、大量の気を自己管理できるようになるための全体像を理解して習慣化してくれば、たとえあなたが今までノウハウや知識だけを学んで気功を実践してエネルギーがうまく安定せずに体調を崩したり、継続してうまく相手に気功治療の効果を感じてもらえないという人であっても、獲得したエネルギーをバランスの取れた状態で上昇させてどんどん強力にすることができエネルギーの基盤としてしっかりとした安定感を確保することができるようになりますので、ヒーラ体質獲得が永続的で確実なものとなっていきます。

なので、今回ご紹介させていただいたエネルギーピラミッド理論の各領域に関して、今自分がどういった状況であるのか？ということをもまずは確認してみてください。

チェックリスト一覧

(精神性)

- ホオポノポノなどを通して内側に意識を向けられていますか？
- 複数の趣味を持ってできる限りマニアックに知識を習得できていますか？
- 遊びや余暇の確保はしていますか？
- ありがとう、素晴らしい、最高、幸せを口癖にできていますか？
- 「人生の出来事に反射的に反応するのではなく、どう反応するかは自分で選択できる」と自尊心を維持できていますか？
- 「失敗というのは、どんな行動と条件があればよかったかを知れたという成功である」と気持ちの切り替えができていますか？
- 「自分1人で成し遂げたことなどこの世には存在しない」と常に広い視野で物事を正しく見ることができていますか？
- 「今までもこれからも常にベストな選択をしてきている」ということを確認できていますか？

(身体性)

□横スワイショウ、タントン、阿息観、行功、逆腹式呼吸法はできていますか？

□生活習慣の基本は溜めずに出して、手足も動かすことを意識できていますか？

□毎日排便できていますか？

□気持ちいい汗を流せていますか？

□週2回以上運動できていますか？

□移動はできるだけ徒歩にしたり階段を使ったりすることを心がけていますか？

□睡眠前の時間は徹底的にリラックスするようにしていますか？

□寝る時はwifiを切って携帯は機内モードにできていますか？

□瞑想は習慣化できていますか？

□食事内容の基本は高タンパクにできていますか？

□揚げ物は避けていますか？

□体質に応じたサプリメントはできていますか？

(社会知性)

□ お金は人生を動かすエネルギーと捉えてエネルギーロスしない使い方を意識できていますか？

□ 毎月収支を記録してキャッシュフローが見える化していますか？

□ 消費ではなく知識やスキル習得など自己投資に収入の2割を使えていますか？

□ 自分が望むライフスタイルや年収を得ている人の教えにお金と時間を投資できていますか？

□ 大周天で得た意識状態を仕事や人間関係で引き出せていますか？

□ 仕事や人間関係は常に良好なエネルギー循環がないといけないことを意識できていますか？

□ 相手の未来の可能性を尊重しながら話を聞いている姿勢になっていますか？

□ 胸から気を込めて必要な言葉だけ語りかけることを意識していますか？

□ 常に清潔感を感じてもらえるように身だしなみを自分なりに気をつけていますか？

□ 誠実さを伝えるために事実に基づいて話をしていますか？

□ 仕事や人間関係に疲れたり機嫌が悪くなった時に一旦リセットして休めていますか？

□ 社会性の高い夢を語れていますか？

□ 情報収集するメディアを選別できていますか？

(靈性)

- 目に見えない存在との交流を日々意識できていますか？
- 死が当たり前で命を与えられている事実を確認できていますか？
- 与えられた能力を最大限活用して自分ができることで利他の行動をしていますか？
- 今起きている出来事は自分にとって理想的である理由を考えていますか？
- 煩悩を独り占めしようとしたり、個人的な気持ちに執着していませんか？
- 修行は自分ではなく行をするのは神様仏様などの目に見えない存在が代わりしていることを理解していますか？
- 加持というのは神様仏様の祈りであって、われわれ人間の祈りじゃないことをわかっていますか？

私の事例一覧

(精神性)

- 人生の出来事に反射的に反応するのではなく、どう反応するかは自分で選択できると意識する

- 失敗というのは、どんな行動と条件があればよかったかを知れたという成功であると意識する

- 自分1人で成し遂げたことなどこの世には存在しないといつでも謙虚に生きる

- 今までもこれからも常にベストな選択をしてきていると意識する

- 複数の趣味をたくさん持ちマニアックに知識を習得する

- パイプ、葉巻

- 筋トレ

- ギターの弾き語り

- バッティング

- 仏教書や東洋思想の書物を読む

- 遊びや余暇を確保する

- ヴィパッサナー瞑想

(身体性)

- 午前中の排便を心がける

- 手足を積極的に動かす

- 1日/水4リットルを意識して飲む

- できるかぎり毎日サウナ、水風呂、外気浴を3セット。出来ない日は温冷交代浴（熱い湯船1分、水シャワー30秒の繰り返し3セット）

- 週2回ウエイトトレーニングで限界を出し切る
- 気分転換にギターを弾いて歌う
- 移動の時は階段を使うなど歩くことを心がける
- 睡眠時間前はしっかりリラックスすることを心がけて仕事はしない
- 夜の9時以降はJBLスピーカーでチル系の音楽を流す
- 気功と瞑想を23時ぐらいから好きなだけ実践する
- 慈悲の瞑想をしながら寝る
- デトックス瞑想（小指を立てる）
- 寝る時はWi-Fiを切って携帯を機内モードにする
- 食事の基本は高タンパク食になるように心がける
- 1日/体重×3gのタンパク質を摂取する（プロテインも併用）
- 揚げ物を避けてオメガ3脂肪酸（高価なオリーブオイル、アマニ、えご

ま、MCTオイルなど）を摂取する

- 水溶性ビタミン、脂溶性ビタミン、亜鉛をサプリから摂取する
- 雪塩、神宝塩などからマグネシウムなどのミネラルを摂取する
- 極端な食事制限は3週間程度にして体が欲しているものを好きにとる期間

を3週間取るなど交互に繰り返す

- 体がだるかったり調子の悪い時はケトジェニックダイエット（高脂質食）

をする

- 体重×35前後のカロリーになるようにする（太りにくく活発に動ける）

（社会知性）

- お金を人生を動かすエネルギーと捉えエネルギーロスしない使い方を意

識する

- 毎月の収支を記録してキャッシュフローを確認する
 - 消費ではなく知識やスキル習得など自己投資に収入の2割を使う
 - 長・中期的なもののお金を別に分けておく意識を持つ
 - 短期的な投機のマインドを捨てて長期的な投資マインドを持つ
 - 自分が望むライフスタイルや年収を得ている人の教えにお金と時間を使う
 - 仕事でも人間関係でも常にエネルギーの循環が起こるように意識する
 - 「非僧非俗」 聖にも染まらず世間にも染まらず
 - アドバイスを求められた場合はメリットやデメリットがどの程度あるか論理的に教える。個人的な感情だけで語らない。
 - win-winの関係が築けない人とは関わらない
 - 相手の未来の可能性を尊重しながら話を聞いて胸から気を送る
 - 胸から気を込めて相手にとって必要な言葉だけを語りかける
 - 常に清潔感を感じてもらうように身だしなみを気を付ける
 - 誠実さを伝えるために事実に基づいて話をして間違いがあれば即時に訂正する
 - 人間社会に疲れたり機嫌が悪くなったら一旦横になって寝る
 - 社会性の高い目標を作り、情報収集するメディアを選別する
- (霊性)
- 神社仏閣を訪れたときは自分から感謝の気を神仏に与えて交流する
 - 神社仏閣で真言を唱えて一緒に修行する
 - 今起きていることはラッキーだと捉える

- 24時間365日無意識に大周天するためにちょっとした休憩時間や一人の時間に宇宙からエネルギーをいただいて生かされていることに意識を向ける
- 相手の利益が先、自分の利益は後と考え自分の能力を最大限に活用して利他行を施す
- 個人的自己中心の欲を世のため人のために公の気持ちになっていかす
- 日常茶飯事の全部が、仏様の教えにかなっている生活、最高の行となるよう精進する。
- この自分個人と全体、仏様と自分、肉体と心、これがもう一つのもので、常にそれが迷いをひるがえすために加持されていることに感謝する
- 仏恩に感謝する気持ちで真言念誦し、いつでもこの心境に触れられる幸せを日々思い出す
- 真言を誦える気持ちが湧いてきたということは、仏様が我々を念じてる気持ちが自分に湧いてきたと考える
- 自身の心の中でも理解できない迷いの衆生がどんどん湧いてくるが、それに対応して仏様も生まれ悟りもそれで証明される、どんどんそれに対応して悟り自体がまた新たに展開していつていることのありがたさを噛み締める