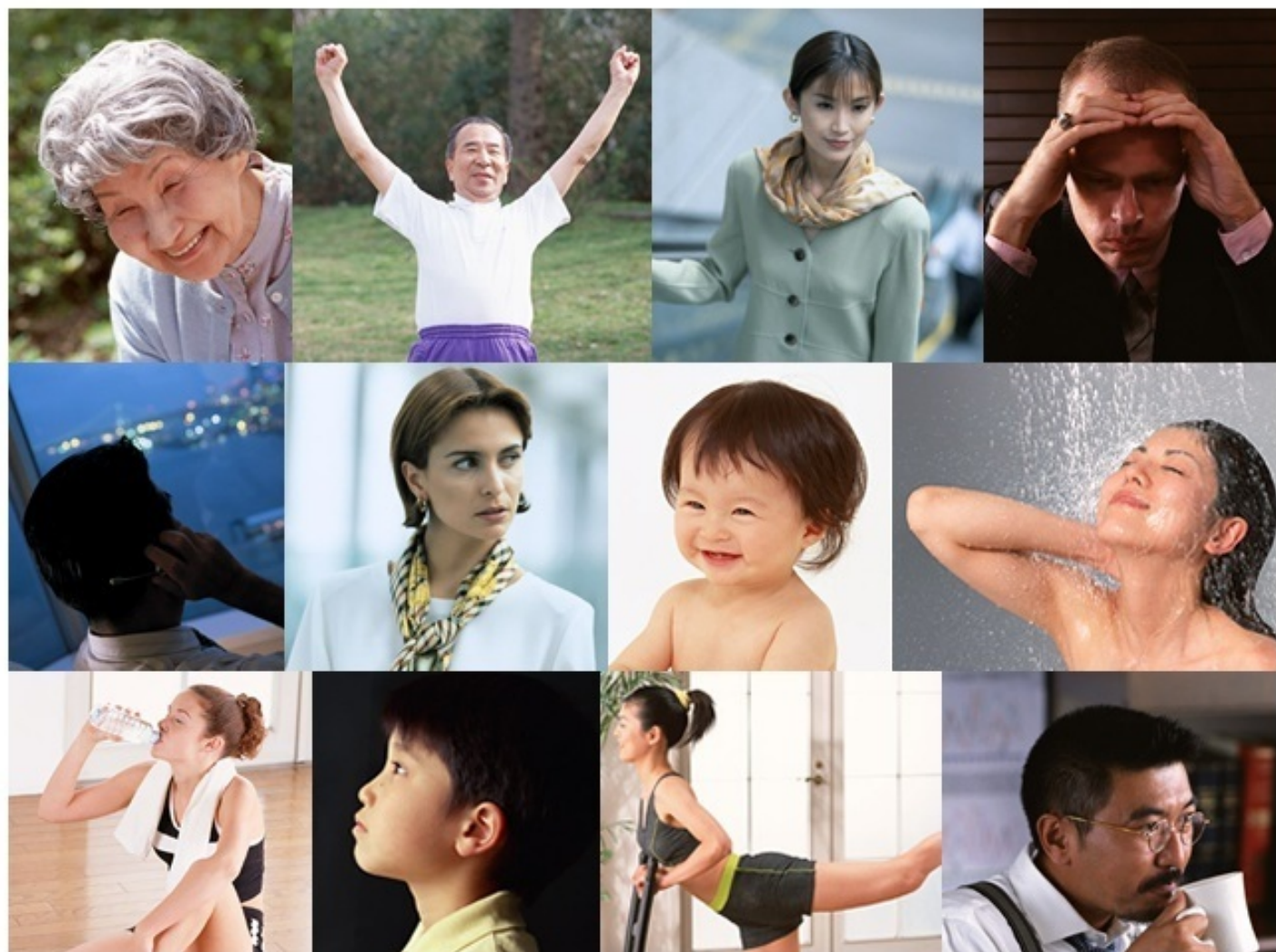


感謝呼吸基礎教本



感謝呼吸実践会編

目次

I はじめに

II 感謝呼吸の基本スタイルの習得

III 感謝呼吸の基本スタイル1～基礎呼吸～

1 基礎呼吸について

2 基礎呼吸の実践

3 基礎呼吸の注意点

IV 感謝呼吸の基本スタイル2～想像力～

1 想像力について

2 想像の実態

3 感謝の対象

4 感情移入のストーリー

5 感謝の感情

V 感謝呼吸の基本スタイル3～感謝息～

1 感謝息について

2 感謝息と感謝呼吸

3 形にこだわらないこと

4 感謝の情景と意識の進化

VI おわりに

はじめに

この「感謝呼吸基礎教本（public）」は、実践者向けの基礎教本に準じて、一般向けに編集したものです。

初心者に向けて、わかりやすさを意識し、体得しやすい構成・解説にしています。

感謝呼吸という名称で、特別な呼吸法とは思わないでいただきたいのですが、はじめは一定のプロセスを踏むことになります。

これまでの無意識な呼吸習慣から一転し、これこそ自分の呼吸だ、と確信できる位置まで進んで欲しいと思います。

感謝呼吸の価値は継続性にあります。

継続性と言っても、努力して継続するんじゃなくて、自然と継続されてゆきます。車輪は回転しはじめると、力を加えなくても回転し続けます。感謝呼吸もそれと同じです。

まず基礎呼吸という、自分の呼吸に対して新しい認識を持つことから始まります。

この実践がはじまると、心や体、生活の不安定さと、呼吸の不安定さとが、かなりの部分符合することが感じられるはずです。

「呼吸」が無意識で、自然に行われていると感じるのは、心の動きに忠実に、体が反応していることが理由です。ですから、自分自身が不自然な呼吸状態にある、ということになかなか気づけません。

たとえば、心が沈んでいるならば、それに応じた呼吸状態を示します。

ため息をついたり、途切れ途切れの呼吸であったりしますね。

それが、あなたの心や体の状態にとって、最も適した呼吸だからです。

だとしたら、心の安定的な人の呼吸状態がどういうものか、察しがつくのではないのでしょうか？そうです、あまり乱れてはいないのです。

人がネガティブになったりポジティブになったりすることが、環境や状況のみに左右されるとしたら、心の独立を守ることは非常に難しくなります。

呼吸によって心の平静をたもち、より発展的な思考を繰り出すことができる。そんなことが感謝呼吸の実践で理解されてゆくはずです。

その導きをするのが、この感謝呼吸基礎教本です。

感謝呼吸基礎教本では、「基礎呼吸」「想像力」「感謝息」という、感謝呼吸の3つのパートを解説してあります。

実践が進むにつれ、これらが三位一体の関係にあることを理解できるようになります。

つまり、三者が自動的に、補完した働きを示すようになります。

従来、感謝呼吸はマンツーマンで教導してきたもので、テキストの存在自体がありませんでした。

それが私たちの基本的なスタイルであり、実践者がその効果を確認してゆくに従い、さらに実践を深めていったのです。

しかし時代は進んで、インターネットの広範な普及に伴い、より多くの方に感謝呼吸を、きめ細やかに紹介できるときがきたのだと思っています。

感謝呼吸基礎教本の内容は、これまで実践者が陥ったポイントもふくめ、これから始められるかたがたがスムーズに理解し習得できるように構成しています。

ご希望であればメール講座によって、この基礎教本を解説して、感謝呼吸をもっと深く理解し、習得することもできます。

一度、感謝呼吸を体得すると、これまで無意識にしてきた呼吸の生活に戻りたいとは誰も思いません。

実践が進むにしたがい、呼吸と心と体は、密接につながっているということが理解できるよう。

心が、あなたの人生や運命に深く影響していることを考えれば、あなたにとってよりよい呼吸をおこなうことで、価値の高い人生を送る助けになります。

呼吸法については、釈迦の時代にまでさかのぼることができるようです。近世では臨済宗中興の祖といわれた白隠禅師が「夜船閑話」のなかで丹田呼吸法に触れております。

丹田呼吸をはじめ、さまざまな教室で指導しているような呼吸法というのは、やはり教室や施設などの場所、そして一定の時間を割くことが必要になりますが、この感謝呼吸は全く必要ありません。いつなんどきでも行えるものです。

実践を進めているうちに、あなたにとってまさしく生活の変化が現れてきます。

まず、健康と心の関係が、呼吸を通して体感的に理解できるようになります。

あるいは、奇跡とも思えるような体験をするかもしれません。

願っていた希望が実現することもあるでしょう。

時とともに、あなたが感謝しているその思いが、現実に現れてきます。

「思いは現実になる」だけです。

不安や悩みなどは、未来が不透明であることから発生してくるのですが、この感謝呼吸を継続的に実践してゆくなら、効果的に解消してゆけます。

どんな未来や運命も、受け入れることができると、腹がすわります。

いずれ、今現在が未来の最重要な起点だと、常に振り返るようになります。

そして、「感謝する」ということは、未来を予見している、という気持ちがいよいよ強くなっていくでしょう。

感謝は人間にとって、「心」の大切な要素であることは間違いありません。

感謝呼吸基礎教本では、感謝の力を学びつつ、あなたの実生活に応用できるような具体性をもたせてあります。

感謝呼吸の扉が、いまあなたの前に開かれました。

あなたの人生の新しい呼吸習慣が始まろうとしています。

そして、あなたの潜在意識をより発展的で、調和的な雰囲気満たしてあげてください。

かならず結果がともなってきます。

そして確信を深めながら、精神の丈夫な土台を作ってください。

それでは、はじめてまいりましょう。

感謝呼吸実践会

感謝呼吸基本スタイルの習得

基礎呼吸、想像力、感謝息の三作法を基本スタイルとよんでいます。

この3つについては、ずっと意識できるように憶えておいてくださいね。

何にしても基礎、基本が大事です。特に感謝呼吸はこの基本スタイルが完全な核になりますので、確実に自分のものとしてください。

まず、呼吸それ自体について、考えてみましょう。

あなたがしている「呼吸」について、ふだん「考える」ことはありますか？

何も考えずとも行っているのがこの呼吸です。

私たち人間の生命を維持してくれているのが、ほかならないこの呼吸です。

水と空気はタダなどと言われますが、人間の生理的な本能として、水や空気を常に体内に取り込もうとします。（まあ水に関しては高くつく時代になりました・ガックリです）

呼吸は、酸素を体内に取り込むための、絶対的な機能です。

そして酸素は、血液を通じて全身に運ばれてゆきます。これによって、60兆とも言われる肉体の細胞を養っています。

この小さな小さな細胞も、呼吸しているんですね。

つまり、**呼吸することで、あなたの全身の細胞に必要な酸素などの養分を送り届けている**、ということは、日頃から確認しておいてください。これ、とても重要な認識です。

そして、吸っては吐くという、この単純な繰り返し、呼吸、息です。

単純であればあるほど、リズムがあり、律動しています。

リズムがあるから、**無意識**に継続されています。

私たち人間が、呼吸を重要視しないのは、あるいは呼吸しているとすら感じないのは、あまりに自然に無意識に繰り返しているため、「呼吸をしている」ことさえ、忘れてしまうんですね。

でもそれが、日常をとどこおりなく進めてゆける、自然が与えてくれた叡智です。

そのリズムは人によって違います。

状況によっても変わってきます。あるいは、リズムを感じられない不安定さの中に置かれることもあります。

どうしてそういう、さまざまな状態に陥ってゆくのか。「呼吸」というものを今一度、「考える」作業を行ってください。

すると、私たちが行なっている呼吸について、隠されていた、見えなかった事柄が、次々とわかるようになってきます。

状況によって呼吸が不安定になることがあります。

たとえば、極度の緊張状態におかれると、「息が詰まる」という状況が生まれますね。

怖い映像や場面に出くわすと、そうなる人が多いはずですが、見知らぬ人と合うときもそうです。

そういう時に、自分のリズムを自覚している人は、すぐさま回復させることができるようになります。

肝が座っている、と呼ばれる人のほとんどは、自分のリズムを回復させるのが、とても迅速です。その姿を見て回りの人は、他の人と違う印象を抱きます。

テレビや映画の映像でも、とても怖いものがあったり、目をそむけたりしますよね。

そんなときも、呼吸は大きく変わっています。

私の知人にホラー映画などの見方を教えたことがあります。

危ない場面や嫌なシーンが来た時、すぐに深呼吸してみてください。意外と心は乱れなくなります。

このように、注意深く観察し考察することで、あなたにとって見えにくい呼吸の秘密は、そのペールを脱いでゆくことになります。

自分の呼吸を、ふだんから観察してください。

そして、どういう呼吸が自分に適しているのか、よく考えることを始めてください。

基礎呼吸について

基礎呼吸は、自分の呼吸の性質、リズムを知るための確認作業でもあります。

ふだん自分の呼吸を意識しているかたは、少ないかもしれませんね。

しかし呼吸の性質は、あなたの健康や思考、習性に大きな影響を及ぼしているということを知っていただきたいと思います。

たとえば、性格的に怒りっぽい人がいるとします。

なんらかの出来事を見て、怒りのスイッチがポンと入ってしまうと、まず心の中でその対象に向かって怒りをぶつけ始めます。

それがエスカレートしてゆくと、体が反応して、実力行使してしまうこともあります。

まわりにそういう人、いませんか（笑）。

このときの呼吸の状態を観察してみると、ふだんの呼吸から荒々しい呼吸に、大きく変わっています。

このたとえから、基礎呼吸を行う意味をお話しします。

まず、その怒りっぽい人が、その性格のために、何か取り返しのつかないことを引き起こしたとします。

この性格を直したいけれども、どうしたら直すことができるのかわからない。ですので、同じようなパターンを繰り返してゆくことになります。

行動の仕組みが理解できないために、延々と続いてしまうのが習性の怖さです。

怒ったときは、ひと呼吸おけ！とか、深呼吸しろ！とかいいますが、かなりの確なアドバイスです。

逆に、何ごとも上手くゆくような人もいます。

この場合も、とても簡単に説明がつきます。

知ってか知らずか、上手くゆく人は、状況をいつも楽しむ習慣があります。

予感的に上手くゆくことを知っているため、心も体もリズムカルです。
したがって、呼吸の乱れも少ないわけです。

感情が変わるとき、呼吸も連動してシフトチェンジしてしまうことをよく知っておいてください。

ことに冷静さを失うときの、呼吸の性質や狂ったリズムを観察することには、大きな価値があります。

それを認識できていれば、感情や行動の暴走に歯止めが利くようになります。

つまり、基礎呼吸を行うこと（呼吸リズムを知ること）によって、自分自身を第三者的に客観視するところまで意識が高まってゆくのです。

呼吸を乱さない、という意識がいつもあるとしたら、変わりかける呼吸のリズムを、不思議と敏感に察知できるようになります。

そのとき、「ああ、ここでいつも私は怒り始めるんだ！」とか「ここから私は否定的に物事を観るようになってしまうんだ！」という、変化の発端をいち早く押さえて、未然にネガティブな考えに陥ることを防止できます。

また、多くの人は、「焦り」の怖ろしさを知っているようで、あまり実感としては持ち合わせていないようです。

許せる範囲の焦りならば、「おっちょこちょい」という言葉で済みます。

でも、多くの問題が、焦る心を引き金にして起きている、ということも、肝に銘じておかなければなりません。

たとえば、JR西日本・福知山線脱線事故を思い出します。

若い運転士をあそこまで焦らせたのは、企業の利益優先的な考え方に起因しているのは、誰が見ても明らかです。

しかし、運転手自身の焦る心が、直接的な事故原因でもあります。

多数の尊い人命が失われたこの事実をどう考えるでしょうか。

私たちは、焦る心の怖さというのをひしひしと感じるのです。

そんな焦りの発端を、自分の呼吸から把握し、正常な思考に戻すことを、日常的な心得として持っておかなければなりません。

焦る心で得ようとする利益よりは、結果的な損失のほうが大きい、ということに気がつかなければなりません。

基礎呼吸の実践

まずはリラックスすることが大事です。

全身の力を抜いてください。

何回か大きく深呼吸してくださいね。

そしてあなたにとって一番楽な姿勢をとることです。

座り慣れた椅子に腰掛けてもいいですし、あぐらをかいてもかまいません。

これが最初の準備です。用意はいいですか？

では次に、呼吸を整えるという段階に入ります。

これはとくに規定はありません。

何秒吸って、何秒で吐くというような制限はありません。

今のあなたの体調にあわせて、吸って吐くということをリズムカルにおこなってください。

ここで大事なのはリズムです。

鼻でも口でもいいですが、短めに吸い込むことがポイントです。そして極力長く吐き出すように努めてください。（鼻呼吸がしづらい方も多いと思いますので、この時点では、やりやすいほうを選んでけっこうです）

息を長く吐きすぎると、めまいを起こすかもしれませんので、じわじわと長くなるようにトレーニングすればよいでしょう。

どれだけやればいいのか？

これにも規定はありません。感謝呼吸は一貫して自由な呼吸スタイルです。

ただ、これではどうステップアップしているかわからないでしょうから、ひとつの基準を示しておきます。

それは、**喜び**です。

喜び？・・・なにを言ってるの？

そう思われるかもしれませんが、呼吸の安定性が深くなるほど、いつも喜びやうれしさが感じられるようになります。

基礎呼吸をはじめたころは、いままでの呼吸習慣が影響して、ちぐはぐ感がつきまといます。

そこを乗り越えてしまえば、安定した呼吸リズムに向かいます。

たとえば、誰かの運転する車に乗っているとしますね。

危ないドライバーの隣で座っていたら、もう一秒でも早く降りたくなります。

逆に、上手なドライバーの運転する車に乗っていると、乗ってる感覚さえ忘れさせてくれます。とても安心してドライブを楽しむことができますね。

いい運転は、車に優しく、とても長持ちしてくれます。

呼吸はこれと似ている側面があって、自分の呼吸を運転（コントロール）することは、自分の肉体（車）を運転することでもあります。

ちなみに敏感な人は、車などの機械でさえ、生き生きしているのを感じられるようです。

つまり、自分の肉体に適した呼吸リズムで生活（運転）していると、体が喜びを感じているのです。

それが自分の意識に反映されて、心身一体で喜びを感じることができるようになります。

健康な人がネガティブになりにくいのは、そういう秘密があります。

健康で健康でしかたがないのに俺はネガティブだあ！、というひとをあまり見かけたことはありませんね（笑）。

もし今あなたが、自分の性格や考え方に悩んでいるとしたら、体に喜んでもらうことを意識した生活を早速はじめてみてください。

他人を喜ばせることに抵抗があるなら、まず自分を喜ばせてみてください。

喜んでいるあなたの姿が、他人を喜ばせることになりますから。

少し話がそれたようですが、

「どれだけやればいいのか？」ということにこだわる必要はありません。

短くすって、長く吐くという繰り返しによって、自分に最適のリズムが分かるようになります。それは、喜びが感じられるようになることで、判断できるようになります。

しだいに自分のリズムがわかってきますので、じっくりとおこなってください。

基礎呼吸は、時も場所も選ばず、実践することができます。

通勤途中でもいいし、工作中でもいいし、くつろいだときでもいいし、自分がやりたいときに、いつでもやってください。

やがて、新しい呼吸習慣が、あなたの体を新しくしてくれることでしょう。

無意識レベルの呼吸リズムを刷新することで、見える世界が全く変わってきます。

基礎呼吸の注意点

いくつかの注意点を参考にしておいてください。

① 食後は気をつける

最初は、食後1時間以上経過していることが望まれます。

食事をすると、体内の臓器は仕事をし始めます。食物を消化して、体内に必要な栄養や成分を送り届ける作業をし始めます。

そのプロセスには人それぞれの時間があると思いますが、だいたい1時間くらいすれば落ち着いてきます。

それが完了していないうちに、むりやり呼吸を変化させていると、体の作業に負担がかかる場合があります。

慣れてくると、食後でもどういう呼吸リズムが適しているのか、そんなこともわかるようになってきますので、初心者であるうちは、食後1時間を置いて始めてみてください。

基礎呼吸が慣れてくると、食事をよく噛んで食べる、ということの本当の意味が、実感として分かります。

よく噛み砕くことで、内臓の仕事を助けることになります。とても消化することが簡単になるので、内臓の負担が軽くなります。

体内の臓器にも意識があります。

やるべきことをとてもよく知っていて、それを助けてくれるなら、素直を喜んで、そう捉えてみてください。

あなたの肉体は、あなたが死ぬまであなたを助けようと働いてくれています。相互に助け合いで生涯を送っていると思ってくださいね。

② 姿勢について

また、どういう姿勢がよいのか、自分の呼吸が教えてくれます。

姿勢が崩れているというのは、他の人が見た認識ですね。

人に言われるまで、姿勢がおかしいということは、気付けない人もいます。

ただ、基本的な肉体の構造に対して、姿勢が不自然である場合、呼吸は乱れやすいことは間違いのないようです。

骨格と筋肉と内臓が、肉体を構成している大きな要素です。

このバランスがとれていないと、痛みや不調として、意識に対して矯正を求める反応が起きてきます。

ちなみに病気概念として、バランスの回復を促す信号と考えれば、病気をそれほど怖れて生活することもなくなります。

基本的な肉体構造に対して、安定した呼吸リズムが保てる、それが私たちの考える優れた姿勢のあり方です。

一般的に、背筋が伸びた姿勢は、意識をとてクリアにしてくれて、喜びも感じやすいです。逆に猫背気味だと、呼吸もしづらく、なぜかネガティブにもなりやすいです。

ですので、自分で姿勢を作りなおしてみてください。

③ 呼吸器系に障害があるとき

呼吸器系に障害があるようなかたは、絶対に無理はしないこと。

呼吸に規則を設けたり、制限をかけると、どこかで無理を押しすることになります。

呼吸器系に障害があるなら、まずは落ち着きを感じられるような呼吸リズムを見つけて、どこで崩れるかを確認してください。そこに改善ポイントが隠されています。

特に心理的な影響をつぶさに観察することです。

どんな思考や感情で、変調してゆくのか。

あるいは、どんな状況で、発作が起こったりするのかなど。

できるだけ観察者になって、データを取り、どう変更するか対策を練ってください。
気分が和らぐようにリズムを第一に考えておこなってください。

この章を締めくくると、

基礎呼吸は、あくまでも自分の呼吸リズムを知る、確認することです。自分に適した呼吸がこうだと発見することです。

どんな発見にも喜びや感動がともないます。

基礎呼吸とは宝探しの要領です。

継続によって、自分の心にゆとりやリラックス感が、感じられてきます。

基礎呼吸を日常的に行えるようになると、肉体が徐々に健康になっていることに気づきます。意識と肉体の相互が喜びを感じはじめているからです。

「短く吸って、長く吐く」ということをいつも念頭に生活してください。

リズムが安定することで、さらに心は安定感を持つようになります。

日常生活を送る中で、呼吸も心も、必ず乱れが生じます。

活動したり、休息したりしますから、完璧に一定を保つことはできません。

しかし、

乱れを回復させ、安定性を迅速に取り戻すことができます。

これが基礎呼吸のかなめです。

感謝呼吸における基礎呼吸は、短めに吸い、長めに吐き出すことです。

問題になるのは、自分にあったリズムを知ることです。

どうやったら自分の基礎呼吸をこれだ！と、理解できるかということ、快適さやよろこび、うれしさの感情として、肉体からの返答が帰ってきます。

つまり、いい気分ですね。

やがて基礎呼吸は、あなたの日常の呼吸となってゆきます。

想像力について

次に想像力を使うという段階に進んでゆきます。

この想像力を使うことが、感謝呼吸たるゆえんです。

ですから私どももかなり力を入れて進めてゆきます。

何より大事な「感謝の本質、実体」の部分に迫ってゆきたいと思います。

大まかな判断でかまいませんが、基礎呼吸でリラックスしていると感じたなら、この想像力を活用してゆきます。

それは「感謝する」ことの実体を自分自身で確認するのに役立ち、感謝呼吸のスイッチを入れる役割を果たします。

基礎呼吸をしている時、喜びがともなうとお話しました。

この時点で、新たな想像がふくらんでくることも事実です。

なんだか、いいことがありそうな予感、ウキウキした気分、そういった心持ちを体験している方も多いでしょう。

ただ、感謝の実感というところまでは、進んでいない方が多いと思います。

そこで、あなたの能動的な想像が、とても感謝を強く実感させてくれるようになります。

自分の想像力をフルに活用し、脳を活性化してください。基礎呼吸は脳細胞を活性化し、より想像力を高めてくれるでしょう。

では、進んでまいりましょう。

① 想像の実態

まずあなたは、「感謝したくなる情景」を想像したことがあるでしょうか？

たとえば、あなたの悩んでいることが、すでに完璧に解決している状態を想像したことがありますか？

こういう想像を巡らすことは、あまりないのではないのでしょうか？

どちらか言えば、現実的な問題に注意が注がれていて、それがすでに解決しているなどとは想像しにくいからですね。

感謝の念を常に発している人でもない限り、この想像をしている人は希な存在です。

よく成功者がインタビューを受けているのを見たりしますが、彼らは一様に感謝の気持ちの大事さを語ります。また感謝なしにはその成功はあり得ないとも言います。

後で触れますが、彼らは感謝を通して、成功の確信や、自分の未来を予見しています。

ですから、自分の将来の姿や自己像を、明確に心に描くことができ、しかもその未来が今現在であるかのように感じられるのです。

まだ得ていない収穫を、今まさに自分がしっかり掴んでいると実感していたらどうでしょうか？

おのずと感謝の気持ちが出てはきませんか？

非常にありがたい実感として捉えられることができますね。

たとえばあなたが今、マイホームを建てたいと思っていますとします。

しかし資金はありません。普通これだけで夢をあきらめる人は多いです。

そこで視点を変えてみます。

3年後にあなたは必ずマイホームを手に入れて、家族と楽しく過ごす時が来る、ということをよく当たる占い師か、信頼する誰かに言われたとします。

疑りながらも心はウキウキしているのではないのでしょうか？

成功する人は、このウキウキ、ワクワクする感覚をととても大事にします。

疑いの心がすき間から入ってこようとすると、シャットアウトさせる技術を心得ているものです。

しかも、心の中のマイホーム建築を、さきに進めてゆくようになります。

玄関はこうで、リビングはこんなで、キッチンや寝室、トイレに浴室はこうと、細部にいたるまで想像が進んでゆきます。

その想像とともに日々が明け暮れしてゆくうちに、潜在意識の深みから「確信」という返答が返ってきます。

すると事態がしずかに動き出すのです。

潜在意識にまで到達した確信とはどういうものなのでしょうか？

それは、すでに想像のマイホームが自分の物となっている実感です。

その人がささやく「ありがとうございます」という言葉は、嘘偽りのない感謝の感情から発しています。

想像でありながら、いまはまだ目の前にないマイホームですが、近々その建築物が間違いなく自分の物になるのですから、お金の準備もできていないこの人にとっては、感謝以外の何ものでもありません。

想像力をここまで高め、実感することが、感謝の実体をつかむための基本です。

感謝は、核となる「感謝の念」の発露として、「ありがたい」とか「ありがとうございます」という言葉が自然と現れます。

あなた想像の実態はどうでしょう？

心配事のゆくすえをさらに展開させたり、いろいろと妄想したりしてませんか？

経験上、ネガティブな想像をしている人がとても多いことに気がつきます。

そして、どうしてなのかわかりませんが、想像は感情的に結論を出すことが多いのです。

たとえば、心配事を想像で展開させて、恐怖感でいっぱいになる人がいますね。そして、行動範囲が異常に狭くなって、心配事を成就させるような行動をとっています。

これでは、とても感謝が感じられるような想像はできません。

感謝したくなる情景は、当然ながら想像の産物です。

この想像の産物を自分で描き出し、楽しむようになると、それを成就させるためのインスピレーションを体験するようになります。

このインスピレーションの特徴は、とても印象的で迷いが打ち消されるほど強烈な場合が多いです。ですので、行動がシンプルです。

大なり小なり、成功体験をしたことがある人なら、これは経験しているのではないのでしょうか？

発端は、何かの対象をみて強く心惹かれ、あこがれとなります。

やがて、いつもそうになっている自分を想像のなかで展開しています。

もう自分がそうになっているという幸せな錯覚のまま、生活している人もいます。

そして、なにをすべきかを明確に悟り、その道に迷いなく邁進してゆきます。

行動に躊躇している人の場合、心のひっかかりにどうしても足をすくわれています。

そのひっかかりを取り除くには、先に行動してしまったほうがいいし、結果的にもその選択が正しかったと思うようになるでしょう。

バンジージャンプだって、踏み込むことさえできれば、あとは楽しい体験をするだけではないのでしょうか？自分の想像が恐怖感を駆り立てているだけですから。（やったことはありません

· 笑)

② 感謝の対象

あなたは、どういうときに感謝の心が湧いてくるのでしょうか？

また、そういう瞬間を客観的に捉えることが今まであったのでしょうか？

ああ、ありがたい！と感じているときは、自分の心の中が喜びに満ちているはずですよ。

その影響で、体中がほてるように温かくなったり、涙すら流れてきたりします。

あるいは小躍りしたり、こぶしを握って噛みしめるように、そのありがたさを実感するはずですよ。

そうではありませんか？

真なる感謝は、体感できるほどに肉体的にも影響を与えます。

本当の感謝の念は、誰か他人に「おまえは感謝が足りないよ、もっと感謝しろ！」などと言われて、感謝する姿を装うようなものではありませんね。

また、念仏のように「ありがとうございます」という言葉を連発して、何かが変わるなどとは思えません。

なぜなら、感謝する対象があまりにも曖昧だからです。

感謝は、たむけるべき対象があってはじめて成り立ちます。

このところがとりわけ大事なことです。

だとしたら、何に向けて感謝の言葉を発すればいいのでしょうか？

宗教者ならば、神や仏に対して感謝します。

親孝行な人なら、親に対して感謝しています。

弟子は師匠に感謝するでしょう。

また、心豊かな人は、地球という大地の恵みや自然の美しさに感謝するはずですよ。

繁栄する商人なら、お客様に感謝するでしょうし、

病気が治った人は健康のありがたさをひたすら実感しているのではないのでしょうか。

このように、感謝の対象が明確であるから、感謝する姿が感動を呼び起こします。

「私はすべてのことが満ち足りているから、別に感謝するようなことは何もないよ」と言われますか？

中にはいるかもしれませんが、その何不自由ないこと、それ自体が感謝に値することではありませんか。

この場合、何に向かって感謝しますか？

探せばいくらでも出てきます。

健康な肉体に対して、あるいは、現状を維持できる関係者（家族であったり、同僚であったり、社会の構造であったり・・・）にも、いくらでも探りだすことができるはずです。

まずあなたご自身が、「感謝」ということをどのように捉えているか、を知らなくてはなりません。

あらためてそう問われると、おそらく漠然として、曖昧な実体のないもののように感じてはいませんか？

ふだん、あまり感謝する機会がないとしたら、なおさらのことです。

単に「ありがとうございます」と言っているから、感謝ができているというわけではありません。ありがた迷惑な場合、しかたなく言ってることもありますよね。

感謝は、心の底から湧いてくるものでなければ嘘です。

自分の内側からふくらんでゆくものです。

あなたにとって、いま何があれば、心から感謝の言葉が出てくるでしょうか？

何が起これば「ああ、ほんとうにありがたい」とつぶやくことができるでしょうか？

いま誰かから、何をされたら嬉しくて、心から感謝の言葉を贈ることができるでしょうか？

キリスト教では、それを他人に施しなさい、与えなさいと教えます（黄金律）。

まず自分にとって、何が感謝すべき事か、これを知っていなかったらその教えは実践できません。

何より、自分がそれを自覚していることです。
このことをよく考えてみてほしいと思います。
焦点をぼかしたままではダメです。

あれがあればいいのになあ、というような淡い望みではいけません。

今あなたが抱えている問題や、悩みがどういうものであるのか、そしてそれが解決している姿、情景を想像できますか？

おそらくここらあたりでその意味がわかりはじめてきたのではありませんか？
そうなのです。

あなたが今まさに抱えている悩みや苦しみこそ、感謝を知り、自覚することのよすがとなっているのです。

自分の諸問題が解決した喜びは、間違いなく感謝となって表現することができます。

今ここで、あなたの想像力をフル回転して、目前の問題が解決した情景を描いてみてください。

それに伴って感じる肉体の興奮も想像することができるはずです。

さてそこで、あなたが今何か悩みを抱えているのだと仮定します。

さしあたって、その悩みの種が消えて無くなれば、あなたにとって、どれくらいありがたいことでしょうか？

あるいは、あなたがその悩みや不安を解決し、克服したとすればどれほどありがたいと感じられるでしょうか。

もしあなたがこの問いに明確に答えられるとしたら、次節に移ってください。

しかし、答えられないとするなら、次のストーリーを読んで、感情移入して感謝を実感してみてください。

感情移入のストーリー

①多額の借金を抱えている場合

たとえばあなたが今、借金が5000万円か1億円かあるとします。

生活もどうしようもないくらいに荒んで、今にも倒れるか、死んでしまうような境遇にあるとします。

ある日突然「この3億円、自由に使ってもいいよ。そして返す必要もない」と信頼する友人が親類に言われたとします。

必要な金額どころか、何倍もの余剰を添えてくれています。

あなたならどう感じますか？

ひねくれた性分でなければ、飛び上がるほど嬉しいに違いありませんね。

そしてまもなくその人に対して、涙ながらに感謝の言葉を、何度も繰り返しているのではないのでしょうか。

まさに神様でも降臨したかのような、神々しささえ感じるでしょう。

そしてこの場合、純粹に正当なお金であると信じてください。

決して心の中でひねくれた考え、斜視、疑いを挟まないでいることです。

ただただ、感謝の気持ちに自分の心をセッティングしてみてください。

②不治の病におかされた人の場合

あなたがガンか白血病か、不治の病と言われるものにおかされているとします。

家族はみんな不安そうな顔をして毎日過ごしていますが、あなたを気遣い明るい笑顔を心がけています。

あなたはそんな中、回復の兆しすら見えない病状にもがいています。

未来に何の希望も見いだせない状況のなかで、苦痛に顔をゆがめ、むなしく不安な闘病生活を送っているとします。

そこへ突然、見知らぬ誰かが現れ、

「数分もすれば、全てのガン細胞が消えて無くなるよ！」

と言い残して去ってゆきました。

夢かうつつか、そんなことはどうでもかまいません。

しばらくすると、本当に一切の痛みが消えはじめたのです。

体は妙に軽くなり、歩行も困難であったのに、スイスイ歩いて、走ることもできるようになったのです。

まるっきり健康だった青年時代に還ったように感じています。

検査も受けました。主治医は

「ガン細胞がきれいさっぱり消えている。あらゆる数値が健常者の数値です。奇跡です。今からでも退院してください！」と言いました。

経緯はどうでもかまいません。全てが治ったのです。

あなたは思うのでしょうか？

苦痛に耐えた日々のことを思えば、天国にでもいるような心地です。

そして、あの見知らぬ誰かに対して、心からの感謝を捧げているはずです。

この時も、本当に完全に体が治癒し、本当に健康が回復した喜びを実感するようにしてください。

よろしいでしょうか、

これらは想像の中のストーリーですが、上記2つのストーリーの主人公であるあなたは、知らず知らずのうちに感謝の念、思いを発し、そして「ありがたさ」を感じ取ったのではないのでしょうか？

しっかりと感情移入できていたならば、心の底から純粋な感謝の気持ちがあるはずです。この感謝の感情や感覚を忘れないでください。

あなたのオリジナルなストーリーを組み立てれば、実感効果は倍増します。

現にあなたが今抱えている問題を持ち出してきて、そっくりそのまま当てはめて、実感するようになさってください。

それらがすんなりと解決したときの気持ちよさ、心地よさを想像してみてください。

「ああ、すべてが解決した。なんとありがたいことか！」

と心の底から感じてみるのです。

そして明日からはその問題から解放され自由になった、と感じてみてください。

おのずとありがたい、ほのぼのとしたやわらかな感覚に包まれてくるはずです。

その感謝の感情が人体・・・髪の毛から爪先まで・・・肉体の細胞のすべてに染み込むような感覚です。

積極的に想像力を駆使して、何の制限も持ち込まないで、自由に描ききってください。

感謝呼吸の基礎となるのは、感謝の感情を意図して感じる、ということです。

感謝することは道徳の徳目のひとつ、なんて思っていたなら、もったいない話です。

あるいは、誰かから与えられる物や便宜の、おさまりの返答でもありません。

感謝の念を発することができるのは、自分自身だけです。

そして自分で、いつでもどこでも発することができる！ということをしかりと確認しておいてください。

感謝の念を発している状態は、自分の心で意図して、常に到達することができる、ということ
を何度も確認するようにしてください。

③ 感謝の感情

さて前節で、自分の想像力を用いて、感謝の状態を感じる試みを行いました。

また、感謝の念を発するのは「自分自身」から、ということも学びました。

「感謝の感情」は、いくらありがとうと唱えても、そこに至ることは難しいです。

もし、ありがとうを何度も唱えて、この感情に至ることができるなら、それはそれでいいかもしれませんが、面倒なうえ、見てくれもよくないです（笑）。

想像力を使えば一瞬ですし、また自然に感じることもできるものです。

そして、真実の感謝の感情が心を占めているとき、疑問や不信感は心に介入できません。

前節でやった簡単な想像力を用いるだけで、感謝の感情は感じられるようになります。

感謝の感情さえ明確なものなら、たったひと言の「ありがとう」でも、効果としては無駄に繰り返された言葉よりも格段に高いです。

感謝の意識を維持させるのに最も役立つのが、私たち人間が生まれてから死ぬまで続けている「呼吸」だということを、多くの人はあまり知りません。

人は息を吸い、そして吐き出します。そこに感謝の念を込め、特にゆるやかに息を吐き出すと、まるで全身に感謝の粒子が行き渡るような感覚になります。

これを私たちは、**感謝息**（かんしゃいき）呼びます。

「想像力」に長い時間を取りました。

基礎呼吸は、自分の呼吸リズムを知ることでした。

自分に適した呼吸リズムを発見することで、あなたの想像力の扉が開放されることを知るようになります。

私たちが想像力に縛りをかけているのは、世の常識やしきたり、他人との比較などを行っているためです。

いつしか型にはまった考えしかできなくなり、誰かのコントロール下に置かれて、生きてきました。インターネットの出現によって、大手メディアの洗脳からは、ようやく抜けつつあるようです。

それはあとに譲るとして、ようやく感謝呼吸そのものをおこなうことになります。

これまでの経過をまとめてみましょう。

1 基礎呼吸

まず短く吸い、長く吐くという呼吸の訓練、そして自分の呼吸リズムを知るということ。

2 想像力

想像を働かせて、感謝の実体をつかむということ。

感謝の念は、自分自身でいつでもどこでも発することができる。

と、簡単に言えばこうなります。

で、3つ目の感謝息は、「基礎呼吸」と「想像力」の融合が目的となります。

基礎呼吸に感謝の意識を溶け込ませるのです。

基礎呼吸で呼吸リズムを確認しました。

呼吸リズムは体調によって微妙に変化しています。

また、体の年齢や健康度によって変化しています。

一律に同じであることが重要なのではなく、まず肉体的にゆとりを感じられ、繰り返すことで喜びが感じられるかどうかを基準になります。

ですから、百人いれば百様の、千人いれば千様の基礎呼吸があります。

そして、想像力を用いて「感謝の実体」を感じることで、基礎呼吸から感謝呼吸に移るためのスイッチになります。

はじめに、感情によって呼吸の質が変化すると言いました。

否定的な意識の人は、呼吸が浅く、荒いものです。さらに興奮したり、怒気をふくんでいるような人は、鼻息までが荒くなりますね。

逆に落ち着きのある人の息は、とても静かで、深みを感じるものです。

リズムに大きな狂いがありません。

ここで重要なことが「感謝した状態」での呼吸です。

前項で「感謝の念を込め、特にゆるやかに息を吐き出すと、まるで全身に感謝の粒子が行き渡るような感覚になります」と感謝息（かんしゃいき）というものを簡単に表しました。

感謝息は、たとえば「ほっと胸をなでおろす」ときの感覚に似ているかもしれません。

違いとしては、これを自分で意図的に行うということです。

実は基礎呼吸の段階で、すぐにここに到達してしまう人もいます。

基礎呼吸自体が肉体的な安らぎをもたらすため、その状態があまりにもありがたくなり、基礎呼吸がそのまま感謝息という状態になります。

ただ実践プロセスでは、まだ偶然の域を出ず、いつも感謝を感じるには至っていません。

感謝息と感謝呼吸

それでは、感謝息に進みます。

人間は吸っては吐き、吐いては吸うという呼吸を生涯で何万回、何十万回と繰り返しています。

しかし、無意識におこなっている呼吸に、感謝の意識を溶け込ませると、磁石にでも引き寄せられるように、あなたが感謝すべき事柄が自分のもとに戻ってくるようになります。

まず息を吸うときに、あなたの希望や願望を心の絵として観る、あるいは感じるようにすること。

そして息を吐き出すときには「ありがとうございます」という言葉を3～5回繰り返すくらいの時間をかけて、ゆっくりと吐き出します。

そのとき、それらの希望や願望が達成されたり、問題が解決していたりするように、想像力を用いて感じること。（感謝したくなる情景を描くこと）

感謝の情景は、そのまま感謝の対象となります。吐き出しながら言う「ありがとうございます」という言葉に深い感謝の念が自然とこもります。

「ありがとうございます」という言葉よりは、「ああ、ありがたい、ほんとうにありがたい」という表現のほうが適切かもしれません。

いずれにしる、自分にじっくりくる言葉を選んでけっこうです。そのほうが内心深く実感できます。

最初は言葉に出しながら息を吐くようにします。

いずれリズム化してゆき、呼吸リズムが整ってきます。

慣れてくると、心の中に「ありがとうございます」という言葉が響いてくるようになります。

最終的には言葉や心の中での「ありがとうございます」の反復は不要になります。

呼吸をしているだけで、体中が感謝している状態に近づいてゆくのです。

この基本をしっかりと身につけると、不思議なことですが目を見開いていても、心の絵、つまり「感謝したくなる情景」を感じ取ることができるようになるのです。

感謝息とは呼気です、つまり吐き出すときのこと。

感謝息が出るようになると、どんなところでも感謝呼吸が可能になります。

通勤電車の中だろうと、仕事であろうと、家事や育児の途中であろうと、いつでもどこでもあなたの好むときに、自由自在に活用できます。

意識しながらの実践を繰り返してゆきますと、最後には無意識に感謝呼吸をしている自分に気づきます。

そうすると、これまでとは違った日常が展開していることがわかるようになります。

自分が生きていること自体が素晴らしく思えてくる。

日差しのまぶしさや、あたたかさまでありがたく思えてくる。

身近にいる人の存在や様々な人間関係にしてもそう。

どうして今まで人のことを善意に受け止められていなかったのか、不思議なくらいに自分自身の生き方が滑稽であったことに気づかされてきます。

感謝息が習慣化するまでには、数週間から1ヶ月くらいはかかるでしょう。

いわゆる「やみつき」という状態は、習慣化しつつあるサインです。

いずれ無意識にでもこういう呼吸ができてくると、「やみつき」という感覚は薄れ、ごく自然なかたちで感謝の状態が維持できるようになります。

その状態が、感謝呼吸の姿です。

つまり、感謝息を意識しない、意図的な感謝息から離れた、自然な呼吸状態です。

ここまでくると、あなたにとっての「感謝すべき出来事」が、まさに吸い寄せられるように起こっているはずです。

今読んでいるこのときにも、あなたの中に予感として感じてらっしゃるのではないのでしょうか？

そうだとしたら、もう感謝の力があなたに作用しているのです。

これまでの自分がどれだけ常識や世間体、あるいは欲望や習性に振り回されていたか、しみじみと理解できます。

自分の笑顔も、形式的でも営業的でもない、深みのある良い笑顔でいられることに気がくことでしょう。

一度、感謝呼吸を習得すると、以前の単なる無意識な呼吸をしている自分には、戻りたいとは思わないでしょう。

形にこだわらないこと

感謝呼吸は形にこだわらないフリースタイルの実践

われわれ感謝呼吸実践者は座禅道場、瞑想教室、ヨガ教室などさまざまな精神統一の場で行っているような「〇〇呼吸法」とかいうように、形にはまったくこだわりません。

それではかえって形に気を取られて、肝心の「心の状態」が維持しづらくなるのです。

たとえば肥満の人がいきなり座禅など組めません。

それよりはゆったりとした椅子などにリラックスして座ることのほうがよほどいいのです。

まず、基礎呼吸をはじめたら、自分が最もリラックスできる呼吸のリズムがある、ということを確認します。

誰にもそういうポイントがあるのですよ。

それをつかむことが第一の作業になりますが、ある意味では「宝探し」にも似た、楽しい作業です。

それをやっているうちに、呼吸リズムの影響で日常生活すら変化し、改善されてゆきます。

安定的な呼吸を継続してゆくためには、独自のスタイルを探り当てること。

その安定性を継続するために、身体的には姿勢の立て直しも必要であると実感できるようになります。

こういう姿勢だと呼吸しづらいとか、こうすればかなりスムーズにできるとか、自分なりに姿勢が形成できるようになります。

食事もしだいに規則的で、消化を重視するようになります。

体内では実際に、想像を絶するほどの仕事をこなしてくれています。

肉体は常に、正常な健康を志向していますが、それを扱う側の問題で、機能をしだいに弱体化しています。

つまり今は、体があまり好まないことを、知らずにやっているということですね。

睡眠も改善されてゆくようになってゆきます。

睡眠中も呼吸は繰り返されます。呼吸が安定するから眠れます。

寝ている時に呼吸がアンバランスになると、さまざまな病気の原因にもなります。

そこでしっかりと意識して、眠りにつくことですね。長く息を吐きながら、体をリラックスさせてゆきます。

体内の微妙な振動やバランスのズレが平らげられて、無感覚から無意識の睡眠にいざなわれます。

いずれ、自分の必要な睡眠時間が、かなり正確に分かるようになります。

想像力と組み合わされた基礎呼吸が開始されるようになると、自然と感謝息に向かいはじめます。

その前に、自分の呼吸の、より安定的な状態やスタイルを追求する姿勢が現れてきます。

しかも、日常的に見直しする態度が現れてきます。

最初、慣れないうちは、どういうスタイルがリラックスできる状態なのか、戸惑うかもしれません。

でも、しだいに自分に合ったスタイルができあがってきます。

たとえば、もしふだんから、背中を丸くしている自分がいるとしたら、その姿勢のほうで窮屈になってくるのです。何が楽しくてそんな姿勢で生活していたのか、そんな感覚にもなると思います。

「持ち合わせている肉体のリズムは、最も適した姿勢や状態を求める」ということです。

より精度の高いリズムを得ることで、自然と姿勢も変わってゆきます。

そういう基礎知識を持っていてくださいね。

まず自分にあった、リラックスできる状態から始めてゆくことが、継続を容易にする道です。

継続できないものを追い求めても意味がありません。継続するための工夫を常に施してゆきましょう。

感謝の情景と意識の進化

感謝したくなる情景について触れておきましょう。

感謝呼吸の実践が進んでゆくと、非常に整合性のあるイメージを描き出せるようになります。

いわゆる「感謝したくなる情景」というのは、そのイメージ自体が心を感謝の状態に導く性質を持っています。とても楽しく生き生きしています。

そのようなイメージが豊富にある人には、ネガティブになることが難しくなります。

たとえばふつう人間関係は、持っているイメージが先行して、人との付き合い方を展開します。

この人はこういう人だ、という印象が先んじて、その後の対応をしているはずです。

嫌な人だという印象を持つと、必ずそれに応じた対応が始まります。

逆もまたそうですね。

いい人だな、と思った時点で、その人をイメージすることは楽しく、負担とはなりません。

多くの人の悩みの原因は、ネガティブなイメージや感情に支配されて、それを心に継続的に持っていることを許しているからです。

ネガティブに傾きかけるときに、それを即座にポジティブなイメージに転換できる人は、悩みとは無縁の生活をしています。

基本的に忠実に行えば、少なくともここまで到達することができます。

私たち感謝呼吸実践者は、心がけて「感謝したくなるイメージ」を生産しています。

悩みに時間を費やすほど、もったいない時間はないと実感しています。

「そう単純ではないだろう?!」

という声が聞こえてきそうですね。

確かに、悩む習慣がある人にはそう感じるかもしれません。

事実、私たちもかつて、そういう傾向の中に沈んだ経験があります。

ですから、その気持ちもよく理解できます。

でも、同じ時間を過ごすならば、どれだけポジティブに考えるか、どれだけ問題を解決する時間にしてゆくか、そういう選択ができるようになったから言えることなのです。

実は人間の想像には、段階性がある、ということが分かります。

ネガティブだった自分が、ポジティブになれたということは、言葉を代えれば「一皮むけた」と言えるのではないのでしょうか。脱皮した自分ですね。

悩んでいても仕方がない、それよりは解決のための具体的な行動を選択する。

昨日より一歩でも前に進んだと言える、自信のある自分を心がけてゆく生活こそ、ネガティブ性から脱却するカギです。

イメージの段階性について、次の指針が役に立ちます。これを私たちは「イメージポジション」と言い、自己イメージの発展目標として活用しています。

- 1 ネガティブ性＋受動的イメージ
- 2 ネガティブ性＋能動的イメージ
- 3 ポジティブ性＋能動的イメージ
- 4 ポジティブ性＋受動的イメージ

ポジティブとかネガティブという、人のあり方は、それ自体に善悪などありません。

ただ、ポジティブであるほど、苦悩から縁遠くなるのは確かなことです。

ポジティブ（と言うより活発）すぎて困っているとしたら、それなりの制御をすればいいだけのことです。本当のポジティブ性はどっしりと静かです。

選択をするのはあなた自身ですし、今のままで満足なら、変える必要はありません。

人生は変化の連続です。

その変化に対応する能力を十分に備えているなら、悩むことも最小限に抑えられるでしょう。

ただ、経験したことの無い、手に負えないような問題が現れると、どうしていいかわからなくなり、自分を見失いがちになります。

焦ったり、右往左往したりして、どう解決していいか悩むのも事実です。

そんなときに、すぐに自分に帰ることができる、落ち着いた判断ができるものです。

私は、そんな人をポジティブな人だな、とつくづく思います。

ネガティブな性格の場合、そこからなかなか抜け出せない理由も理解できます。

自分を卑下したり、他人を悪く言ったり、他に責任を押し付けたりするのは、とても楽ですし、いくらでも逃げ道があります。

ここから離れるのは、ある意味勇気がいることなんです。

そして、自分がそういう人間じゃないと信じている場所が、1 ネガティブ性+受動的イメージの段階です。

この事実気づいて、そこから上に上がろうという意識が芽生えた段階で、身の回りに対する見方を変えはじめます。

自分で意図してイメージの転換をする努力をしています。

つまり、能動的にイメージを変えている、これが2 ネガティブ性+能動的イメージの段階です。

この意図的なイメージ転換の努力が継続されると、やがて反射的にイメージの転換ができるようになります。

世間でポジティブな人だ、と言われているのがこの段階です。一皮むけたな、なんて言われるのもこの段階、つまり3 ポジティブ性+能動的イメージの段階です。

3の段階が継続されてゆくとどうなるか。

なにを見ても積極的な意味付けができるようになって、自他の隔たりを埋めることができるようになります。

昨今ではワンネスという言葉をよく聞きますけれども、そういう意識状態になりえます。これが4 ポジティブ性+受動的イメージです。

この意識の段階性を一つの目安として、感謝呼吸の実践をすれば、進展度を自分で把握することに役立ちます。

感謝したくなる情景は、自分で描いてゆく能動的イメージです。

ふつう、何かのイメージが頭にあるとき、そのイメージの性質にしたがって行動を起こしています。自分の思考傾向に合った受動的なイメージが自然と描かれています。

たとえば、ネガティブな傾向にある人は、その性質にあったイメージが頭の中を駆けめぐるはずです。不安や心配は、人を走らせるわけですね。

そのイメージを起因として、ネガティブな行動に終始します。

逆もまた然りです。

感謝の情景に直結する人は、そういう人とは明らかに違う行動に導かれます。

ありがたいからこうする、という行動基準があるので、一見不可解な行動に見えるのですが、結果的にはとてもツジツマの合う行動だった、と周りを驚かせたりします。

よく言われるシンクロニシティです。こういう応用レベルにまで高めることも、感謝呼吸実践の楽しみです。

おわりに

ここまでお読みいただき、まことにありがとうございます。

感謝呼吸という言葉がインターネットに登場させたのが、2005年夏のことでした。

すでに10年近い年月が過ぎ、多くの方々に実践の扉を開いてきました。

感謝呼吸基礎教本を手にした本日ただいまより、あなたの生活では「感謝」という言葉が身近な言葉の一つとなります。

どうかこの感謝呼吸基礎教本を通じて、呼吸の力、感謝の力、感謝の奇跡を身近に引き寄せはじめてください。

私たちは、あなたが今よりさらに幸福な未来を描き、いつの日かそれを獲得しているものと確信しています。その行程はとても楽しいものです。

また、あなたのみならず、あなたの周りの人々がより幸福になっていく姿も容易に想像できるのです。

なぜなら、感謝の心があなたを満たしているとき、一切の利己的、自己中心的思考は力を失います。

あなたは思いやりと優しさに満ちた人となるでしょう。

家族に対して愛情に満ちた人となってゆくでしょう。

地域社会に対して善意と協力を惜しまない人となってゆくでしょう。

組織の中にあっては、潤滑油となり、なくてはならない人に変ってゆくことでしょう。

独立を志す人なら、素晴らしいリーダーとして頼りがいある人となることでしょう。

経営者ならば、社会によりよき貢献をし、誰もが認める繁栄を築き上げてゆくことになるでしょう。

もしかしたら、そんな考え方も今となっては古い時代の価値観かもしれません。

生き方はそれぞれ自由です。

インターネットの出現で個人が自由を追求できる、そんな時代でもあります。

それぞれのお立場で、ぜひこの感謝呼吸を通して、自らが望むあり方を体現していただきたい
と思います。

感謝呼吸実践会

感謝呼吸基礎教本

感謝呼吸実践会

<http://kansyakokyu.com>

<http://p.booklog.jp/book/85335>

著者：感謝呼吸実践会編（造田修作）

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/kansyakokyu/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/85335>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/85335>

電子書籍プラットフォーム：ブックログのパー（<http://p.booklog.jp/>）

運営会社：株式会社ブックログ