

【習慣メンテ編✧】12

『自然』⇒『自分』へ。

『身体』⇒『心』へ。

✧『運』の仕組みが分かる

基礎講座✧

こういった経験はないでしょうか。

「分かっているのに、
なぜかできない。続かない…」



今回は、この謎を解き明かしていきます。

無理なく自然に習慣化する鍵は、
『自分』という存在の捉え方です。

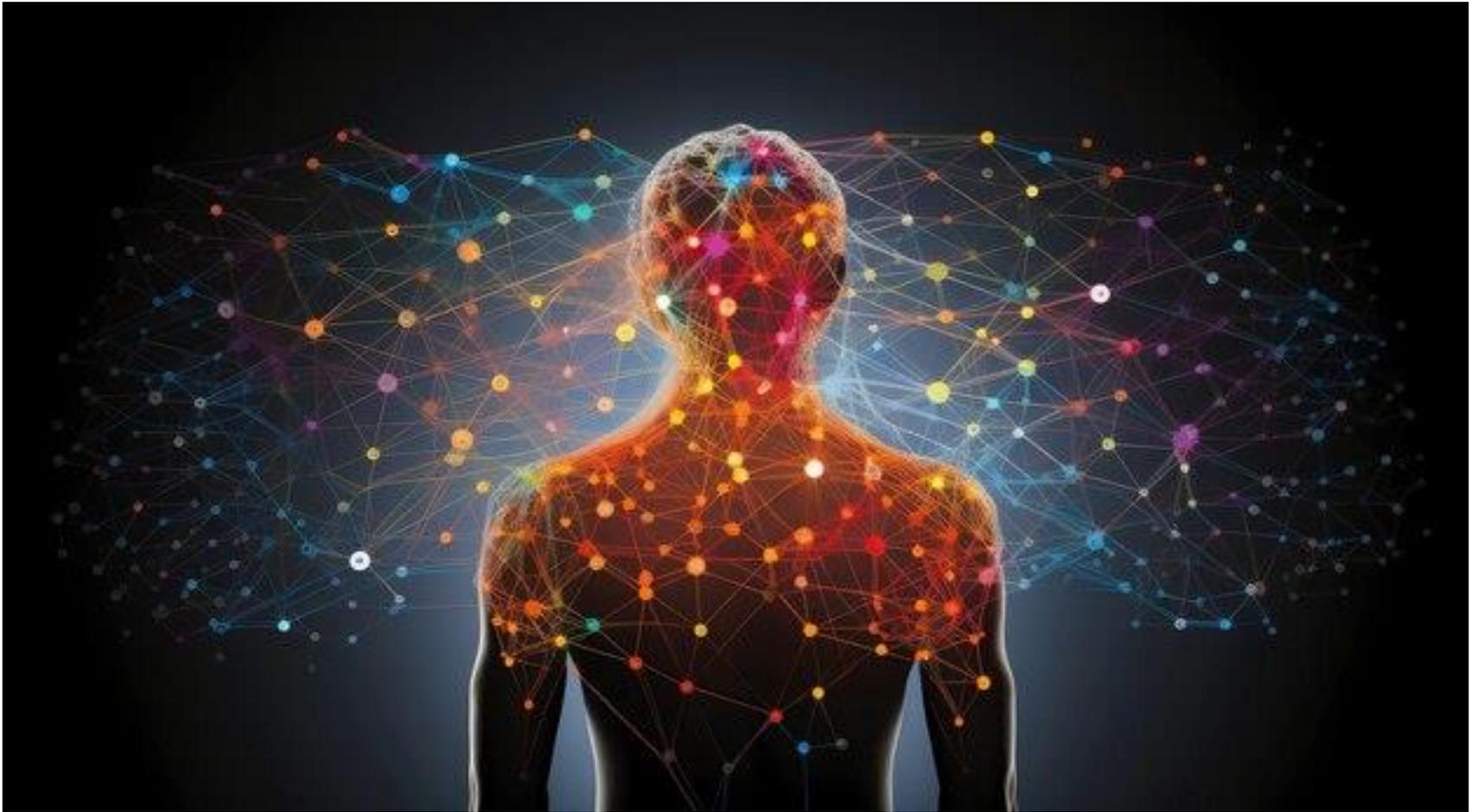
『自分』の捉え方は様々ですが、
古代日本を含む東洋では、



『自然』の一部 = 『自分』

と捉えていました。

『自分』が孤立して存在するのではなく、
『自然』(御縁 / 環境)とつながっている。



古代日本人は、こういう感覚です。

関わりのある御縁も含めて『自分』。
『身体』があり、その中に『心』がある。



まずは、この捉え方を覚えておいて下さい。

無理なく自然に習慣化する場合は、



①『自然』(御縁／環境)



②『身体』



③『心』



の順番で整えるのが手っ取り早いです。

基本的に、「続かない人」は、
『自分』の思いだけで、
なんとか頑張ろうとします。



つまり、『心』の部分だけです。

例えば、

「よし、頑張るぞ！」と決めたとしても…



風邪を引いて熱があったり、

大怪我をしていたらどうでしょうか。

『身体』が不調だと、何もできませんよね。

仮に『身体』が元氣だったとしましょう。



でも、厳しい環境で、
上からうるさく言われたら、
心身共に支障をきたしませんか。

分かりやすい例を出しましたが、
少なからず、こういうことが起こっています。

「息が詰まりそう…」という言葉の通り、



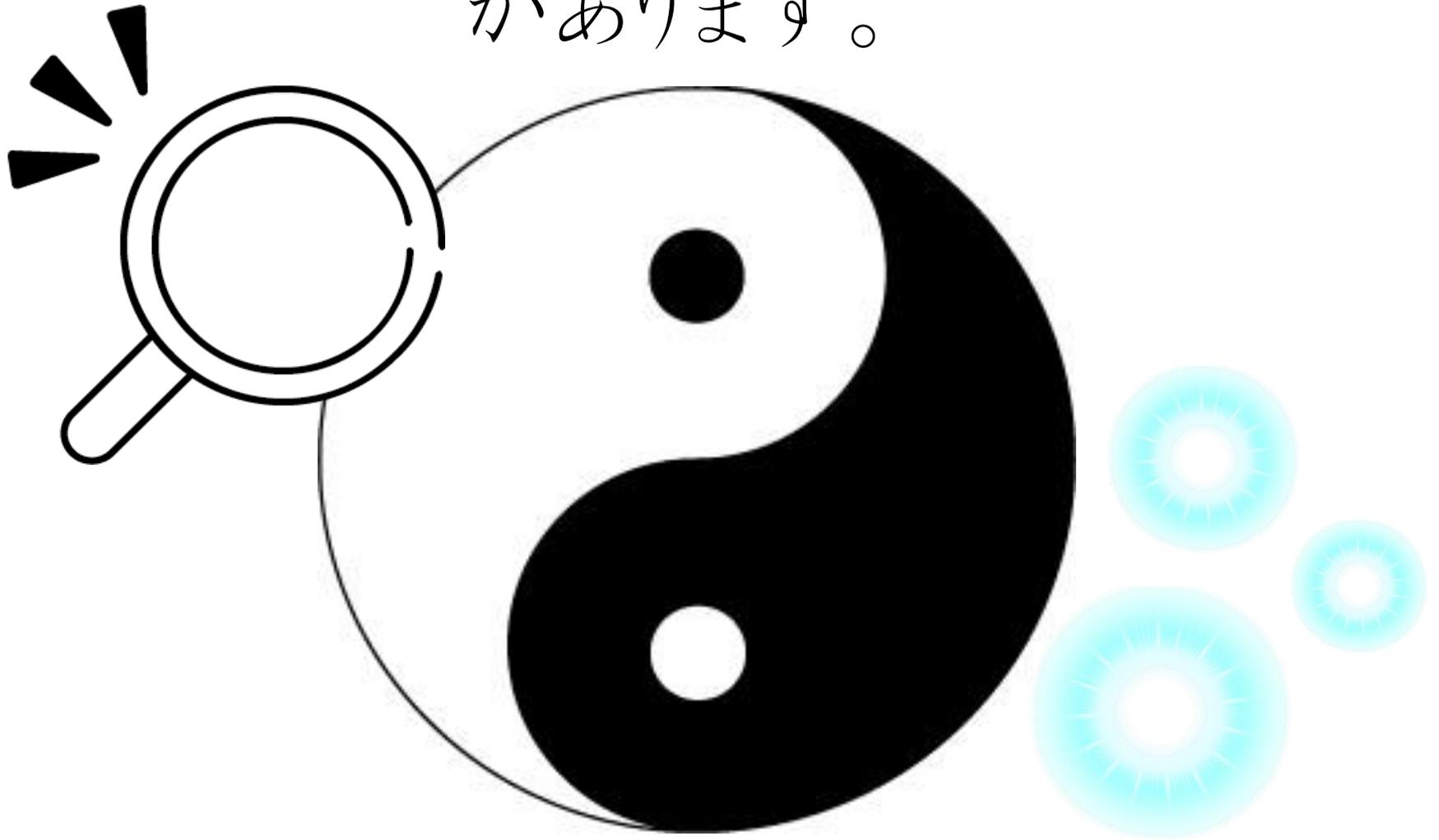
現代はモノや情報が溢れ返っていて、
混乱しやすい環境にあります。

ですので、綺麗さっぱり整えて、
スッキリさせる必要があります。



『心身元氣楽』では、
これを『せいじょう清浄』と言います。

大きく分けると、『**清浄**』するものは、
「見えるもの」と「見えないもの」
があります。

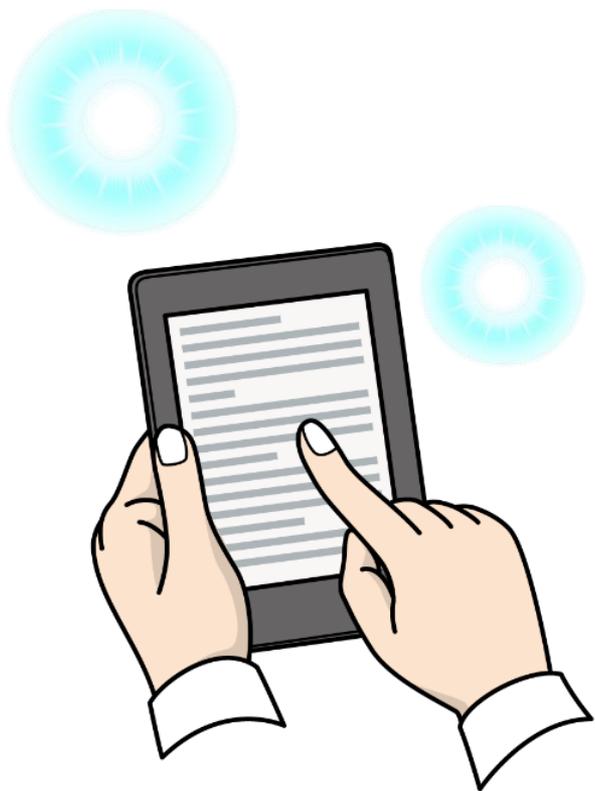


「見えるもの」は、
モノやゴミ、雑菌等ですね。



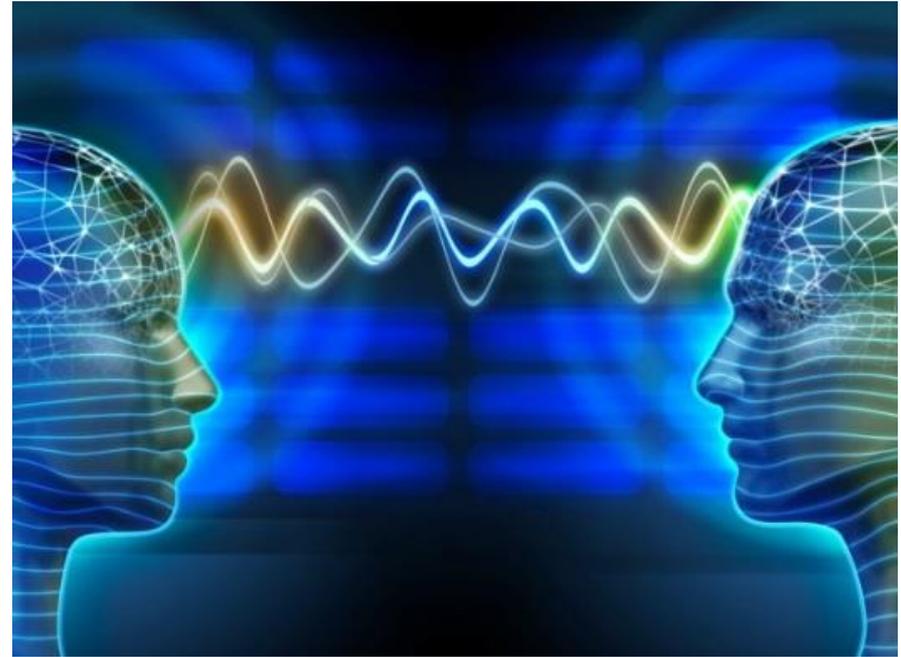
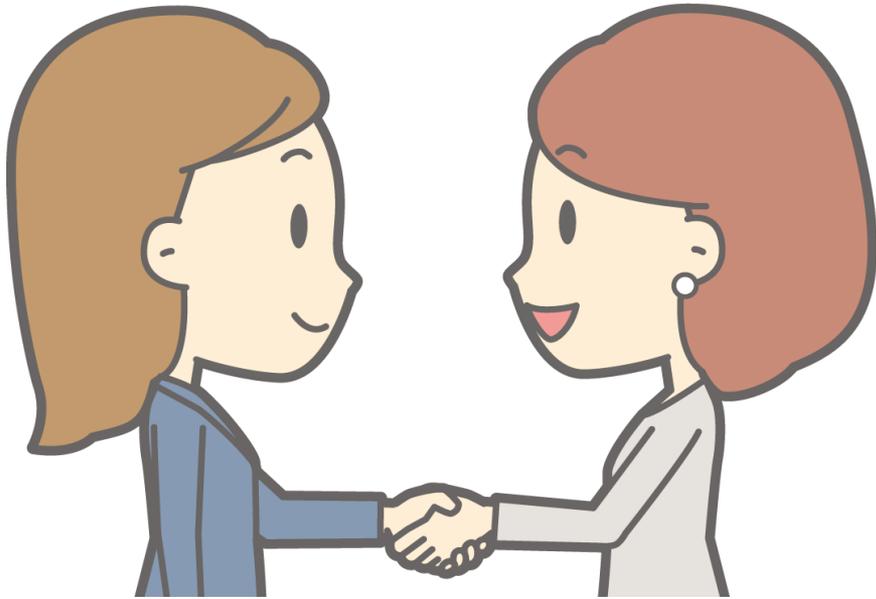
いわゆる、片付けや掃除等の
『清浄』が効果的です。

「見えないもの」は、
情報やエネルギー、雑念等ですね。



SNSなどの情報と距離を置いたり、
一人の時間を持つと良いかもしれません。

ちなみに人間関係は、
物理的な「見える」影響と、
精神的な「見えない」影響があります。



^{えん}「縁」が、^{えん}「怨」にならないよう、
人間関係の整理も大切です。

手始めに、日常で深く関わっている、

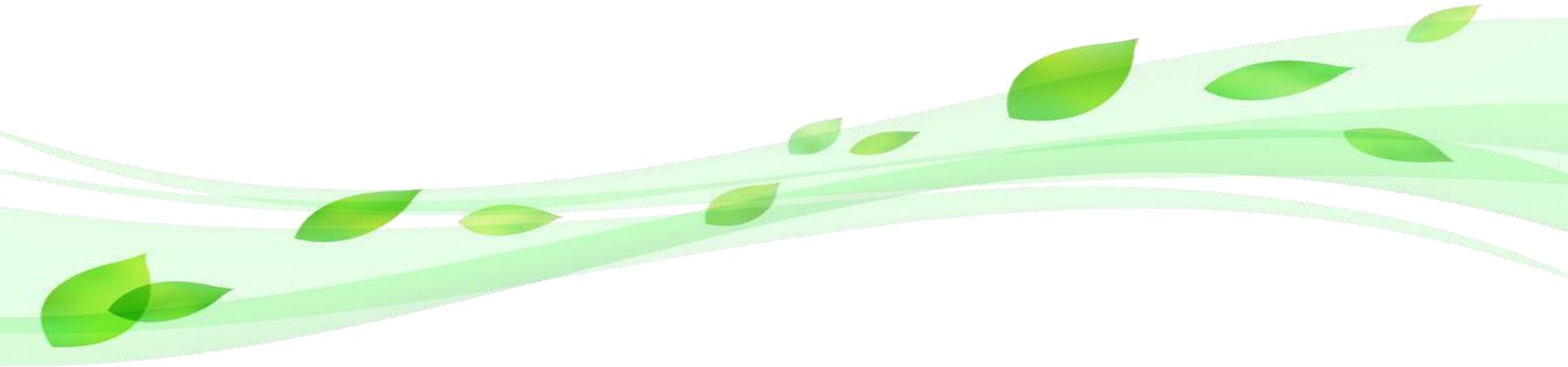
生活環境

職場環境



等を見直していくと良いでしょう。

『自分』にとって、
必要なのか。不要なのか。



しっかりと『清浄』して、
「風通し」を良くしていきます。

必要なものは残して、大切に扱います。

【🙏 方向ガイド編 ✨】でお伝えした、

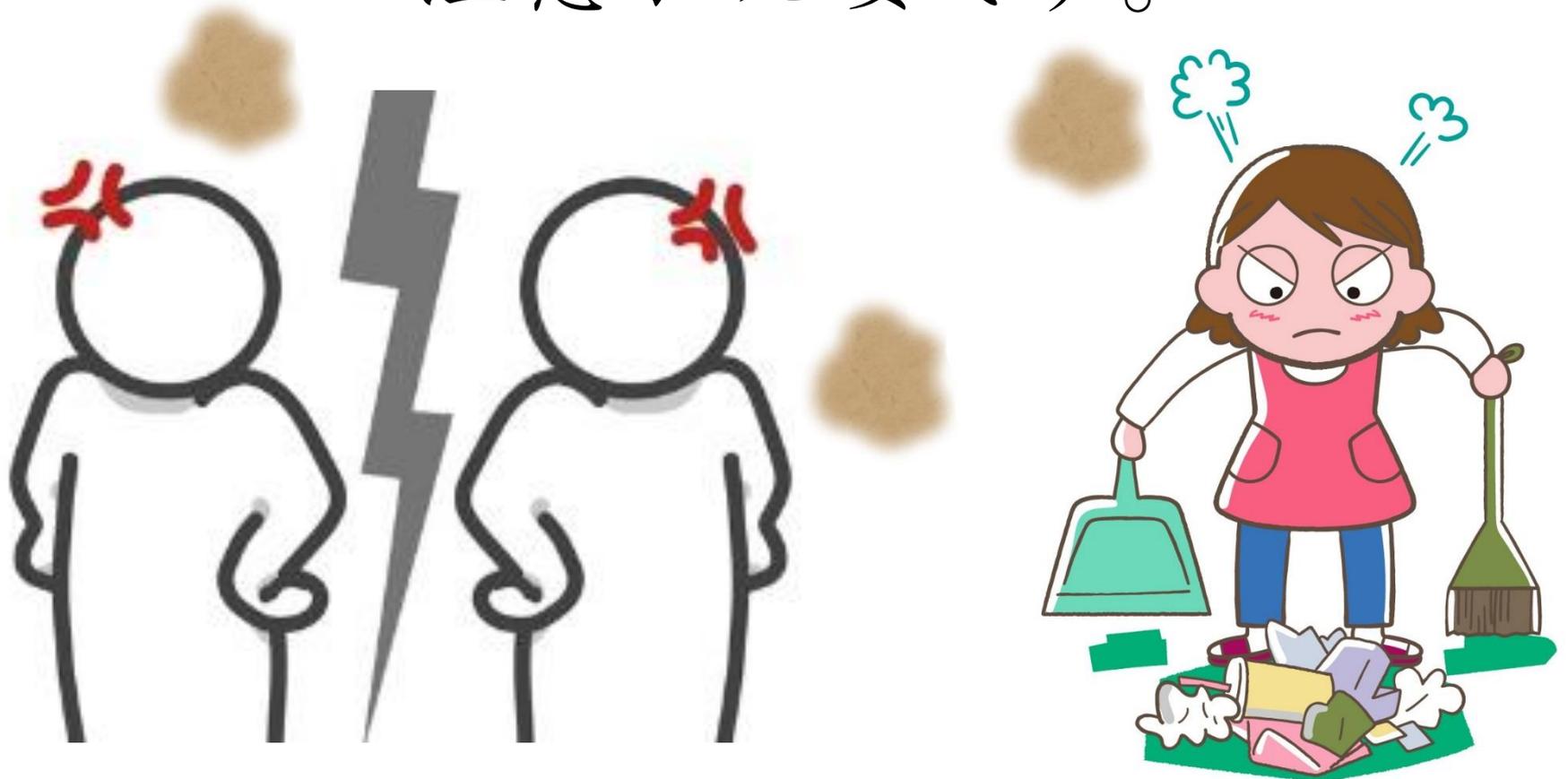
『大切な御縁を慈しむ』ですね。



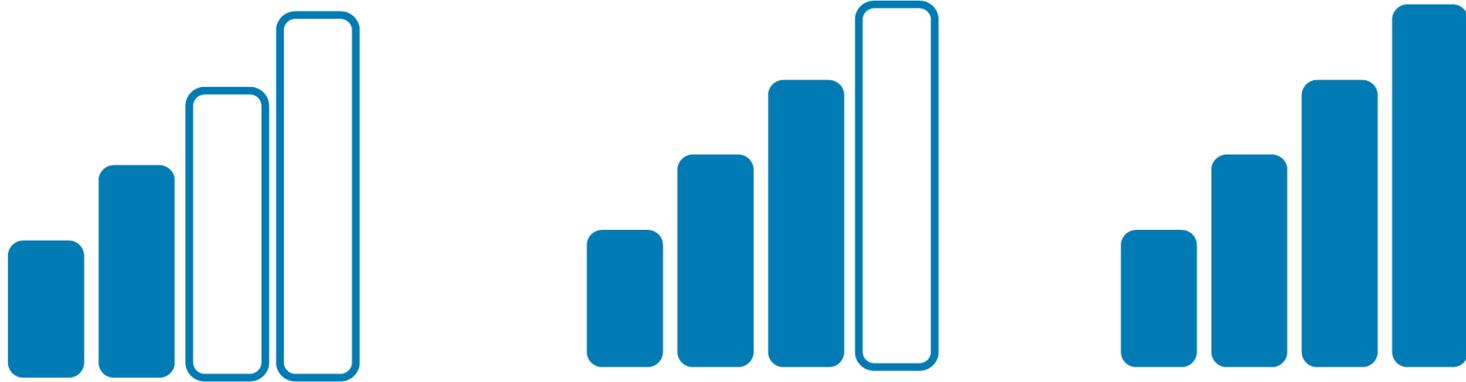
不要なものとは距離を取ったり、
場合によっては、
手放す必要があるかも知れません。



距離を置いたり、
手放す時の気持ち次第では、
邪気に侵されやすくなるので
注意が必要です。

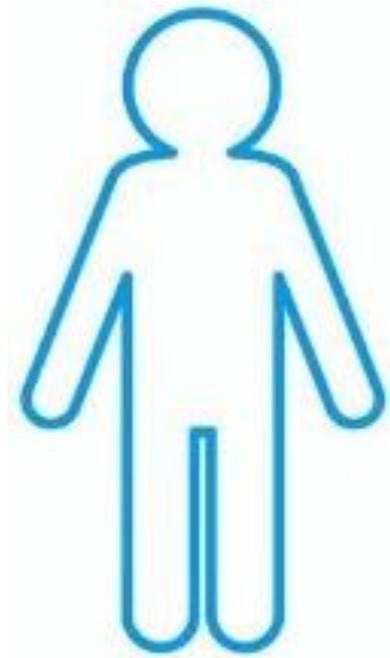


距離を置いたり、手放す時も、
「感謝」「御蔭様」の気持ちを大切に。



そうすることで、
心身共に良い状態を維持できます。

今回は、『自然』(御縁／環境)の部分を
メインにお伝えしましたが、



次回は、『身体』⇒『心』を
詳しく取り上げます。お楽しみに。

日々の習慣を知りたい方は、
是非、読み進めてみてください。



次の章へ、続く。

もう一度
最初から見る

