



自己実現への道

第37回 ― 一度しかない人生を最高に生きるために（その3） ―

― 「人生の時間」はいつもこの瞬間に始まるのだ ―

さあ、新たな一步を踏み出し、納得できる最高の人生を生きて行こう。そのための8つの秘策をノーマンピールは紹介している。キリスト教文化のない日本人には理解しにくいところもあるかも知れないが、底流に流れる思想は同じである。

1.いつも自分を全能なる神の子と考えること。

「もし、神が私たちの味方であるなら、誰が私たちに敵し得ようか」と聖パウロは言う。これは不安を解消するための最も効果的な考え方だ。信念は薬と同じある。心静かに、自分を神の創造物、神の子と思うこと、そうすれば心に揺るぎない礎が築かれるであろう。

2.鏡の前に立って、自分をよく見つめよう。

まず外見をチェックする。背筋を伸ばしてにこやかな微笑みを浮かべてみよう。次に、内面を見つめよう。ありのままの自分をまず認めればよい。決して、遅すぎるということはない。何者になることも可能であり、目標を定めて一步を踏み出そう。

3.イメージングの能力を3倍に高めようと心に誓うこと。

「これまで使ったことのない、生まれつきそなわった力を理解するには、興味と素直な心をもって、その力をためてみるのがよい」決して疑ってはならない。心でイメージしたものはそのまま現実になる。エジプトのピラミッド、パルテノン神殿・・・すべて現実に存在している。アイデアの芽生え、アイデアのイメージ化、現実化への具体的施策と実行、これで全ては実現する。

4.得意なことを何度も繰り返すことによって、成功のセルフイメージを自分のものにする。

何もしないで自信は身につかない。過去の素晴らしい成功経験をいつもイメージすることが重要である。得意なことは何度でも行うとよい。そして、成功することによって、強さと自信を引き出すのだ。

5.無意識のうちに、霊的な力を受け入れられる状態にしておくこと。

あなたの無意識の中に活力を産み出す言葉を植え付ける。「信じる+できる+やる=やれた」の公式を心の奥底に染みこませ、苦難に耐える強靱な精神力を養うのだ。

6.自分の周囲の美しさや刺激に対して敏感な心をもつこと。

ものごとをすべてあたりまえと思ってはならない。「生き活きと生きる」「人生は胸躍る素晴らしいものである」だから、全てがたえず変化する。そして自分はその主人公なのだ。傍観者には決して、その感動を実感することはできない。

7.感情をコントロールしよう。

「すぐ腹を立てるものは、すぐ老ける」感情をコントロールできないと、肉体も損なう。感情に負けると、自尊心が傷つく。罪悪感が自分の行動を抑制し、本来の自分を生きることができなくなる。

8.最後の、そして最も大切な忠告は、常に全能者のすぐ近くにいなさい、ということである。

「あなたの人生を全能の神（仏）にゆだねなさい」インドの宗教者の言葉である。3000年前にインドで発見された全能の神（実相）はキリスト教にも生きている。人間の人生でもっとも重要なことは実相の真理（全知全能の神）に目覚めることだ。そうすれば、あなたはあらゆる暗黒や苦痛や悩みの中を怖れずに歩んで行くことができる。

<MIKO>

□ 参考文献：人間向上の知恵 ノーマンピール（謝世輝訳）三笠書房