



「元気・健康・強運」な
自分をつくる、
魔法のメソッド!

著者 越山雅代



立ち読みファイル PDF

人生を大逆転させたいと思うあなたへ

はじめに

あなたは幸せですか？ 運に恵まれていますか？ 人生、楽しく過ごしていますか？

「一生懸命頑張っているのに、全然幸せになれない」

「どうもいつも、自分は運が悪いように思う」

「人生なんて、ちっとも楽しくない」

「生きるのって、つらいことばかりで、とつても大変」

あなたがもし少しでもこんなふう感じていたら、今すぐ健康で強運になって、人生が大好転してほしい。私はあなたのお役に立たせていただきたくて、この本を書きました。

ところで、「幸せ」って、いったいどんなものなのでしょう。「幸せ」の感じ方もそれぞれいろいろあると思いますが、「本当に幸せ」かどうか、それをはかる格好のものさしがあります。それはあなたが、家族や友人、会社の上司や部下、同僚、ご近所の人、そのほか周りの人たちに「何か喜んでもらえることをしたい」と心から思うことがあるかどうかです。

もし「ある」と答えられたなら、あなたはとても幸せな人。素直に前向きに、人生を歩んでいる人です。

「ない」と答えたあなたは、もしかしたら体や心のどこかに不調があつて、毎日が思い通りにいかずにもどかしく感じているかもしれません。体や心の中に、何か「ためこんでしまっているもの」があるのでしょうか。

人間は本来、体も心も健康なら、自然と「人の喜ぶことをしたい」と思うようになっていきます。「人の喜ぶことをさせていただく」ことで、自分自身が喜びを感じるることができる——人間はそんな動物なのです。そして、人の喜ぶことをさせていただくことによって、人間は「愛」を広げ、自分自身が成長していきます。



実は、その「愛を広げる」こと、「成長する」ことこそが、私たちがこの世に生まれてきた目的であり、意味なのです。これらは私たちの人生の「宿題」なのです。

ところが、体や心のどこかに具合の悪いところがあると、「人の喜ぶことをしたい」という気持ちになれなくなってしまうもの。自分のことばかりに気がいつてしまい、周りの人のことを思いやる余裕がなくなってしまうこともあります。

「でも、体も心も、特別に悪いところはないんだけど……」

そう思っている、あなた自身が気づいていないだけかもしれません。例えば――。

あなたは、暑いときや運動をしたときなど、ちゃんと汗をたくさんかいていますか。毎日のお通じはありますか。

あなたは、悲しいときにはちゃんと泣いていますか。

何か不満や不安に思いつていることはありませんか。

あなたは、嬉しいことや、感謝の気持ちや愛を、言葉で誰かに伝えてありますか。

日々の生活の中で、「感動」をしていますか。

汗をかかないでいたり、毎日のお通じがなかったりしたら、体の中には悪いものがどンドンたまっていきます。それによって代謝が悪くなり、ますます悪いものをためこみやすい体になります。

悲しいときに涙も流さずじつと我慢していたり、怒りや不満や不安を抱えたままです。いたりしたら、心の中にも悪いものがどンドンためこまれていきます。

何かをためこむと、エネルギーである「気」の流れが滞り、前向きな気持ちをなくすだけでなく、心と体のさまざまな病気の原因にもなってしまいます。

そして、「気」の回りが悪ければ「運氣」も悪くなり、人生のいろいろなことで悪循環が始まってしまいます。

反対に、嬉しい気持ちや感謝、愛などを表現すると、あなたの中からよいエネルギーがどンドン発散されていきます。そうすると、あなたの周りの人たちからも、どんなよいエネルギーが発散され、あたりいっぱいよいエネルギーに包まれます。さらに、美しいものや素晴らしいものに触れると、もっともっとたくさんよいエネルギーが、私たちの体と心に取りこまれていきます。

悪いこともよいことも、自分の中に「ためこまない」こと。すべて「出す」のです。



あなたがどんどんよくなれば、あなたの周りの人もよくなります。そうして一人ひとりが少しずつでもよくなっていけば、世の中全体もよくなっていくのです。

さあ、今日から「ためこまない」生き方を始めてください。

難しいことでは決してありません。さまざま「ためこまない」コツを覚え、それをどんどん実践していきましょう。

自分でワクワクする人生を手作りしながら、徹底的に楽しみましょう。いろいろなことにチャレンジして、自分を磨いていきましょう。

苦しいことやつらいことにもたくさん出合うかもしれません。失敗することも数えきれないくらいあるでしょう。思いもよらない困難が襲ってくるかもしれません。

でも安心してください。あなたはどんなことでもクリアできます。

人にはそれぞれ、その人の能力にあった課題が用意されていて、それは丁度、その人がベストをつくせば解決できるようになっているのです。ですから、どんな山も、ちゃんと越えられるようにできているのです。そして、一つ山を越えるごとに、あな

たはいろいろなことを体験し、学び、成長していきます。

この本にはあなたが人生でベストの方向へ変化していきけるヒントをたくさん書きました。ですから、安心してどんどんチャレンジをし、今ここに生きているということに常に「感謝」の心を忘れないようにしながら、学びと成長を続けていってください。

あなたの人生の舞台は、あなたが主演。思い切り輝いてほしいと思います。

あなたが輝けば、面白いことに、あなたの周りの人たちも輝き始めます。すると、不思議と今度はその周りの人たちもどんどん輝き始めるのです。そうしてあなたから始まった輝きの種の影響で、この広い世界のすべてが、たくさん輝きで満ちあふれていくことを、私は願ってやみません。

二〇一一年 初春

越山 雅代



ためこまない生き方



目次

☀ はじめに…… 2

① 生きることは「出す」ことだ！…… 18

② 苦しんでいる人には「おめでとうございます！」…… 20

③ あなたは実は「眠れる巨人」…… 22

④ 人生の目ざまし時計が鳴るとき…… 24

⑤ 「目に見えない力」ほど大きい…… 26

⑥ 電化製品も人間も「気」で動く…… 28

⑦ 人生最強のエネルギー法則は「六〇出して、四〇入れる」…… 30

⑧ 「名悪役」あつてこそその人生劇場…… 32

⑨ 病気が治らないのは「ずっと病気でいたい」から…… 34

⑩ ただの「ありがとう」はお礼の言葉ではない…… 36

⑪ 「キャンセル、キャンセル」は幸せになるおまじない…… 40

⑫ 「いいことの告げ口」はプラスのエネルギーを循環させる…… 42

⑬ 「いいことの八つ当たり」で幸せの輪を広げよう…… 44

- 14 「悪い頭」は、使わないのがいちばん賢い…… 46
- 15 悪い頭を使わずに生産性を倍にする方法…… 48
- 16 「偽りのキス」より「真実のビンタ」を…… 50
- 17 「強運」と思わなければ「強運」にはなれない…… 52
- 18 人生好転のコツは、苦しいときに「人のお役に立つ」ことをさせていただくこと…… 54
- 19 「与えてばかり」より「受けること」も考える…… 56
- 20 エネルギーの言葉をかけあおう…… 60
- 21 費やせば費やすほど、エネルギーのベクトルは大きくなる…… 62
- 22 心配されることは呪われること…… 64
- 23 「一生許さない」と災いを招く…… 66
- 24 「周りのことなど気にしない」生き方が人を幸せにする…… 68
- 25 人生は「なんでも大作戦」で楽しもう…… 70
- 26 ネガティブな感情は「深く、短く」味わう…… 72
- 27 世の中に「偶然」はない。しかし「奇跡」は起こる…… 74
- 28 多くの人の「魂の年齢」は二歳…… 76
- 29 肩書きや技術と人間性は全く別のもの…… 78
- 30 「人を変える」前に「自分を変える」…… 82
- 31 子供に勉強させたければ、親が勉強せよ…… 84

- 32 子供が満点をとれるテストをしよう…… 86
- 33 親は子供が教育せよ…… 88
- 34 どんどん「感動マシーン」になろう…… 90
- 35 体を冷やすと、心も冷える。心が冷えると、身体も冷える…… 92
- 36 「悪いお便り」も全部「出す」！…… 94
- 37 いい姿勢は、いい運も引き寄せる…… 96
- 38 神様はスピードが大好き…… 100
- 39 「素直」な人は「からっぽ」な人…… 102
- 40 本当に「できる」人こそ、「できない」と言える…… 104
- 41 「上げろ」と言う人には「下げろ」と言え…… 106
- 42 「人の気持ち」ではなく「人の頭」になれ…… 108
- 43 正面玄関でも勝手口でも入り方は同じ…… 110
- 44 コミュニケーションは「質より量」…… 112
- 45 見栄を捨てて「巻きこみの王・女王」になりなさい…… 114
- 46 成功者は「計算高い心配り」が上手…… 116
- 47 「グレーの眼鏡」より「ピンクの眼鏡」…… 118
- 48 「はったり」は成功への近道…… 122
- 49 井戸から出るカエルになろう…… 124

- 50 「できない人」には、自分の「頭」を与えよう…… 126
- 51 「ありがとう」の気持ちで「させていただく」…… 128
- 52 人をほめる前に、自分をほめよ…… 130
- 53 本当の成功者は「可愛い」…… 132
- 54 名前を呼ぶと、魔法がかかる…… 134
- 55 いじける人には、愛を送ろう！…… 136
- 56 心の筋肉を鍛えよう…… 138
- 57 謝る言葉は「ありがとう」…… 140
- 58 説教する女、謝らない男…… 144
- 59 「すごい男」ほど「女はすごい」と言う…… 146
- 60 賢い女は、夫の「目」より「耳」を見る…… 148
- 61 「文化人類学者」になれば、人間関係は好転する…… 150
- 62 お願いは「心」と「頭」に同意してもらうことが大切…… 152
- 63 神様にお願ひしたら疑ってはいけません…… 154
- 64 菌があなたを強くする…… 156
- 65 イワシとサツマイモと強い女が歴史を変える…… 158
- 66 完全を目指すのは、不幸の始まり…… 160
- 67 「不完全な人」ほど「カッコいい」…… 162

- 68 ドラマの数が人生の勲章…… 164
- 69 情報源になると愛される…… 168
- 70 「ASK」が明日の幸せと成功をつくる…… 170
- 71 メンターは自然発生的に現れる…… 172
- 72 DREAM STEALER(夢を奪う人)に気をつけろ!…… 174
- 73 私たちの信じていることの九〇%は幻想…… 176
- 74 人生の学校は「路上」^{ストーリー}である…… 178
- 75 これからは「水がめ座の時代」…… 180
- 76 あなたも「イースト」になれる…… 182
- 77 一人ひとりが地球を変える…… 184
- ☀️ おわりに…… 186

1

生きる「こと」は「出す」「こと」だ！

息、汗や鼻水、せきやくしゃみ、涙も、そしておしっこやうんちだって、体から出るものはすべて、「出せばすつきり」します。東洋医学でも、「入れる」より「出す」を重視しています。それは、人間は、「出す」生き物だからです。息を吸いこんだままでは死んでしまいますし、「出すもの」を我慢するのは、つらいだけでなく、生死に影響します。ですから、出すことはとても大切なことなのです。

それは心も同じで、出すものを出してしまわなければ苦しく、いつかは病気になります。悲しみ、憎しみ、怒り、不安、不満。そういうものを心のためにためこんだままでは、心も体も「元気」（元の気＝エネルギー）を失い、「気の病い」、つまり「病気」になってしまうのです。心が元気でなくなると、体も元気を失います。だからそんな感情は、さっさと出してしまわなければなりません。

思いつ切り泣いたり、人にすべてを話して聞いてもらったり、何か楽しくなること

をしたりして、ためこんだ感情は出すくせをつけましょう。クッションや座布団をいやな相手だと思って踏んだり蹴ったりするのも最高です。「ものに当たるなんて」と思うかもしれませんが、人に当たるよりはずっとマシです。アメリカではストレス発散用にキックボクシングのジムがあり、女性でいつも大賑わいです。来るときは元気がなかったり怒りでイライラしたりしていても、帰るときには元気でからっとして帰って行きます。ほかに、カラオケで歌ったり、落語やお笑い番組を見て大笑いしたりするのもいいと思います。

また、「出さなければならぬ」のは、自分を苦しめるような感情だけではありません。喜び、感謝、愛というものも、「出す」ためにあるのです。

嬉しかった出来事を、いろいろな人に話しましょう。何かをしてもらったら、必ずお礼や感謝を、口に出して言しましょう。美しいものに触れて、感動しましょう。こういうものを「出す」ことで、周りも自分も、ハッピーな気分になります。

心や体が病気になってしまうのも、「出す」ものを出さず、ためこみ、抱えこんでいるからです。そういうものはすべて吐き出し、手放しましょう。真の健康と生きる喜びは、「出す」ことから始まります。

1 生きることは「出す」ことだ！

2

苦しんでいる人には「おめでとうっげいしますー！」

「どうして自分はこんな苦しい目にばかり遭うのだろう」「なぜ私にだけ、こんなに嫌なこと、大変なことが起きるのだろう」

そういう人には、私はいつも、心からこう言います。

「それはそれは、なんて素晴らしい！ おめでとうございます！」

私たちはこの世には「学び」に來ています。その学びの場では、人それぞれのごとを解決する能力や、成長に見合った「課題」が出されます。能力のある人には、レベルが高くてチャレンジしがいのある宿題がたくさん出るのは、そうしないとその人の能力が磨かれないので、退屈な人生になってしまうからです。

そして、嫌だ嫌だと避けて学ばないと、また似たような問題が形を変えて与えられます。でも、チャレンジを「ゲーム」だと思って挑戦すると、「面白くなります。ワクワクしながら、やり甲斐も感じ、時間はあっという間に過ぎていきます。運動会の障害物競走を思えばいいのです。

私の尊敬する中村天風先生も、「腕利きの船乗りは荒海を好む」とおっしゃっています。能力のある生徒や運動選手が才能に磨きをかけるために特訓を受けるのと同じことです。

人生は大変なことばかりと思っても、実は、その大変な人生を、自分で選んで生きているのです。どんなにつらくて困難なことでも、自分の能力をフル活用できる課題に挑戦したいと生まれる前に希望したから与えられるのです。

この世の学びの場で、自分の能力に見合わないチャレンジを与えられることはあり得ませんし、今挑戦している大きな試練や困難な体験を通して、あなたはこの先さらに成長していくこととなります。

だから、心から、あなたが持っている素晴らしい能力を、祝福させていただきます。「大変な人生は素敵な人生。そんな人生を生きるあなたに、おめでとうございます！あなたにはこれらのチャレンジを乗り越える能力があるということなのですよ！」

2 苦しんでいる人には「おめでとうございます！」