



あなたの人生を変える方法

～人生の意味を見出す5つの鍵～



バラ十字会日本本部AMORC

非宗教・非営利団体であるバラ十字会AMORCは、
全世界の87カ国に拠点を有し、
23カ国語で通信講座の教材をご提供しています。

バラ十字会日本本部（支部）連絡先：

〒173-0005 東京都板橋区仲宿 53-2-101

TEL:03-5944-1325 FAX:03-5944-1326

Email: office@amorc.or.jp Website: www.amorc.or.jp

目次

はじめに	3
第1章：「疲れすぎた脳をリフレッシュする」	6
第2章：「イメージを思い浮かべる」	9
第3章：「音楽と時間にまつわる謎」	12
第4章：「瞑想を実際に体験する」	15
第5章「まとめ—理論を知る」	18
おわりに	23
小冊子をお読み頂いた方への特別プレゼント	24

はじめに

この度は、『あなたの人生を変える方法 ～人生の意味を見出す5つの鍵～』をご入手いただきまして、誠にありがとうございます。

非宗教・非営利の教育団体バラ十字会日本本部の代表を務めている本庄と申します。

このご縁に、心から感謝いたします。

私たちの元には、多くの皆さんから、日々、とても切実な声が届けられています。

- 「勉強して、学校に行って、就職して、家庭を築いて……。人生って、それだけのことなのではないでしょうか？ そんな人生で良いのでしょうか？」
- 「人生の意味とは何だろうか？ 人生の目的とは？ 自分は一体何者なのか、何をすべきなのか？」

こうした心の中に湧き起こった疑問や不安は、思春期にありがちな青臭いものなのではないでしょうか？あるいは、決して解決策の見つからない無駄な問いかけなのではないでしょうか？

私たちは、そうは思いません。

私たちの人生には、もちろん意味があります。周りと同じような行動をしていたとしても、それぞれに意味がありますし、

また社会での役割も異なっていることでしょう。このような人生に対する切実な思いは、あなただけでなく、多くの方が抱えています。

そこで、こうした思い、悩みを心の奥に長年しまい続けてきたという方に、人生の意味を見出すための方法をお伝えしたいと思います。

具体的には、人生の意味を見出すために必要な「心の使い方」について、ご紹介したいと思います。

誤解のないように付け加えておくと、**人生に対する根本的な疑問が、単なる気の持ちようだけで解決されるという楽観論ではない**ということをご理解いただきたいと思います。

“現代”という、この特殊な時代において、多くの人が忘れてしまった真の「心の使い方」を思い出す、活用することで、人生には全く新しい展望が開けるといことです。

この小冊子では、そうした人生を豊かにする、幸せな生き方を手に入れるための具体的な方法を解説していきます。

最後まで丁寧に読みいただくと、さらに深いご理解を得られることと思います。

この小冊子でお伝えする、あなたの人生を豊かにする方法は、実は、時の試練を越えて伝えられてきた、ある古い伝承知識に基づいています。

つまり、“普遍の法則”というものがあるのです。

しかし、できるだけ簡単に、分かりやすくまとめました。まずは、先入観なく、フレッシュな気持ちで、これからご説明するテクニックを、あなたに実際に体験していただきたいのです。

それから、この小冊子の“読み方”があります。

まずは、この小冊子を印刷します。最初の第1章からは、ひとりになれる静かな場所で、リラックスしてお読みになり、そこに書かれている心理的な実験を、実際に行い、楽しんでいただきたいのです。

そしてその時、あなたの心と体に何が起るのかに注目してください。中に書かれている注意を守り、指示に忠実に行ってください。その結果を体感してください。

ご提案している実験は、すべて単純で容易なものですが、入念な計画のもとに、慎重に用意されているものです。できれば、ひとつひとつを大切に行ってください。ですので、**一日に2種類以上の実験を行うことは、あまりお勧めできません**。ゆっくり、じっくり進めてください。

この小冊子が、あなたの人生にとって重要なきっかけとなり、今よりもさらに、充実した豊かな人生を送るためのヒントとなれば、私たちにとって、それに勝る喜びはありません。思う人生を歩んでください。

バラ十字架会日本本部
代表 本庄 敦

第1章：「疲れすぎた脳をリフレッシュする」

さて、先ほどご説明したように、ここから先は、できれば、**ひとりになれる静かな場所で、リラックスしてお読みになってください。**

そして、ちょっとした実験を行っていただきたいのです。いったい、「人生の意味」とどのような関係があるのかと、いぶかしく思われるかもしれませんが、そのことについては後の章でご説明します。

まずは、気功にやや似たこのテクニックを、実際にご体験され、楽しんでいただければと思います。

1. 背筋を軽く伸ばして椅子に腰かけます。
2. 両手はそれぞれ、手のひらを下にして太股の上に置きます。
3. 足の裏は床に着けて、両足はわずかに開くようにします。
4. この姿勢をとったら、肺の中の古くなったガスを吐き出すように、大きく3回深呼吸します（注意：心臓または呼吸器に異常をお持ちの方は、深呼吸の部分は省略するか、または、医師にご相談の上、行ってください）。
5. リラックスしてください。目を閉じて、左手の人差し指を左眼のまぶたに、右手の人差し指を右眼のまぶたに軽く当てます。
6. そして、ゆったりと、ふたたび深呼吸を繰り返してください。できれば、息は鼻から吸って鼻から吐きます。

7. あなたの心と体に生じる変化に注目してください。これを数分続けます。

(実際に行ってから、先をお読みください。)

いかがでしたでしょうか？

指先にピリピリとした感じがしたでしょうか？

腕に何らかのエネルギーが流れるのを感じたでしょうか？

目の疲れはどう変化したでしょうか？

頭が軽くなったでしょうか？

現代的な生活を送っている私たちの多くは、大量の情報や騒音というストレスに痛めつけられてしまっています。そして、ほとんどの方が、情報を処理する脳の働きを使いすぎて疲れ切っています。

特に眼は、解剖学的に見ると脳の一部が前にせり出したような器官であり、特に大きな負担が集中し、疲れやすい場所になっています。

この実験は、あるエネルギーを、腕と指先を通して両眼に伝えて、目の疲れと、そして脳の疲れを取り除くことを意図しています。

最近は、半導体センサーの進歩により、生体を流れるこのようなエネルギーが、精密に測定されるようになりました。この実験で使われているエネルギーは、自律神経系と呼ばれる場所から発したエネルギーになります。

この実験では、日常考える時に使っている脳脊髄神経系のエネルギーとは異なるエネルギーを使っていることが分かります。

さて、この実験を行っている最中に、今までに感じたことのないようなリフレッシュ感を感じられたのであれば、それは、こうした別のエネルギーを使っている状態になったということです。

何はともあれ、目や頭が疲れてしまったと感じた時は、ぜひこのテクニックを活用して、疲労の緩和に役立てていただければと思います。この方法を何回か繰り返して練習すると、よりはっきりと効果を感じられるようになります。



続きの、第2章「イメージを思い浮かべる」、
第3章「音楽と時間にまつわる謎」以降は、
ダウンロードして、お読みください。

下記の申し込みフォームにメールアドレスとお名前を入力し、
「請求する」ボタンをクリックすると、
ご登録いただいたメールアドレス宛に
小冊子のダウンロード先を記載したメールが無料で届きます。