

本気DE実践コース参加者体験談

第1回本気DE実践コース（以下本気コースト略）が5ヶ月目で、後1回を残し終盤を迎えました。その結果はとてども、予想を上回る素晴らしい結果でした。

本気コースでは、参加者の皆さんに、感謝行をより深く真剣に実践していただいたこと（その結果本気コースのメンバー同志の相乗効果が起きて、さらに真剣に深い感謝行になり、グンと実践力がつきます）と、過去を手放していただくお手伝いをしたのです。

人は自分では全く気付かず、いろいろな過去で体験した事、学んだ事、教え込まれた事を基にして、さまざまな人生観や信念、又過去の出来事そのもの、トラウマなどを掴んでいます。それら全ては過去です。掴んでいる事に気付いていただき手放していただきます。過去を手放すことなく、本物の幸せ 永遠のしあわせ、最高最大の幸せと安らぎである無条件の世界、悟りの世界へのお引越しはできないからです。

掴んでいる物に気づいていただくお手伝いをし、手放す事を援助し、感謝行をより真剣に深く実践する事を目的に、1期生の皆さんと充実した約5カ月歩みました。

受講して下さった方々に、アンケートを実施しお答えいただきました。一部ですが公開の許可をいただいた方のアンケートのお答えです。

アンケートの質問は、以下の内容です

- 1、 悩みや迷いについて解決できた、または向き合い方が変わった。気持ちが軽くなった等の変化はありますか？
- 2、 人生そのものについての変化はありますか？向き合い方、あ価値観、生き方、行動パターン等
- 3、 その他、現実（家族関係、職場、仕事、能力、人間関係等）の変化はありますか？
- 4、 感謝行について、時間や回数などどう変化しましたか？深さや真剣さ等、感謝行への気持ちの変化はありますか？

Aさんのお答え

- * 自分の不安や迷いがなくなりました。何をすればいいのかがわかった（感謝行に徹すればよいとわかった）からだと思います。自分の心の軸がぶれることなくいつも安定していて、うまくいってもうまくいなくても、それは問題ではないと思うようになりました。少々こまったことがあったとしても「大丈夫！うまくいっている」と心の

底から感じる事が出来ます。無条件の幸せを見つめていれば、その他の事は大したことではないと思えます。

* 実践コースに参加してからの変化

- 1、 いつも怒っていた父の心が穏やかになった
- 2、 父の発作が全く起きなくなった
- 3、 妹の様子が安定していて、順調に仕事に通えている
- 4、 私が父と妹に何かあると、いつも遠く郷里まで行き面倒見なければならず大変だったが、妹や父の為に動いてくれる人がいる
- 5、 私の仕事のサポートを、ボランティアでとても良くやってくれる人がいる
- 6、 自由業ですが、仕事が繁栄している
- 7、 サポートをしてくれる人や方向性を示してくれる人、必要な情報がタイムリーに入ってくるので、仕事の方向性も迷わなくなった
- 8、 関係ないかもしれませんが、5キロやせることができた

B さんのお答え

* 私は、本気 DE 実践コースのグループカウンセリングの最中に、心の中の金庫に鍵をかけてしまいこんでいた、父に対しての憎しみの過去がある事に気づきました。コース 5 カ月目で、かなり感謝行が深くなっていておかげで、私は父を許すことができ大切な思い出として受け入れなおす事が出来ました。

辛い過去を引きずったままでは前に進む事が出来ない、それで思い出さないよう心の中の金庫に格納しておいてくれた自分自身の叡智にも感謝し、自分の事が本当に好きになりました。

また父にたいしても父の中の神様が「自分が次のステップに行く為にあえて悪役を買って出してくれ、自分の背中を押してくれていたんだ」という事に気づき、父の中の神様と和解する事が出来て、父に対しても感謝し好きになる事が出来ました。

その事を本気コースの仲間に話すことで、全ての縛りが解けてとても軽くなり本当に自由な自分として人生を再スタートを切る事が出来ました。

- * いつでもどんな時でも無限のプラスが降り注いでいる事に気づけた
- * プラスだけの世界が確かにあると感じられたから、求める必要がなくなった
- * 周りの人が輝いて見えるようになった
- * 頑張らなくても、仕事で的確な決断ができ、自然といい結果が出るようになった。
- * 「こうするべき」「こうあるべき」という“べき”がなくなり、自分をしばっていたものを相手にしなくなった。

Cさんのお答え

- * ステップアップコースを受講するようになって、本気コース受講の前から出来事を悩みとして受け止めてはいなかったが、受講するようになって気持ちがぶれても、戻るのがどんどん速くなってきている。
- * 「今ここ」「今ここなんだ」ということが、直感的に感じ取れるようになり、出来事は全てプラス、口から出てくる言葉もプラスに変化していっています。
- * 人間関係の変化も次々とありました。
 - ・ 笑顔セラピー受講のきっかけの悩みの原因だったOさんの退社。
 - ・ 上司のHさんが理不尽な怒りをぶつけてこなくなった
 - ・ 営業課長が私にきつくあたり、とても苦手だったが、実は理解者であったことがわかった。

Dさんのお答え

- * 勢いだけでこのコースに参加し、先生や受講仲間の本気を目の当たりにし、自分も本気になることができました。
- * 特に大きな悩みはないと思っていましたが、他の仲間への指導内容がそのまま自分に当てはまる事が多々あり、驚きました。
- * ワークを通して、皆さんと一体感を得る事が出来ました。
- * 他の仲間がどんどん悟りに近づく姿に感動しました。
- * 無条件の幸せいっぱい自分になるために、眞の「ありがとうございます」だけを選び続けると決意しました。
- * 受講前は自分の為に感謝行をしていましたが、与える心で縁者の本心を拝みだす為の感謝行が大切だと解りました。
- * 人生に何が起きても、実は虚の世界の出来事で、大した事ないんじゃないかと思えるようになりました。
- * どんどん感謝行が深く出来るようになってきているので、もっともっと続けます。

Eさんのお答え

- * 姑に対しての腹立ちの心があったのですが、今はおかげさまで、「そこにそのまま居てくれるだけでありがたい」という気持ちに変わらせていただいた事に心から感謝します。
- * 自分に対して、子供のころから持ち続けていた劣等感に気づき、自分は自分でいいんだ、このままでいいんだ」と思え、自分をほめた途端、涙があふれ、肩の重荷がおりて、とてもうれしかったです。
- * 1日1万回の感謝行を最低目標に続けています。本気コースで学んだ拝みだしのワークはとても気持ち良くうれしいです。姑に対しては、いろんなことを気付かせていただきました。

Fさんのお答え

*人生について、今までは「生を受けたから寿命まで生きる、その間は出来るだけ幸せで笑っていたいし、良い思いがたくさんできたらいいな」というように考えていました。ところが、本気コースを受けてからは、人生とは自分の為のものではなく、恩返しに生きる、お役にたつ為に肉体を与えられている事を理解し、とても重要な使命を与えられて生きていると、本気で思うようになりました。自分の為ではなく、世の為人の為に真剣に感謝行に徹する事が自分が出来る最大の事です。

どうあるべきとか、何かを手に入れて幸せになるとか、という条件にふりまわされるのではなく、自分が生まれた事にはものすごい重要な意味があるのだと、真剣に思います。

*他からの評価や周りの反応を気にせず、必要な事をする事が出来るようになりました。先日も会社の研修会でテストがあり、いい点を取りたいとも思わなかったのでほとんど勉強もせずに受けました。その結果、ダントツで私の成績が良かったそうで、めちゃめちゃ褒められました。

*今までも仕事では評価の為に行動する事はあまりしませんでした。今やほぼ無しです。逆に必要だと思えば、周りが目を光らせていてもやってしまうけど。例えば今年に入って消費税の増税もあり、ものすごく忙しかったので、残業してはいけないと言われていながらも、黙ってサービス残業を毎日していました。

*そんなこんなで、自分は思うがままに行動している感じですが、うまくいっています。それに、気楽です。

*いつも本気コースの仲間と一緒にいるという繋がりを感じて、より深くに感謝行が出来るようになり、習慣になりました。

また、一日の大半の時間を、「ありがとうございます」を唱えながら過ごしています。ほとんど癖になっています。そのおかげで、無駄に考え事をする事が減り、色々な作業もテキパキとできるようになりました。

Gさんのお答え、

*利用者さんと面接をしてもつぎつぎと何をお伝えするかのアイデアが直感的に湧きでてきて、困る事が無くなりました。

*作業所全体が、ほのぼのという雰囲気になりました。

*家族もなんとなく、ほのぼのといい感じになりました。以前に比べ、2人の子供の坎しゃくがなくなり、お手伝いもしてくれたりして穏やかです。

*7月の本気コースで、絶対愛に気づけた後から、感謝行が急に深くなりました。今まで雑念ばかりでいろんな周りの人の為に感謝行を実行しようと思うと、次から次へ「ありがとう」を送りたい人の顔が浮かんでは消え、落ち着かなかったのですが、本気コースで感謝行のトレーニングをしてからグンと集中して感謝行が出来るようになりました。