

YS メソッド

「ホームカリキュラム」の行い方

日付：_____年____月____日

名前：_____

YS こころのクリニック

①【毎日継続すると良いこと】

1. 「OK の用紙」を声に出して読む

- ・集中カリキュラムの時に、最も愛を感じた瞬間・感謝が溢れた瞬間を思い出して、その瞬間に戻ることを意識します。
 - ・「本当の愛の心」をいつでも自分自身で引き出す事ができれば、不安や苦しみが瞬時に消えます。
 - ・OK の用紙を声に出して読むことを毎日繰り返すことで、いつでもどこでも OK の用紙を読まなくとも、一瞬にして「愛を感じた瞬間・感謝が溢れた瞬間」に戻ることが可能になり全てを愛として受け止めるようになれます。
- これを「内観光受」といいます。この方法を体得するためのステップです。
- 一旦体得できると、不安や心配、嫌な事、辛い事などを感じたときに、1 分でも内観光受するとそれらが消えていくようになります。

2. 「小冊子」を毎日声に出して読む

- ・集中カリキュラム終了ごとに 1 冊、小冊子をお渡しします。
- ・その「小冊子」を毎日声に出して読みます。
- ・この小冊子は、あなたの中にある「真我の心」を言葉化したものです。
- ・読むことで、あなたの中にある真我の心を引き出す呼び水の言葉です。
- ・声に出して読めれば 1 日のうちいつでも、どこでも、どれだけでも読んでも OK です。
- ・「心は言葉でできている」とも言われますので、今日から小冊子に使われている言葉を意識すると良いでしょう。

3. YS メソッド開発者：佐藤康行の「音声」を聞く

- ・開発者：佐藤康行の言葉は、小冊子の言葉と同様にあなたの中にある真我の心を引き出す呼び水の言葉のエネルギーです。
- ・聴き方は、2 通りです。
- ・1 つめは、リラックスしながら、または BGM 的に言葉のエネルギーを感じながら聞き流します。
- ・2 つめは、じっくりと集中して、講話の内容を理論的に理解しながら聞きます。
- ・1 日 5 時間以上、何度も繰り返し聞くと効果的です。
- ・また 就寝時、来客時などは、音声再生機器のボリュームをゼロにしてお聞きいただいても結構です。`満月の法則`、は人間の認知の世界ではないので、私たちの五感を超え、ボリュームゼロでも生命の源に共振し、効果につながります。

4. 「真我の実践」を心の中で繰り返す

- ・心の中で、「真我の実践、真我の実践…」と繰り返します。
- ・目を閉じていても開いていても OK です。
- ・心のモヤモヤを消すためなど目的を持たずにただ繰り返すだけで OK です。
- ・真我の心を意識し、ただ繰り返すだけで良いです。

5. 「奇跡の回復ノート」を書く

- ・自分の変化を発見して毎日書いていく。
- ・受診前の自分と受診後の自分の変化を発見して記入します。
- ・少しでも回復している所、明るい方を意識して発見していく。
- ・昨日の自分より少しでも進化したところを発見してメモしておきます。
- ・「過去に起きた事」に対する今の捉え方の変化を発見して記入します。
- ・少しの変化を大きく認めていくことが大きな変化となります。
- ・自分で変化を発見できるほど、治癒が加速していきます。

6. 「完璧愛ポスト」ノートを書く

- ・〈出来事〉の枠に、起こった出来事を書きます。
- ・これで良かったと思えなくても「これで良かった」と言い切ります。
- ・「これで良かった、これで良かった…」と心の中で繰り返します。
- ・〈これで良かった〉の下に「これで良かった」と思える理由を発見して書きます。
- ・これで良かったと思えなかったら、思えるまで毎日書き出してみましょう。

7. 「美点発見ノート」を書く

- ・左側にご自身、またはご家族・ご友人・上司等、周りの人の名前を 1 人書きます。
- ・右側にその方の美点をなるべくたくさん書きます。
- ・できれば 100 項目ぐらい美点を書きます。
- ・毎日書き出しましょう。

8. 「集中カリキュラム前・後の変化の発見」シートを記入する

- ・今日から早速、自分の変化を発見していきましょう。
- ・カリキュラム中に感じた変化のみならず、今日から様々な変化が起こります。
- ・特に受診前に感じたことと、受診後に感じたことの違いを発見します。
- ・できれば毎日発見して、奇跡の回復ノートと同様に記入しておきましょう。
- ・次のカウンセリングには必ずこの用紙を持参し、カウンセラーと変化を確認していきます。

②【変化を発見する意味とは？】

集中カリキュラムで、自分の中を掘り起こし開発された「本当の自分＝真我」はもう一生なくなることはなく、元にもどることはありません。その本当の自分＝真我の愛の心は、これからも脈々と自分の中からさらにあふれ続けてきます。大切なのは、その本当の自分を認め、さらに発する方向をあなたが選ぶことです。

その自分を認める最も有効な方法は、「変化を発見すること」です。昨日までの自分と今現在の自分の違いを発見するのです。どんな小さな変化でも発見して、それを必ずメモしておく事が重要です。メモしないでいると、感じた瞬間や気づいた瞬間は覚えていられますが、時間がたつと忘れてきます。メモして残しておく、あとで何度も確認できます。この変化の発見の積み重ねこそが、「本当の自分」を開発できていることへの確信と、真我への確信につながっていきます。

この確信の度合いによってあなたの心の病は解消されていき、寛解、回復、完治へと向かうのです。

心には「認めた物が存在する」という法則があります。もしあなたが、真我の愛の心を認めると、それが現われてきます。また逆に、ゴミの心を認めるとそれが現実として現われてきます。

どちらを選択するかは、あなた次第ですが、真我の愛の心が自分の本当の心だと認めきっていくことが、いち早く病を解消する事につながっていきます。

③【好転反応について】

せっかく真我の心を開発しても、あなたがそれを認めることなく過去の記憶の自分に引っ張られると、「また元に戻った」と感じる可能性があります。

正確には元の自分に戻っているのではなく、真我の心と同時に偽我の自分の心が出ているだけの状態の場合があります。これを好転反応と言います。

特にカウンセリングや診察、YSメソッドの集中カリキュラムを受診した後や、開発者：佐藤康行の音声を聞いたりする中で、まれに「素晴らしいあなた＝本当の自分＝満月の心＝真我」と一緒に「偽我の自分＝心のゴミ」が一緒に出てきて、頭が痛くなったり、お腹の具合が悪くなったり、急にイライラし始めたり、音声を聞きたくなくなったり思わぬ感情が湧き上がってくる場合があります。

そうした症状は全部「好転反応」です。好転反応とは治癒過程における一つの現象です。心が浄化され自分が握っていたものが手放されていった時に、一見悪く見えるような瞬間のことをいいます。特に、佐藤康行のセミナーやカウンセリングを受けた後に出てくる場合もあります。

強い還元力である愛の心が引出されてくると、心に蓄積された過去のマイナス感情の記憶を排泄しようとする浄化作用が働きます。

好転反応による「浄化作用」には、いくつかの作用があります。

1. ゴミ出し作用

潜在意識に抱えているプラスの記憶やマイナスの様々な記憶が出てくる作用です。本当の愛が出てくると同時に、ゴミが出る場合もあります。

2. 自壊作用

潜在意識に抱えているプラスの記憶やマイナスの様々な記憶が出てくるゴミ出し作用が、頭痛や腹痛など体に影響を与える作用です。自分が握っている思いが崩れていく際の作用です。これら好転反応の状態にあるとき、肉体的、精神的にも辛く感じるかもしれませんが、反応は一時的なものがほとんどですので心配ありません。

その反応は、あなたの人生を大好転させるための大事なことです。ご安心ください。

④【好転反応の対応方法】

このような状態になった場合は、以下の①～④のいくつかを試してみることをお勧めします。

①「ゴミ出し」をします。

まずいらない紙にマイナスと思う気持ちを書きなぐり捨ててしまいます。「苦しかった、辛かった、悲しかった、腹が立った、恨み、憎しみ…」を吐き出していきます。15 分を数回行い、ある程度書き出せて、スッキリしたと思ったら、今度は、プラスのゴミだしを行います。「人生を振り返って、嬉しかった、助かった、ありがたかった、楽しかった…」ことを思い出し、吐き出します。プラスのゴミも 1 回 10～15 分を数回行います。そして、少し心が変化したと思ったら、じっとせず何かすぐに行動に入ります。掃除をする、家事をする、散歩するなど、意識して身体を動かすようにします。

②「ゴミ出し」を言葉に出しておこないます。

ゴミだし言魂を順番に声に出してやってみます。別紙を参照してください。時間は、1 番 2 分、2 番、2 分、3 番 3 分ぐらいを目安にやってみましょう。①と併用しても良いです。

③「真我の実践」を何度も心の中で繰り返し言ってみましょう。

座って真剣に心の中で何度も繰り返して行いましょう。

時間の設定はありませんが、10 分、30 分、60 分、120 分間など試してみると良いでしょう。

④ 上記①～②を行った後に「OK」の用紙を読みます。

2 日間集中カリキュラム中に OK をもらった用紙の中で、特に心が動き、真我の愛が溢れた瞬間を感じる用紙を手に取り、声に出して何度も読み上げてみます。真我が引出された瞬間の心に戻っていきます。

⑤ 美点発見を書きましょう。

ゴミ出しを終えた後は、②～④を行ない総仕上げで、美点発見を行ないましょう。

あなたの周りの方の名前を書き、一つでも多く書き出しましょう。もちろん自分自身の美点発見も忘れずに行ないましょう。

⑥ 完璧愛ポストを行ないましょう。

「これで良かった」と言い切って、出来事の良かった理由を発見していきましょう。

心には傾向性があります。①～②でゴミ出しを行なった場合には、③～⑥を行ない、決してマイナスの状態で終わらず、必ずプラスの方向で終わるように配慮しましょう。そしてプラスの方向性になったら、何か行動して体を動かすように意識しましょう。

⑤【予約を入れておく】

① 2 日間集中カリキュラム後には、思いもよらない変化が出てきます。それは「良いこと」と思われる事象や、一見「悪いこと」と思われる事象が同時に起こってくる事も少なくありません。

② そのようなときには、奇跡の回復ノートにメモしておき、好転反応を理解しておきましょう。

③ そして、なるべく直近で、次回のカウンセリングの予約を入れておきましょう。

④ 自分に起こる心や身体の状態について、よくわからず心配になったときには、遠慮せずクリニックへ問い合わせるか、カウンセリング時に確認しましょう。

⑤ 「本当の自分＝真我」に目覚めて、悪くなる事はありませんので、一時的な事象を部分的に捉えて良い悪いの判断をせず、じっくり取り組む事が最も重要です。

YS こころのクリニック【03-6458-8804】

□火・水・金・土 10:00～18:00