

いい話の新聞

超高速学習法&速読 座禅と語学を融合 脳の特性、最大限に発揮

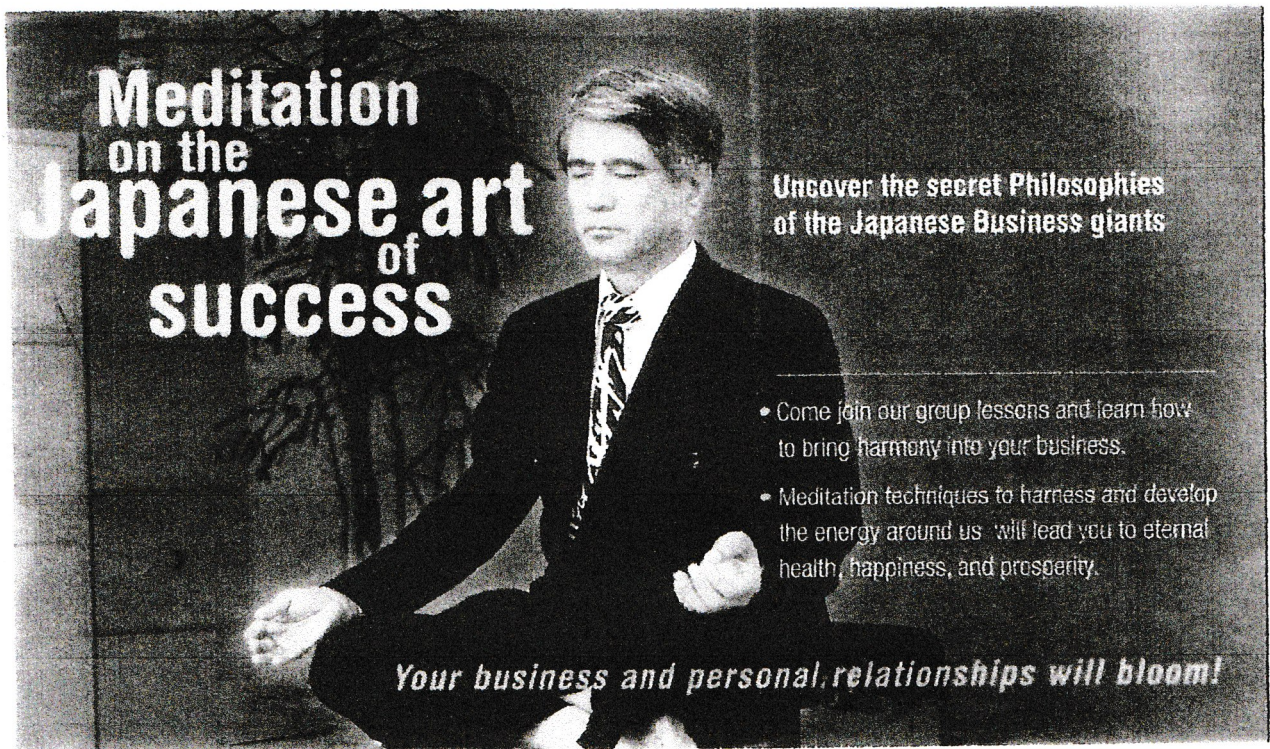
「父の残してくれた財産は部屋中に積んである仏典やバイブルなどの書物でした」伊禮光輝さんの父親は半身不随になり、三年半寝たきりだった。治りたい一心でこれらの書物をむさぼり読んだに違いない。そんな努力も虚しく父が四十二歳、伊禮さんが十六歳のある日、還らぬ人となった。

その日から若い伊禮さんは父の形見の書物を一冊ずつ読破するようになる。やがて、大学へ進学、英語と座禅を学んだ。仰臥禅、椅子座禅を実践すると、次第に穏やかな気分になってくる。さらに深くなると生きていく上で一番大切なものがこれらの座禅から得られるのではないかと感じるようになった。

「自分だけでなく、みんなが座禅をすれば、いい世の中になるに違いない」だが、一日に一時間も二時間も座ろうという提案に乗る人はいないだろう。「簡単に取り組むことができ、座禅と同様の効果のあるものはないものだろうか」ドイツの精神医学者シュルツ博士が考案した自律訓練法という方法があるらしい。自律訓練法は「腕が重い、腕が重い」「腕が温かい、腕が温かい」と自己暗示を与えることによって座禅と同じ効果を得ようという方法である。

試してみると確かに同じような効果があるようだ。だが、これとて一生懸命自己暗示を与え続けるのは、よほど前向きに取り組もうという姿勢がない限り無理だろう。座禅をしている時の脳波はアルファ波。右脳、左脳の別でいうと右脳が活性化された状態である。身体的にはとてもリラックスする。脳波をアルファ波に導くにはバロック音楽が適している。右脳は音楽脳とも呼ばれ、論理的な思考を司る左脳に比べ、パターン認識や空間認識など瞬時に多くの情報をキャッチする働きを持つ。

伊禮さんは脳の特性を最大限に活用するため、自律訓練法、バロック音楽、語学学習を組み合わせ、Drシュルツ・メソッド超高速学習法と新たに速読を加えて完成させ、おもしろいようにスピードアップがはかれた。右脳が活性化されたアルファ波の状態では英語のスピーチや英単語を聞くことによって、一時間で五百や千の単語を覚えることも可能だ。学習中は心地良く、心身はリラックスし、座禅と同じ効果も期待できる。こうして、大学時代に学んだ座禅と語学とをみごと融合させた。



潜在脳力開発法 師家 伊禮 光輝さん

人のために祈る毎日 「健康・幸福・繁栄への黄金の鍵を共にさがす」

「私は都会に住む隠遁生活者。都会の仙人です」と笑う伊禮さんはビジネスと無縁の生活を送ってきた。般若心経を唱える、座禅をする、自律訓練法を用いるなど一日五時間あまりも座り続けた。

ある年の正月、家で夫人とふたりでテレビを見ていた。ブラウン管に映し出されたのはインドと中国の話題の人だった。一人はサティア・サイババ。サイババは多くの人たちから崇敬される霊的指導者。その生き方とメッセージは世界中の多くの人々の目を神に向けさせた。十四歳の時、自らの使命を公に宣言したことで有名。無欲で高潔な人類への奉仕活動を行っており、サイババが運営する学校の学費、病院の医療費はすべて無料。

もう一人は中国最強の超能力者、張志祥。神を否定する中国で、政府首脳から「神」と呼ばれる国家公認の超能力者だ。物体移動、予知、超能力治療など、信じられない事象を引き起こす。国家の正規の科学研究所によって、十六年にわたり張志祥の研究が続けられているという。偶然見たテレビ番組だったがその後、サイババには間近で謁見する機会を得る。また、張志祥氏にも出会うこととなり、その日に「免許皆伝」のお墨付きをもらう。張氏は会った瞬間に伊禮さんの中にある光を見抜いたのだろう。

インドの崇高なお経とされているガヤトリマントラに出会った時には「よし、このお経を五十万回唱えよう」と決心する。その日から移動中の電車の中でも、道を歩く時もずっと唱え続けた。「私は人に何も教えることはできないかもしれないが、『縁のある人が幸せになりますように…』と祈ることはできます」そして同時に、太陽・月・惑星への感謝の祈り、ヴェーダの祈りも祈り続けてきた。

以前主宰していた異業種交流会「道の会」では参加者のために、今、潜在脳力開発法、師家として出会う人々すべてに対して祈る。縁ある人の健康・幸福・繁栄へと至る道を共に学ぶ機会を作るお手伝いをする。自分のためには何も祈らない。だからこそ続けることができるのだという。こうして積み重ねてきた量子脳理論による健康・幸福・繁栄へと至る出張セミナーは乞われればうけている。だが、そんなことで生活していけるのだろうか。「人のために祈っていると夜露を凌ぐことぐらいは自然にできるようになります」(笑) そんな伊禮さんの座右の銘は伝教大師の「道心の中に衣食(えじき)あり、衣食の中に道心なし」。

そしてあきらめずに継続し続けなければ必ず自己の花が咲くということを伊禮さん自身の生き方で示そうと精進している。

「いい話の新聞社」バックナンバーご案内

1号野田俊作／2号霍見芳浩／3号森政弘／4号落合恵子／5号鈴木健二／6号渡部昇一／7号阪本亮一／8号森毅／9号宇宿允人／10号ロシー・ペブン／11号橋田壽賀子／12号高市早苗／13号梅原猛／14号中沢新一／15号深野一幸／16号藤本義一／17号竹村健一／18号岡部伊都子／19号泉麻人／20号眉村卓／21号日下公人／22号湯川れい子／23号陳舜臣／24号廣池幹堂／25号大前研一／26号壇ふみ／27号糸川英夫／28号船井幸雄／29号岩國哲人／30号稲盛和夫／31号林原健／32号小松左京／33号丸山竹秋／34号比嘉照夫／35号会田雄次／36号野口攸紀雄／37号市田ひろみ／38号藤山直美／39号大里章／40号水島照子／41号龍村仁／42号森清範／44号鎌山秀三郎／45号中村功／46号昇幹夫／47号佐藤初女／48号松浦信吾郎／49号司馬遼太郎／50号古澤峯子／51号塩谷信男／52号香川哲／53号加瀬英明／54号中田武仁／55号加藤芳郎／56号ダライ・ラマ法王／57号伊吹卓／58号時実新子／59号佐藤政二／60号丹羽鞆負／61号伊藤哲夫／62号江本勝／63号小原田泰久／64号野口勇／65号甲田光雄／66号国塚一乗／67号寺田清一／68号丸山敏秋／69号富田辰雄／70号猪瀬直樹／71号竹本忠雄／72号鎌田勝／73号神渡良平／74号松久保秀胤／75号中川駿吾／76号西鋭夫／77号石川皓英／78号山下剛／79号中野真理子／80号橋本健／81号葉室頼昭／82号阿川弘之／83号団士郎／84号西尾秋風／85号山元加津子／86号坂井三郎／87号河内哲／88号湯川スミ／89号石川洋／90号龍敬子／91号亀山努／92号中西進／93号和田仙心／94号田中美希／95号堀泰典／96号大徳寺昭輝／97号ジョゼフ・ペルグリーノ／98号林宗駿／99号杉原輝雄／100号中村榮……………150号伊禮光輝