

## 2024 年 2 月 10 日(土)夜 『神聖で繋がり合う日』 メール前文

「悟り」という言葉があります。そのことを指して、「自己(意識)の内側のあらゆる差を取り払うことが出来れば、その人は悟ったといえる」と表現した方がいます。それは言い得て妙なる表現ですが、人というものは、「悟った人」「悟っていない人」と、単純に二種類に分類できるようなものではありません。

ひとりひとりの心の中の正確な状況は、多くの場合、悟った(差を取り切った)認識と悟っていない(差を取り切れていない)認識が混ぜこぜになっており、その混沌とした一筋縄ではいかない種々の認識をもって、ひとりの人間としての人格が形成されています。

そうした”差を取り切った認識”と”差を取り切れていない認識”は、”把われを手放せた部分”と”手放せていない部分”とに分けて観ることが出来ます。それは自らの心の最奥にある暗闇の領域にまで”いのちの光”を照らし、名実ともに消えてゆく姿に出来たか出来ていないかの違いだともいえます。

“俯瞰の視座”、“神聖の立ち位置”という言葉はいつも使いますが、その意識領域は、”悟った・悟っていない”、“手放した・手放していない”、“(守護の神霊に)消して頂いた・まだ消して頂けていない”という二元対立的な浅い意識領域の奥に鎮座しており、すべての”有りのまま”を”在るがまま”に見渡している本心・本体の世界にあります。

それは、いのちの源と一体とまではいかなくとも、かなり生命の大元に近い神聖の波動圏にある意識です。そこへ至る鍵は次の通りです。

- ◎差を認めない認識と差を認める認識の比重を、差を認める認識優位から差を認めない認識優位に保つ。
- ◎客観と主観の使用比重を、主観優位から客観優位に保つ。
- ◎右脳と左脳の使用比重を、左脳優位から右脳優位に保つ。
- ◎副交感神経と交感神経の使用比重を、交感神経優位から副交感神経優位に保つ。
- ◎臍より上で漂う想念の重心を、臍下丹田に鎮座した状態に保つ。

「差を認める認識」「主観優位」「左脳優位」「交感神経優位」「意識の重心が臍下丹田を外れている」といった場合は、「自分の力で生きている」と思い込み、「自分と他人は別人だ」と勘違いした認識になりがちです。

その場合は、「差を認めない認識優位」「客観優位」「右脳優位」「副交感神経優位」「意識の重心を臍下丹田に鎮座させる」ことで、「すべての恩恵によって生かされている」と全感謝でき、「自分も他人も同じルーツを持つ一つの存在であり、働きの違いが形の違いに顕われているだけである」という生命の本来性に起因した認識に逆転させることが出来ます。

仮に、一日に 8 時間睡眠を取るとしたら、上記七つの項目を起きている 16 時間の間意識し、練習し続けながら過ごしておりますと、一ヶ月、長くても数ヶ月経った頃には、それらが当り前に行なわれている意識状態が夢の中でも展開されてまいります。

そうした練習を助ける一番の鍵は、一日中ゆったりとした呼吸で過ごすことです。

「こうしなければ」「ああしなければ」「どうしなければ」といった想いを優位にして過ごしていると、知らずのうちに念力を発動して生きていることになります。ご存じの通り念力は二元対立の波動ですから必ず反動が生じますし、ネガティブなものを認めていることにもなります。

そうではなく、一日中の呼吸のリズムをゆっくりとしたものに変える練習をし続けておきますと、知らない間に上記五つの項目が出来ている自分に変貌してまいります。

それは、ユッタリ呼吸の練習をし続けていますと、呼吸のリズムが宇宙の呼吸に近づくことになって、肉体自我が霊界・神界の波動で浄まり、代わりに霊体意識や神体意識が肉体の意識として表面化してくるからであります。

土曜日の夜はそのように、あらゆる二元対立を超越した全体認識を自己のものとして、地球の大自然とそこに住むあらゆる生物にいのちの大元からの光を放つ時間にしてまいります。

## 2024 年 2 月 10 日(土)夜 『神聖で繋がり合う日』 始めのお話

皆様、こんばんは。夜のズーム祈りの会を始めます。本日はメールの最後にも書きましたように、あらゆる二元対立を超越した俯瞰の視座からこの惑星を見つめて、すべての大自然とこの星に住むあらゆる生物に無批判かつ全抱擁の意識をもって、いのちの大元からの光を放つ時間にしてまいります。

この時間は一つだけ、メールに書かなかった八つ目の鍵についてお話しします。それは、自分を指し示す代名詞を、「わたし」「あたし」「おれ」「わし」といった分離を前提とした一人称から、「わたくしたち」「われわれ」のような、全体に融けこみ、すべての存在を包み込んだ認識、全体が自分そのものになった認識から発する代名詞が、自然に口をついて出てくるように練習し続けることです。

「すでにそうしているよ」と思われる方は、ここに参加しておられる全員が、メールに書いた“七つの鍵”や“代名詞・一人称の使い方”を意識しなくても、普段から自然にそれが出来ている状態に変わること、応援していただきますようお願い申し上げます。

本日のプログラムはいつもと大きく変えて、はじめに約 9 分ほどの世界平和の祈りを行ない、次に 10 分ほど、普段の呼吸をゆっくりと行なう練習を間に挟んで、地球世界への感謝の印を行ない、一呼吸 5 秒で神聖復活の印を七回組んで、最後に三分半の世界平和の祈りで終わりにいたします。また、時間が余るようでしたら追加のお祈りとして世界の災害地と紛争地に宇宙神の光を送る祈りをいたしますので、よろしくお願いします。

今日はいつもと違う流れで行ないますので、お話はここまでにして、さっそく世界平和の祈りを日本語と英語で行なってまいります。

## <普段の呼吸をユッタリとする練習>のときのお話

それでは、普段の呼吸をユッタリとする練習の時間に入ります。

本日は始めに、胸骨を開いて、呼吸をするときのあばら骨の伸び縮みを助ける練習をします。これを一日に何回か行ないますと、姿勢をよく保とうとして背筋を伸ばそうとしなくても、自然といい姿勢が保てます。

### <胸の骨を開く練習>

ここで、画面共有した図を見てください。《胸骨の映像》この赤い部分が胸骨です。そして、次の図を見てください。《肋軟骨の映像》これは肋(ろく)軟骨です。「肋骨」の「ろく」に「軟骨」と書いて「肋軟骨」です。ここで注目してほしいことは、横向きにあばら骨の中で胸骨と接している部分が、骨ではなく軟骨であるということです。

胸骨に繋がっているこの肋軟骨が固まっていると、息を吸ったときにあばら骨を開き切ることが出来ず、息を吐いたときにあばら骨を狭めることが出来なくなります。そうしますと、必然的に呼吸が浅くなります。

ここで少し、胸骨と肋軟骨の接着部と肋軟骨自体をほぐして柔らかくする練習をします。こうやって、内側から外側へ、外側から内側へ、高さを何段階かで、ずらしながらマッサージしてみてください。

はい、ありがとうございます。次に、肺を空にする練習をします。それは、肺の底に吐き出し切っていない空気を出し切ると、肺の機能を 100%活用でき、楽にゆっくりと呼吸することが出来るようになるからです。

先ほどのマッサージで胸骨と繋がっている肋軟骨が柔らかくなって、楽に息を吐ききれるようになっていと思いますので、肺に残っている空気を出し切ってみてください。出し切る方法は、ご自身のひらめき、第一直観に従って、思い思いの方法でなさってみてくださいませ。

<息を吐き切る…20 秒くらい>

はい、ありがとうございます。今からは、肺をフル活用して、十二分に息を吸い、吐いてまいります。ここからの呼吸の仕方につきましては、それぞれのリズムで、出来るかぎりユツタリと行なってみてください。またこれは、呼吸法ではなく、「吸ってー・吐いてー」「吸ってー・吐いてー」という普通の呼吸をゆっくりとするための練習です。ですから、呼吸を止める必要はございませんので、リラックスしてご自分のペースでなさってみてください。

なお、ここから先は、呼吸をゆっくりとしながら私の言葉を聞いていてください。眼は、閉じていても開けていてもどちらでも結構です。

また、呼吸をゆっくりと行なっているときには、どうかご自分の内面に意識を向けて、肉体細胞さん達の変化や、精神細胞さん達の変化を感じ取ってみてください。肺をフル活用してユツタリとした呼吸をしていますと、明らかに心と体に波動の変化が生じてまいります。

その変化を体感する回数が増えてきますと、普通のユツタリとした呼吸を通してでも、自分自身に内在する無限なる健康・無限なる可能性を引き出せるようになることに疑いがなくなります。

それは、ゆっくりとした呼吸が知らない間に、宇宙神の光を使いこなしていることになっていて、現実を創り変える無限なる力を当たり前のものとして使いこなせるようになってゆくからです。

また、繰り返し申し上げますが、今行なっているのは、特殊なメソッドとしての呼吸法ではありませんので、息を止める時間は取りません。また、鼻呼吸で行なっても、鼻から吸って口から吐き出す形で行なっても、どちらでもかまいません。

決してご無理をなさらず、ご自分が「これでいい」と思えるペースで行なってください。なぜなら、それが守護霊様の導きだからです。

また、副交感神経を優位にするために、ユツクリな呼吸を続けながら、一緒に耳の高さから顎のあたりのホッペタを撫でてみてください。ここには、人体の中で、もっともたくさんの副交感神経が集まっていて、ここを撫でてあげることで交感神経が収まって、副交感神経が有意な状態になります。

心の中に静寂の響きを感じてきた方は、肉眼を閉じて、心の眼を使って、ご自分の内面に意識を向けてみてください。肉体細胞さん達や精神細胞さん達が、私達に何かを伝えようとささやいているのが感じられますでしょうか？

例えば、「あなたは今のままでいい」とか、「こういうふうにしてもらえるととっても嬉しい」とか、「胃に入れる食べ物の量を減らしてほしい」とか、「いつもこういうふうユツタリとした呼吸をしてくれると、新陳代謝がはかどるから助かるんだよ」とかです。

肉体や精神のちょっとした変化も、見逃さずに感じ取ってみてください。体さんや心さんと会話してみてください。それらを観じ取るのは、すべて第一直観です。何かが閃いて、それをくつがえす想いが出たとすれば、それは第二直観であり、潜在意識に根ざしたエゴさんのささやきです。

心の奥の光の音が聞えてきます。それは普通の音の声ではなく、脳裡に鳴り響く無声の声です。

何事であろうともすべては、完璧にして欠けたるものはない。故に、大成就あるのみである。」

「すべては完璧、欠けたるものなし、大成就！」「すべては完璧、欠けたるものなし、大成就！」「すべては完璧、欠けたるものなし、大成就！」「すべては完璧、欠けたるものなし、大成就！」「すべては完璧、欠けたるものなし、大成就！」「すべては完璧、欠けたるものなし、大成就！」

はい、ありがとうございました。

## <地球世界感謝行>の前のお話

次は、印による地球世界感謝です。今それぞれに感じ取られた内面が調和した意識でもって、これから行なうそれぞれの項目との一体感を感じながら行なってみてください。

## <神聖復活の印>の前のお話

次は、神聖復活の印です。本日は、印を組んでいる間中、同じ速さの安定した呼吸のリズムが動作をリードしていることを意識しながらお組みください。約5秒の一定のリズムで行ないますので、私達を見守り、導いてくださっている守護の神霊の方々も、私達と一緒に呼吸をし、印を組んでくださっていること、私達全員と守護の神霊の皆様が、神聖の磁場で繋がりが合っていることをイメージしながらお組みください。宣言は無しで行ないますので、「はい」と申し上げたらご一緒にお組みください。

## <世界平和の祈り>の前のお話し

最後に、世界平和の祈りを日本語と英語で行ないます。このお祈りの間に、内面に意識を向けて、始まる前の意識や体の状態と、今の意識や体の状態の変化を観察してみてください。体のことは細胞さん達に、精神面のことはご自分の本心さん、守護霊・守護神様に尋ねてみてください。そうしますと、細胞さん達や本心さん、守護霊・守護神様が必要なことを伝えてくださいます。