

2024 年 4 月 13 日(土)夜『神聖で繋がり合う日』 メール前文と始めの話

## 2024 年 4 月 13 日(土)夜 『神聖で繋がり合う日』 メール前文

「地球を平和な星にしたい」「人類を救いたい」と心底から念願して生きる私達は、心の中の世界人類を救い上げながら生きています。それは内なる地球に完全平和を樹立しながら生きている状態であるともいえます。

心の平和を第一にして生きることを大切にするようになって以降、私達はこの世における人間関係も大調和した関係性になり、人との関わりにおける苦悩がずいぶんと薄れてきました。それは、自身の内にも外にも神聖しかなく、心が神聖の響きに包まれて生きている感謝の想いで溢れるようになったからであります。

そのように自然や生きとし生けるものや、どんな人に対しても神聖を第一に見られるようになった背景には、世界平和の祈りを祈り続け、神聖復活の祈りや印を続けてきたことでもあります。心に平和を築き上げる礎(いしずえ)としての“消えてゆく姿の実践”をしてきたことも大きな理由だと思います。

さらにその根底にある背景を見ますと、無言の祈りであるユツタリとした呼吸を一日中意識して行なうプロセスを経て、無意識に行なっている呼吸が悠々とした宇宙の呼吸に近づき、神聖の光を内からも外からも取り込めるようになった事実が見て取れます。

その様子を別な角度から見ますと、意識の重心が臍下丹田に鎮座するようになり、想念が上半身をフワフワと浮遊しなくなったがために、肉体に張り付いた把われの想いが霊体や神体の側に吸い上げられ、浄められると同時に、霊体や神体の光明意識が肉体表面に顕われるようになった様子を見て取ることができます。

そのようにして感情想念に流される機会が少なくなった私達は、自身（自神）が神聖復活したことを自覚し、暗闇の中の灯台や街中の外灯のような役割を果たしながら、周囲を神聖の光で照らしながら生きています。

そのような私達が一堂に会して祈るときには、救世の大光明の神々様や宇宙天使群の波動と一体化して、知らないうちに地上の神々の働きを担わせていただいております。常日頃の『七ヶ国へのお祈り』は、目には見えませんが世界の光明化に絶大な働きをしていることと思います。

土曜日の夜は、そのような私達全体の働きを振り返ると共に、日常のユツタリとした呼吸が根底にあって神聖復活が成し遂げられ、すべてに神聖を認められるようになったことに感謝しながら、未だ神聖を思い出せずにいる地球の同胞の守護霊・守護神様と手を取り合い、世界人類の天命の完うを神聖復活の印をとおしてお祈り（意宣り）してまいりたいと思います。

## 2024 年 4 月 13 日(土)夜 『神聖で繋がり合う日』 初めの話

皆様、こんばんは。夜のズーム祈りの会を始めます。

メールの中で、「私達は心の中の世界人類を救い上げながら生きている」と書きましたが、今日は始めに、世界平和が達成されるプロセスの根底にある“本当に大切な事実”を、改めてかいつまんで観てまいりたいと思います。

『世界が平和になる』ということ、“戦争がなくなったから平和だ”とか、“人々がいさかいをしなくなったから平和だ”とか、“天変地異がなくなったから平和だ”というふうに、表面上の状況の変化をもって平和になったと観る方は、ここにいらっしゃる方の中にはおられないと思います。

また“幽界が平和になれば肉体界が平和になる”とか、“未成仏霊がみんな成仏したら平和になる”という見方も、一見して正しいようですが、まだ表面的な見方です。では、世界平和が達成されるうえで根底にある必須要件はなんなのでしょうか？

私は、いま肉体を持って生きているひとりひとりの『心の中における平和の達成—心の中の世界平和樹立』こそが、本当に世界平和が達成されるうえでの必須要件だと考えております。それは、心が完全調和した人の共通項でもあります。

心の中に住んでいる種々様々な“自分人類”が、みんな仲よく大調和交響曲を奏でながら生きている世界を、自らの内なる宇宙に創ることが出来たとき、「私達は心の中の世界人類を救い上げながら生きている」といえるのではないのでしょうか。

また、私達がそのようにして、感謝一念の心境で生きることが出来ているときには、私達の心と体の中で、宇宙神の根源から流れて来る宇宙子の配合が、大調和した形で配置されているともいえます。

それは、現象の世界の在り方や他人の言動行為に左右されない精神状態であり、何があっても動じない不動心を体得した姿でもあります。

よくある話ですが、私達肉体人間は、「〇〇さん（誰か）に悪くされた」と思って、気分を害することがあります。また、真理に照らして間違った行為をしている人を責める想いが出ることがあります。

それは皆様もご存じの通り、守護霊・守護神様が私達の心のひだに張り付いていたこだわり・思い込み・決め付け・執着などの把われの想いを表わして、手放させるように導いてくださっている姿であります。

我々、肉体側の想いが、そうして消し浄めようとしてくださっていることに感謝して、自他の天命の完うを祈り、世界平和の祈りの中に投げ入れることが出来れば、私達はその分、把われを手放して、心を軽くすることが出来ます。

一方、それが出来ないときには、その心の動きは新たなる業想念を心の内に発生させて、心が重くなり、苦悩の連鎖が続きます。

それに対して私達は、思いをめぐらし、様々な工夫をして、手放そう、消えてゆく姿にしようと努力してきましたが、何十年祈っても心が軽くならないと思われる方もおられます。

そこで本日は、想いの動きはひとまず脇に置いて、命の源と肉体を繋ぐ普段（不断）の呼吸に焦点を合わせて祈り、神聖復活の印を組んでまいりたいと思います。

なぜそれがよいのかと申しますと、想いで想いを動かそうとすると、二元対立の様相を示しますが、命の源と繋がった呼吸を常時繰り返しておりますうちに、自然と『すべては完璧、欠けたるものなし、大成就』の方向に運ばれてゆくからであります。

その理由は、ゆったりとした呼吸を繰り返しているうちに、私達の意識の重心が臍下丹田に鎮まり、感情想念が霊体・神体の光で浄まると同時に、霊体・神体の光明波動が体と心に流れ込んできて、神聖の意識が私達の標準装備になるからです。

そこで本日は、はじめの世界平和の祈りの後に、私達の普段の呼吸を宇宙神の呼吸に近づける練習の時間を挟んで、そのあとは、神聖復活の印を 21 回組んで、最後に世界平和の祈りで終わりにいたしますので、よろしくお願いします。

それでは、世界平和の祈りを日本語と英語で行なってまいります。

## 1. 《世界平和の祈り》 3 分 26 秒

## 2. 《宇宙の呼吸に近づく時間》 合計 14 分 25 秒

### 2-1. 詩『深い呼吸が教えてくれること』読み上げ 50 秒（計 4 分 15 秒）

それでは、私達の普段の呼吸を、宇宙の呼吸に近づける時間に入ります。ゆったりとした呼吸が自然に出来るようになるためには、意識的に取り組む期間が何週間か必要ですが、その時期を過ぎると、無意識の呼吸がゆったりとした呼吸に変わってきます。はじめに、日常の中でのゆったりとした呼吸の様子を詩にしましたので、それを読み上げます。そのあとに、ゆっくり呼吸の実践に入りますので、よろしくお願いします。

朝起きた瞬間に 横たわった状態で  
心の中でゆっくりと  
神聖の言(ことば)を発しながら  
すぼめた口から強く  
できるだけ長く息を吐き出してゆく

吐いて吐いて吐き切って  
それでもまだ息を吐き出してゆく

「もう出ない」と思ったところで  
絞り出すように息を吐き出し切る

そうすると  
真綿に水が染み込むように  
酸素が肺に入り込んでくる

次に体を起こし  
正座の状態か椅子に座った状態で

そのプロセスを繰り返す

次に立って同じ事を繰り返す

そのように何度か繰り返してゆくうちに

20 秒 30 秒 1 分 1 分半と

息を吸う量が増え

どんどん どんどん

吐く息の量が増えてゆく

やがて本当に吐く息がなくなると

くぼみに水が勢いよく流れ入るように

酸素が肺の中に一気に流れ入り

新鮮な生命要素が体内に充ち満ちていることを実感する

そうして一日を始めると

充実した心と体で

輝かしい一日を過ごすことが出来る

起きている間にも何度か

この『息の吐き出し切り』を行なうと

心と体に新陳代謝力が高まって

神聖の意識が持続しやすくなる

私達は呼吸によって人と繋がり

空気や水や大地と繋がり

植物や動物たちと繋がっている

否そればかりか

星々や宇宙との繋がりさえも

深い呼吸によって成されている

ゆったりとした日常の呼吸は

私達にワンネスの真髄を

無言のうちに教えてくれていた

## 2-2. ゆったりとした呼吸の時間 5 分 10 秒（計 10 分 10 秒）

それでは、実際にゆったりとした呼吸をご一緒に行ないます。“ゆっくり呼吸”を持続的行なうためには、始めに、“息の吐き出し切り”を行なうことが大切です。それは、吸って吐き切らずに残っている空気が、肺の底にたまっていて、それがゆったりとした呼吸を出来なくしている原因、呼吸を浅くしている原因になっているからです。そこで始めに、息を吐き切る練習をしますが、ご高齢の方やご病氣中の方は、けっしてご無理なさらず、ご自分の直観で、出来る範囲でなさってくださいますようお願いいたします。

先ず息を吐き切ります。どのようなやり方でも構いません。肺の中に残っている空気を、とにかく吐き出し切るイメージで吐いてください。今から1分半ほど行ないます。はい。(1分半くらい続ける)

吐き出し切りましたら、ゆったりとした呼吸を繰り返します。これは、呼吸法と呼ばれる特殊なメソッドではありませんので、普通に座って、いつものように呼吸してみてください。ただいつもと違うのは、それをゆっくりと行なうように意識的に練習をしているということです。そのつもりでお願いします。

吸う息と吐く息の割合は、本日は、吸う息が1に対して、吐く息が2になるように行なってみてください。ペースはご自分で配分してください。「みんなに合わせなければ」などとは考えずに、自分なりのペースで行なってください。

その時に心の中では、なんでも構いませんので、光の言(ことば)・真理の言(ことば)・神聖の言(ことば)を思い浮かべながら行なってみてください。無念無想の状態になれる方は、過去世からの修業の賜ですので、そのままなさってください。5分ほど続けます。

「はい、有り難うございます。」と申し上げるまでお続けください。それでは始めます。はい。

(5分間、音楽が鳴っている間、ゆったりとした呼吸を行なう)

### 3. 神聖復活の印 18分00秒

次は、神聖復活の印です。「はい」と申し上げましたら、と一緒に宣言をしてお組みください。7回連続を3セット行ないます。それでは始めます。はい。

<一回目の宣言>

**私達はすべての自然と一つに結ばれています。  
すべての自然の天命は完うされています。**

[Divine Spark IN seven times in a row]

<二回目の宣言>

**私達はすべての生物と一つに結ばれています。  
すべての生物の天命は完うされています。**

[Divine Spark IN seven times in a row]

<三回目の宣言>

**私達はすべての人類と一つに結ばれています。  
世界人類の天命は完うされています。**

[Divine Spark IN seven times in a row]

### 4. 終わりの世界平和の祈り

最後に、世界平和の祈りを日本語と英語で行ないます。「はい、有り難うございました」と申し上げるまで、黙想の形で行ないます。それでは始めます。

以上