

\*\*\*\*\*

2024 年 8 月 3 日(土)夜 『神聖で繋がり合う日』 メール前文

テーマ『意識と呼吸の自由自在な活用』

皆様もご自分の人生を通してお気づきのように、意識と呼吸は密接不可分の関係にあり、心と体を繋ぐ生命の大切な働きであります。

生命の真理の側に立って観れば、意識と呼吸における主従の関係は、意識が主で呼吸が従です。しかし、「肉体こそが自分だ」と思い込んだ習慣の想いに流されていると、私たちは意識と呼吸の繋がりを意識することが出来ず、心は感情に流され、体は自然の摂理のままに動きます。

言い換えますと、「人間は神性の存在である」という自覚がないままに過ごしておりますと、私たちの意識は呼吸を自律的に導くことが出来ず、感情の動きに連動して緩急するだけの状態を繰り返します。

完全なる神聖復活を目前に控えた今、私たちはすべての感情想念を神聖意識で包み込んで、感情のなすがままに流された生き方を卒業する 때가来ています。それはまた、無意識の呼吸を卒業することを意味しています。

無意識の呼吸を卒業するとどうなるかと申しますと、神聖の意識が呼吸をコントロールする横隔膜と肋間筋という二つの随意筋を動かして肺とあばら骨の伸縮を促し、ゆったりとした呼吸が標準装備された状態になります。

そうして呼吸のリズムがゆったりとしたペースに変わってまいりますと、神聖の光が肉体細胞の隅々にまで行き渡り、私たちの肉体は神聖なる肉体として完全に甦ります。なぜならば、呼吸こそが神聖の大元と肉体を繋ぐ至高の架け橋であるからです。

ゆったりとした呼吸が常に行なわれていると、私たちの肉体に無限なる細胞の新陳代謝力が発動し、活性化してきます。生命が本来持っているその無限なる力を発動する鍵は、神聖意識のなかにあります。またそれを肉体側から見ると、無限なる健康状態を常態化する鍵は、随意筋としての呼吸筋の活用にあります。（前述の横隔膜と肋間筋）

十分に酸素を吸って不要な気を体内から排出する“ゆったり呼吸”を普段から無意識下に行なっておりますと、新陳代謝力や免疫力が強くなります。また仮に、過去世から現在に至る誤てる想念に原因があり、それによって病気や怪我をしても、災い転じて福と成す生き方をとおして、より健全な心と健全な体を形成してゆくことが出来ます。

今回はゆったりとした呼吸を常態化させるために、横隔膜を意識したゆったり呼吸のワークを行ない、最後に 21 回の神聖復活の印でその応用を試みます。

すでに神聖の自覚を持っていて、意識と呼吸を自由自在に活用しておられる先達の皆様は、あと少しでそれが可能になる方の後押しをお願いいたします。

\*\*\*\*\*

2024 年 8 月 3 日(土)夜 『神聖で繋がり合う日』 初めの話 9 分 30 秒

皆様、こんばんは。夜のズーム祈りの会を始めます。

今夜は、呼吸に焦点をあてたプログラムを行ないます。皆さまは、私たちが呼吸をするときに、肺がどのように動いているか、取り込んだ酸素がどのように活用され排出されているかなどについて考えたことがあるでしょうか？

昔、学校で習った記憶を持たれている方もおられるかも知れませんが、それらのことについて、ここで今一度振り返ってみたいと思います。

息を吸うとき、吐くときに、私たちは肺そのものを動かすことは出来ません。では、私たちが呼吸をするときに、肺はどのように動いているのでしょうか？

ものすごく簡単に申しますと、肺は吸い込んだ空気の量によって伸び縮みします。また、空気を吸い込み、吐き出す行為を十分になさしめるために、周囲の骨や筋肉が伸び縮みする仕組みで配置されており、肺の活動を助けています。

本日は、プログラムの中で肺を思いどおりに動かすワークを行なって、日常生活の中に活かせる取り組みをしてまいります。詳しいお話は、三番目のプログラムのときにいたしますので、まずは、五井先生の拍手と口笛を聞きながら、世界平和の祈りを行ない、私たちの心身の波動調整をしてまいりたいと思います。

\*\*\*\*\*

1. 世界平和の祈り - 約 3 分 30 秒 -

世界人類が平和でありますように。  
日本が平和でありますように。  
私たちの天命が完うされますように。  
守護霊様、ありがとうございます。守護神様、ありがとうございます。

May peace prevail on Earth.  
May peace be in our homes and countries.  
May our missions be accomplished.  
We thank you, Guardian Deities and Guardian Spirits.

\*\*\*\*\*

2. 神聖を自覚する宣言

次は、神性を自覚するための宣言を一回、ご一緒におこないます。

私は宇宙神から産まれた神の<sup>わけみたま</sup>分霊であり、  
守護霊・守護神様と共にあります。  
故に、私がしたいことは必ず出来ます。  
私は成りたい者に成れます。  
私は行きたい場所へ行けます。  
私が想い画いたことは、必ず私の人生に現われます。

\*\*\*\*\*

3. ゆったりとした呼吸を意識する時間 約 10 分

次は、ゆったりとした呼吸を意識する時間です。音楽を聴きながら 10 分間、随意筋を意識的に動かすことをとおして、ゆったり呼吸がとてもしやすくなることを、心と体全体で感じてみてください。音楽をお願いします。ここからは、ゆっくりとした呼吸を意識して行ないながら、お話を聞き、スライドをご覧ください。

私たちが、肺の機能を十二分に活用するためには、呼吸のリズムをゆったりとしたペースにする必要があります。

ゆったりとした呼吸をしておりますと、吸い込んだ酸素が血管に送り込まれ、それを心臓が勢いよく押し出すことで、体の隅々にまで酸素が行き渡り、その勢いをもって戻ってきた血液の中に含まれた不要な成分を、二酸化炭素として肺に戻し、吐き出すことが出来るからです。

靈的な側面からその状態を観ますと、それと同時に、私たちが息を吸うときには、体内の新陳代謝で生じた不要な要素がいのちの元の世界に送り出されます。逆に息を吐くときには、いのちの源にある神聖のエネルギーが肉体に取り込まれます。そのように、肉体の呼吸と真逆の靈的な呼吸を、私たちは無意識のうちに同時に行なっています。

ですから、「統一や瞑想をするときには、吸う息よりも吐く息に注意を払い、細く長くゆったりと吐き出すようにするとよい」と言われているわけです。

さて、それでは、神聖の働きを想念・言葉・行為に顕わすための生命エネルギーを取り込み、新陳代謝で生じた不要な要素を肉体にとどめず、呼吸をとおして神聖の焼却炉に送り届けるために、私たちはどのようなことを意識して行なえばよいのでしょうか？

それは、一言でいえば、ゆったりとした呼吸を、普段から当り前に行なっている状態に自分を育てることであります。そのためには、肉体における呼吸の仕組みを知り、肺を思いどおりに活用することです。肺は、肉体における呼吸の仕組みを知り、それを意識して活用しさえすれば、誰もが自らの想いのままに動かすことが出来ます。

画面に表示されている図を見てください。これは、2月10日、土曜日夜に使った画像です。

そのときは、肋軟骨を柔軟にすることで、肺の伸び縮みを助ける話をしました。本日は、普段の呼吸を深くする助けになると同時に、神聖復活の印を組むときにも、安定した状態でバイブレーションの呼吸法を行なう助けになるお話をいたします。

それは、横隔膜を意識的に使うということです。始めの話で申し上げたとおり、肺は吸い込んだ空気の多い少ないによって伸び縮みます。また、周囲の骨や筋肉が伸び縮みする仕組みで配置されていて、肺の活動を助けています。

周囲の骨というのが、あばら骨、胸骨と肋骨、それらを繋ぐ肋軟骨です。ここからは2月にお伝えしていないないようになりますが、周囲の筋肉というのが、横隔膜と肋間筋になります。

画面の図を見てください。横隔膜というのは、胸骨の一番下から少し上の部分が天辺になっていて、そこから下にドーム型に広がっています。また、肋間筋というのは、あばら骨の間にあります。

人間の体にある筋肉は、意識して動かすことが出来る随意筋と、意識しても動かすことが出来ない不随意筋の2種類の筋肉があります。

横隔膜と肋間筋は、随意筋といって、意識して動かすことが出来る筋肉で出来ているため、無意識に状態のときには、十分にその働きが行なわれませんが、意識して使うことで、十二分にその働きを活かして使うことが出来ます。ます。

ここまでの話で、横隔膜と肋間筋は随意筋といって、意識して動かすことが出来る筋肉だと申しました。肋間筋については、2月にお話したように、肋軟骨を柔らかくしておけば、息を吸い込むときにあばら骨を広げ、息を吐くときには、あばら骨をつづめる働きを助けます。

今回、スポットを当てて見てゆくのは横隔膜です。ふだん、息をするとき、私たちは横隔膜の潜在力を半分も使っていません。

特別な呼吸法ではなく、自然にゆっくりと呼吸をしながら、息を吐くとき、息を吸うときに、横隔膜がどのように動いているかを感じてみてください。

息を吐くときには、横隔膜が上がると同時にあばら骨が狭まり、息を吸うときには、横隔膜が下がると同時にあばら骨が広がっているのがわかると思います。

普段の呼吸のときに、この横隔膜の上がり下がりを中心に意識するだけで、不思議なことにゆったりとした呼吸がずいぶんと行いやすくなります。

神聖復活の印を組むときにはどうでしょうか？神聖復活の印を組むときの呼吸を試みてください。横隔膜は上がったままで、あばら骨のわずかな伸縮だけで呼吸をしていると思います。これは、神聖復活の印の呼吸法をしながら、あばら骨に手を当ててみるとわかります。

また、お腹と背中がくっつくようなイメージでお腹を引っ込め、お尻を閉じることで、神聖復活の印を組むときの呼吸がさらに深い呼吸になります。それは、横隔膜をただ引き上げるだけのときより、さらに横隔膜が引き上げて、呼吸のときに取り込むエネルギーを間脳の松果体に届かせることに繋がっています。

神聖復活の印のマニュアルでは、「息の吸い方は、胸に充分入ったら、次に肩にまで息を吸い込み、さらに目の奥の方まで入れるように意識し吸い続け」とあります。また、「吐く順番は、目の奥、肩、胸と息を降ろしていく気持ちで吐いてゆきます。」とあります。

そのように、神聖復活の印のときの呼吸は、普段の呼吸とは違い、目の奥にまで吸い込んだエネルギーを届かせることを意図しているため、お腹を引っ込め、横隔膜を引き上げたままの状態を保つわけであります。

このあと、神聖復活の印を合計で 21 回、組んでまいりますが、そのときに今の話を意識しながら組んでみてください。そのときのイメージは、お尻を引き締め、お腹を引っ込め、横隔膜を引き上げつづけ、目の奥の松果体に宇宙神のエネルギーが直接入り込むと共に、脳内のシナプスが神聖の繋がりに繋ぎ換えられてゆくイメージです。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

4. 神聖復活の印

次は、神聖復活の印です。「はい」の合図で、ご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>

神聖そのものの私達が大自然を抱きしめながら、宇宙神の光を送ります。

[神聖復活の印を七回連続]

<二回目の宣言>

神聖そのものの私達が生きとし生けるものを抱きしめながら、宇宙神の光を送ります。

[神聖復活の印を七回連続]

<三回目の宣言>

神聖そのものの私達がすべての人類を抱きしめながら、宇宙神の光を送ります。

[神聖復活の印を七回連続]

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

以上