

ねじれ修正体操

ねじれ修正体操1

動作・呼吸・精神統一点の順序

1. あおむけに寝て右手は後頭部にあてひじをはり、左手を身体の左側にそわせてのばし右ひざをまげて上にあげ、左足はまっすぐに、アキレスけんをよくのばしておきます。ここで深く息を吸って首、右手をややあげてクムバクし意識を丹田に集中し力をこめます。
2. 丹田の力をぬかずに息をすこし吐きながら上体を右にねじって45度まで起こしその状態で強く息を吐きながら上体をさらに右へねじり、意識を右背部に集中します。できるだけねじって息を吐ききると同時に力をぬいてねじりをもとにもどします。

〔注意〕 起きるとき左手を前方にのばし、右ひざの外にてのひらを当て、左へ押しつけるようにします。右ひじは強くはってできるだけ後方にもってゆきます。



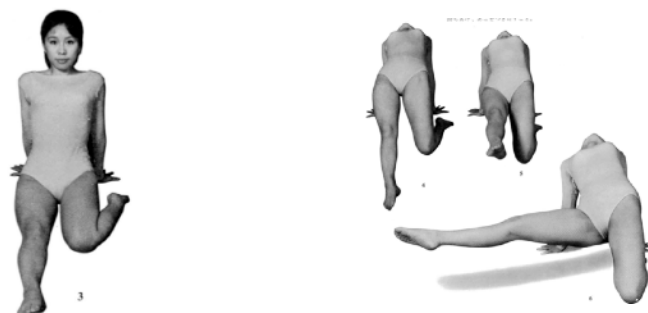
ねじれ修正体操2

腰椎三番の異常によるねじれを修正します。

動作・呼吸・精神統一点の順序

3. 右足を前にのばし左足を折りまげてすわり両手は肩はばに開いてうしろにつきます。
4. 腰をもちあげ深く息を吸ってクムバクし丹田に意識を集中し力をこめます。
5. クムバクしたまま右足をすこしあげ、丹田の力をぬかずに強く息を吐きながら右足を水平に右へ大きく開きます。もちろん右足を宙に浮かせたまま開くのです。このとき意識は肩甲骨下部へ。
6. できるだけ右足をひろげ息を吐ききると同時にそのままの姿勢で力をぬきます。

〔注意〕 首の力をぬき足のつまさきをのばして力をいれます。胸はできるだけ持ちあげ、あごをつきだすこと。



生き方の探求2

「生かされて生きている」

○「私たちは生かされて生きているのだ」という事実を把握し、一切のものに感謝することです。

○私は総てのものは恩人なのだ、目に見えるご恩、目に見えないご恩一切のものに感謝することが生きる

<彼があってわれがある>

すべてのものには
存在の理由があることを気づかせていただきました。
一切の現象には、依ってくる所以があるのだということにも
気づかせていただきました。
一切は自然法則の現われであることを、自覚させていただきました。
(求道の誓い)

○お互い同士協力するため、和合するためです。このことに気づかず、自分と違う人は関係がない
と思っている人があります。「他人」などという言葉があるから誤解が生ずるのです。

○この（他から与えられていること）、事実気づいた時、私は総てのものは恩人なのだ、目
に見えるご恩、目に見えないご恩一切のものに感謝することが生きることの第一のだとしみじみ
感じました。

愛とは正しく生きることに協力することであります。
ただ今からの私は正しく生きることは何かを学ばせていただき・・・
(愛の行者になる誓い)

「一切のものが教えである」

○お釈迦様は悟りの第一声として「山川草木悉皆成仏」と言われました。その意味は、総ての
ものは有難いものだ、尊いものだ、よき教えなのだ、必要なのだ、悪いものは一つとしてないの
だということなのです。

<「シッタールタの言葉で「此れ有れば彼有り、此れ生ずるが故に彼生ず。此れ無ければ彼
無し、此れ滅するが故に彼滅す」

「縁起のいちばんの基本は、「これがあるから、あれがある」ということ。」>

○自然法則というものは、必要あるときに必要あるものを生じ、必要ないものを滅し去ります。必要
だからそういうものをつくる。不必要だから消すのです。これをご縁と言います。

○私に与えられるご縁の総ては、私に必要なだからこそ神様が私にお与え下さるのです。そのこ
とを、「なるほどそうなのだなあ」と瞬間瞬間に感じるのでなければ神の愛によって生かされてい
るなどといってもピンとこないのです。一切のものは教えとして必要なのです。

<縁を深く追求すると冥想行法になる。>

ただ今より、とらわれない心身を造る修業の
冥想行法を行わさせていただきます。

(冥想行法の誓い)

<冥想行法は生きるために幸せになり健康になり救われる生き方をすることを説い
ている>

「煩惱即菩提」

○問題はそれを解決し得る能力を力を持っている者だけに与えられるのです。

○心身生活にわたる個人的問題でも、社会問題でも、人間がつくり出した問題ですから、人間が解決できるのです。＝煩惱即菩薩

私たちにとって一番大切なこと
それは生きることです。
生命すなわち神を大切にすることです。
私たちは生きるために生まれてきたのであります。
生きることが目的であり、意味であり
価値であり、使命であることに、気づかさせていただきました。
宗放心とは、最上の生き方の工夫と努力をすることであることを
自覚させていただきました。

(宗教心体得の誓い)

<七月の話>

生き方の探求2

沖正弘

神と自己を結ぶとは

「ヨガの意味」

「神とは何か」

「運命の創り主は自分である」

悟り救われるには

「悟りを開くとは」

「救われるとは」

「正しい解釈の仕方を身につける」

以上 「生き方の探求1」

「生かされて生きている」

人間として正しい生き方をするための、最も大切な心の姿勢は、「私たちは生かされて生きているのだ」という事実を把握し、一切のものに感謝することです。

前述したように、私は「生命即神」という言葉を創りました。そして、自己という特別なものが存在するのではなく、存在するのは生命の働きである、生命の働きは自然の働きである、と述べました。このことは自分にだけ当てはまることではなく、生きとし生ける総てのものに当てはまることです。ということはつまり、生命をもつ総てのものは、自然の働きという唯一のものが異なった姿となって現われているのです。

このことはどういう意味をもつのでしょうか。それは異なった形で出てこなければ協力できないということです。例えば、私たちの手にしても、五本の指に分かれているからこそ、協力させているいろいろなことに使うことができるのです。もし、分かれていなかったら、ある特殊なことにし

か使えないでしょう。ということは、五本の指があることが手としての能力を最もよく発揮できるから、わざわざ自然が分けてくださっているのです。人間でもそうです。

本来一つのものなのに、なぜこのようにひとりひとり分かれて生まれてきているのでしょうか。それは、お互い同士協力するため、和合するためです。このことに気づかず、自分と違う人は関係がないと思っている人があります。「他人」などという言葉があるから誤解が生ずるのです。他人などというものは本来ありません。全員が自分の分身です。自分だと思っているものは、自分に見える自分であり、他人だと思っているものは他人に見える自分なのです。私はそうしたことに気づくまで、愛だとか自由だとかいう言葉を聞いても、あまりピンときませんでした。逆に、人が困っているといいきみだとか、自分が悪いのだから私の知ったことかとか思うこともありました。こういう誤った考え方が人類始まって以来今日までまったく当り前のこととして社会を支配し、だめにしてきました。しかし考えてみると他人というものは存在しないのです。私がいなければ彼も存在せず、彼がいなければ私も存在しないのですから、私という特別なものが存在しているのではないのです。他の一切のものが総合されて、私の個性というものを生かせるだけのものをお与えいただけなかったら、私というものは存在しないのです。

このように生かされて生きているのだ、他の一切のものに協力していただいて生きているのだと感じた時に初めて愛という言葉の意味を理解することができるのです。そういうことを神の愛というのですが、私たちは神の愛によって生かさせてもらっているのです。これがまぎれもない事実ではありませんか。生きていくために必要なものを少しでも他からお与えいただけなかったら、私たちは生きていけないのです。この事実気づいた時、私は総てのものは恩人なのだ、目に見えるご恩、目に見えないご恩一切のものに感謝することが生きることの第一のだとしみじみ感じました。それから私の人生は変わりました。なぜなら、それまでは、自分に都合のよい事は有難いことだと思い、都合の悪い事には不満を感じていたのですから。このような心の時、毎日の生の九十五%は不平不満の生活なのでした。しかし、今言ったように悟ってくると、百パーセントが有難い話になりました。有難くないものは何もないと感ずることができるようになったのです。

「一切のものが教えである」

真理に気づいたのよるこびの心の状態を法悦と言います。お釈迦様は悟りの第一声として「山川草木悉皆成仏」と言われました。その意味は、総てのものは有難いものだ、尊いものだ、よき教えなのだ、必要なのだ、悪いものは一つとしてないのだということなのです。

自然法則というものは、必要あるときに必要あるものを生じ、必要ないものを滅し去ります。必要だからそういうものをつくる。不必要だから消すのです。これをご縁と言います。私に与えられるご縁の総ては、私に必要だからこそ神様が私にお与え下さるのです。そのことを、「なるほどそうなのだなあ」と瞬間瞬間に感ずるのでなければ神の愛によって生かされているなどといってもピンとこないのです。一切のものは教えとして必要なのです。こうすればこうなるのだという教えなのです。それを教えとして、「わかりました」と受け取ることが神の心を自分の心にするのです。私たちは苦しむために生まれてきているはずはありません。喜ぶために生まれてきているのです。私も、また他に見える彼らも一緒に幸福になり、健康になり、救われるのです。

「煩惱即菩提」

このように真意がわかってくると、一見困難なこと、苦しいことに突き当たっても、体の問題であろうが、心の問題であろうが、生活の問題であろうが、その問題を解決する能力を持っている人だけに、神はその問題を与えてくださるのだということに気づけます。生命の働きはバランス

維持の働きなので、癌になれば、制ガンの力が起こってきます。生きているということはバランスをとる力があるということなので、生きている限りはどんな病気でも治るのです。今も私の道へ三人、癌の患者が来ていますが、驚くほどよくなっています。

問題はそれを解決し得る能力を力を持っている者だけに与えられるのです。

このことを「煩惱即菩提」と言います。つまり、ある悩みを持っているということは、その悩みを解決する能力を持っている、即ち悟りを開く力を持っているということです。心身生活にわたる個人的問題でも、社会問題でも、人間がつくり出した問題ですから、人間が解決できるのです。

このような楽な考え方をしないと、心はいつも重たいのです。

以下、次回へと続く

「仏性を開発せよ」

「尊い自分として見る」

「今、ここを大切に」

「無の立場こそ心を高めてくれる」