



今年の夏の猛暑っぶりったらすごいですね、新記録更新だそうで、この夏を経験したことのある人が過去にいないってことですね。**すべての人がこんな夏は初めての経験です。**サバイバルの夏。無事に秋まで生き残れますように。。

そんな中、山に行くとなるといそいそ荷作りしてルンルンで出かけちゃうんですね～ 己書幸座があるとこれまた大きな荷物ながら転がして電車にもウキウキしながら乗っている自分にちょっと呆れます。そうかと思うと 目の前のコンビニに行くにも、え～～暑いな。。。なんとか行かずに済む方法はないか？一歩も外に出たくないと身体が動きません。。



心の占める割合って本当に大きいな～と。身体を整えコントロールすることも大切ですが「**心を整える**」「**心をコン**

トロールする」事の重要性をこの夏、痛感しました。

そんなことを考えている時に、通っている合氣道から会報が届きまして、その中に【合氣道と教育】というコラムがありましたので一部を抜粋してご紹介させていただきます。

天地の氣も、人間の心の力も、未だ、科学の機器で測定できていないのである。音波や光波は理解できても心波は解明できていない。従って、青少年に、心の重要性、如何に心をコントロールするかを教える道がないのである。

心身統一合氣道は、氣の力、心の力を実際に体現させ、相手にも知らしめる方法である。「折れない腕」一つ学んでも、誰しも、氣の力、心の力を体験し得る。科学の機器によらずとも、自分の身体、自分の五感で体得し得るならば、間違いはない。氣が実在とわかったならば、いつでも天地の氣を五体に充実させ、颯爽と生きたらよい。心の実在がわかったら、これをいかにコントロールして強い心を持つかを努力したらよい。自らの真の力を知り、自信を持った者は、絶対に非行には走らない。

私は心身統一合氣道を、単なる武道としてではなく、末法を正法に還す天地の道として普及して戴きたいと願っている。

心身統一合氣道会 藤平 光一

文章は昭和 59 年 7 月のものですが、丁度このタイミングで会報にのせてくださったものです。

全体の最後に「ハイ！この体幹部が基本の形です。再現ができますようによ～く味わってください」と聞いた事があるセリフだと思いますが、立っている姿勢の時に、その形（姿勢）は同じでも、何か考え事していたり、心の使い方、氣の収まり所が変わってしまうだけで、途端にその体幹部の状態が維持できなくなり、グラグラと不安定な状態を、(心が身体に与える影響を)体験していただいておりますが、正に**心のコントロールの重要性**を実感できる方法の一つです。

整え方は知っていても、はいそうですか。わかりました。といつでもできるものではありません。**定期的**にその**感覚のフシを調整する**ことは大切です。

又、意識せずとも理屈なしに心と身体がひとつに使えている状態を体感できるのが、己書幸座です。効果効能は沢山ありますが、心身魂のお掃除処の当院が、心のお掃除に己書を取り入れた理由の一つでもあります。初めて受幸された方もれなく全員より、愉しかった。時間を忘れあつという間でした。との感想をいただきます。**過去でも、未来でもない、唯、その時を味わっている証拠**ですね。その時が多ければ多いほど、自然に身体も整ってきます。氣の力、心の力が最大限に発揮されている時だからです。

---*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----

家呑み トモごはん【ひじきそうめん】



- ①ひじきをもどす
- ②ゆで上げたそうめん
- ③①を混ぜ込む
- ④普通のそうめんのよ
- うにめんつゆで♪
- 青物はお好みで 以上

夏場のミネラル不足の解消に海藻を多めに！！

【今月の付箋】

氣の呼吸法 著:藤平 光一 よし

OSHO

心と身体との関係は、「鏡の前に立つ自分」と「鏡に映る姿」にたとえられます。

鏡の(①)が「心」、鏡に(②)を「身体」としましょう。鏡に映る自分を見て、「自分が二人になった」と言う方はいませんね。心も身体も自分自身なのです。ただ、心は色も無く形も無く、五感ではとらえようが無いものです。一方で、身体は目に見え触れることもできます。その性質の違いによって、人間がわけて認識しているだけです。

身体は(③)存在です。鏡の前の自分が笑うと、鏡に映る自分も笑っています。鏡の前の自分が悲しめば、鏡に映る自分も悲しんでいます。昔からよくいわれる事ですが、鏡の中の自分が先に笑う事などありません。「心が身体を動かす」のです

① 前に立つ自分 ②映る姿 ③心を反映した

成熟は、あなたが期待なしで生きはじめたときに起こる。期待は幼稚なものだ。期待を未来に投影しなくなったとき、あなたは(①)する。実のところ、いかなる未来もなくなったとき、ただ(②)を生きるようになったときに、あなたは成熟する。なぜなら、それは存在する唯一の(③)だからだ。すべての望みを落としなさいと言うとき、私は未来の必要などなくなるほど、強烈に瞬間に在りなさいと言っている。そのとき、そこに変化が、変容が起こる。あなたにとって、時間の質そのものが変わる。それは永遠のものになる。

①成熟 ②瞬間 ③現実

~~~~~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*

【お知らせ】 自転車の空気入れあります！ご入用の際にはお声がけくださいませ♪

***08月21日(火)は 10時・13時・15時・19時の四回 本町社会教育会館にて己書幸座を致します。**

***08月28日(火)は 11時半・20時の二回 当院にて護摩祈禱を致します**

魂の浄化である護摩祈禱に、ご家族、ご友人お誘いあわせの上ご参加ください。

(会員でない方もぜひ！但し神事の為、喪中の方は不可。)

一般住宅の至近距離で護摩祈禱を宗教を問わず一般の方が体験できるのは、とても**貴重な体験**です!!

毎月28日に当院にてお護摩のご祈禱をいたします。当院で執行する**神道の護摩祈禱**は、護摩木を燃え盛る炎の中にご自身でくべていただきます。護摩壇の上には薄い紙の切り下げを吊るして行います。大厄を消除し家内安全、商売繁昌、健康長寿、世界平和など、私たちの諸願成就をお祈りするものです。ぜひ**お護摩の音と香と熱氣をご自身で体感できる、参加型のお護摩のご祈禱**を体験なさってください

~~~~~~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*~~~~~*



経済産業省より
登録番号 01000829 号
厚生労働省より
発医政 0321 第 4 号
それぞれより承認いただきました



己書幸座、笑顔 量産体制！

笑顔に私自身パワァを頂きました。ありがとうございます m(_)_m