

令和三年二月吉日初版作成

神聖復活の印の偉力を増す 呼吸法

高嶋善三郎

目次

- 神聖復活の印の偉力をさらに発揮する呼吸法・・・3
- 内なる導きを得る・・・4
- 実践を通しての気付き・・・5
- 大生命に同調、調和する生き方・・・7

お願い

より分かりやすくするため、ご感想があれば、お聞かせください。

例えば、この点について分かりにくいとか、どの点が心に響いたとか、新しい疑問があるなど、何でも結構ですので、お聞かせください。次の連絡先にお問い合わせ致します。

(スマホ) 09033466619

(アドレス) zensan@peach.ocn.ne.jp

神聖復活の印の偉力をさらに発揮する呼吸法

2020年12月26日の動画による祈り会で示された五井先生のメッセージにおいて、呼吸法について、「大宇宙、大自然に悠然と存在し、広がる宇宙の大生命そのものに、自らの呼吸を同調し、調和させていくと神聖復活の印はさらなる偉力を発揮する」と言われています。

そして大宇宙、大自然に悠然と存在し、広がる宇宙の大生命そのものに、自らの呼吸を同調し、調和させていくということの意味について、次のように説明されています。

「人類は自らが生まれた国土を愛するとともに、自らがその時々で身を置いている国土を愛さなければならない。そのような義務と責任を負っている。なぜなら、人類一人一人の愛を、それぞれの地に生息する生きとし生けるものが必要としているからである。息が合う、という言葉があるが、愛は同調し、調和をもたらしてゆく。古来より受け継がれてきた大自然、そしてそこに棲む生きとし生けるものの呼吸と、人類の呼吸が一つになってこそ、世の中は変ってゆくのである。人類がこの地上で生きてゆくということは、ただただ自分達の思うままに自然を開発し、利用して問題解決を計れば良いということではない。生きるためには水、大地、太陽、自然、生物・・・すべてが必要である。」

そして、そのすべてが息をしているのである。人類だけが息をして生かされているのではなく、すべての生きとし生けるものが今、人類と同じように呼吸をしているのである。」

即ち、大宇宙、大自然に悠然と存在し、広がる宇宙の大生命とは、人類だけではなく、すべての生きとし生けるもの生命をさしておられ、自らの呼吸をそれらにいかにも同調、調和させていくかにより、神のみ心の愛のひびきが、どれだけ宇宙に溢れ出でるかがまってくる。神聖復活の印は、これらの意味を理解し、意識して組むことにより、この印の偉力はさらに発揮されると言及されているのです。

『呼吸法の唱名を最大限に活用する』（昌美先生著）において、呼吸法による唱名について解説されています。この方法は、宇宙の大生命に同調、調和する意識を深めるのに極めて有効な方法です。これについてみましょう。

この呼吸法による唱名は、息を吸いながら心の中で、「我即神也」、息を止めて「成就」、息を吐きながら心の中で、「人類即神也」と唱える呼吸方法です。

やり方について、次のように解説されています。

まず、赤ちゃんが母の子宮で成長している時、へその緒はお母さんのへそにつながっている。宇宙子はそのつながりを通して赤ちゃんの体内に流れ、私たちが成長して大人になっ

た後も、私たちはへそを通して魂の親である宇宙神とつながっている。宇宙子は見えないへその緒を通して肉体に入っている事実を知ること。

次に鼻からゆっくりと息を吸い込むにつれて肺が広がり、その広がった肺の中に一杯に、神性なるキラキラ輝くディバイン・スパーク、宇宙子が満ちてゆく様子を想像しながら臍下丹田を意識し、へそと背中をひきつけるように腹部をどんどん引き締め、へこませてゆく。

また、息を吸いきったら、「成就」の代わりに「すべては完璧、欠けたるものなし、大成就」と心の中で唱えながら、目の奥の、頭の後ろのほうに意識を集中させながら、鼻から少しずつ、息を少しずつ、息を細く流れるように吐いてゆく。少しずつ吐き出すためにはお腹を緩めずに、へそと背中をさらに引きつけるイメージで、腹をへこませてゆき、意識を臍下丹田に降ろす。この際意識的に肛門をしっかり閉じて多くの宇宙子を身体に溜め、逃さないようにする。

始めは、エネルギーがかーっと体内を巡り、体の中の宇宙のエネルギーが燃えてきて、体が熱くなるのを感じる。このようなイメージを持つだけでよい。

そうすると、身体に溜った宇宙子のエネルギーが全身を駆け廻り、細胞の汚れや血液の滞りが解消するとともに、自然治癒力が湧き上がってきて、そして脳の働きも活性化する。

そして、目の奥の、後頭部の箇所から宇宙を見渡すことができ、私たちの身体の中で宇宙子が活性化すると、インスピレーションや直観力やビジョンなど、私たちのスピリチャルな能力が開発される。自然と私たちの内なる神性につながり、想念や肉体を変えてゆくことが出来る。ひいては、個人人類同時成道で人類にますます光が行き渡るようになる。

内なる導きを得る

この呼吸法を正しく行うには、外から与えられるものではなく、自分なりに練習することによりはじめて自分のものに行うことができる。いかなる精神修養においても、生け花、武道、絵を画くことなど、いずれにおいても、決まっている「型」を教えられ、鍛錬することが求められる。その型は、私たちが学ぼうとすることの基本からできている。その基本型が根本にあって、私たちは、それぞれの創造力と実践をもって、努力次第で自分自身のものとして高め上げてゆける。

それと同じように、私たち一人一人が実際に呼吸法について繰り返し練習を行うことにより、工夫し改善する中でそれが気づくものであり、どのようにしたら最も効果的に活用できるか、また何をしなければならぬかを知り、そして何かに気づくことができる。多くのことが明らかになる。同

時に私たちは自分自身の守護霊にしっかりとつながり、守護霊から靈感を得、内なる導きを得ることができる。即ち意識を深く自らの内なる神性に集中させることが出来るようになり、次第に自分のものになってゆく。

どんなことも、他の人が教えてくれることを聞くだけで、きちんと自分のものにしないならば、他に依存したままである。それでは、私たちは神性を顕現することはできないと解説されています。

昌美先生は、実践を通して分かって来る例として、次のことをあげられています。

より呼吸に集中する方法について、「鼻腔をかすかに鳴らし、宇宙のサウンドを響かせることにより、より呼吸に集中するのを授けてくれる。これを行っているうちに音を立てずに無音で呼吸をすることができるようになる。」

また、「宇宙子は神の心そのもの。それらは私たちの身体の中で、私たちの生命を支えることを望んでいるので、私たちが宇宙子や、自然のすべてに感謝の念を送るならば、正しい呼吸を行うことがより簡単になる」など言及してくださいます。

この数年間で一万人の人たちが、この呼吸法による唱名を

行っている。それによって他の人が覚えようとする際、より簡単にできるようになっているはず。それは共磁場ができていから。私たちがはじめて呼吸法による唱名を行った時、それはかなりの挑戦であったが、この共磁場ができたことにより、以前よりも容易なっているはずと解説されています。

実践を通しての気付き

この呼吸法を実践して、私が気づいたことについて、言及してみたいと思います。これは、私が練習・実践して感じたことなので、参考として聞いて下さい。

この呼吸法をするにあたって、肉体想念（小我の想念）でしようとするのではなく、本心（大我の光）の中に入っていくことが不可欠であると気づきました。これを解決する方法として、チャクラを活性化して、宇宙神の光（宇宙子）の中に入ることが意外に簡単にできることに気付きました。これはヨガでも、やっている方法で、足元の意識を地球大霊王の中に置きながら、自分の一番下のチャクラから一つひとつに息を「ふぁー」と二、三回吐きながら集中し、活性化していきます。肉体にある七つのチャクラのほか、宇宙神から肉体近くに降りて来ている十二のチャクラにも下から上に向かって行います。一番上の、宇宙神に最も近いチャクラを活性化

化したあと、「私は宇宙子」と宣言し、「私の肉体のすべての細胞のDNAを活性化します」と心で唱えながら、息を自分の肉体に向けて長く七回吐きます。そうすると、自分の体が軽くなっていきます。次にこの意識を心臓の裏側にあるハートに向けて集中します。ハートの中に入ることを宣言して、「すべては完璧、欠けたるものなし大成就」の唱名を唱えながら、吸う息と吐く息を同じ息の長さにして七回します。次に同じようにして思考を司る第六のチャクラの奥にある松果体の中に入ります。

そのうえで、昌美先生ご指導の臍下丹田への呼吸法をやる、完全に無心の状態の意識になることに気付きました。

また、息を吸いながら心の中で、「我即神也」、息を止めて「すべては完璧、欠けたるものなし、大成就」と心の中で唱えながら、目の奥の、頭の後ろのほうに意識を集中させる、次に息を吐きながら心の中で、「人類即神也」と唱える呼吸方法について、唱える言霊はすべて「すべては完璧、欠けたるものなし、大成就」に統一する方が、やりやすいことに気付きました。

さらに、ハートと松果体と臍下丹田の三つの箇所は、それぞれの働きがありますが、これらの働きが一体化された時、私たちは直観力を取り戻し、神性を顕現できるのではないか

と感じました。

まずハートが活性化してくると、N極とS極のある磁石のように、ハートを中心にして磁場が形成されてきます。この磁場の形成がしっかりと大きくなると、ハートを通じて「ユニケーション」を取ることが出来るようになります。例えば、口下手であっても、相手に感動を与えることが出来るようになります。そして、どのような悪意や騙しにも負けることも、ひっかけられることもなくなります。

さらに松果体も活性化されてくると、自分の周りの磁場や光の波動圏はさらに広がり、どのような雑念や不安恐怖、怒りや悲しみなどの感情にも動揺されることがなくなります。

そして、臍下丹田が活性化されてくると、「すべての生きとし生けるものが全部つながっている」という一体観出てきます。そしてわくわく感が出てきます。この現象は、カタカムナ（古代の神道）でも歌われた第七首にあるものを示しているように思われます。

マカタマノ アマノミナカヌシ タカミムスビ カムミムスヒ ミスマルノタマ

ここで言われるマカタマは、勾玉です。神の陰陽の働きを象徴しています。

天皇家に伝わる三種の神器である、草薙（天の叢雲）の剣、八咫鏡、勾玉は、これら、松果体、本心、臍下丹田を象徴しているのではないかと思います。

大生命に同調、調和する生き方

大生命に同調、調和する呼吸法をしていけば、日常の生活の中においても、自ずと神性も顕現されてきます。

ではどのように、顕現されてくるのでしょうか。

五井先生はあらゆるものに感謝することとされています。

「これは、簡単に実行できる愛行、祈りの行である。それは、何故かというところ、この感謝行によって神のみ心である宇宙法則の波、生命の本源のひびきと一つになり得るからである。

この感謝行を横にひろげてゆくと、人類の大願目達成の人類波動の調整というべき世界人類の平和を祈るという事になる。

神との一体化を求める宗教の道において終始必要なのは、神や、空気水等の自然現象、動植物、人々等あらゆるものに対して、日々瞬々感謝の心を失わぬという事であり、これこそ、神との一体化をなし得る最大の行であり、人類進化の根源の心なのである。

宗教の道を志さず者は、率先してこの感謝行に生きるべきで、その他のことは全て枝葉末節のこととも言えるのである。

宗教的な深い学問も様々な行もすべて、常にこの感謝の心が自ずと生まれ出でる境地、即ちそこから神のみ心の愛のひびきが、宇宙に溢れ出でる為のものである」と解説されています。

(自著『進化する感謝行』5ページ)

また、宇宙の大生命に同調、調和してくると、『永遠の生命に気づき、それを現わす』でも言及しましたように、自分の身の周りに対して、観方や感じ方が大きく変わってきます。

昌美先生のお言葉によると、自らの目を通して神を見、また自らの耳を通して神の声を聞くことができ、自らの肉体もすべて整っていることが判るようになる。さらに、神とつながるチャクラが開かれていますので、神のバイブレーションがあることが判るようになり、感覚が微妙になり、風景も輝いて美しく見えるようになり、また音も味も、妙なる美しいものが感じられる。そして、自分たちだけが素晴らしいのではなくて、すべての生きとし生けるものが全部つながっていることが実感できる。三次元世界にいながらにして、神界に生きられるようになること説明されています。

また、日常の言葉の使い方や思いの在り方が、変わってきます。何故なら、自分の言った通りにまたイメージした通りになることをはっきり実感できるまた、愛深い言葉やイメージは、自分を生かし、相手を生かすからです。相手が神のみ心から離れていても、決して傷つける言葉は発しない。相手が神のみ心の中に戻れるように、忍耐と智慧により導いていくことが、自然な行為としてできる。それは自他一体の心があり、また相手のハートに直接語りかけることができるからです。