

令和四年四月初版作成

チャクラを活性化して

神聖を現わす呼吸法

高嶋善三郎

目次

- 神聖復活の印の光を感じる・・・・・・・・・・・・・ 3
- 神聖の働きの真実の姿・・・・・・・・・・・・・ 3
- 神聖の働きを自己のものとする・・・・・・・・・・・・・ 4
- チャクラを活性化して神聖を現わす呼吸法・・・・・・・・・・・・・ 5
- 心に把われがない無心の姿が現れる・・・・・・・・・・・・・ 6
- 7つのチャクラの場所・・・・・・・・・・・・・ 8

お願い

既に作成した資料（バックナンバー）は、ウェブサイト『白光北陸』のブログ欄に掲載しています。

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。

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

神聖復活の印の光を感じる

ある法友から、神聖復活の印を組んでいるが、光が感じられない。どうしたらいいか教えてほしいと質問されました。よくお話を聞いてみると、ご自分の周りに起こることが、ごたごたしていて、ご自分の思ったとおりうまく行っていないことを教えてくれました。私自身もそのことを感じた時代がありましたので、その辛さは十分理解出来ました。

そこで、それをどのようにしたら光を感じられるようになるか、自分なりに整理してみました。

神聖復活の印を組んでいるが、光が感じられないのは、神聖の働きを正しく理解していないからです。

神聖の働きを正しく理解していないと、どのような想念行為になるのでしょうか。

第一に肉体の心は、目の前の混乱に出会うと、瞬時に情報を取り込んで、それを理解しようと細かく分析し、苦痛を生み出すものを探し求め、そしてさらなる問題という、新しい苦痛の世界に入ってしまう、それらの問題をさらに理解しようと捜し求めつづけてしまう。

第二に、自分に接している人たちの、自分に対する個人的見解に把われ、それに振り回される。幼児は、人にどう思われよ

うと気にしない。自分のことを人に認めてもらう必要もない。しかし大人になると、(なんの先入観もないため)他人の、自己中心的で二元対立的思考に基づいた、自分への見解を受け入れてしまっている。そのため、他人の見解にエネルギーを与えたことになり、その見解に把われ、何かにつけ自他を責め、裁いてしまう。多くの人はいまだに夫あるいは妻、友人、マスメディア、他人の、自分への見解を無意識のうちに受け入れ、それにとらわれている。

これらの想念行為は、自分の神聖の存在とその働きを見失った時に起こる現象であり、「このようになったのは、肉体の心の働きであるが、そのもとは、すべて神聖からくるエネルギーであり、エネルギーは自分の選択と注目に従って意のままに働くことを忘れてしまっているから」(『ワネルスの青写真 私は聖ジャーメインなるものである』)です。

神聖の働きの真実の姿

五井先生は、内なる神聖について、本心という表現で解説されています。

●私たちの内部には神が存在し、内部の神が、外部の神々と交流しあっているのである。この内部の一番奥の神の姿を、直霊とい、その分かれとして存在しているのを分霊といい、直霊、分霊の働きを本心の働きといい、そしてこの直霊分霊の働きを真っ直

ぐになさしめるために、外面的に働いているのが守護神なのであり、守護霊なのである。、『続宗教問答』問90)

●この神本来の本心の世界は、愛深き心、美しく清らかな心、真をつくす心、善事をなす心等々、すべて人間生活を高め、深める心のひびきの世界、即ち神性の世界なのである。(同書問93)

●肉体人間の脳天(第七のチャクラ)は肉体以外の体、つまり幽霊、神と仮に呼んでいる各階層の体につながっている場であるが、神霊の階層の心の波動が、そのまま素直に肉体の脳天に伝わってきている心を本心と呼ばれている。本心は自分の頭の中心臓の辺にあるのではなく、神のみ心と一つのところにある。

●生命と本心とは、共に、宇宙神のみ心の中に生まれているが、生命は大自然の根源の働きそのものであり、心はその根源の働きをその智慧能力で、大調和達成のために生かききってゆく働きをしている。

●本心は、意識したり分別したり、不安混迷したり、ああではない、こうではないとゆれ動く心(業想念波動)ではない。

●肉体人間の脳天(第七のチャクラ)が神界以外の階層即ち幽界から伝わってきている波動に蔽(おお)われてしまうと、神霊の心そのままの働きはできなくなる。そのような時業想念で本心を求めても、本心を自己のものとして、つかむことはできない。業想念波動を消滅し、空(くう)になったところから、本心は現れてくるのである。、『愛すること』)

神聖の働きを自己のものとする

以上から、神聖の働きを自己のものとして、つかむことができなかつたのは、知識的に理解できていなかつたほか、肉体人間の脳天(第七のチャクラ)が神界以外の階層即ち幽界から伝わってきている波動に蔽(おお)われてしまつて神霊の心そのままの働きはできなくなつていたからといえます。

このような神聖の働きを自己のものとして、取り戻す方法として、消えてゆく姿で世界平和の祈り、統一行、守護の神霊へのためまぬ感謝行が示されていますが、昌美先生は、これに加えて呼吸法を示されています。

「内なる神聖を引き出す」(『白光誌』2022年3月号)において、昌美先生は、神聖復活の印を組む前に深く静かな呼吸法を行ない、神聖の光を現わし、その神聖の光を今度は、神聖復活の印によって、強く大きく引き出しだしてゆくことを勧められています。

神聖復活の印をより有効なものにするためには、毎日呼吸法を行い、神聖を現わしておくことが不可欠です。

呼吸法について昌美先生は、「赤坊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坊の体内に流れ、私たちが成長して大人になつた後も、私たちはへそを通して魂の親である宇宙神とながつている。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、へこませてゆくこと」などを理解し、実践していくことが大切であると、解説されています。

また、昌美先生は、呼吸法の基本について示され、あとは、それをもとに、それぞれが工夫し、自分にあったものを確立していけばよいと言われています。『呼吸法の唱名を最大限に活用する』（昌美先生著）

チャクラを活性化して神聖を現わす呼吸法

そこで私が確立した呼吸法について言及します。

この呼吸方法は、私たちにはチャクラを通して光が降りて来てきていますが、そのチャクラを活性化することにより、よりスムーズに光（宇宙子）を降ろす方法です。2003年から2009年まで行われた、宇宙神の一筋の光を降ろすご神事によって、我々全員の、叡智のチャクラといわれている、第六チャクラが2010年に開かれたことによりこの方法が可能になったと確信しています。各チャクラは、常に光を降ろしていないと、閉じてしまいます。そこでそれを常に活性化しておく方法として思いついたのです。

その手順についてみてみましょう。

① 正座か椅子に背筋を伸ばし、両手の掌を膝のうえに天に向けて座り、守護の神霊の加護に対し心を込めて感謝します。
② そして足が地球大霊王の中心に伸びていることを意識し、想像します。

③ 肉体の一番下に位置する第一チャクラから第七チャクラまでの各チャクラに対して、下腹に力を入れて（肛門を閉めて）、順番に意識を向け、息を「ふうー」と二、三回吐きながら集中し、活性化していきます。七つのチャクラの場所は別紙のとおり。

④ 肉体にあるこれらの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。第八チャクラは、頭頂から約六十センチ位上に存在します。そのチャクラを意識し、同様に活性化していきます。

あとは、第九から第十九までは位置を考えないで、番号だけを唱え、同じ呼吸法で活性化していきます。第八から十九までは、しっかりとつながっているのです。位置を意識しなくとも番号を唱えるだけで宇宙空間を超えてつながっていくのです。

⑤ 一番上の第十九番目の、宇宙神に最も近いチャクラまですべての細胞のDNA（過去世で顕現した各種の神性が格納されている）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「きいー（霊気の気）」と発声しながら息が続く限り長く吐きます。この発声呼吸を七回やります。そうすると、自分

の体が軽くなっていきます。第十九番目のチャクラのもとには、五井先生の言われる宇宙核があり、そこから大生命の根源である宇宙子が放出されているのです。

⑥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」の言霊を心の中で唱えながら、吸う息と吐く息を同じ息の長さにして七回します。即ち心の中でこの言霊を唱えながら息を吸い、同じくこの言霊を唱えながら息を吐く。

⑦次に同じように、幽、霊、神と仮に呼んでいる各階層の体につながっている場である第七のチャクラの奥にある松果体の中に入ることを宣言し、同様の呼吸を行います。

⑧さらに臍下丹田に入ると宣言し、同じ呼吸法を繰り返します。松果体、ハート、臍下丹田が縦に真直ぐつながらず、少しでもずれてしまうと、十分な光は降りてこず、肉体的にも不調の原因になります。この呼吸法をやることで、これらの器官を正常な位置に戻すことになるのです。

⑨すると、背筋が真直ぐに伸び、安らぎや喜びのひびきが現われてきます。そのうえで世界平和の祈りや神聖復活の印(七回)を組みますと、安らぎや喜びのひびきは増幅されてきます。

心に把われない無心の姿が現れる

この呼吸法を実践しての効果についてももう少し詳しく整理し

て見てみましょう。

まず、統一行によって、求めてきた無心の意識を取り戻すことが意外と簡単にできるようになりました。

五井先生は、統一行について次のように解説されています。「統一が上手くなるのは、一言にいえば、素直に神様と想えるようになることと、何事も神様の愛の現われであると信ずるように思いを持ってゆくことなのである。

そして統一とは、人間の業想念、様々の想いを一つに統一(す)べることであり、このことは人間の業想念、様々の想いを自己の本心の中に一つにまとめてゆくことである。本心の中には、悪いもの、悪いことが、一切無い。完全円満であり、大智慧、大愛で満たされている。その中に一切の想念を統一してしまうのであり、統一したことにより、そこから生まれてくる智慧能力によって開運もし、安心立命することは、あたりまえのことである。そして雑念が起こってきたら、自己の想いで消そうと思わないこと。すべての想念を追わないということ、消そうとかまないことがよい。どんな雑念も放っておけば必ず消え去ってゆく。かまないということは統一にとって最も必要な心構えである。また、どこのどんな統一修行でも、自力だけの統一ということとは絶対できない。必ずその人の守護の神霊の援助によるのである。援助というより、守護の神霊が統一させてくれるのである。だから統一行にはまず守護の神霊の加護を願うことが必要である。」(『続宗教問答』の問175)

また、故村田長老導師著の『正しき統一の姿』において、無心になることの大切さについて次のように言及されています。「統一に一番大切なことは、生れる以前から死後の世界までも、守り続けて下さっている守護神様、守護霊様のご加護をよくよく心にとどめて、常に感謝申し上げるとともにそのご守護のみ手の中に任せきることである。そこから真の救われが始まるのであり、その時その人は真の救われの中にいる。魂の親様の手に帰り着いた時は、幼児の如く安らぎと幸せを感じる。その時の心を『無心』という。無心とは心のない、という意味ではない、心に把われがない姿をいう。」

このように安らぎと喜びに満ち、心に把われがない心の姿を神聖というのでしょうか。このようになれたのは、この呼吸法自体実行しやすく、チャクラを通して、光（宇宙子）によって宇宙神とつながるといったイメージがしやすいからかもしれません。

次に過去の消えてゆく姿や、自分の周りの他人の自分に対する見解を手放すことがスムーズにできるようになりました。

これまで「自分の周りの他人の怒り、悲しみ、苦しみを手放します」と三回宣言して、自分にまわりつく業想念を光に還元してきましたが、神聖を現わした中で行くと、これまでと比較にならないほどの効果があることに気付きました。これは、五井先生のお言葉にあるように「自己の想いで消そうと思わないこと。すべての想念を追わないということ、消そうと力まな

い」でやるのが容易くできるからでしょう。また自分の周りの他人の自分に対する見解を手放なせば、手放すほど、安らぎと喜びに満ち、心に把われがない心の姿が現われてくることを実感しています。

また自分の身体の痛めた箇所を回復させることが出来ました。この呼吸法をやった直後、自分の身体で痛めていた箇所を意識し、「この障害を手放します」と三回宣言することを毎日続けることで、意外と早く回復しました。私の場合両肩を痛め、苦痛の日々を過ごしていましたが、この呼吸法により、神聖を現わし、それに身をまかせているうちに、回復し、両腕を真直ぐ横に伸ばすことができるようになりました。

この呼吸法については、私の親しい法友の方々に試していただきました。その時いただいた感想です。

体調がよくなった。雑念が無くなり、毎日気持ちよく過ごすことが出来るようになったなどがありました。一方統一行や神聖復活の印だけで十分だ、この呼吸方法は、自分に合わないという方々もいらっしやりました。

神聖を現わす方法は、それぞれの人によって異なるのは当たり前なことだと思えます。いろいろなやり方を試して自分にあったやり方をやればよいでしょう。要は神聖、心に把われがない無心の姿を現わすことが出来ればよいのですから。

7つのチャクラの場所



©FRACTAL

チャクラ	主な役割	身体の位置	内分泌系との関係
第一チャクラ	生存	肛門と性器の間	副腎
第二チャクラ	情緒のバランス	性器とへその間	卵巣・精巣
第三チャクラ	個人のカ・意志	みぞおち	膵臓
第四チャクラ	愛・人間関係	胸の真ん中	胸腺
第五チャクラ	コミュニケーション	喉	甲状腺
第六チャクラ	直感・智慧	眉間	下垂体
第七チャクラ	霊性	頭頂	松果体

出典：FRACTAL (<https://fractal-heart.com/>)