

臨時増刊号 No2

みなさまへ元気を!!

中之島こゝろ

[事務局] 〒648-0094
橋本市三石台4-1-15
TEL 0736-38-3669
FAX 0736-38-3680
発行 学塾・中之島事務局

「特集」コロナ禍にうち勝とう!!

「呼吸を制せる者は人生を制す」

古田修平

人間学塾・中之島の皆様、お元気でお過ごしでしょうか・・・

毎日、「大阪モデル」を気にしながら、今日は通天閣がブルーだと言って、喜んでいきます。この状態が続き、収束に向かっていき、皆様と笑顔で会えることを願っています。

今回のことで、毎日、行っている呼吸について改めて考えさせられます。何気なく行っている呼吸ですが、呼吸の仕方によって人生を大きく変えることができます。

私は、十年前からヨーガをやっていますが、その中の最も大事なひとつは呼吸です。

誰でも無意識のうちに呼吸をしています。人は一日に約2万回呼吸をしています。ほとんどの人は浅い呼吸です。その呼吸を意識することで健康に大きく影響があるのが「呼吸法」です。健康を維持する秘訣は、意識してでも酸素を全身の細胞に行き渡らせることです。

ヨーガの中でもいろいろな呼吸法があるのですが、今回は、私が今取り組んでいる呼吸法の一つの、塩谷信男先生の「正心調息法」をご紹介します。普通の深呼吸と少し異なるのは、深く息を吸い込み、次に吐くのではなく、もう一段ギアを上げて吸い込み、全身に酸素を行き渡らせるのです。ここがポイントです。簡単なようですが、慣れるまではなかなか難しいです。そして呼吸をする上で、1、常に前向き、2、感謝の気持ちを持つ、3、愚痴を言わない、という三つの心構えで行うことです。塩谷先生は、「呼吸とイメージの力で

人生が思いのままになる。」と説いています。

「塾生の皆様へ」

加藤昌夫

コロナウイルスの影響で世話人会も集まって開催出来ず、急遽ネット開催に切り替えて今後の「人間学塾・中之島」の運営を検討して来しました。五月中に運営方針を決め、塾生の皆さまに手紙でお知らせし、世話人が手分けして塾生をフォローすることで、現在、塾生66名中56名の方に継続して頂けました。

六月十三日には試験的にズームでネット版「人間学塾・中之島」も開催し、約十名の塾生に参加頂き、読書会や懇親会を行って、久しぶりに交流を深めました。

七月十一日にもネット版「人間学塾・中之島」を開催予定ですので、ズームを利用出来る方は、私まで連絡の上、参加して下さい。

寺田一清先生が作詞された「ああ中之島」の歌詞に「願ひこめ この日の本の 再生を

心に秘めて 努めんや 心願達成 共に手を取り ああ中之島」とあります。

このような時こそ、塾生が共に手を取り、この日の本の再生に取り組んで行きたいと思っています。

「人間学塾・中之島」がかけがえのない学びの場として発展するためには、新しい仲間をお迎えすることが大変重要です。是非、皆様の友人・知人を第九期にお誘いください。

「人間学塾・中之島」のホームページにも塾の「紹介動画」を掲載しておきました。九月に再会出来ることを楽しみにしています。

《大悟徹底》

寺田一清先生寄稿録



「慎言・慎食」

「口は禍の元」と昔か申されますが、たしかに口は、飲食をつかさどり、また発言をつかさどる人間にとって重要な機関であります。それゆえこそ、「食」の慎みと「コトバ」の慎みが、古来大変大事なことであります。入口と出口をかねる口の慎みがいかに大事なことであるかを十分に教えられつつも、身についていないことを猛省しております。それだけ、人間は甘いいわざるを得ません。年改まわりますと数え八十五歳となり、干支でいえば辛卯(かのとう)の年で、辛卯は辛抱に通ずるもので大きな転換の時期といわれています。

森信三先生は、年齢は数え年というのが日本人的で、満年齢は西洋式だとお聞きしたことがありますので、数え年で申し上げることにしています。わたくしの人生をふりかえってみてもその節目、節目を「名言眞語」が、一つの方向転換を決定づけたようであります。

また、飲食につきましても飲み過ぎ食べ過ぎは病の元をなすことは、申すまでもないことで、「食」は命の元であることを知りつつも、つい調子に乗りやすく、とりわけわたくしの場合は飲み過ぎが多いようであります。

「食はいのち」「少食こそは愛と慈悲の行い」と、甲田光雄先生に教えられつつ、こうしたことを守り切れないわたくしを内観しております。よほど不徳のいたすところで、「食」の作法をわきまえると共に、「食の3S」すなわち、粗食・少食・咀嚼を厳守したいと同時に、「コトバ」の慎みを、テーマしたいとお願いいたしております。

「縁は求めざるには生ぜず」

廣瀬 壹心 先生



■縁は真理なり

私は三十八年間の中学校の教師をし、最後の九年間は校長でした。務めを

終える前に、いったい自分は何を学んできたのか？との思いがふとよぎりました。あらためて振り返ると、自分は人間関係に一生懸命取り組んできた、縁について自分なりに学び、工夫し、実践してきたのではないかと思ひあたり、退職後は「ご縁の人間学」を勉強し、実践していこうと思ひました。お釈迦様が「縁は真理なり」と言われていますが、私独自の縁の考え方には、次の6つがあります。

■「ご縁の六ヶ条

一、いのちの根源!!

いのちの元を考えると、私の上には親がいて、親の上には親がいる…。そう考えていくと、縁というのは、ずっとたどっていけば、いずれみんな繋がります。「あなたがいるから私がいる」という世界観になる。いじめ問題について、「いじめをなくしましょう！」などと呼びかけても効果などない。しかし、いのちの根源は同じということがわかれば、子どもたちは変わります。子どもの感性は鋭いから、真理の話をすると伝わるのです。

二、引き合っている!!

お手玉を落とすと落ちるのは万有引力があるから。しかし、実際にはお手玉も地球を引っ張るエネルギーを出している。つまりお互いに引き合っている。地球と太陽も引き合いながら運動しているように、ご縁とはこのように、お互いに引き合っているものです。それは、言いかえれば、全てのものは影響し合っているということですよ。

三、心のものさしをどうしよう!!

現代人は計算するのが大好き、心の中に固いものさしを持っています。そんなものとはつてしまうことが肝心。心のものさしをとれば、真理のご縁が訪れます。

四、万物動的平衡ゆえに相補的!!

この世は、陰陽で成り立っています。そして実は、陰の中に陽があり、陽の中に陰がある。「逆境は神の恩寵的試練なり」という森信三先生のお言葉にも、動的平衡であり相補的である真理が表現されています。

五、プラスの言葉を!!

われわれの心の中には、宇宙と繋がる潜在意識があります。潜在意識には、使い続けた言葉がたまっています。宇宙の法則では、投げかけた言葉は自分に返ってくる。意識的に「良い言葉」を投げかけることで、自分に大きなプラスが返ってきます。

『聖書』にもあるように、言葉は神です。言葉を出す宇宙まで届いてしまう。マイナスな言葉を使うと潜在意識は汚れて黒くなる。黒くなってしまうと、いくら良いことを言ったとしても行動には繋がらなくなる。自分の潜在意識をきれいな澄んだものにするためには、プラスの言葉を使い続けることが不可欠。楽しいね、うれしいね、元氣だ…等、一言一言というたびに澄んだ一滴一滴が潜在意識に落ち、浄化されていきます。

読書会では、音読をしますが、先人の残した良い言葉を声にすることで、潜在意識の曇りも取れてゆきます。潜在意識が浄化されると、何も思わなくても躊躇なく行動できる人間になれます。またハガキを書く、ということもプラスの言葉に繋がります。ぜひどんどんハガキを書きましよう。

六、納豆のようなご縁を!!

「大豆」の状態だと豆同士バラバラですが、「納豆」は糸で互いに繋がっています。豆を人間に例えると、この糸は「縁」。人間関係を思うとき、決して「豆腐」のような関係になつてはいけません。豆腐

には豆の形が残っていない。納豆には一粒一粒の形がある。ここが大事で、形とは自己存在感であり、主体性。これを失ってはならない。個を確立していくことは非常に重要なことである。個を確立し、高め続けてゆくと無限の力となり得るのです。

人間は宇宙の中の小宇宙。個を磨き高めることこそが真に学ぶ意味であり、それは宇宙との融合となつて、森信三先生の仰言る全一学となり得るのです

■今ここ立腰ありがとう

全一的宇宙は「積極」がポイントです。それは陽そのもの、愛そのものと言えるでしょう。

私なりに全一学を研究するなかで、いのちの根源や、ご縁は引き合うことなど、森先生の全一学思想そのものだと思えます。

偉大なる思想は、その人の生活を変容させる。自己変容をはかり、その人格を変えてゆくのです。言い換えると、大きな思想は、今の私たちの現実の生活のなかにあり、生活の実践を教えてくれている。すごいと言われる哲学はいろいろあるが、方法のないものは活用できない。森先生の教えは「あいさつ」「返事」「あと始末」と具体的に方法があります。

私自身の実践の中で落とし込んだ言葉は「今ここ立腰ありがとう」。地球の中心に対して鉛直なのが立腰。そのときに天とつながり、エネルギーが降りてくる。それは「ありがとう」と感謝になつていくのです。

(抄録 中川千都子)

愛媛発

「シトラスリボン運動」



「ただいま、おかえり、って言いあえるうちに」

3つの輪(地域・家庭・職場/学校)をかたどったシトラス(かんきつ類)カラーのリボンをつけ、思いやりの輪を広げて、新型コロナウイルス感染者や医療従事者への差別をなくそう——!!