

心臓の神聖な役割と平和の呼吸 — 愛と感謝を響かせる新しい意識の時代へ

1990年代までの地球の医学界では、「肉体における意識の働きは脳を中心に行なわれている」と考えられてきました。しかし、2000年代に入って以降は、こうした考え方が古い考え方となり、近年では、脳と身体各部が連動して認識・思考・感情といった意識エネルギーを生成し、運用していると考えられるようになってきました。

その中でも近頃では、心臓が感情の生成において重要な役割を果たしていることを示す実験結果が幾つか発表されています。最近の神経心臓学では、「心臓という臓器は【感覚器官】であり、大脳皮質が関与しない学習や記憶、決定を可能にする【高度な情報のエンコーダー(変換装置)及びプロセッサー(命令・計算・処理等のプログラム実行中枢)】としての中心的役割を担っている」と結論づけられています。

(それを裏付ける実例として、心臓移植を受けた人が術後、食べ物の好み・趣味・性格的な傾向が変化することが挙げられます -> ただし移植後の心臓の神経は切断された状態であるため科学的裏付けはない)

もう少し掘り下げて見てゆきますと、大脳皮質は知覚・随意運動・思考・推理・記憶などの高次機能を司る器官ではあるけれども、大脳皮質が関与し得ない意識活動に関しては、心臓がその中心的役割を果たしていると考えられるようになってきているということです。

このことを我々の専門分野である神聖の観点から俯瞰してみると、『感謝』や『愛』、『真善美』などを感じることが出来る心は、脳ではなく心臓(ハート・♡)をおして表面化しており、肉体意識に顕現されたそれらの意識エネルギーが電磁場を形成し、周囲に影響を及ぼしているといえます。

※電磁場とは、電場(電荷が作り出した場。電荷に力を及ぼす場)と磁場(動く電荷としての電流や磁力が作る場。磁性体や運動する電荷に力を及ぼす場)が動的に強く結びついて働いている時空間を指します。

それらのことを現代医学と絡めて観ますと、心臓は体の中で最も大きな電磁場を形成しており、心電図で測ることのできる電磁波の振り幅においては、脳

波計で計測できる脳波の振り幅の60倍にもなるといわれています。

また、心臓が発する磁場成分の強さを観測しますと、脳が発する磁場成分の5000倍もあり、周囲の細胞組織に邪魔されることなく、1mから2mほど離れた場所においても計測可能な波長であるといわれています。

これは、科学的な論文ですから「それこそが人に元気を与える、奪ったりするメカニズムだ」とは断言しておりません。しかし、「規則正しいユッタリとした心臓の電磁波のリズムは、自他の心と体にもよい影響を与える」と結論づけられています。

そのことから私達のあるべき姿—肉体波動と運動して神聖エネルギーを働かせている状態—を思いみますと、起きている間中の呼吸をユッタリとしたリズムで行ないつづけることが大切であるといえます。

なぜなら常時のユッタリとした呼吸は、心臓の鼓動を安定させ(第四チャクラを活性化させ)、肉体脳髄からはけっして生み出すことができない真心のこもった『感謝』や『愛』、『真善美』といった意識状態を心身に運動して顕わす鍵であるからです。

肉体の頭で考え出した『感謝』や『愛』がどこか胡散臭く、そこに打算が見え隠れし、ニセモノ感を感じさせているのは、こうしたメカニズムを知らずに、小知才覚で動いている状態だからです。

私達が目指す神聖復活を果たした意識は、すべてを包み込む『慈愛の境地』から発しており、誰もに真心を感じさせ、自らが発したその神聖波動エネルギーが周囲に好影響を与えずにはおかぬものであります。

こうしたホンモノの神聖を自らが表わしつづけ、神聖を否定する思考を消えてゆく姿と見て、心の底からの神聖波動そのものである『感謝の光』や『愛の光』そのものとして生きてゆくためには、先ほども申し上げましたとおり、呼吸のリズムをユッタリしながら、光の言葉・真理の言葉・神聖の言葉を心に抱く『平和の呼吸 (Peacefulness Breath)』を四六時中の呼吸にすることが一番です。

「瞑想(統一)中はユックリと呼吸している」「神聖復活の印を組むときはユッタリとした呼吸をしている」— それが今までの私達の当たり前でしたが、神聖文明を地上に降ろし展開する時旬が迫っている今日では、それに加えて一日中、

四六時中の意識が神聖であり、呼吸は常に安定してユッタリとした律動を保っているという状態を当たり前にする練習の日々を送ることが大切になってきています。

これまでの話で触れてはおりませんが、不調和な感情想念も太陽神経叢(第三チャクラ)と連動して心臓の鼓動を乱し、心身に悪影響を及ぼす要因になっていることもいうまでもありません。感情の乱れは、無意識に行なう浅い呼吸と連動して心臓の律動を乱すため、心臓の鼓動を安定させる平和な呼吸の重要性が殊更に思われてきます。

ここまで話を総合して考えますと、常時の呼吸を安定した状態でユッタリと行なうことこそが、脳波をシータ波(「リラックス」や「内省」の意識に連動した脳波)の状態に保ちながら、同時に現実創造の閃きや行動力に関連したガンマ波を生み出し、無限なる叡智による人生創造を可能にするポイントであるといえます。

また、それを『心と体の自律的な働きを司る神経系』の面から観ますと、《浅い無意識呼吸で過ごすこと》は、「戦うか逃げるか (fight or flight)」の二元対立的精神状態(交感神経優位状態)に、知らずのうちに心身を長くとどめ置くことであり、《平和の意識エネルギーを発しながらユッタリとした呼吸を持続すること》は、三つの丹田を覚醒させて、温かな慈愛と全感謝の心を根底にして、脳にシータ波とガンマ波を活性化し、愛や調和といった統合的な安定的精神状態(副交感神経優位状態)に自らの心身を置きつづけることになるといえます。

その状態は、心身をリラックスさせながらも、靈的に覚醒して生き生きと心と体を働かせている状態です。私達は、起きている間中の呼吸習慣を、意識的に前述の『平和の呼吸』に変えることで、深い内的静けさと高次元の覚醒意識が融合した心身を自らのものとすることができます。

こうした生き方の練習をすることで私達は、これまででは瞑想や統一でしか到達し得なかった覚醒した心境を、肉体と精神が統合した状態として、顕在意識で自覚して生きることができます。

また、『平和な意識でのユッタリとした呼吸を継続すること』は、心臓を心(意識)の拠点として働くのみならず、肉体細胞全体も『心の底からの愛と感謝を響かせる細胞』に生まれ変わらせることになります。

土曜日の夜は、地球人類を神聖の世界へ誘う靈的地球救済グループの一員として、私達自身がユッタリとした心臓の律動を基本にして、心にも体にも愛や調和や感謝といった『平和の電磁波を響かせつづける時間』を共有してまいります。

★♥☆♥★♥☆♥★♥☆♥★♥☆♥★

当日のプログラム内容

★♥☆♥★♥☆♥☆♥★♥☆♥★♥☆♥★

【始めのお話】

永野：皆さん、こんばんは。土曜日夜の『神聖で繋がり合う日』のプログラムを始めます。本日は、案内メールにありましたように、『ユッタリとした心臓の鼓動を基本にして、心にも体にも「愛」や「調和」や「感謝」といった平和の波動を響かせつづける時間』を共有してまいります。

私達は、『心』という言葉をふだんから使っております。この漢字の成り立ちについては、皆様もご存じのことと思いますが、確認の意味で振り返りますと、この文字が象形文字として始まった当初は、元々は心臓の形をかたどって形成されたといわれています。

即ち、中央の縦の線が血管や心臓の中心部であり、下に突き出た部分が心臓の尖端(せんたん)であり、上や横の小さな線は鼓動の動きの象徴であるということで、その心臓の動きを指して「心は感情・精神・意志の宿るところである」とされるようになりました。

また、『心』という文字を国際的に見ましても、日本語と同様に英語でもスペイン語でも、心臓と心が結び付けられて考えられています。日本語の「心」は、英語では「heart」、スペイン語では「corazón」ですが、これらの言葉は「心臓」という意味も持っています。

実際に会話で使われる言葉を見ましても、特に強い感謝を示す英語の挨拶に、“Thank you from the bottom of my heart” があります。またスペイン語でも、同様な意味を持つ言葉として、「Gracias de corazón」という挨拶があります。

また、メールにも書いてありますとおり、愛と感謝に充ち満ちた大調和の心は、

肉体面から見ますと『心臓』や『ハートのチャクラ』と連動して発揮されています。

ですから、平和な心でユッタリとした呼吸を行ないつづけながら、ハートを開いてゆけば、私達は地球界のすべてを『あわいの心』で包み込み、すべてをあらしめ生かす宇宙神の心に溶け込んで生きてゆくことが出来ます。

本日、私達はそのようにして、心の底にある神聖の根源と繋がり、世界を平和に導く原点である自らの『心の平和』『心の調和』『心の統合』を、ご一緒に肉体と心に顕現してまいりますので、よろしくお願ひします。

時間になりましたので、世界平和の祈りを皆様とご一緒に、日本語と英語で行なってまいります。

★♥☆♥★♥☆♥★♥☆♥★

1. 世界平和の祈り

渡久地：それでは始めます。

世界人類が平和でありますように。

日本が平和でありますように。

私達の天命が完うされますように。

守護靈様、ありがとうございます。守護神様、ありがとうございます。

May peace prevail on Earth.

May peace be in our homes and countries.

May our missions be accomplished.

We thank you, Guardian Deities and Guardian Spirits.

★♥☆♥★♥☆♥★♥☆♥★

2. 肉体と神聖を繋ぐユッタリ呼吸の時間

永野：はい、ありがとうございました。次は、肉体と神聖を繋ぐユッタリとした呼吸の仕方について、音楽を流しながらお話ししますので、楽な姿勢でユッタリとした呼吸をしながらお聞きください。

(※ 音楽が始まる)

私達は今、“魂が肉体という器に入った状態”で生きています。生命エネルギー

だけの状態で生きているわけでも、肉体という物質だけの状態で生きているわけではありません。ですから、肉体にも神聖を發揮して生きることが望ましい、といえます。

私達がこの世に生まれて来たプロセスを振り返りますと、受精卵として母親のお腹の中で誕生の準備を始めたときに、この世の空間に存在する、目に見えない肉体を構成するための素粒子を集め、約 10 カ月の月日をかけて、この世に誕生する肉体を用意して、準備万端整ったところで生まれてきました。

私達は母親のお腹の中にいるとき、肺を使って呼吸しているのではなく、母親が吸い込んだ酸素に依存し、胎盤とへその緒をつうじて酸素を受け取り、母親の体をとおして二酸化炭素を排出していました。

それが肺呼吸に代わったのは、私達の誕生の瞬間です。赤ちゃんとして生まれ出た瞬間に、肺が空気で満たされ、酸素と二酸化炭素を交換する場が、胎盤から自分の肺へと切り替わり、自らの呼吸による生命維持が始まりました。

それ以降、私達は今日に至るまで、この世で生きるにあたり、肉体的には酸素と二酸化炭素の交換を、肺をとおして行ないながら生きてきました。また、心と体が成長してゆくに従い、私達は精神的な生き方を志すようになり、瞑想や統一行などをとおして、自らのいのちの源との繋がりを求めるようになってゆきました。

その際の呼吸に関しては、どんな指導者も「ユッタリとしたリズムで行なうのがよい」と教えておられます。ですから私達は、瞑想や統一の際には、ふだんよりも呼吸のリズムをユックリとしたペースで行なってきました。

ここで、深い呼吸の仕方について、私も含め、たくさんの方が勘違いしてきたであろう『呼吸と肉体の関係』についてお話しします。

私達は今日に至るまで、肺の機能を十分に活用するためには、肺の中の二酸化炭素を十二分に吐き切り、そこへ酸素を十二分に取り込むことがよいと思い込んでいました。

肺呼吸をとおして行なわれるこの『ガス交換』を、医学的な見地から調べてみましたところ、実はその考え方が大きな間違いであることがわかりました。

どういうことかと申しますと、体内の二酸化炭素が極端に少なくなりすぎると、

二酸化炭素の減少と連動して、酸素を体中に送り届ける機能がストップするというのです。不思議に思い、このことを掘り下げる勉強したところ、次のようなことがわかりました。

私達が息を吸うとき、肺の一番奥にある肺胞内の空気圧と血管内の圧力差により、酸素は毛細血管の中に入ります。しかし、酸素が血液の中に入っただけでは、体内各部の“酸素を必要としている場所”へ必要な酸素が運ばれることはなく、血液の中を堂々巡りするだけです。

これは、血液に取り込まれた酸素は、赤血球内のヘモグロビンに吸収され繋がり合うことによってのみ、体内で必要とされる各部位へ酸素が送り届けられる仕組みになっているからです。

また、深い呼吸をしそうで二酸化炭素が減りすぎると、酸素も比例して各部に送り届けられなくなる理由は、体内の二酸化炭素が少なくなり過ぎると、血液がアルカリ性へと傾いて、ヘモグロビンが酸素を手放さなくなるから、なのだと思います。

そのことからわることは、『意識が“この世の常識の外にある神聖の世界”に入り込むまでの間は、心身がこの世の常識に左右されるため、行き過ぎた深呼吸を継続するのは、「深い呼吸をしている」という自己満足を満たすことは出来ても、実は肉体にはやさしくない行為をしていることになる』ということです。

肺の大きさや肺活量などの条件によって個人差がありますので、ご自身に最適な秒数は守護霊様にお尋ねいただく必要がありますが、平均的なふだんの呼吸としては、一回の吸う・吐くの時間は、それぞれ平均 5 秒前後くらいでよく、必ずしも吐き切ることを意識しなくとも問題ない、ということです。

『呼吸法の唱名』などの『特定の呼吸法』を一定の時間内に行なうときは、そのかぎりではありません。今のお話は、「起きている間中のふだんの呼吸をどうしたら、ユッタリとしたリズムで持続させられるか」という話であり、そのユッタリとした呼吸のリズムをとおして、肉体と精神の両方を活性化し、心身の新陳代謝力を高めるためのお話だからです。

私達には今さら何か、新しい言葉は必要ありません。『呼吸法の唱名の言葉』でも、「すべては完璧、欠けたるものなし、大成就」でも、『世界平和の祈り』

でも、「神聖復活、大成就」でも、『光明の言葉の数々』でも、光・真理・神聖の言葉であればなんでもかまいません。

こうした『平和の言葉』を心に思い書きながら、“5秒前後のペースで息を吸う・吐く”を繰り返すだけで、心臓は毛細血管の隅々にまで血液を運び、そのとき、ヘモグロビンが適切に酸素を送り届け、回収された二酸化炭素は肅々と体外に排出されます。

そのとき、心臓は安定してユッタリとした鼓動を行ない、それによって心と体の新陳代謝が活性化すると同時に、その意識は脳のなかで、シータ波とガンマ波が両立した覚醒状態として表われ、副交感神経が優位になり、その神経状態は不必要的緊張を取り除いたリラックス状態を心身につくり出し、明るく前向きで、愛に充ちあふれ、創造力と向上心が湧き上がり、何ごとも有り難く受け入れることができる意識を、私達の当然の意識状態にすることが出来ます。

お話をこれで終わりにしますが、もう少しだけ音楽に身を任せて、ユッタリとしたペースで呼吸を続けてみてください。ちょうど、神聖復活の印を組むときくらいの長さで結構です。

そのときに、光の言葉・真理の言葉・神聖の言葉を唱えながら行ないますと、ハートのチャクラが開いて、周囲の人にも心地よさを感じていただける波動が心臓から放射されますので、今からの静かな時間に、特に何もしていなくても、ご自身の神聖が周囲に放たれている様子を感じてみてください。

(※ 約1分、音楽に身を任せてユッタリと呼吸をする)

★♥☆♥★♥☆♥★♥☆♥★

3. 心からの愛の宣言

渡久地：永野さん、ありがとうございました。ここからは、先ほどのユッタリとした呼吸を言葉に表わして、心からの愛を宣言する時間を取ってまいります。

昭和から平成の時代、また令和にかけて、私達は「愛深い私でありますように」「私の心が愛で満たされますように」「愛一元の私にならしめ給え」といった祈りの言葉で、“愛の存在そのものとしての心”を養ってまいりました。

その結果、令和の時代が進みつつある今、少しずつ私達は、愛そのものであり、愛以外の何ものでもない生き方を、確かなものにし始めています。

本日はそのようにして、何十年もの歳月をかけて培(つちか)ってきた“愛のエネルギー”を、言葉に表わし、改めて宣言いたします。それでは始めます。

(※ ここからは、スライドに文字が表示されます)

私達を構成するすべての要素は、宇宙神の光によって出来ています。

ゆえに私達は“愛そのものの存在”であり、すべてを慈しみの眼で見つめています。

空気も風も、雨も雪も、大地も空も、太陽も月も、夜空に煌めく星々も、星々に生存するすべての生命体も、宇宙神の愛によって生まれました。

私達は宇宙神の分身として、地球界に宇宙神のみ心を展開するために生られてきました。

その事実を思い出した今、私達の心は、愛と感謝に満ちあふれています。

世界人類すべてが神聖に目覚め、自らの意志で神聖を甦らせるそのときまで、私達はすべてに内在する神聖を見つめ、言祝(ことほ)ぎ、抱きしめ、感謝しつづけます。

私が神聖の存在であるように、すべての人類もまた神聖の存在です。

世界人類は神聖の存在なのです。

★♥☆♥★♥☆♥★♥☆♥★

4. 神聖復活の印

渡久地：はい、ありがとうございました。最後に、神聖復活の印を7回組んで、大自然と生きとし生けるものと人類すべてに、神聖の光を送り届けて、本日の祈りの会を終わりにいたします。それでは、始めます。はい。

大自然と生きとし生けるものと人類に、宇宙神の光を送ります。

大自然と生きとし生けるものと人類に、宇宙神の光を送ります。

<神聖復活の印を7回連続>

<そのまま、14秒目を閉じて瞑想する>

以上