



「ひらほく新聞」で検索!

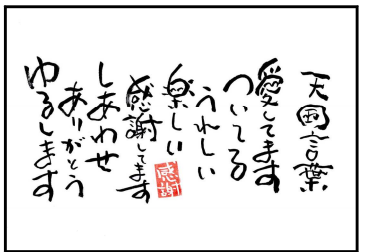
★感謝で継続12年目に突入★

http://www.hirahoku.com/

☆ぜひ、バックナンバーをどうぞ!

発行所 読売センター平塚北部(ひらほく) 山本 直 〒254-0013 神奈川県平塚市田村9-4-32 電話 0463-54-2807

お天道様がいらっしゃる
どんなときも
神様がそばにいます
よい心葉は健康を
つくりだします



斉藤一人さんの「天国言葉」を書かせていただいたもの

病気になる方程式を作る方程式

人間の体の壊れ方というのは次の五つの過程をたどる。

- ①まず最初にストレス。
- ②ストレスが溜まって疲れになる。いくら眠っても全然とれない疲れ。
- ③次に、こり、張り、痛みの始まり。
- ④こり、張り、痛みを放置しておくで臓器が故障。臓器の故障イコール病気。
- ⑤さらに進むと臓器が機能を停止。臓器の停止イコール死。

臓器は一個でも故障したら、他の臓器が補ってなんとかするというものではなく、一個でも止まると「死」なのだ。「心臓が止まったから代わり肺が動いて!」と肺に対し

有難く何度か取り上げさせていただいた、小林正観先生(2011年10月12日逝去)。今回は書籍『宇宙を味方にする方程式』より、大切な教えをあらためてご紹介いたします。花粉症になる人、アトピーの子がいる家庭、絶対に太りたくない人のためのダイエット、毎日が楽しくて仕方なくなる等々、数多くの「方程式」がユーモアたっぷりに表現されています。YouTube、
「10分でわかる「神様を味方にする法則」をご覧ください
だけです」と「ありがたこの奇跡」他が理解できます。↓



ていくら呼びかけても「はい」とは言わない。「心臓が止まったらどうしよう!」...、これを心配(心肺)すると言つが、これは非常(脾臓)に簡単なことだが、とても重要で肝心(肝腎)な話。
五臓六腑という言葉があるが、この五臓というのは心・肺・肝・腎・脾を言つ。心臓、肺臓、肝臓、腎臓まではすぐに言えるが、脾臓というのが意外に出てこない。この五つの臓器は「非常(脾臓)に大事」と覚えておくときよい。
実は「心・肺・肝・腎・脾」の五つの臓器の中でがんにならない臓器が二つだけある。一つは心臓。もう一つは脾臓。この二つに共通していることは、いつも血液に満たされている、ということ。温かい臓器はがんにならない。がん細胞は冷えて冷たくなつたところだけ宿る。だからいつも臓器を温めておけば、がんにならない。
では臓器全体を温めるにはどうすればいいのか。これも簡単。心臓から一番遠い部分を常に動かしていればいいのだ。そうすると臓器が必ず動いていて、結果として臓器そのものを温めている状態になる。
心臓から一番遠いところというのはどこか? 足の先、右足の小指だ。この右足の小指を自分の意思で動かしてみよう。
右足の小指を毎日10分とか20分、グー・チョコキ・パーと一生懸命動かしているら、下半身に血が通うようになる。冷え性ももちろん治る。冷え性の人はがんになりやすい。
臓器が冷えていると、その冷えている臓器にがん細胞が宿る。従って、37度ぐらいの温かいお湯、血液という名前の温かいお湯に満たされている心臓と脾臓はがんにならない。
もう一つ。風邪ウイルスやがん細胞は、39度以上の熱で全部死滅するので、できれば解熱剤を使わず、頭だけ冷やして、体が発熱するのを出るがままにまかせて「有難い、有難い」と見守ったほうがよい。

肯定的な言葉で捉えるとすべてが喜びに変わる

人間の体が壊れる理由の二〇%は酒、煙草、暴飲暴食が占めている。あとの八〇%は何かというところ、何度か出てきた、ストレス。思い通りにならないこと。つらい、悲しい、つまらない、嫌だ、嫌いだ、疲れた。不平不満、愚痴、泣き言、悪口、文句、恨み言葉、憎しみ言葉、呪い言葉...、ありとあらゆることに否定的な言葉を吐き、否定的な捉え方をしていると、「そんなに生きていないのがつらいんだっつたら、早く死んじやいませうね」と体が自ら反応するのだ。

否定的な言葉は一切封印して、ありとあらゆる現象について、嬉しい、楽しい、幸せ、愛してる、大好き、ありがたこの、ツイてる...という言葉を口にするようにする。
晴れていると「今日は晴れているから紫外線対策をしなくちゃいけない」と思っていた人がいた。雨が降ると「今日は洗濯物が乾かない」と思っていた人がいた。その人が、この話を聞いて、晴れた日には「洗濯物が乾く。よかった」。雨の日には「紫外線対策をしない方がいい。よかった」と思うようになったという。現象は全く変わっていないのに、捉え方が100%変わった。そうしたら晴れた日も喜びで、雨の日も喜びに、全部が喜びになった。

すべての悩みは「そ・わ・か」「掃除・笑い・感謝」で解決

そういう言葉と意思の結果として体が壊れ始めた人を画期的に、根底的に、もとに戻す方法がある。その方法とは、今日ただ今この場から、ありとあらゆる現象について否定的な言葉を使わないこと。
たとえば今日は暑いというときに、「暑いので嫌になっちゃいますよね」と言うのをやめる。「これだけ太陽が照ってくれれば、稲がよく育つでしょうね」「海水浴場も今日は大儲けですよ」と、まずは肯定的な言葉で表現するようにする。

否定的な人というのは、否定的な現象が起きていると思っっているけれど、実は否定的な現象なんてどこにも起きていない。ただ肯定的に捉えているだけ。だから、悩み苦しむというのは「もともとないんだ」というところに行き着く。自分でつくりだしているだけ。肯定的な言葉だけを使うようにすれば、悩み苦しむ、苦悩はすべてなくなってしまう。皆さんもぜひ体験してほしい。そして、悩み苦しみのない世界を存分に味わってほしい。

①「お金と仕事」
②「体と健康」
③「人間関係」
悩み苦しみの大きな三つの問題は、「そ・わ・か」で解決できる。この三つを覚えておくと、悩み苦しむ、苦悩は一切なくなる。
お金と仕事の問題は、「掃除」をしていけばなくなる。体と健康の問題は、「笑って」いけばいい。人間関係については、感謝、「ありがたこの」を言っていればいい。これらの問題は全部複合的に絡み合っているのだから、目の前に起る現象について、この三つを同時進行でやっていくこと。
トイレ掃除の効能、一流選手の部屋の整理整頓、「笑い」の免疫力アップ効果、口にする「ありがたこの」言葉の奇跡...。数多くの事例が紹介されている実書は、普通に講演で語った丁寧語で、毎日が楽しくなる肩の凝らない人生論がたっぷり笑いを誘う内容で書かれている。
◎講演実声↓



■表面書籍にも「マルカンのSさん」と紹介されている齋藤一人さん。

人生を楽しんで生きる

「行動するときの目標の立て方や、上手な行動計画の立て方があれば教えてくだささい」

実際に、私は「目標の立て方」や「上手な行動計画」なんて一度も考えたことがありません。

「大成功しているひとりさんは、きつとすごい発想術を持っているんでしょね」とかかって言われるんだ

す。情報源だつて、何か特別なものを持っているわけじゃなく、人に聞くこともあれば、浮かんでくること

私が毎日大切にしていることは、「この人生を今日も楽しんだかな」ということ

「地球は「行動の星」だから、動かないと何も始まらないんだよ」

サンマーク出版

齋藤一人さんは「言葉の使い方」についてこう語る。『最後の言葉がいちばん大事なんです。たとえばタクシーに乗って「新宿に行ってください」と言っ

たらそれを淡々とこなしていく。

「頼まれごと」とは、川のながれのようなものだ。流れに逆らうのではなく、淡々と流れに身を任せる。

途中でネガティブな言葉を発してしまっただとしても、最後に「ああ楽しかった」とか「面白かった」、「よかったなあ」とポジティブに締めくくる。

あの世にいくとき、問いかけられるのが次の二つといわれる。「この人生を楽しんできたかな」、「人に親切にしたかな」。

「人生を今日も楽しんだか」と「人に親切にしたか」という言葉を毎晩、自分に問いかけてい。 (おわり)

た人が勝つ仕組みになつている。自分ではなく他人を喜ばせる能力、『他喜力』こそが、究極の成功法則。

人間は生まれてきた時から三つの本能が三分の二つくらい入っている。一番目と二番目の本能は、10%ずつくらい減っていき

「喜ばれるとうれしい」のキーワードで思い出したのが、日本のメンタルトレーニング研究・指導の第一人者、(株)サンリ代表の西田文郎会長。

「他喜力」を磨く心がけに、「まず家族を喜ばせる」とある。昨年11月号で、家族との関わりを綴った笑いと涙の自伝エッセイを紹介した岸田奈美さんは、その素晴らしい表現力が更に進化、現在では日テレ朝の情報番組、スキキリのコメンテーター等でも活躍中。

奈美さんが、ダウン症の弟さんについて書かれていた最近のブログ、「弟が大金を稼いだので、なにに使うかと思つたら」によると、初めて得た多額の報酬で彼はなんと、大好きなゲームソフトを買うとかではなく、家族に対して自分の大好きなものを買ってあげたという。最幸の『他喜力』に感動をいただいた。

先日10月23日、郷里新潟魚沼の母校、広神中学校の創立50周年記念式典が開催され、有難くライブ配信招待にて参加、拝聴した。

市内の大きなホールにて合唱コンクールを兼ねて開催、同卒業生のミュージシャン、魚沼市の観光特使でもある星野裕矢さんの記念コンサートも催された。

今回の記念式典では、星野さんによる作詞作曲の記念曲『大切なもの』を全校生徒が見事な歌声で披露。曲の紹介をした日生徒会長の挨拶が最幸だった。この歌は、創立50周年を祝うための記念の歌という意味を持つだけでなく、時代がどんなに進んでも、私たちが忘れてはならない大切な思いを伝えてくれる歌だと思ひます。

続いている校歌斉唱でついに涙腺崩壊……。故郷の輝く未来へ、有難く可能な支援、恩返しを続けていく。