

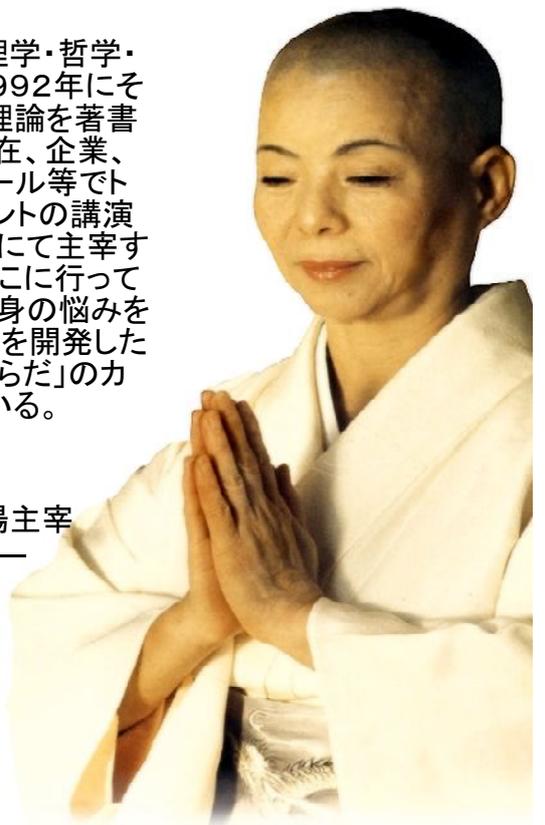
けやき

第29号(2011年新年号)

発行日:平成23年2月
発行者:心健導場主宰 天明
住所:〒167-0052
杉並区南荻窪2-7-12
TEL:03-3334-2527

宮崎県出身。深層心理学・哲学・東洋医学を研究し、1992年にその集大成<3と97>の理論を著書「いのち」に著した。現在、企業、団体、カルチャースクール等でトータルヘルスマネジメントの講演活動を行う。東京荻窪にて主宰する「心健導場」では、どこに行っても解消されなかった心身の悩みを持つ方から、自己能力を開発したい方に、「こころ」と「からだ」のカウンセリングを行っている。

天明 てんめい
心健導場主宰



2011年のテーマは、「瑞氣満堂(ずいきどうみつ)」です。

2011年の今年は年初から嬉しいことがありました。それは、「タイガーマスク現象」「伊達直人現象」と呼ばれる善意の心が日本全国、47都道府県に飛んで広がったことです。この「タイガーマスク現象」で、皆様、暖かい気持ちで今年一年スタートできたのではないのでしょうか。

これこそ、私が今年のテーマとして感じた、「瑞氣満堂」です。

一言で言うならば、めでたし、めでたしということです。

「瑞氣満堂」を広辞苑で調べますと、「めでたい雲氣、神々しい雰囲気」と出て来ます。家の中、会社の中、そして日本中にいっぱいいっぱいめでたい雲氣がみなぎるといことです。

この雲氣とは、なんでしょうか。

雲は遠くからみたり、下からみるとみえますが、その中にはいると、何もみえなくなってしまう(真っ白になります)。目にはみえないけれども、氣は満ち満ちているんです。

飛行機の窓から雲をみますと、すぐ手を伸ばせば届きそうなところに雲が見えますね。ところが実際にはものすごく遠く離れているのです。すぐそこにあると思うのですがそうではありません。

これはどういうことなのかと言えば、

「視野が広がると近づいてくる」といことです。

「2011年は、意識をもっともっと解き放ってください」

そうすると、この「視野が広がると近づいてくる」という意味も分かってくると思います。この「意識」とは、私が言う「3」のことです。「3」の意識を固定させるのではなく、解放してあげると、「97」の無限の力はすぐそこにあるんだということに気付けるはずで。

飛行機に乗って高い所に自分の視野を映すと、遠く見えていた雲は一気に近づいてみえます。自分の意識を地上ではなく、より高いところへ、そして宇宙へと高めて行くと、地球や宇宙の本当の姿が一気に近づいてみえてきます。

「2012年からは宇宙と一体化した感性が大事になってきます」と申し上げて来ましたが、今は各々が意識を固定するのではなく解放して高めて行くことです。

2011年は、自分の人生を「瑞氣満堂」(めでたい、嬉しい)にするために自分の感性を磨く年です。



☆ 2011年のテーマは、「瑞氣満堂（ずいきどうみつ）」です。

そのために、次の3つのことに重きを置いてお伝えしていきます。



1. 自らを律すること
2. 自らの人生に自らが責任を持つこと
3. 自分を育て導いてくれる先に生まれた方々と自然(じねん)に感謝の心を持つこと

今まで私たちは「自由」という言葉を履き違えて生きて来ました。「自由」とは、「自らに由る」と書きます。この「自ら」とは良心、誠、魂で、これに沿って我が生きるということですから、自分と向き合う「3接心(あぜっしん)」が大事です。

そして、「自らの人生に自らが責任を持つこと」です。何か嫌なことがあるとすぐ他人のせい、国のせい、不景気のせいにしてしまいがちですが、そうではありません。自分がそうしたのです。就職氷河期と呼ばれて若者たちの雇用が失われていると大騒ぎしていますが、中小企業は逆に人手不足で悩んでいます。大企業や公務員といった安定ばかりを追い求めるからこうなるのです。もっと自分を持つことです。

自分はぜったいにこれをしたとか、これが好きだからやりたいとか、そういう思いで仕事は選ぶべきなのですが、「3」のレベルで考えるから、大企業、公務員でなければならないという発想になります。

自分よりも社会的な名誉、安定などを求めて行くから、「思っていたのと違った」と挫折することになります。「そんな仕事は嫌だからやりたくない」というのは、まだ甘えがあるからです。

自分の生命は自分で守ると思えば、なんだってできるはずですが、まして好きなことであれば、苦勞など苦勞でなくしてしまえるはずですが。

もっと自分を持つことです。自分に気付くことです。

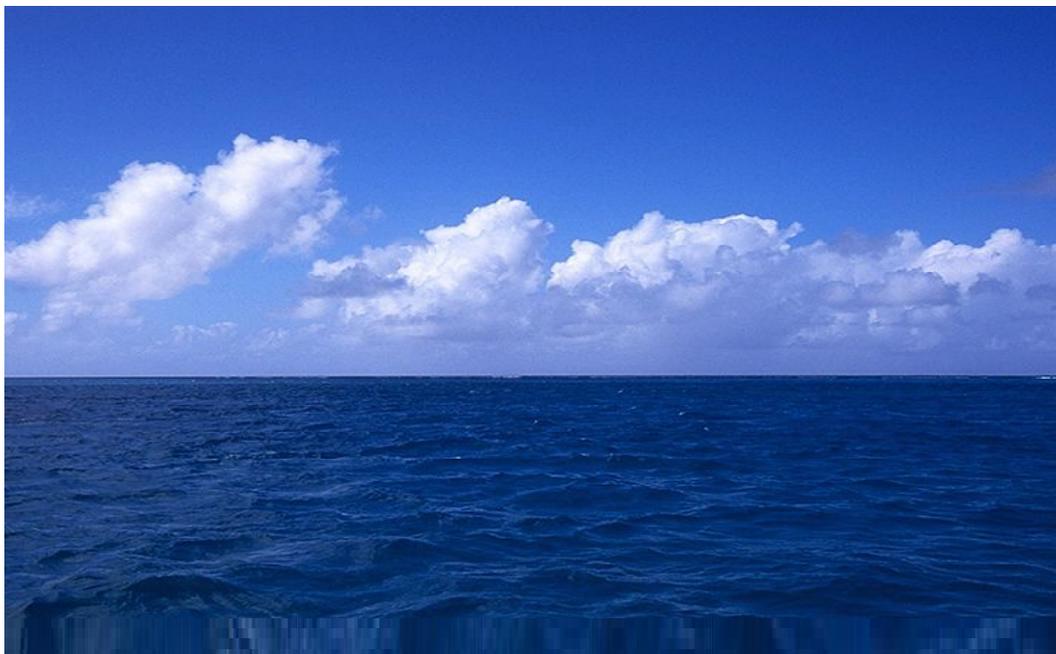
もう一つ、2011年の念頭に当たって皆様に申し上げたいのは、一步踏み出して行動することです。

「タイガーマスク現象」も聞くだけでほっと心が暖かくなれましたが、今度は一步踏み出してみることです。

「こんな時代にこんな人がいるんだ」と思うことよりはるかに心が暖かまると思いますよ。

「きょううまくいきますよ」、「なんとかなりますよ」、「大丈夫ですよ」と自らに言い聞かせて、自分がやれることをまずは一步から踏み出して始めてみてください。

そうすると、2011年はあなたにとっていい年になるはずですが。



この映っている雲は実際には遠くにありますが、意識(視野)を拡げてみると、近くにあるようにみえます。「3」の意識を固定するのではなく、解放すると、「97」はすぐそこにあることに気付けるはずですが。



10月9日(土)、10日(日) 天明とともに“97”のパワーに氣付く旅

増富温泉 安部徹教授講演会、 みずがき山麓散策ツアーに49名が参加しました

ますとみ



9日は、みずがき山ふるさと振興財団主催の安部徹教授(新潟大学大学院教授、免疫学の第一人者)の講演でした。天気は土砂降りの雨です。この増富は、標高1000mを超える場所にあります。「ここで普通に呼吸するだけで有酸素運動になり、最高の健康法になります」と安部教授。あっという間の2時間でした。



翌日10日は、山登りの予定でしたが、前日からの大雨で急きょ中止に。しかし、天気はそれから一気に回復していきます。





増富温泉総支配人の小山様のご案内で、みずがき山麓の散策に出かけました。紅葉にはもう少し早い状態でしたが、自然の中にあふれている氣を一杯に頂きました。この場所も標高1000mを超えていますから、ここにいるだけで心も身体もリフレッシュできます。



みずがき山は、100年ほど前に皇室より北杜市が恩賜された山です。

下からながめると圧倒されます。

日本の神様、仏様、世界の四大宗教の祖が立ち並び、左方を道祖神、右方を亀石が守っています。

海拔1200mの聖地、パワースポットです。

おまいりしましょう。

世界平和、日本の平和は、御山からです。

この増富温泉は、日本三大ラジウム温泉の一つですが、他との違いは、海拔800mの場所にあることです。普通にいるだけで有酸素運動と同じ効果があり、ホルミシス効果もあります。

※ホルミシス効果とは

全身の細胞は微量の放射線を受けると活性化され、新陳代謝を促進、免疫力や自然治癒力を高める働きがあります。

増富の湯

このラジウム温泉は最高でした



12月9日
~15日

ホノルルマラソンに行って、完走しました



2010
HONOLULU MARATHON.
& RACE DAY WALK
Since 1975

FINISHER

On December 12, 2010
Fusayo Takazawa
completed the 38th Honolulu Marathon
in the time of
07:49:39

James S. Barabak, M.D.
James S. Barabak, M.D.
President/CEO
Honolulu Marathon Association



Peter Carlisle
Peter Carlisle
Mayor
City & County of Honolulu



天からのシャワー！！



2010年12月12日

AM5. 00

花火を合図に真っ暗のなかをスタートします。
ダイヤモンドヘッドの見晴らし台を通る時、ディープブルーの美しい
海に朝日が昇り始め、見事な光景に感動です！！

AM11. 00

気温が暑くなってきたとき、突然、天からシャワー(霧雨)が降って
きました。3回のシャワーが降ってきて、一番苦しい時を助けて頂
きました。感謝です。

30キロ地点で同グループのOさんが走れなくなりました。Oさんに
気に入れたり、筋肉のマッサージをして休んでは走りを繰り返して伴
走、ともにゴールしました。

このマラソンにご一緒した池田さん親子も完走して、
68歳の42.195キロの初挑戦は終了しました。
完走証(戸籍名)とメダルとTシャツ、貝のレイをいただきました。



ハワイ・ダイヤモンドヘッドの朝日の出



天からの2度目のシャワー！！

12月25日 2010年も恒例の「もちつき大会」で
一年を締めくくりました



1994年から始めた「もちつき大会」。2010年も中島義勝先生の指導のもとに早稲田大学の学生さんとOBの方々にお手伝い頂き、盛大に開催することができました。お手伝い頂いた方、お越し頂きました皆様に感謝です。



2011年 1月6日 新年もまた恒例の「神田明神への初詣」と新年会で始めりました

神田明神で各自の志に、「したい」ではなく、「します」との誓いの
のち、ホテル聚楽「あけびの実」で新年会を開きました。

みえないけれどもあるんだよ

“ま”（無、空、〇、霊、ゆとり、すき間、あそび、吸うと吐くの間）

“氣”（氣分、本、元、根、陽、運、働き、ねばり）

に氣づく、感じるようになりましょう。



会員さんの声 **おめでとう！！**

出産

2010年 7月 6日 梅田御夫妻次男 真暉君
7月21日 坂齋御夫妻長男 拓君
10月10日 宮下御夫妻次男 遼君

結婚

2010年8月22日 松浦順三・雪絵様



天明・活動報告 2010年7月～2010年12月

- 7月 1日 天明講演会
 2日 会報「けやき」打ち合わせ
 5日 歯手入れへエステサロンへ
 10日 手足マッサージ、導場にて
 11日 パソコン先生 導場にて
 16日 増富より総支配人小山氏
 NPO村おこし明石氏 来導
 17日 フォシーズホテル(目白)にて
 ほたる観賞会
 18日 パソコン先生 導場にて
 21日 台湾研修(～26日)
 (株)アフロディア主催
- (操法) 4日、6日、7日、8日、11日、13日、14日、20日、
 27日、28日、29日
 (出張操法) 2日板橋、9日板橋、30日板橋
- 8月 1日 パソコン先生 導場にて
 2日 エステサロンへ
 3日 ピーコちゃんを小山様宅に預ける
 5日 天明講演会
 7日 パソコン先生 導場にて
 8日 会報「けやき」校正作業(～9日)
 10日 エステサロンへ

- 8月 11日 ベランダ・玄関工事
 12日 みずがき山 下見登山(～13日)
 野口氏、宮下さん
 17日 パソコン・HPの件、打ち合わせ
 18日 エステサロンへ
 19日 地下、玄関工事
 21日 中国・上海万博へ(～25日)
 27日 エステサロンへ
 28日 パソコン先生来導
 30日 前原大臣講演
- (操法) 2日、4日、5日、6日、10日、17日、18日、19日、
 20日、26日、28日、31日
 (出張操法) 6日板橋、20日板橋、30日赤坂見附
- 9月 2日 天明講演会
 4日 パソコン先生来導
 9日 手足マッサージ、導場にて
 11日 パソコン先生来導
 13日 歯定期手入れへ
 14日 増富温泉総支配人 来導
 小山氏へ呼吸法の個人指導
 21日 オペラ観賞
 24日 息吹の会
 25日 パソコン先生来導
 28日 増富温泉、健康作り講座へ(～29日)
 呼吸法指導
- (操法) 2日、3日、10日、12日、13日、14日、15日、
 16日、18日、19日、21日、30日
 (出張操法) 3日板橋、10日板橋、17日板橋、24日板橋
 (遠隔操法) 4日

天明がブログを始めました
 2011年も新たな事に挑戦します

会員さんの声 おくやみ申し上げます。ごくろうさまでした。

2010年11月 4日 大塚俊夫様

12月21日 林みち子様

10月 1日 松永孝治様 (株)インセクトシールドジャパン
設立お祝いへ
2日 パソコン先生来導
5日 増富温泉、健康作り講座へ(～6日)
呼吸法指導
7日 天明講演会
9日 増富温泉にて(～10日)
「安保教授講演会」に49人参加
みずがき山麓紅葉散策
12日 林みち子さん見舞いへ
16日 孫、運動会へ
21日 手足マッサージ、導場にて
息吹の会、山本先生書展へ
22日 キャリアコンサルティング室館社長に
増富温泉総支配人小山芳久氏をご紹介する
23日 手足マッサージ、導場にて
野村沙知代様講演会へ出席
25日 増富温泉総支配人小山氏へ
棒術の中島義勝先生をご紹介 日帰りで行く
26日 西荻窪の導場より、大雨の中、
新宿の紀伊国屋書店まで歩く(片道3時間)
29日 PM2. 30出発 PM16. 30大ガード
PM19. 55自宅 3万0384歩
(自宅・新宿往復)
30日 パソコン先生来導
31日 PM12. 00出発 13. 55大ガード
ミズノジョギングシューズ購入
15. 00出 17. 05自宅
3万0016歩(自宅・新宿往復)

(操法) 1日、3日、7日、8日、12日、13日、27日
(出張操法) 8日板橋、15日板橋、22日下総中山、29日板橋

11月 2日 新宿 ミズノシューズ履いて 自宅
片道2万0157歩
4日 天明講演会
5日 プログ 初めて書く(AM11.00～PM19.00まで)
保存しないで消える
6日 プログ AM11.00～PM18.00まで
同じ文 できたのを送信失敗で消える
7日 プログ 同じ文3回目
AM11.00～PM17.00 初めてのプログ送信できた
自宅～上石神井台～自宅(2万5081歩)

11月 8日 エステサロンへ
自宅～幼稚園～自宅 2往復 1万4823歩
11日 自宅～幼稚園 往復 7000歩
13日 南木曾・中津川定期講演(～15日)
16日 エステサロンへ
18日 手足マッサージ、導場にて
20日 パソコン先生来導
21日 パソコン先生来導
自宅～上石神井～自宅 PM16. 00～19. 00
23日 増富ふれあい文化センターへ
25日 自宅～幼稚園 往復7000歩
26日 エステサロンへ 一金会
28日 自宅～新宿駅 3万8000歩
29日 BSテレビ工事 歯手入れへ
30日 自宅～新宿～自宅 2往復 約40キロ
5万8000歩 AM11. 00～PM18. 10

(操法) 1日、3日、9日、10日、12日、16日、17日、18日、
24日、25日、27日
(出張操法) 5日板橋、12日板橋、15日南木曾、16日松戸
(島村ケアハウス)、19日板橋、24日松戸(島村
ケアハウス)、26日板橋

12月 2日 天明講演会
3日 エステサロンへ
4日 早朝始発で松戸へ 歩き(1万4429歩)
5日 ピアノおさらい会
9日 ハワイ・ホノルルマラソンへ出発(～15日)
16日 エステサロンへ
21日 息吹の会
22日 クリスマスライブ
23日 手足マッサージ、導場にて
24日 もちつき大会 前日準備 林みち子さん通夜
25日 もちつき大会
26日 後片付け
27日 津金へ(NPO村おこし)
28日 南木曾へ(中津川病院)(～29日)
30日 もち発送
31日 賀状

(操法) 1日、6日、7日、17日、18日、19日、20日、21日、
22日、27日、28日、29日、
(出張操法) 1日保谷、3日板橋、4日松戸、17日板橋、
28日～29日中津川病院
(遠隔操法) 9日

2011年 天明 講演の会 毎月第1木曜日は「天明講演会」の日です

2月 3日(木) 369回 子供は父母の行為を映す鏡である

3月 3日(木) 370回 子を愛さない親はないが、子を教える親は少なし

4月 7日(木) 371回 一家は習慣の学校なり 父母は習慣の教師なり

5月 12日(木) 372回 母親が仕事を持つこと

6月 2日(木) 373回 知識を獲得すれば日々ものが増え、
智慧に到達すれば日々ものが減る

7月 7日(木) 374回 何のために生きるのか

講演終了後は
懇親会も行っております。
ぜひご参加ください。

ホームページから
参加申し込みができます

おしらせ 会場が
変わりました

アクセス

・JR中央線・総武線【信濃町駅】下車、徒歩3分
・地下鉄 銀座線・半蔵門線・大江戸線
【青山一丁目駅】下車(2番出口)、徒歩6分
・地下鉄 大江戸線【国立競技場駅】下車(A1出口)徒歩6分

18:15受付開始 18:30-20:00終了予定
会場/明治記念館 東京都港区元赤坂2-2-23
TEL03-3403-1171