

生命の声に耳を傾け

生命の要求を全身で感じとり

それに沿って生きるのです。

生命の声が素直に感じ取れるためには

いつでも体中の力すっきりを抜いて

ポカンとできることが大切です。

自分の行動を「べし、べからず」で

縛らないことも大切です。

「べし、べからず」で

縛られていないという理屈で

自分の行動を正当化するのも

愚かなことです。



生命に任せきることしか養生の道はないのです。

生命の声に耳を傾け、生命の要求を全身で感じとり、それに沿って生きるのです。生命の声が素直に感じ取れるためには、

いつでも体中の力すっきりを抜いて、ポカンとできることが大切です。

自分の行動を「べし、べからず」で縛らないことも大切です。「べし、べからず」で縛られていないという理屈で、自分の行動を正当化するのも愚かなことです。

一人一人の生命は全て宇宙とつながっています。

深い息で生きるとは、宇宙の息で生きることなのです。

生命に任せきるとは、自らの裡なる自然・宇宙の声に従い、それを生きることなのです。



*岡島瑞徳(旧中、心感覚研究会会長)

一九四七年東京生まれ。元演出家。演劇の革新を求めてヨガを始め、合気道・修験道に精進しながら、整体法創始者故野口晴哉氏に傾倒し師事。後に中心感覚(CS)という体の深い統一感を柱に、CSヨガ・調息整体個人指導法を体系化。『からだ育て』の第一人者として日々何十人もの人々を指導し、多くの門弟を輩出する。卓越した調整技術と三〇年以上にわたる深い人間理解、厳しくも飾らぬ自然体で多くの人を魅了した。著作多数。

福井県内ではFBC福井放送の対談番組「人間ネットワーク」出演、旧今立・坂井町の小学校講演、一乗滝にて滝行のほか、五感、育児、更年期、季節、願望実現など各種講座や個人指導を十年余りに渡って開催した。

二〇〇四年末、スリランカツアーの際中スマトラ沖地震で津波被災し、多くの仲間を失いながらも奇跡的に生還。その後独自のからだづくりを目指した「創体法」をまとめた。二〇〇六年秋、脚本家・田淵久美子氏と再婚し、NHK大河ドラマ「篤姫」執筆にも多大な影響を与えたとされる。二〇〇八年十月十二日、急逝した。

◆整体とはその人がその人らしく生きることだけを引き出そうということです。その人がその人らしくなると、元々人間は健康なるように出来ています。病気を治すことでも何でもありません。どういった歪みがあるからその人らしくないのか、そういうことの研究です。

そのため体に触れる、気を通す、ということをやっているのです。「お腹で呼吸が出来ている体」かどうか。そういう体の構造に作りかえるということ。それは「気の流れを変える」ということです。その「気」という何か曖昧なものが人間を、命を動かしているのです。

(一九九九年調息整体法関西合宿「消化器」)

◆不平・不満を感じたら、あるいはそういうことをつい口に出すようになって来たら、体がそうなっているんです。だから体をまず弛めなくてははいけません。不平・不満

を感じなくなるまで自動運動をやったらいい。

そうして体が痛いことや物価の高いことや、他人が不親切なことや、そうしたもるもの外的条件の中にあっても、そのことを不平・不満に感じなくなつて、まず息をしていること自体が気持ちがいい。生きていることが愉快だ、という感じになればいい。(中略)

体を健全にするには生命の働きを信頼するだけでいいのです。澆刺と生きるには、生きるのは自分であり、運命をどう活かすかは自分の問題なのだ、と覚悟すること。

そして外から偶然やってくるように見える運命というものも自分の裡から発したものであり、それ自体が自分が浄化され高められるためのステップとして、それを必然化してゆくのです。

悲しかったら泣けばいい。涙が出なくなるまで泣く。そして泣き終ったら生き始めればいいのです。口惜しかったら口惜しがり、怒るときは怒ればいい。そして終ったら新しい心で生きるのです。それも、以前より、より楽しく、より深く、より素直に自分らしく生きるのです。

立ち直るのに時間がかかることもあります。その時間もしかもしまってはいい。流れ動き変化しているのです。その変化する心をキチンと見つめるべきです。

ある子供を亡くした人に、一年経って会ったら「子供には悪いようだけど、今は今でとても楽しい」とかいつていましたが、それでいいのです。「でもその間は苦しかった」といつていた。それも正しい。

苦しいときは苦しむのです。逃げてはいけません。「それが最高の供養なんですよ」と言ったのですが、死ぬものはキチンと死なせてあげる、生きるものは明るく楽しくよりよく生きることなのです。

(一九八九年調息法指導講座「心を導く4」)

会社員を辞めることになった幸福な出会い。巷の健康観をひっくり返し、気合いで滝の音さえ変え、潜在意識や昨日食べたものも背骨から読み取る。教わった百分の一も叶わず、今も喪失は大きい。(文責：報恩寺 林 暁)