

ハピコロヨガを実践する皆様へ

人生をプラスにさせる豆澤慎司の言葉 366 日

1 月

1 (1 月 1 日)

生きるためには、一日一日をしっかりと生き抜こうという気持ちで過ごすこと。一日を大切に作る、その積み重ねである。楽をしてはいけない。怠惰に過ごしてはならない。先人の智慧を学び、精進すること。便利な世の中、体を動かさず、硬くなるのが悪いのではない。「腸」を動かさなくなるのが悪いのだ。

2 (1 月 2 日)

ハタヨガの実践により肉体が変わる、筋も五臓六腑も、骨、血液、気、細胞までも変わります。効果が凄いこそ昔から偽物も多い。本物は、わきまえた人からの直接の教えじゃなければ出来ないのです。

3 (1 月 3 日)

ヨガによる養生運動を実践する場合、今、しているポーズ等(すべき一連の流れ)によって、毎回、心身ともに浄化され、リラクゼーションを味わえた方がいいだろう。それなのに難しいポーズにこだわり、やってしまう。そして、できた！できなかった…で終わる。そんな繰り返しでは、体は何も得られない。

4 (1 月 4 日)

「長寿」になるには、簡素な生活をする事だ。生活レベルも中の下位が心身には一番生きる刺激になり、長寿になりやすい。それが下になると、気持ちも下がり、心身ともに衰退してしまうから、努力して水準を上げるべきだ。しかし上がっていけばいくほど“欲”が出て、体を動かさなくなり、贅沢になる。

5 (1月5日)

桜は咲いているけど落ちる時もある。これは自然界の法則です。綺麗時大事にして落ちる時もおちこまない。人生も同じでしょう。輝き時もある。ピンチの時もある。これは本当の人生である。

6 (1月6日)

疲れたら、休めばいい。歩き疲れたら、座ればいい。何事もバランスが大切であり、「～しない」や「～し過ぎ」は良くない。しかし初めから、“楽”や“便利”を選択してはならない。たとえば電車内で必死に座るところを探すより、立って鍛えることを選択すべきだ。楽をすればするほど、足腰が弱くなる。

7 (1月7日)

世の中、良い話は数多くあります。テレビでも感動する話はたくさんあります。その都度、感激し心を高ぶらせても、時間が過ぎたら忘れて終わり…。何度も繰り返し同じようなことを聞いても見ても、忘れて終わりです。本当は自分で実践(失敗して、努力して、工夫しながら)して、始めて身に付くのです。

8 (1月8日)

集中の先に「瞑想(座禅)」があり、さらにその先には最終目標の「空(悟り、解脱、無我の境地)」がある。流行りのマインドフルネスは、内面的な経験と外的な経験に注意を向ける心理的過程とされる。「空」ではなく、「心理学」と「成功哲学」を合わせたような西洋的発想で瞑想を利用しているものだ。

9 (1月9日)

痛い！痛い！と大げさな人が多い。他人と比べても特別ではない。大抵はその人の思い込み。～痛いだろう…と。もしかしたら脳の閾値が下がっているのかも。そうなる少しでも痛がってしまう。また“痛み”に敏感になっている？いや、本当は痛くないのに「超痛い～」と言葉が先に出て、体がそう感じる。

10 (1月10日)

健康で生きたいなら、「腸」の言うとおりにしなければならない。①ボーダーラインを知り、食べ過ぎないこと。②自分(体)に合わないものを食べたらいけない。③よく噛んで味わうこと。④イライラしながら食べないこと。⑤食事時間(リズム)を乱さない。腸が嫌がって、出してしまうば分かるだろう。

11 (1月11日)

日々、ハタヨガをして何かを蓄積するのではなく、逆に余分なものをはぎ取る(捨てる)ことが大事です。ヨガ指導者自身、肥えていってばかりでなく、力を抜いて、自然のリズムに移行し、体内の浄化をして頭を柔軟にして、空っぽにすることが必要です。まずは自分を練磨し、スリムにさせることです。

12 (1月12日)

「ヨガ実践」とは、どういうことか？ 多くのヨガ指導者が軟体なポーズ(アサナ)に力を入れて指導している。軟体な身体はヨガの完成ではない。だいたい柔らかい体では刺激を与えるのに、一苦労するだけである。正しい姿勢が保ち、自分の手で全身のリンパを摩り、指で背中の中まで押せるほどでよい。

13 (1月13日)

あなたはヨガを行う。何のために？ 単なるストレッチではないか？ ハタヨガによって「心身統一」させる。優位な心の制御を行い、心と体を一つにする。ヨガ(瞑想)によって「精神統一」させる。自分(小宇宙)と自然(大宇宙)を一つにする。ハタヨガは「呼吸」、ヨガは「真のリラックス」で得られる。

14 (1月14日)

心と体が反作用では、長寿になれない。心が優位でいたら、いつまで経っても健康にならない。いくら運動をしても、健康法を実践しても、心が疑念を抱いていたら、良くはならないのだ。結局、何か異変でも感じたら、病院だ！ 薬だ！ となる。人生最後は、病気になる体で優位になって、心を苦しめるのだ！

15 (1月15日)

世の中、自分が中心ではないので、すべてが思い通りにはならない。社交場では協調性を求められることだろう。しかし、生き方まで縛られる必要はない。自分に確固たるものがあれば、頼る必要も拝む必要も、すぎる必要もない。ただ生きていることに感謝し、生き甲斐を持ち、一生懸命であれ！

16 (1月16日)

「心を変える」とか、「積極的になる！」というのは、なかなか難しいものだ。しかし、体は簡単に動かすことができ、そこから変えていくことができる。だから最初に体を動かし、心を変えていく。動ける範囲でいいから、まず体に刺激を与えて元気になる。心を豊かにして、さらに積極的に変えていく。

17 (1月17日)

ヨガは、ポーズの完成が目的ではない。「呼吸」が大切であり、無意識にもしっかりと呼吸することを身につけること。緊張したり、慌てたり、落ち着かなかったら、判断に誤りミスをする。そんな時でもしっかりと呼吸を行えば、正しい方向へ自分を導くのだ。ヨガはポーズより、呼吸にこだわること。

18 (1月18日)

いつまでも明るく楽しく生きること。またいつも心から思うこと。「ふ」とした時、悩んでいないこと。暗くならないこと。楽しく過ごせば、幸せになっていくのです。初心に帰ること。「初心」とは、初めの心。実際、なかなか今の心が戻れない。楽しかったあの頃をよく思いだし、自分を変えていこう。

19 (1月日)

年齢とともに、両手に「ヨイショ君」、両足に「ドッコイショ君」という小人たちが現れる。そう、自分の動きを手助けしてくれるのだ。しかし体をどんどん弱めてしまうのだ。元々、お腹には「気合い君」という小人がいたのだ。もう一度、彼を探し出せ！体を動かしているのは、「気合い君」なのだから…。

20（1月20日）

世の中（私たちの社会や世界）のことを惜しみなく頭に入れたところで何になる。あくせく時間を費やして情報をたくさん入れて何になる。立ち止まれ！人間は自然の一部だ。何か焦ってするのではなく、何もしない。心にゆとりをもって過ごす。そうすれば、”自然”から生きる大切さを教えられるのだ。

21（1月21日）

同じ痛みをしてしまう。あんなに苦しんだのに、またしてしまう。どうして同じことを繰り返すのだろう。心の欲のために体を酷使し、都合のいいように心は忘れたふりをするが、体は忘れもしないし、ちゃんとまた痛み出す。心の欲を体は嫌がっている、それを知らなければならないのは、その心なのだ。

22（1月22日）

まず願わなければ…。神様が意地悪したわけでも、自分だけ呪われたわけでもありません。願う方向への生き方をしていなければ、誰も願う方向へは連れて行ってくれません。それだけのことなのです。神様も悪魔もいません。誰も操作をしていません。そういう原因があるから、その結果があるだけです。

23（1月23日）

力を抜いて、自然に目を向けよ。いかに無駄なものや意味もないことに時間とお金を費やしてきたことか。身の回りに自然の恵みがたくさんあることに気づくはずだ。周りを信じて、たくさんモノを買ってみても、本当は良くなるらないことに気がつかなければならない。シンプルになれば、答えが見つかる。

24（1月24日）

肝心要。肝臓は大きな臓器であり、グローブくらい。心臓はソフトボールくらい。臓器のスケールは体の大きさに対して、すべて意味がある。しかし、欲張って自然の理に反し、たくさん食べて飲んでしまうから、体は対応しきれず、悲鳴を上げてしまうのだ。体はあなたであっても、心のものではない。

25（1月25日）

はじめの一步が大事。しかしその前に、自分の目標に向かって立っているかが問題です。少しでもずれていたら、いくら歩いても目標地点には、たどりつかないのですから。さあ、弱気にならず背を向けず、ゴールをしっかりと指し、歩いていこう！常にイメージし、自然に従い行動し、具現化させていこう！

26（1月26日）

環境には「自然的」なものと「人為的」なものの2つがある。進化してきた人間は、これまで自然的環境の絶妙なバランスの中でここまで来た。それを簡単に人為的環境（社会状況や制度、生活習慣など）で破滅させてはいけない。暮らしが便利で楽になればなるほど、自然が失われてしまっはいけない。

27（1月27日）

あまりにもがむしゃらに生きて、気がついたら、何も残っていないのでは淋しい。「さあ、どう生きようか？」と考えた時、その人の人生観がはじめてイメージ化される。自分の生き方について、まず考えることが人生への第一歩であり、とても大切なことである。そしてしっかり描いたら、突き進もう！

28（1月28日）

多くの人がヨガをしているというが、大抵はストレッチだ。ほとんどヨガをしていない。単に筋肉を伸縮させ、軟体なポーズをして終わりだ。ストレッチの要素はヨガにあるが、ヨガはストレッチではない。ヨガとはなんなり？体を使って、氣を高めていく。心はただ写す鏡。不自然な自分を自然に戻す手段だ。

29（1月29日）

心が体を操っていたら氣をつけよ。その心があたかも自分のように振る舞い、また正しい自分であるかのようにしているのだから。冷静に自分の心と体を見つめよ。心は不自然な世界を満喫しているが、ただ体は付き合っているだけだ。よく考えよ。体が駄目になったら、生きていても終わりということ。

30（1月30日）

ゆっくり呼吸をして、何が大切か考えてみる。自分の人生、家族、健康であるための体。そして自然の中で自分が生かされていることを感じる。そういうゆとりを一日に五分でも十分でも持つことが大事です。心を亡くして「忙」しくしているのは、本当は忙しいからではなく、心にゆとりがないからです。

31（1月31日）

とても不幸なことは、世の中（社会のこと）はあなたに味方ではない、ということだ。なぜなら落としきれ、騙し、なんとかお金を払わせようと企んでいるから。それらは情報媒体を通じて、洗脳してしまう。あくまでも自分のことを判断するのは、他人ではなく自分であることを忘れないでほしい。

2月

32 (2月1日)

スタミナをつける時、どうするか？スタミナ定食！？焼き肉でつける！？ そう、最高のスタミナ定食は、”何も食べない”という定食だ。食べるより出す。そして身軽になる。毒素を出す。そうすれば体はスッキリし、頭脳は明晰になり、軽やかに動けるといスタミナがつくのだ。さあ、やってみよう！

33 (2月2日)

「身体が硬い」という人がいますが、思い込みの場合もあります。実際には心配するほどでない人が多いのです。また力の入れ方が間違っている場合もあります。筋肉は拮抗するのに全身力んだら、硬くなるのは当然です。むしろ、前後左右のバランスを気にしたり、つけるべき部分の筋肉を強化すべきです。

34 (2月3日)

何かに夢中で取り組んだ時、一つのことに集中していて、他は一切頭に入らない状況だ。何かに集中していれば、他のことは”無”になる。だから何か物事を行う時、～ながらというのはありえない。もし心を変えるためにヨガをするのであれば、他のことを”無”になるよう、集中して行うべきである。

35 (2月4日)

今、自分が”無”であるということは、意識できない。というのも「今、『無』である。」と思った瞬間、”無”ではなくなるからだ。また”無”の状態がどれだけ続いたか、その時どういう状況だったのかもわからないだろう。完全なる心の無は、そういう状態なのだ。何も考えず、何も浮かばずだ。

36 (2月5日)

常に信念を持って行動せよ。信念がなかったら、気分次第の行動になる。他人の影響で曲がることもある。しかし、しっかりした信念を持っていけば、自ら弱気にならず、誹謗中傷にも屈せず突き進むことができる。結果は気にしないこと。少しでも進んでいることが大切である。流されてはいけない。

37 (2月6日)

「元氣？」と聞かれて、「いやぁ」と答える。なぜ否定的になるのだ。「元氣？」と聞かれて「元氣」と答える。でも本当は元氣ではないと思っている。なぜそんなに消極的になるか？心身ともに元氣なほうがいいだろう。それをマイナスに言ったり思ったりしたら、その時点で自分の活力はなくなるのだ。

38 (2月7日)

身の回り、この国、この地球、この宇宙は自分のためのだけにあるわけではない。「協調」が大事である。人に接するとき、やさしさが大切である。嫌だと思って接しても、良いことなんて何もない。結局、ストレスが増すだけである。親しみを持って接することである。我が子を大事にするように！

39 (2月8日)

現代はしたいことが山ほどあり、時間がない。更にしたいことが、しなくてはならないことになり、自分を束縛する。すでにストレスと緊張を抱えているに、刺激を求め疲労が覆いかぶさる。心身とも参っているのに、違和感すらない。制御不能になる前に、本当の自分を取り戻せ。心を制御して解放せよ。

40 (2月9日)

自然の法則。息を吐けば、自然と息を吸う。力を抜けば、自然と力が入る。たくさん吸いたければ、まずしっかり吐くことだ。力を入れたければ、まずしっかり力を抜くことだ。意識をしなければ分からない。感じなければ分からない。体が反応して、初めて心に作用する。繰り返し行い、自然のものにする。

41 (2月10日)

人間の行動(労働、運動等)。～しすぎ、～しなさすぎ、～だけする、というのは、すべてアンバランスなことです。体はヨガだけでも、もちろんだめなんです。人間は、睡眠と食事を正しく、そしてヨガ(運動となる要素も取り入れる)をきちんと毎日繰り返すことによって、初めて健康になれるのです。

42 (2月11日)

イライラ、カリカリ、メソメソ、プンプンと常に負の感情でいると、頭ばかり重くなる。上半身の力を抜くこと。自分の重心を中心軸に意識し、どんな体勢でもバランスを保てるよう”実”にすること。息を吸っている時は、力が入らず”虚”になるので、バランスが崩れないよう丹田に力を込めること。

43 (2月12日)

赤ん坊は、生まれる前から周りの声を聴いている。生まれてから、母親や父親がやさしく声をかけても遅い。どんな親なのか、すでにわかってこの世に出てきているのだ。子供のせいではない。祟りでも呪いでもない。不幸にさせるのは、世の中ではない。この世界に出る前から気質が決まってしまうのだ。

44 (2月13日)

健康であることが、いかに大事か。笑って暮らすことが、いかに幸せなことか。しかし若者は自分のことで精一杯であり、すべてはお金次第だと感じている。また体を見捨てても、まだ大丈夫だ。でもその若い時から先をしっかりと見据えて行動しなければ、将来、平凡な日常生活すら送れなくなるだろう。

45 (2月14日)

エネルギーのある人。「電池」のような人。その人と一緒にいれば、エネルギーが流れ明るくなる。かたや「火」のような人。あまりにも熱くて、誰も近づかなくなる。周りを気にしない人。冷静で正しい判断をして感情で動かない。かたや周りのことを考えず、我が道を進む。似ているようで似ていない。

46 (2月15日)

床の上なら10cmの幅のところでも歩ける。しかし、高さ10mもあるところで1mの幅もあるのに渡れなくなる。それを平常心になってできるようになるのが、心の訓練である。普段は何気なくでき、いざという時にもできる、そんな心構えを訓練せよ。どんな訓練をすればいいのか？呼吸法である。

47 (2月16日)

朝、目が覚めて、最初に何を思いますか。「ああ、今日も一日辛いな」とか、「あの人に会うのは嫌だな」など思いながら、起きていませんか。普段、目が覚めることが当たり前に思っています（そう思えることが幸せです）。まず、今生きていることに感謝し、一日を精一杯、頑張る気持ちで起きましょう。

48 (2月17日)

せかせかと慌ただしく動きまわり、休む暇がない。そして「10分、いや5分も休むのは、もったいない」とか、「癒す時間なんて無駄だ!」と感じている。しかし何か集中しているわけではなく、心があっちへこっちへと動き回っているだけなのだ。むしろそのほうが無駄なのに、全く気づかないのだ。

49 (2月18日)

「なぜ、こんなことが起きたのだろう」とか、「寝耳に水だ!」と思うようなことがある。しかし本当はそんなことはない。自分が無意識だったというだけで、原因は必ずある。そしてその原因は、相手だけ悪いのではない。半分は自分のせいなのだ。良いことだけ受け入れ、悪いものは知らんではダメだ。

50 (2月19日)

不運なことや不幸に見舞われる。病気になる。しかし、そこで心が動揺してはいけない。動揺すれば、さらに自分がマイナスになる。どんなことが起きても心を動じないようにしておくべきである。人間いずれ死ぬときは死ぬ。そう思えば、どんと構えていられるものだ。そのためにハタヨガをするのだ。

51 (2月20日)

生きる希望はあるか?健康で生きることが基本である。まずは健康であること。健康を意識した生き方。どんなことがあっても、決めた健康法を継続すること。日課と決めて、雨が降ろうが、風が吹こうがやり続けること。人間、やめた時から気力がなくなり、機能低下、退化、そして老化してしまうのだ。

52 (2月21日)

健康法は様々で、万人に効く方法（食物、食べ方、体操や運動等）はない。自分に必要なものを続け、心身ともに向上させることが健康の秘訣である。「あれが良い」、「これが効く」と惑わされずに行うべきである。また体の調子も変化するので、その時々で加減、増減し、工夫をして継続すべきである。

53 (2月22日)

修行とは、山登りと似ている。苦しいが、登頂(達成)した時の喜びは大きい。それまでの価値観が変わる。途中、踏ん張りも必要であり、諦めも大事である。今、そこにある状況を把握して、的確に判断していかなければならない。今、自分がどこまで進めるのか(やれるのか)を見極めなければならない。

54 (2月23日)

自殺はいけないという。当たり前だが。しかしたばこを吸って死に近づくことについて、社会は容認している。体に悪い食べ物をあたかもすばらしい食べ物と宣伝し、売り、食べさせている（食べている）ことについて、社会は容認している。世の中はあなたの味方ではない。モノが売ればいいだけだ。

55 (2月24日)

酔って、千鳥足の光景を見たことあるでしょう。転びそうでも転ばない。転んでも怪我せず、痛くない。それは転んで怪我して痛いという意識が働いていないから。しかし普段は、ちょっとしたことで、つまづきそうになり、「あぶない」と感じ、つまづいて怪我をする。大げさに「痛い！」と叫んでしまう。

56 (2月25日)

あれもこれも一度に考えていてはだめだ。一つのことに集中し、心を靈性に保つことが大切である。一度にいくつも考えようとするのは、執着である。心にゆとりを持つこと。詰めすぎて動けなくなってしまうはいけない。いつも慌ただしくしてはいけない。物事の本質に目がいくように、心を穏やかにすること。

57 (2月26日)

体を甘やかしているのか。いや、心が甘えているのです。体を痛めている。それは、心が心のことしか考えていないからです。体が駄目になりました。それは、体のことを無視した心のせいなのです。大切な自分（魂）の道具（体）を心によって、駄目にしてしまったのです。世の中のせいではないのです。

58 (2月27日)

運動は、しないよりはしたほうが良い。どうせするなら、無駄のないやり方でしたほうが良い。一瞬一瞬を大切に、意識しながら行ったほうが良い。頭で考えるより、体で感じるほうが良い。そしてしっかり続けていくこと。そうすれば、いずれ習慣となり、自分が変わっていくのがわかるだろう。

59 (2月28日)

我々人間は、正しい判断の下に行動すべきである。私利私欲のために、その地域、国が、そして世界が…、さらに地球を破壊しないよう、誤った判断で行動しないことである。生きるための本能と自己満足の欲望は違う。生きるためであれば、それは自分のためだけではない。人々のために智慧を出せ！

60 (2月29日)

たとえ不幸な状況であったとしても、希望を持つことや自分の進むべき道への一歩を踏み出していること、プラスの方向へ意識を向けていることで、幸せに感じる事が出来るのだ。何もしない段階で答えを出すことのないように。ちょっと躓いたからって、諦めないように。最後は両手を上げて喜ぼう！

3月

61 (3月1日)

自然の一部である人間。己自身への意識改革は大切である。我々は、自然環境を守ることを忘れてはならない。これまで人間が起こしてきた環境問題（汚染、資源の枯渇、生態系の破壊）が、地球温暖化や酸性雨など引き起こしてしまっている。考えよう。地球が悲鳴をあげたら、我々は終わりなのだから。

62 (3月2日)

力があり愛もある。バランスよく自分に備わっているか。力だけではだめであり、愛だけでもだめである。生きる力があって、相手を思いやる心もある。そして助けられる力があって、支える愛もあることが大事なのである。助けてもらいたい！愛されたい！・・・だけではなく、自ら助け、愛するようにしよう。

63 (3月3日)

慎重になることや冷静になることは、とても大切である。しかし消極的になったり否定的になることは、間違いだ。人生をマイナスにし、つまらなくしてしまい、「生きがい」を失ってしまうからだ。知らないわけではない。できないことはない。ただ弱気になって、しないだけだ。タイミングを逃すな！

64 (3月4日)

あなたは、あっちへ向けこっちへ向けと、自分の体を蹴られたら、どうします？怒るでしょう。でも普段はあっちへ向けこっちへ向けと、心をコントロールされて、されるがままに動いているじゃないですか。それは平気なんですね。気づかないだけなのです。「先人の智慧」こそ、本当のあなたの情報です。

65 (3月5日)

理性があるとかないとか、だいたいその理性なんて信じてはいけません。あつてないようなものですから。どんな人間だって、今、この瞬間しっかりしていたって、突然、自分だけ不公平に扱われるようなことが起きたら、大変な騒ぎです。歴史が証明しているように、実際には本能で生きる動物と同じです。

66 (3月6日)

平等の心。それは好きと嫌いがはっきりしているのではなく、好きでも嫌いでもない心。誰かに対して怒るのが悪くて、誰かとともに悲しむのがいいというものでもない。怒りも悲しみもないのが、平等の心なのだ。自分と同じく、他人も大事である。自己中心にならず、相手に対して思いすぎも禁物である。

67 (3月7日)

見たことがないものは想像がつかない。いくら説明されても、己の眼でみなければわからない。実感していないことを人に感じてもらうことは難しい。いくら説明しても相手には伝わらないのだ。あなただけの言葉ではだめだということ。相手側に自分の思いを伝えたいのなら、相手に実感してもらいなさい。

68 (3月8日)

心に描いていること。それがその人の行く道となる。善い方向か悪い方向か？なにを描くか？夢か希望か？それとも不幸への道か？それは心にかかっているのだ。思ったことが現実になるのであれば、正しい(自然に反しない)イメージをして、選択をすべきである。はじめの一步を間違わなければいいのだ！

69 (3月9日)

自然に受け入れられる。または受け流す。力を入れず考えず。スゥーと入ってくるか流れていくかのこと。「楽」な生き方をしよう。「楽」という言葉は、怠けるという意味ととらえ、悪い印象になり、ためらう人もいる。怠けるのではない。無駄な力を抜き、シンプルに楽(自然な状態)に生きること。

70 (3月10日)

魂(命、本質)と自然に従う体(道具)があれば、うまくいく。しかし心が体を使おうとする。そして使っているから、うまくいかないのだ。消極的に行動したり、無理をさせたり、病気になったり。挙句の果てには、自分を追い詰めてしまうようなことをしてしまうのだ。心の中の獣たちが、体を襲うのだ。

71 (3月11日)

聞いたり見たりして「理解した」という程度では、いずれ忘れてしまいます。物事を理解しただけではだめなんです。自分で経験して、体で感じていく。そして自覚する。そうしてはじめて自分のものになっていくのです。大抵は「できる」のではなく、「知っている」です。さらに「モノにする」に！

72 (3月12日)

元氣な状態とは、心身ともに隅々まで生命エネルギーが流れている状態である。そして、その元「氣」こそ、自分の本質である。それこそが自分であるということをおぼえておくべきである。さあ、元氣になりましょう。心身ともに天より良い氣を取り入れ、地に悪い氣を流し、全身を活力で満たしましょう。

73 (3月13日)

体は全部つながっている。それだけではない。体と心もつながっているのだ。だから心が「だめだ！」と思ったら、もうそこまでなのだ。限界かどうかは、動かしている体が無理かどうか判断する。体はスムーズに動いて歴史を変える。決して心で無理と決めないこと。心に従うのではないのだ！

74 (3月14日)

ヨガ実践で自己鍛錬し、積極的になること。このプロセスは誰かに勝とうとか、人よりうまくなる積極さではない。さらに嫉妬したり、気に入らないなどの気持ちは生まれえない。ヨガは、うまくできなくていい。勝敗もなく、誰かと比較せず、ただ己が健全な心身を手に入れられれば、それで幸せでないか。

75 (3月15日)

誰も自分が弱くていいとは思っていないでしょう。心も体も硬くていいとは思っていないでしょう。自分を変えることは、誰にでもできるのです。特別なことではありません。他の人もできるなら…、同じ人間なら…。変わることは可能なのです。これからの時代、強い者が勝つのです。柔軟に対処せよ。

76 (3月16日)

休日や旅行、お出かけの日は、体が軽いですね。しかし仕事の日やお掃除など何かしなくてはならない日は体が重く、つらい。なぜか？単に心がそうさせているからです。体を軽くしたり重くしたりするのは、心なのです。気持ち次第で変わります。朝起きた時、憂鬱になるのはもったいないことです。

77 (3月17日)

「ストレス発散！」というけれど、それはストレスを忘れさせるために、普通は何か違うものに意識させるだけだ。ストレスは、いきなり体がダメージを受けて変調するわけではない。まず頭の中（大脳皮質）でストレスを感じとる。脳でストレスを感じなければ、体に変調をきたすことはなくなるのだ。

78 (3月18日)

健康な人は病気の人のが気持ちが…、また若者は高齢者の苦勞にピン！とこないかもしれない。さらに幸福な人は不幸の人を理解できないかもしれない。お互い分かり合うことは難しい。しかし単なる同情ではなく、思いやりを持ち、また分かり合えるよう手を取り合い、接していかなければならないのです。

79 (3月19日)

ヨガを行うのに上手下手はありません。人それぞれ体格も違えば、その時の調子も違います。ただし間違ってしまうと、与える効果は薄れ、怪我をしてしまう可能性があります。常に自問をしながら、体に耳を傾けながら行いましょう。動作中もポーズ中も安定していますか？力が入っていませんか？

80 (3月20日)

思考により、体が反応する。消極的に思えば、体は悪くなる。病気になる。それは自然なこと。積極的に考え行動すれば、楽しくなり軽くなる。非現実的なことばかり考え、浮かれていないか。マイナスなことを考えても何もいいことはない。プラス思考でどんどん積極的にになり、元気な人間になるべきだ。

81 (3月21日)

人間も動物と同じで本能がある。そして「欲」がある。さらに恐れたり、怒ったり、泣いたり、悲しんだり、憎んだり「感情」もある。しかし、欲を抑え、感情的にならないよう制御すべきである。なってもすぐ忘れるとか、打ち消すようにすることが、長寿の秘訣である。心をいつもニュートラルに！

82 (3月22日)

あまりにも周りを気にしていないか？見知らぬ誰かに操られていないか？外ばかり、意識してはいけません。我が人生は、自分が選択したものか？そして自分らしい生き方か？それとも世間を気にした、あきらめた生き方か？歩むべき人生は、笑顔でいつもイキイキと前に進んでいきましょう。

83 (3月23日)

今ある感覚、思考、そして行動が自分だと思っていませんか。それは本来の自分ではなく、もう一人の自分（心）なのです。心があるって認識できますね。実は魂と体を動かしているのです。その心をうまく制御していくことが大事。あなたの体は、心の兄弟と言うよりも、手下か、奴隷になっていませんか？

84 (3月24日)

起きてもいないのに、不安に感じたり心配をしたり、そう考えたらきりが無い。何にも手がかなくなる。夜も眠れなくなるだろう。しかし、それは何にも解決にはならない思いだ。心の中で、いつまでもどンドン膨らませないことである。常日頃から深呼吸をして、いざと言う時に自分を構えておくこと。

85 (3月25日)

もし足の小指の先に小さな棘が刺さってしまったとしたら、大変。痛くて歩けない。体はちょっとしたことで、支障をきたし、生活が不便になる。逆にヨガ実践は、体の隅々(指先つま先)までしっかり意識して行うこと。単に力を入れてではなく、そこまで自分の体なのだ、意識を持ち行っていくこと。

86 (3月26日)

人生において、苦しみ悲しみ、そして失敗や痛みなど起こってほしくないことが、生きている以上、必ず起きます。しかしその経験が自分を成長させるのです。乗り越えた先には、希望がさらに近づいた証拠です。こうしたことは、何度も何度もあるのです。勇気を持って、壁でも危機でもぶつかっていこう。

87 (3月27日)

無茶をしたあげく自分が苦しい時、どんなことを思いますか。元気な時の自分を思い出し、残念に思いますか。それとも他人の元気な姿をうらやましく思いますか。後悔したり、他との比較をしても何にもなりません。それでも、今、生きていることに感謝し、しっかり反省をしていくことが大事です。

88 (3月28日)

この世界(社会)は、平等ではない。生まれてきたときから、誰もがそうなのだ。それなのに上から「皆、平等！」なんて言うから、人は他人と比べるのだ。そして平等ではないことを悟り、争いが起こるのだ。世の中は、表面的にはベールで包んだような言い方でいるが、実は野生動物と何ら変わらないのだ。

89 (3月29日)

心にゆとりがない時や自分だけ貧しいと感じられる時、人に優しくできないと思うでしょう。「そんな暇はない！」とか「なんで自分だけこんな目に！」と心が一杯になり、人を責める気持ちになりがち。そんな心を空っぽにしてしまうことです。大きく深呼吸をして、心を落ち着かせることが大切です。

90 (3月30日)

人間関係をどう築いていますか。ただ世間話をする間柄の人しかいませんか。何かあった時、助け合える人はいますか。もちろん望んでばかりではだめです。相手を想う気持ちで接することが、お互いの信頼を作り、「いざ！」という時に手を取り合い、困難を乗り越え、最後には”喜び”となるのです。

91 (3月31日)

首回しの運動の時、ゆっくり回しますが、足首回しとなったとたん、クルクルと意識をせずに回してしまう。どちらも自分の体の一部。首と同様に足首も呼吸をしながら、ゆっくり回しましょう。頭から離れた部分は、やさしさが薄れてしまいがち。しかし大切な自分の一部。体の隅々まで感謝しましょう。

4月

92 (4月1日)

人間は熊とは違い、一度にたくさん食べて、冬眠に入りません。だからバイキングで苦しいほど食べてみても、数日食べなくて済むという体は持っていません。その人なりに毎日、決まった量を食べなければ、体は維持できません。体を動かすことも同じです。一度にしても、疲れて怪我をしてしまいます。

93 (4月2日)

行動する時、身体に与える「緊張」は2つある。1つは良い緊張。テンションを上げ、積極的であり、気を張りつめているような状態。もう1つは、悪い緊張。冷や汗をかき、お腹が痛くなるような状態。心配していたり、不安で自分を包むのではなく、ワクワクドキドキで望めるような緊張をしよう。

94 (4月3日)

同じように愛し愛されたいと思うのに、立場が変わったり、国が違うということで争いが起きる。多数になればなるほど、生み出されたエネルギーを抑えるのは難しい。でも一人ひとりの願いは誰も同じであり、本当は愛し愛されたいのだ。比較したり、羨ましがったり、自我を通そうと思ってはいけません。

95 (4月4日)

力が入っていれば、呼吸が止まる。気血の流れが悪くなる。無意識に力が入り、体の流れが悪くなるのであれば、意識的に力を抜いて、ゆっくり深い呼吸をして体の中の流れを良くするしかない。ストレスによって参っている自分を変えていくために大事なことは、呼吸によって”力を抜くこと”である。

96 (4月5日)

昨日やろうと思ったこと、しなければならぬこと。それらを先延ばしにして、できなかったのはなぜか。言い訳を考えますか。誰かが止めましたか。できなかったほどの状況でしたか。結局、心がそうさせただけではないですか。人生、するかしないかです。自分のマイナスを人のせいにしないことです。

97 (4月6日)

今まで何をしてきたか？良いことも悪いこともあったろう。もし運悪く、思うようでなかった人生だったかもしれない。しかしそれがバネになる。消極的にならなくてもいい。否定的にならなくてもいい。全てが前に進む材料だ。理想は高い方がいい。それに向かって登り進め！！有意義な人生を送ろう！！

98 (4月7日)

なかなか思うようにいかないのが人生だ。世の中、不平不満ばかり言っていたら、きりが無い。どこかで妥協も必要だ。しかし、自分の人生を妥協してしまっただけではいけない。何のために生きるか？何ができるのか？大切なことは、自分にとって妥協をせずに突き進み、世の中に役に立つ人間になることだ。

99 (4月8日)

健康な人に「健康であることの大切さ」を話してもピン！とこない。健康がいかに大切かということは、病気や怪我をして初めて感じることであろう。また、心にダメージをしてみなければ、心の病が分からない。しかし健康だからといって、体を心の思うままにさせてはいけないことに変わりはない。

100 (4月9日)

”健康増進”、”集中力”がつき、そして”生命力を高め、”潜在意識を高める”ことができるヨガ、更に”心身一如”、”宇宙と一体”となるヨガ…。すべては自発的な実践により、気づきが生じ、本質を知る。さらなる訓練により我のものとなる。楽しんで手助けばかり求めては、内なる声は聞こえない。

101 (4月10日)

今や世界中にネットワークが広がり、現代社会は増々変貌を遂げている。終わりのない刺激的な世界である。情報は膨大であり、はまれば時間を失い、自分を安らかにすることができない時代だ。受け入れなくてもいいことにまで力が注がれ、躍起になり、最後は自分を失う。それでいいはずがないだろう。

102 (4月11日)

楽しいことも辛く苦しいことも、そう思うのは最初だけ。それが続けば、当たり前のものとなり、習慣になる。毎日楽しく自分を崩していく習慣か、それとも我慢して辛く苦しいけど健康的な習慣か。慣れてしまえば、どちらも自然と続いていく。マイナスかプラスか、どっちを習慣にしまうかです。

103 (4月12日)

元氣な状態とは、心身ともに活力があり、生命力が体の隅々まで流れている状態です。そして、その「氣」こそが、本来の自分であることを自覚しておくべきなのです。外の世界ばかりに関心を示しては、消耗してしまうだけです。さあ、体中に氣を流し、活力を満たして元「氣」になりましょう。

104 (4月13日)

昨日、どう過ごしてきたか思い起こしてみよ。誰かを妬んだり恨んだりしなかったか。言葉にしても心で思っても同じで、その行為が今日以降に影響するのだ。今日は昨日と違う一日に変えていかなければ、明日以降は変わらない。今、この瞬間にも意識しなければならない。次の行動から変えるのだ。

105 (4月14日)

何も望まない。欲を持たない。うらやましがらない。この”3ない”でなんといい解放感を味わえるだろう。しかし、我々は、多くを望み、次から次へと欲を持ち、他人をうらやましく思い、縛られた人生を歩んでいるのだ。これらには限度がないのだ。今、自分の幸せ、そして自由をもう一度認識せよ。

106 (4月15日)

毎日、楽しく過ごしても、何も積み重ねず、夢の中には駄目だ！ 現実から離れ、理想の世界にばかり心を置くと、いざ戻った時のギャップに驚いてしまう。今の自分にどんな理想を描いてみたって、現実から離れすぎていれば夢物語だ。現実の世界から一步一步しっかり踏み出すことが大切である。

107 (4月16日)

心がどうであるかによって、本来誰もが持っている「自由」というものを広くも狭くもさせてしまう。現代社会に生きている以上、様々なことに縛られながら生きることになるが、自ら欲を出し過ぎたり、周りを気にし過ぎたりして、自由をなくさないように。自由とは何か？ あれこれ考えないことだ！

108 (4月17日)

私たちは、いろいろなことを経験する。そしていいことがあると、また次の時に思い出し期待する。でも必ずしも同じような状況になるとは限らない。逆に言うと同じになる方が稀だ。そんな時、自我が出てくる。笑顔が大事。その笑顔がさらなるいいことにつながるのだから。どんな時も笑顔を忘れずに！

109 (4月18日)

人の不安を和らげてあげることは大事だ。しかし逆に不安にさせ、あたかもその不安を緩和させると、とんちんかんな言葉で誘惑されないように。人生、今どう生きるかだ！世に騙されないように。前世とか来世とか言っていないで、今を生き抜くことに意識をして、全力を注ぐことが大切じゃないか！

110 (4月19日)

動物や植物は、お金なんて持っていません。でも生きる力、生き残ろうとする力を持っています。どんな環境にも耐え、天敵から身を守ること、食物を得るための手段を得て、子孫を残すのため、進化してきました。智慧をしばって自分を変えてきました。もう駄目だとか、死にたいなんて一度も思わないのだ。

111 (4月20日)

寝る前は、寝ることに気持ちを持っていくこと。一日あったことをあれこれ思い出して、考えながら寝ようとしてはいけません。また明日のことも考えて寝ようとしてはいけません。ただただ寝ることだけに意識を向けて、ゆっくり深い呼吸をして眠りに入りましょう。リラクゼーションを味わいながら…。

112 (4月21日)

心を閉ざした部屋のようにしてはいけない。心の窓を開け、風を通し、陽の光を入れ、いらぬものを捨てよ。心の改革の仕方が分からなければ、部屋をスッキリさせてみる。数時間で変わってしまう。やり始めたら、簡単だということに気がつく。心も部屋のように気持ちよくスッキリさせてしまえばいい。

113 (4月22日)

ヨガの時、頭で何か考えてはいけません。過去を思い出したり、先のことを考えず、今を感じて行います。周りを気にしていたり、ポーズにこだわりすぎていませんか。メールが気になったり、他人のポーズが気になったり。指先やつま先まで感じていますか。全身で行えるよう意識してやってみましょう。

114 (4月23日)

我々は小さい頃から靴下を履いている。それが当たり前で慣れているため、何のためらいもない。しかし、それを手にはめてみたらどうか。なんとも息苦しく感じるだろう。一日していたらノイローゼになってしまう。心が「よし！」としていることに、体は我慢している場合がある。時々、解放させよ。

115 (4月24日)

何かをほしいほしいと思うことは執着である。何かをほしいと思わない思わないと思うことも執着である。この肯定と否定の両方から自分を切り離すことが必要である。力を入れず、自然にこういった考えることをやめていければ、「真の自由」を手に入れ、心身が軽くなって、”幸せ”になるのである。

116 (4月25日)

医者とは人の命を救うと言うが、病院に来る者をすべて病人だと思っていないか？中には病気でないのに病気(例えば風邪)だと思い、いく人もいるだろう。診断をして、なぜ「ああ、大丈夫ですよ！気にすることないですよ。」と言わず、100%薬を出し、お金を取るのか？病人に仕立て、騙していないか？

117 (4月26日)

電車の中、誰かが”発車直前”まさにドアがしめる瞬間に慌てて降りる人いるでしょう。また寝ている時に「火事だ！」と聞けば、あっという間に外に出ていることでしょう。そんな時、心に迷いはありません。心が作用し「ああ、だめだ」とか「つらい！」と思ったら、そういう行動はできないのです。

118 (4月27日)

時代は刻々と変動します。ですから生き方もその時々に合わせてなければならぬこともあります。しかし、波に流されてはなりません。単なる消費者になっただけではありません。社会環境がどう変化しようとも自分自身が平和に生き、周りの人を幸せにしていけるように先導して歩むよう努力しましょう。

119 (4月28日)

人間にはできることとできないことがある(実際にはできないことばかりだ)。できないことをできると信じて、しようとするのが人間である。しかし、できないことはできないのだということを認識しなければならないこともある。時には、自然に任せることも大切である。自然には、敵わないからだ。

120 (4月29日)

ヨガのポーズで体を逆転にするものがあります。うさぎ、肩倒立、シラサギ、頭立等。さあ、体を逆転！年齢も逆転いたしましょう！新陳代謝が促進され、細胞が若返ります。1日に一度は、反対の世界から、世の中を見てみましょう。客観的に自分を見てみましょう。いつも自己中心でいたのが分かります。

121 (4月30日)

大抵は自分のことで一杯です。なかなか他人のことまで、気が回らないでしょう。しかし、どんどん自分ばかり固めてもダメです。そして、いかにも”自分はできています”なんて思っている人は、まだまだ人間が完成していません。本当に優れている人は人間味のある、いざという時に頼れる存在です。

5月

122 (5月1日)

道徳的なことを言っても、立派なことをしたとしても、自分に真の喜びや楽しみが感じられなければ、それはあまりにも世間を意識した生き方であり、自分らしさがないものです。型にはめて、今持っている物差しで計り、自分の大きさを決めてしまわないように。世の中へ不満ばかり言わず、自己を確立せよ！

123 (5月2日)

今の現実が生きているすべてである。逃げてばかりではだめだ。そして自分の生き方を自分で築け！生きている限り、この現実から目を伏せることなく、突き進め！如何に自分らしく生きるか？先ずは、しっかりとした目標を定めよ！漠然とした先に未来はない。自分が正しいのか検証もできない。

124 (5月3日)

寝ている間のいびきのように、自分では知らず知らずに消極的なことを口に出している。無意識でも体は反応し、周りの人も不快に感じている。いいはずがない。気持ちを切り替えて、口にしたマイナスなことを忘れ、習慣を変えていくこと。あなたが他人の生き方まで影響を与えてしまうのだ。今すぐ止めよ！

125 (5月4日)

”喜び”というのは、自分のだけとは限らない。他人の喜びも自分のと同じである。だから世の中の喜びは、自分の喜びなのだ。 ”悲しみ”というのは、自分のだけとは限らない。他人の悲しみも自分と同じである。だから世の中の悲しみは、自分の悲しみなのだ。世界は、自分だけではないのだ。

126 (5月5日)

私たちは、知らず知らずに同じことをしている。そのほうが楽だからである。安心だからである。しかし、緊張を与えているところと弛緩させているところのバランスが悪い。後ろ向きに歩いてみる。右手でしていることを左手でしてみる。普段していることと逆のことをしてみる。脳も活性化していく。

127 (5月6日)

今日も人を想い、大切にしましたか？自分は気づいていなくても、ちょっとした気遣いや笑顔だけでも相手から快く感じられることもあります。自分は想いやれないと決めつけず、優しい気持ちでいきましょう。あなたが一人では淋しいように、人は孤独が一番よくありません。どうぞ声をかけて下さい。

128 (5月7日)

すべてはバランスと調和である。波を起こせば、返ってくる。良いときもあれば、悪いときもある。私たちも同じである。人は、ひとりでは生きていけない。相反している世界で、持ちつ持たれつだ。しかし、頼りすぎりだけではだめだ。自分が存在している理由を知り、自分を導き、”幸福”になれ！

129 (5月8日)

学校で習ったことが、社会に出て、直接役立たないかもしれない。しかし、すべては人生の糧になる。一見役立たないことでも困ったときの応用にする発想が大事である。子供の頃、いろいろなゲームをして遊んだろう。大人になって直接役には立たないが、日々起こる出来事をゲームと思えばいいのだ。

130 (5月9日)

「急がば回れ」という言葉があります。何かあった時、慌てて行動してしまうような急ぐことはしない。”回れ”ということ、遠回りで損したように感じられるがそうではない。それが本来の道なのだ。人生のゴールを設定したら、それに進んでいくが、慌てずゆっくり歩いていくことだ。確実に！着実に！

131 (5月10日)

子供があるとき、自我に目覚める。心の表現を体で表す。泣く、叩く、ダダをこねる。こんな時、叱って体のみを制御してはいけない。よく観察し、心を制するように言ってあげなくてはならないのだ。その上で、体で表す（怒って叩く等）のをやめさせないと、子供は理解してもらえずに混乱するだけだ。

132 (5月11日)

自分のために優しい言葉をかけてくれる人。祈りをしてくれる人。支えてくれる人。身の回りに多くの仲間がいる。でも普段は忘れがちです。わたしたちは一人ではないのです。不安や心配事があったのなら、どんどん相談していきましょう。しかし自分だけ！ではだめです。周りの人々にも救いの手を！

133 (5月12日)

自分の良いものと他人の良いものが、同じとは限らない。誰かが良いと思っ
ていることは大抵、自分には良いものではないのだ。食べ物に関して言えば、他
の(ある特定の)人々にとっては、良いものかもしれないが、今の自分にとっ
ては不必要であり、むしろ体に良くないものである場合が多いのだ。

134 (5月13日)

何も考えず、頼ってばかりではいけない。今は何でも「知る」ことはできる時
代だ。しかし「いざ！」という時、救いを求めるのか、自分で判断し解決でき
るかで、自分の力が試される。常に救いを求めてばかりでなく、自分の力を発
揮させてみよう。そして人を導いていけるように行動していこう！

135 (5月14日)

どんどんサプリメント(栄養補助食品)が進化しているようだが、優れたサブ
リを飲む習慣をつけるとどうなるか。一部の人の体にとって良いかもしれない
が、食に対する「氣」が緩み、他の食事のバランスが、むしろ悪くなるかもし
れない。また自分にとってどんなものを食べたらよいかわからなくなる。

136 (5月15日)

自分の中に誇れる何かはありますか？何もないって！？それではその「謙虚さ」
というすばらしい誇れるものを持っているということですね。自分の胸に手を
当てて、探してみましよう。誰でも輝く何かがあるはずです。マイナス発想で
はいけません。物事は表裏。考えを変えたら、世の中は変わるのです。

137 (5月16日)

「宿命」は悩まない。人間、最後は必ず死ぬからだ。自然の摂理であり、宇宙の法則だ。しかし人間が抱える多くの悩みは「運命」である。これは自分が変えられるからだ。なりたい自分になれるかどうかは、「する」か「しない」からだ。答えは簡単(シンプル)なのだ！しないうちから悩まないこと！

138 (5月17日)

今の時代、自分のことで精一杯。何とか自分の生きがいを探している状況だ。しかし、もっと周りを見てみよう。「真の喜び」があつて、はじめて生きがいを味わえる。世のため人のために尽くすというのが、真の喜び。生きている今、たくさんの真の喜びとなることをして、生きがいを感じよう。

139 (5月18日)

バリヤフリーは、どこまでも、まっすぐ。だから安心して歩ける。しかし、自然はそうではない。まっすぐしか歩かなくていいと思うようになり、ちょっとした段差で躓いてしまうような体に、機能が低下しないとも限らない。自然の中で、自然に生きること。変化を感じとり、順応性を高め、適応力もつけよ。

140 (5月19日)

(誰かのために)何かしてあげたいと思うから、期待が膨れ上がりすぎてしまったり、期待がずれてがっかりしたり、しまいには自分が疲れてしまうのです。そうではなく「自分がしたいから」、または「自分のために」ということです。そんなに相手は自分の思っているように考えてはいないのでから。

141 (5月20日)

今、生きている喜びを味わえるのは、金持ちかどうか、また教養の有無は関係ない。誰でも味わえるのだ。生きている実感はあるか？毎日慌ただしく過ごしたり、なんとなく生きていては、もったいない。この瞬間も「生きている！」ということに感謝し、大きく深呼吸をしながら喜びを味わうべきだ。

142 (5月21日)

水の滴が石の形を少しずつ変えるように、正しく心を変えていく。それをすぐ変えたいと思うから、「できない！」とあきらめてしまうのだ。いきなり変えても、実際には我慢をしているため、石が粉々に砕けるように、心身が参ってしまうのだ。慌てずに。赤ちゃんが少しずつ物事を覚えていくように！

143 (5月22日)

目標を持って生きているか。目標を持っていれば、日々の健康管理がきちんと維持されているかがはっきりする。しかし目標を持っていない場合、たとえば自分の体重がベストなのかどうかわからない。体重計にのって、思った以上であればがっかりし、大丈夫であれば、安心してついつい食べてしまう。

144 (5月23日)

自己実現したいのなら、「呼吸」をしっかり行うべきである。ヨガレッスン時に、一つひとつの動作やポーズで、意識して呼吸をしっかり行えば、自分が変わるのだ！呼吸をすることに、遠慮してはならない！限界を作ってはならない！抑えてはならない！周りを気にしてはならない！決めつけてはならない！

145 (5月24日)

ヨガ指導者は、ポーズに執着させるような指導をしてはならない。あるポーズが出来ようになった！と言われて、一緒に喜んで終わりではいけない。生き方がどう楽に、元氣になって、生き甲斐を持てているのかを気にしなければならないのだ。ポーズが上達したから、飲みに行こうなんて、もっと駄目だ！

146 (5月25日)

「原因」があって、「結果」がある。その前には「動機」があって、その後には「幸せ」か、もしくは「不幸」が待っている。まず心に何らかの動機が生まれる。ここで大切なのは、選択である。その動機が正しいものか否か。結果の後、「不幸」を呼ぶものであるものならば、その時点で火を消すことだ。

147 (5月26日)

寒暖差アレルギーなんて言葉を聞くが、何でもかんでも“アレルギー”だなんて言われれば、まるで自分が弱くなったのかと思ったり、病気になってしまったと思うだろう。そしたら、さらに参って本当に病気になってしまう。急に寒くなった(暑くなった)から、反応しただけだ。体は敏感に反応したまでだ。

148 (5月27日)

どんなに騒がしくても、周りがうるさくても耳に入るか入らないかは、あなた次第だ。ただ単に頭に入れてしまったら大変だ。しかし耐えられないほどの音がしていても、話したい人との会話をしていたら、周りの雑音などは聞こえてこないだろう。そんなもんだ。何かに集中すれば、何も聞こえてこないのだ。

149 (5月28日)

秋から冬にかけての天気のように、心はコロコロと変わる。あっちが良いと言われれば、あっちへ行き、そっちが良いと言われれば、そっちへと忙しい。しかし何でも中途半端だ。心の働きを抑え、しっかり取り組まなければいけない。これだ！と思うものをとことんしなければ、何も達成することはできない。

150 (5月29日)

見えないものにも意識すべきです。形はなく見えなくても、相手はそれを通じて、自分を見ているからです。ちょっとした気遣い、目配り気配り、やさしい言葉など。しなくてもやり過ごせてしても、この積み重ねが「いざ！」という時に、駆けつけてくれるのか、いなくなってしまうかに分かれるのです。

151 (5月30日)

何を食べたかわかっていても、どこで作られたかわからない。安全な流通であるものであっても、安全第一で加工された食べ物は、食べ続けたら危険だ。バランスがいいからといって、毎日食べていたら、“人間防腐剤”になってしまう。「便利」と「楽」の代償は大きいのだ。死んでも腐らないという状態だ。

152 (5月31日)

正しく呼吸をしていますか？呼吸は心身に作用しますが、逆に心と体から影響を受けます。感情的になったり、ストレスを溜めこんでいませんか？体が歪んだり、姿勢を悪くしていませんか？暴飲暴食して苦しんでいませんか？自然に生きましょう。理に反せず生きることです。正しい呼吸をしましょう。

6月

153 (6月1日)

相手は自慢話を聞きたいのではない。コミュニケーションをとる時、自分の知っている言葉、専門的な知識で接したりしないこと。相手に対して、わかりやすい言葉で話さない限り、お互い気が合うはずがない。それは自分が無知ということなのだ。同じ土台に立って話し、コミュニケーションをとろう。

154 (6月2日)

ヨガを行う時、裸足で行おう。寒い場合は最初だけ。手のひらや足の裏からも呼吸、氣を感じているのです。そして刺激を感じているのです。窮屈にせず、解放させて取り組もう。ヨガをして疲れが残るのは、靴下を履いているから。足の指、一本一本、大地を踏みしめて、感じながら行いましょう。

155 (6月3日)

現代は健康で生きることが、とても重要な時代であります。心や体が病んで参ってしまったては、やっていけない社会だからです。中には救いを求めている人もいるでしょう。ヨガは「養生」、「自立」の手助けにもなるのです。単なるエクササイズではありません。真剣に行い、努力する必要があります。

156 (6月4日)

自我の強い「心」と従ってしまう「体」を一緒にさせないこと。体がその心に影響を受けてしまうからだ。体は心に正直に反応してしまう。弱い心、エゴな心、消極的な心、そして怠惰な心……。心配しなくていい。そんな心をどこかにやっつけてしまえばいいのだ。体は自然の一部だが、心は違うのだ。

157 (6月5日)

ハタヨガを行った者は、意識した「呼吸」によって、心と体に作用し、制御できることを、実践を通じて理解している。しかし、このことも忘れてはいけない。呼吸を意識しなくなれば、心身は元に戻ってしまうことを。だから常にどうしたらよいか、その先のことを考えて行動しなければならないのだ。

158 (6月6日)

誰もが同じ時間(一日 24 時間)で生きている。しかしどう時間を使うかで効率的な生き方をしているかが、変わってしまうのだ。脳には、常にテーマを与えておくといい。無意識にも(仮に眠っていても)それを考えて、答えを引き出ししてくれるのだ。あなたは、一見何もしていないように見えるが…。

159 (6月7日)

我の魂(命)は、この肉体、そしてこの心に宿る。生きていることのすばらしさを感じせよ。人を羨んだり、「この人生は駄目だから来生に期待しよう」などと思わぬこと。来生などないと思うこと。また自傷したり、さらに殺さぬこと。

160 (6月8日)

一日一日を大切に。「今」という瞬間を感じ、一生懸命生きていくこと。人との関わりを大事にして、一期一会で接すること。一度切りの人生である。かけがえのない命である。死に急ぐ快樂を普通に求めてはいけない。どんな時も自分の心の物差しで計り、消極的にならぬこと。慌てず、楽しく生きよ。

161 (6月9日)

ハタヨガは、心を満たすものではない。体を動かし、心身を浄化するものだ。しかし常に心が先に働き、「できる」、「できない」としてしまふ。やってみて、体がこれ以上無理だな、と思えば、そこまでである。無理をする必要はない。心ではなく、体に耳を傾け、意識をして動かし、浄化することだ。

162 (6月10日)

老化で体の機能が低下していく。これは自然のことだ。それを遅らせるために日々、生活をしっかりさせることが大切。しかし便利なものに手を出し、楽に良くしようとすると、本来、持っている体の機能が弱まり、低下してしまうことになりかねない。安易に便利なもので、良くしようと思わないことだ。

163 (6月11日)

ヨガは、心を変える手段です。ヨガをすることにより、心が変われば生き方が変わるといふこと。そして、ライフスタイルをシンプルにさせ、ナチュラルにさせます。一つ一つの振る舞いや行動（食事、睡眠、思考や呼吸など）がヨガ的に。本来の自分を取り戻し、生き方且つ人生をプラスに変えましょう。

164 (6月12日)

たとえばゴルフだけをしている人。重いクラブのセットを背負って移動し、体は右から左へとねじるだけ。そして歩くのみ。最後は、アルコールで乾杯。勝負ごとなので、ストレスを溜める。ゴルフをしているから運動をしている、健康だと思っている人は多い。しかし、それだけでは健康にならないのだ。

165 (6月13日)

何かあれば「医者に！」という発想、または安心感からか、普段は体に関心を持たない。急にお腹が痛くなった時、病院に行っても、なぜ痛いかわからず、単に「急にここが痛い」としか言えない。日頃より、体を常にチェックし、ささいな変化にも気づくことが大切。自分自身にもっと関心を持つこと。

166 (6月14日)

現代の多くの病気の発端は、”ストレス”から。結局、ストレスにならないようにしなければ、改善されないのだ。それには心を強くし、変えていくしかないのだ。さあ、ヨガをしよう！ヨガは、健康になるために心に作用し、自分（心）を変えていくことができるのだ。さあ、ヨガでストレスを無くそう。

167 (6月15日)

身近な人にやさしくしていますか。「身近な人なんていない！」って！？いやいや、いるでしょう。それは自分自身です。体は気持ち（心）に反応します。自分の手でやさしく撫でたり、さすったりしてあげると作用します。感謝をしながら、やさしく行いましょう。そして無駄な余計な力を抜きましょう！

168 (6月16日)

日常を振り返った時、如何に何も考えずに行動しているか？問題が起きても、時過ぎれば繰り返す。”体をよくしよう！”と思った時、自分の体を知らなければならない。自分にとって、何をしたらよいか、さらにどういう効果があるのか、といった「メカニズム」を知ることは、とても大切なことである。

169 (6月17日)

若い人ほど、ハタヨガは実行するべきである。「健康」という言葉には、ピン！とこないかもしれないが、早くから実践し、正しい生活習慣を身に付けてしまえば、先は明るい。人は「病気になったら、病院へ行けば何とかなる」、「お医者さんが治してくれるだろう」なんて思うが、実は大間違いである。

170 (6月18日)

心の底から本当の”笑い”をしているか。テレビなどの笑いは、操作されたものだ。そんな笑いは慣れてしまうと、顔では笑わず、頭の中だけで笑う。しまいには飽きてしまうだけだ。喜びあふれる”真の笑い”をしよう。両手を広げ、人と分かち合えるような”笑い”を！笑えば、すべて良くなるのだ。

171 (6月19日)

頑張る！努力する！積極的になる！と言っても、「体」にとって無茶をしたり、無理をしてはいけない。人間、歳をとると、強情になっていき、強がっていく。しかし無理をしたところで、自分自身が参ってしまっただけは残念だ。ただし「心」に対しては、苦勞をしても強くなれ！そして積極的になれ！

172 (6月20日)

誰でも健康であれば、100歳ぐらいまで生きられるだろう。それなのに無茶をしてガンになり、人生3分の2、いや半分しか生きられなんて、もったいない。苦勞してストレス溜めて、病気になって誰からも相手にされず孤独になってしまう。そんな生き方を神様がさしたのではない。自分が選んだのだ。

173 (6月21日)

誰一人として、独りでは生きられません。生まれて、育っていく過程で多くの人に支えられ、成長し今日がある。この恩を忘れずに、今度は自分が支える番です。恥ずかしくないよう努力をして、勉強を続け、立派に示そう。自分も人々を支えよう。育った途端、怠けたり（怠惰）してしまっってはいけません。

174 (6月22日)

”今”という時、感動しなければ、同じことはもう二度と起きない。立ち上がるのなら、すぐに立ち上がれ。ぐずぐずしている暇はない。今の熱い情熱は、後にも先にもない。将来は変わってしまうのだ！状況は今より厳しくなるのだ。逃したら終わりだ！色々考えるのではなく、感じる事が大事だ。

175 (6月23日)

一日に、ほんの5分間でもいい。何も考えずにいられる場所と時間の中で、静かに過ごす。難しく考えず、何か得ようとか自分を見つめ返そうなどとせず、ただじっと目をつぶり、ゆっくり呼吸をしているだけでいい。そういう時間を作り、習慣にしていく。心の中が一杯だったのが、徐々に減っていく。

176 (6月24日)

腕立て伏せを10万回しましょう。えっ、できない！でも心臓は、1日10万回、何も文句を言わず動いているのです。生まれた時から、ずっとです。それでは、部屋をきれいにかたづけましょう。えっ、面倒だって！でも肝臓は、常に吸収された余分なものや毒素をきれいにしてくれているのですよ。

177 (6月25日)

他人と比較され、一つのものの見方で優劣を決められてしまうのは、ナンセンスだ。(どちらの方が)価値があるとか、評価に値するとか。あくまでもその判断する人の基準や持っている情報だけで、決まったことだ。勝手に人のいい値で自分を評価されても、気にしないように。堂々と自分らしく生きよ！

178 (6月26日)

集中すれば、痛くありません。真剣に行えば、怪我はしません。辛抱強ければ、続けられます。油断しなければ、最後には必ず乗り越えられます。頭に入るのは、一度に一つです。その時に、何を入れるかです。無意識に過ごしていたら、入れるべきことが入りません。針に糸を通すように集中すべきです。

179 (6月27日)

生きているのは、未来でも過去でもない。今、この瞬間が「生きている」時なのだ。だらだらと過ごしてしまっただけでは、もったいない。しかし外に目を向け、自分をどんどん消耗してしまう。そのようなことに費やすべきではない。常に自分をベストの状態になるよう正しく心を制御し、生きることである。

180 (6月28日)

何が幸せか。お金があるということか。それとも、本当の自分の生き方をしていく時か。「欲」を満たすよりも、生き活きとすべき。それが幸せである。長い人生、今、財産があることを生き甲斐にしてしまったら、どうなるか？お金を守ることに人生を費やしてしまったら、何もチャレンジできないぞ。

181 (6月29日)

人間は欲望の塊だ。現代に至るまでの文明の進化は、その「欲」の結果だ。その「欲」なくして、人間の成長はないだろう。でもその「欲」に縛られないように……。資源の使いすぎや使い捨て…。何でも豊富にあると思っただけではいけない。世界中から見たら、とんでもないほどもの消費大国なのだ。

182 (6月30日)

心を思う通りにしているか。コントロールしているのは自分か、それとも心に自分を支配されてしまっているのか。どう見積もっても、心にいいようにされているのではないだろうか。自分が！とは言っても、本当は、他人でも自分自身でもなく、これまでの記憶と幻想、そしてエゴの心が言っているのだ。

7月

183 (7月1日)

読みづらい字でも、その本人が一生懸命に丁寧に書いた結果なら、気持ちは伝わる。しかし、始めから「どうでもよい」と雑に書いたのなら、気持ちは伝わらない。これが「氣」なのです。こういう積み重ねが、人を動かすことができる人間になるか、または離れていかれてしまうかの分かれ道なのです。

184 (7月2日)

「自分はだめだ！」なんて思わないこと。もし、それに気づいたのなら、修正すればいいことだ。人間は変わることが出来るのだ。それを誤解して「もうだめだ！」と思うからいけない。多少時間がかかっても、あきらめないこと。一番悪いのは、すぐ成果が出ないからと言って、やめてしまうことなのだ。

185 (7月3日)

欲ばかりでは、幸せになれない。自分中心では、合わせられない。悩んでばかりでは、答えがでない。折角生まれてきたのだ。今、生きているその実感があれば、あとは心をプラスにするだけ。生きる目的をお金とか富とかではなく、一日一日を大切に、幸せを感じよう。死んだら、終わりなのだ。

186 (7月4日)

船で大海原に出るのにもそう。自転車に乗れるようになるまでもそう。なんでも最初は苦労したり、努力をしたり、辛い思いをしたりして大変だ。しかし、それを乗り越えてしまえば、何も考えずとも「楽」な状態になり、そして「無意識」にこなすことが出来るのだ。最初さえ、乗り越えてしまえば！

187 (7月5日)

弱気になれば、どうなるか？ダメだと感じたら、どうなるか？体は正直に答えてくれる。できると思ったらできる。やれると思ったらやれる。その時、結果を気にしてはいけない。信念を曲げてはいけない。立ち止まってはいけない。行動したら、恐れたり弱気になったり、流れを止めたらだめなのです。

188 (7月6日)

神様というのは、「宇宙の法則」のこと。誰かにマインドコントロールされて、お金を出してしまうというものではありません。また「絶対的な真理」のこと。祈ったからって、何か叶えてくれるわけではないのです。さらに「自然の摂理」のこと。それに反した生活をしては、病気になって終わりです。

189 (7月7日)

”平常心”とは、あなたにとって「普段の心の状態」を言っているのではありません。なぜなら、普段の心は落ち着きがなく、コロコロ考えが変わり、緊張や興奮している状態だからです。”平常心”とは、歪んだものの見方を正しく見ることができ、体の力は抜いてあって、心の作用をなくした状態です。

190 (7月8日)

「ヨガ」は浄化法。日本人にとって、何を重点的に行えばいいのか。今、一番多い病気はガンです。特に大腸ガン。欧米化の食物や加工食品など発ガン性物質を含んだ食品を好んで食べ、お腹に溜めこんでいます。ですからお腹を刺激する運動やポーズを毎日行い、体内から毒素をどんどん出すことが大切です。

191 (7月9日)

人生、自分の思うようにならないのが普通だ。何かしてあげても喜ばれるとは限らない。いくら気を使っても相手に通じるとは限らない。相手は「なんでこんなことをしているのだろう？」と思うこともあるのだ。だから「なんでわからないんだ！」と思わないこと。自分も同じようにしているのだから。

192 (7月10日)

今やストレスから逃れられない時代。誰もが生きることへの不安を抱え、世の誘惑や騙しから、自分を制御していき、守らなければならないのだ。また自らの不摂生により、いつ病気になってもおかしくない体を変えなければならない。何から己を正していくか、どう我が身を守っていくか？まずは答を！

193 (7月11日)

心の波を止めよ。心が休もうとしなければ、いつまで経っても体は休めない。休む時は休むこと。せつかくの、ちょっとした休み時間にメールをしたり、ゲームをしたり……。新たに心の波を立て、体を緊張させぬこと。リラックスとは何か？新たなストレスを生んだり、欲求が増すようではならぬ。

194 (7月12日)

もう無意識なのだろうか？他人から見下される者。平気にゴミを捨てる。たばこの吸い殻をポイ捨てる。自分の家や庭では絶対しないくせに、街中では平気にする。なぜ、気にならないのか。なぜ、平気なのか。そういう者は、人のすることをいろいろ難癖言う前に、自分の行為を見直すべきである。

195 (7月13日)

信念を持て。信念というものを知ってるだけでは、意味がない。常に意識をして、自分と一体にしておかなければならぬのだ。そして行動しろ！考えてはならぬ。現代はダイヤル式ではないのだ。ピッポッパッとプッシュホン式でいかなければ、幸運の女神は立ち去ってしまう。今とは、もう過去なのだ。

196 (7月14日)

若い時は生活を乱しても、体が自然と元に戻してくれた。しかし、いつまでも「健康」を意識せずに行ったら、いずれ病気になり、苦しむことになる。早くから正しい健康に対する知識、そして智慧を持つべきだ。ストレス社会の中、いつ「心の病」になってしまうかわからない。まず生活習慣を見直そう。

197 (7月15日)

誰かと会話の時、自分が発する言葉は、その場で頭に浮かんだものであるため、特に考えずに言ってしまうことが多い。だから、何も気にならない。しかし、それを書きとめたものを読んだり、録音したものを聴いたとしたら、いかに自分がマイナスな言葉を発していたか、ということに驚くだろう。

198 (7月16日)

誰もが悪い習慣を持っている、とはいいません。しかし、身につけてしまっている「悪い習慣」や「思い込み」を正すのは、相当意識しなければ直りません。そんな癖を無意識にしているとなれば大変です。直しようがないからです。さらに周りの人だけが知っているとなれば、恥ずかしいことです。

199 (7月17日)

自分の「思い」には、生きるための希望があるのか。「思っている」ことがたくさんありすぎて、身動きができなくなっていないか。それは本当に自分が「思っている」ことなのだろうか。自分が正しく「思い込んでいる」と思ったら、間違いだ。その多くは、誤った世界からの「思い込み」であるからだ。

200 (7月18日)

自分は活発だ、エネルギッシュだとか、積極的だという人。しかし自分が好きなことにだけで、気に入らないこと、関心がないことには、何の反応もない。また調子が悪い時や病気になったとたん、しょげこんでしまう。しかし、いづれどんなことにも、常にエネルギッシュで積極的な心をもつことが大切だ。

201 (7月19日)

「平常心で!」、また「呼吸に意識を!」と言いきかせても、すぐ雑念に捕らわれる。心を縛り付けて置くのは、大変難しいのだ。なかなかできるものではない。しかし、気を緩めてしまうか、日々訓練し続けるかで、人生は大きく変わってしまう。さて、心を遊ばせてしまうのか? 制御をしていくのか?

202 (7月20日)

刺激のあるこの世界。ストレスだけが募る日々。新鮮な満足感は束の間。それなのに、さらなる欲望・所有欲に駆り立てられる。さあ、目を閉じて、耳をふさいで体を休ませよ。歪められた自分を正常に戻そう。誇張されたものを正しく見つめ、本来の自分に戻そう。坐禅(瞑想)をして、何も考えずに。

203 (7月21日)

体の具合が悪くなれば、すぐ心のせい？で、何が原因でこうなったのかわかるが、反省して注意するかどうか？実際には、なぜなったのかわからぬ、と言う人が多いのではないか。さらにそんなこと考えたことない、というのが実態ではなかろうか。食べて満足したら、後は知らぬが仏という習慣なのだ。

204 (7月22日)

ストレスに勝てないのに、どんどん情報を入れる。ストレスを溜めるだけなのに、欲望を募らせる。自分の感情もコントロールできなくなって、病気になる。でもまわりも皆な同じようだから、気がつきもしない。自然に反して、脳の中だけ幸せになっていれればいい、と思う時代に健康は遠ざかる。

205 (7月23日)

最高の教育とは、まずどんな人間になりたいか”イメージ”すること、そしてその人間がどんな生き方をしていたかを知り、同じように実践することだ。人間は外部からの情報等（刺激）により、思いが生まれ、行動力となり、変わっていくのだ。単に塾に行かせているだけでなれるものではないのだ。

206 (7月24日)

言葉には、大きな影響力がある。普段、どんな言葉を発しているか。弱音ばかりではないか、またすべきことを避けてばかりの言い訳だけではないか。本当は「できる」のに、全くできなくなる。「できるかもしれない」のに、できなくさせてしまう。マイナスな言葉には、そんな力を授けてしまうのだ。

207 (7月25日)

欲張ってしまうのも苦しむのも心の作用。「欲」には切がなく、いつまでもそのことに縛られ続ける。苦しんでも状況は、変わらない。どちらも無駄なのだ。生きるためには、欲が必要である。しかし欲張ってはいけない。物事を達成させるためには、努力と忍耐力が必要だ。しかし苦しむほどにしない。

208 (7月26日)

自分の指針は、自分で立てること。いざとなって、困ってどうしようもない時、自分で判断できないのなら、そこに未来はない。人に頼る前に、自分を動かそう。何をすべきか、分かっているはず。しなくてはならないことも分かっている。するか、しないかで、未来は変わる。今ではなく、未来が大事。

209 (7月27日)

”病気を治す”というのは、今や健康に対する二次的な概念。現代は、一人ひとりが健康を増進、発病を予防という一次予防の考え方である。悪い習慣を良い習慣に変え「クオリティ・オブ・ライフ」で生きるべき。何をしたらよいか？ 楽をせず、気まぐれでなく、養生ヨガ運動法ハピコロヨガをしよう！

210 (7月28日)

日本の「昔ばなし」の話の数々は、決して楽をして幸福になったとか、悪に対し、逃げまわっているだけで解決した、というものはありませんね。まじめに働き、苦勞して幸せをつかみ、時には勇気を出して立ち向かう、ということも必要だと教えています。私たち現代人は、そう生きているのでしょうか？

211 (7月29日)

ヨガを行うと、体だけでなく心がスッキリ。ヨガは体だけではなく、心のため。だからポーズにこだわっていると「できた」、「できなかった」で終わってしまいます。ポーズで刺激を与え、そこに意識します。そして体リラックスし、体内の変化を感じます。体が軽くなり、最後には心もスッキリです。

212 (7月30日)

毎日、思っている言葉。「明日からにしよう。」そしてまた一日が過ぎる。この一日伸ばしは、単なる一日伸ばしにならない。一日伸ばすことは、ただずれていくのではなく、上乘せされるので、ハードルがどんどん高くなっていく。積み上げたものがなくなり、また最初から積み上げるのが嫌になる。

213 (7月31日)

誰かより自分のほうが上だとか、他より優位であると自慢したり。しかし、この大宇宙において、上とか下なんてない。上だからいいとか、下だから悪いなんてこともないのだ。「宇宙の法則」から言えば、そんなことどっちもどっちだ。自然に反しないこと。まさか自然より、優位に立とうとしてないか？

8月

214 (8月1日)

生きるというのは、忍耐力が必要です。楽したり、怠けていたらいけません。自分に必要なものは何か？正しい選択をして、継続していかなければなりません。生きている間はずっとです。消極的態度では、やり続けても効果はありません。生きることに、努力、また苦勞せず「長寿」にはなれません。

215 (8月2日)

積極的に生きるということ。それはマイナスをプラスに変えてしまう生き方。不幸を幸福にする力です。そんなに頑張って「ああ、かわいそうに！」と思うのは、ナンセンス。本人は、自分がかわいそうだななんて、少しも思っていないのだから。それは、ちょっと心を変えるだけで起こる魔法の力なのです。

216 (8月3日)

一日の多くは、目からの情報で刺激を受ける。心は太平洋の真ん中に投げ出されたように身動きが取れず、膨大な情報から助けを求め始める。心がストレスという大波に受けて沈んでしまうか、目を閉じてシャットアウトし、自然の音だけに耳を傾げるかは、そこに答えはない。自分が答えを出すだけだ。

217 (8月4日)

部分的なエクササイズだけで効果があるわけがない。人間は、体の隅々の細胞まで血液を行き渡らせ、気を満たす必要があるのだ。全身に意識をし、集中してエクササイズすることにより、その効果を発揮するのだ。部分的なものは、気休めでしかない。動かさないのなら、イメージをして気を巡らせよ！

218 (8月5日)

「病は氣から」と言うでしょう。自分の内なる氣が全て作用してしまうのです。多くの場合、心配して悩んで最後には取越し苦勞をして終わり。そういう消極的な「氣」持ちが病を生むのです。氣が見えないとか、分からないなんて言っているけど、しっかり心の働きが氣に作用し、体に影響を与えるのです。

219 (8月6日)

あなたの目標は？ この先、自分はどうなっているのか（なっていたいのか）？ 一か月後、半年後、一年後・・・五年後は？ それはこれまで（五年前）の自分と今の自分と比べて、どれだけ成長したかでわかるだろう。そしてこのままでよいのか、慌てて計画し直し、実行していくべきかわかるだろう。

220 (8月7日)

消極的な言葉を言わぬこと、思わぬこと。何度も何度も聞かされているのは、それだけ体に染み付いてしまっているからです。ちょっと油断したら、また悩んだり後悔したり。だから何度も言うんです。意識しなければなりません。頭は一度に1つのことしか思考出来ませんから、先に積極的に思うのです。

221 (8月8日)

あなたの体を作っているのは、食べ物や運動によるものではなく、心を作っているのです。たとえばダイエットしようと、ただ食べ物を制限しても意味ありません。筋肉が落ちるだけでリバンドし、さらに脂肪が増えるだけです。心を変えなければ、思った通りにならないのです。運動を継続させる心を！

222 (8月9日)

いざ、という時にうろたえてしまうのか、冷静に構えていることができるのか、よく自分自身を見つめ返しておく必要がある。普段は活発で頼りがいのある者が、一目散に逃げてしまったり、騒いだりする。どんな時でも心の波は荒立てないように。呼吸を制御しろ！そうすれば、呼吸が自分を制御する！

223 (8月10日)

「病」を病として、重く受け止めてしまうと、それだけで消極的になってしまい、参ってしまうだろう。「痛み」を痛みとして感じるから痛いのだ。また「痛い！」とアピールのために痛がるのか。病でも痛みでも忘れてしまえば、病は消え、痛みは感じなくなるだろう。まず、大丈夫だ！と思うことだ。

224 (8月11日)

意識的に深い呼吸をすれば、心も体もコントロールできるのです。わがままな心もしっかり腹式呼吸をして 落ち着かせれば、言うことを聞くのです。さあ、いたしましょう。意識的に深い呼吸をして習慣にすれば、無意識にも呼吸はしっかりしていきます。そして、これまで優位だった心が静まるのです。

225 (8月12日)

今、努力をしているか？今、将来のため、自分の成長のために学ぶことをしているか？これから先のために、今を生きる。明日のために、今を一生懸命に生きる。未来のために、今を頑張っで生きる。まず今をしっかり生きなければ、明日、明後日には、つながらないのだ。もう一度、言う。努力と学びだ！

226 (8月13日)

お医者さんには丁寧な言葉で話をし、最後には「ありがとうございました。」と、深々と頭を下げる。しかし自分の体に対しては、そんなこと一切しない。更に正常に身体が機能していることに感謝していないでしょう。なぜなのでしょう。体が丈夫であれば、お医者さんに会わなくても済むのに・・・。

227 (8月14日)

強いことは、力があるだけではない。達人になりたかったら、力を抜きなさい。自分のことしか、考えてはならない。成功したかったら、人を褒めなさい。健康になりたかったら、苦労しなさい。幸せになりたかったら、人のために尽くしなさい。 生きてると実感したかったら、積極的に行動しなさい。

228 (8月15日)

よく自分を観察してみよう。無意識に様々なことをなにげにしにして、体を歪ましている。例えば縛った髪の毛がいつも右側にあれば、仰向けで寝ていても自然と顔は左の方へ向いてしまうのだ。全く気にならない程度に。些細なことが、大きな歪みとなる。力を入れ間違えると、効果がない上に怪我をする。

229 (8月16日)

ヨガをして怪我をする人が、世界で大勢いる。なぜか？体だけは柔らかく、心に柔軟性のないヨガ指導者が、その人に合ったヨガを指導せず、ただアクロバティックなものをやらせたからでしょう。人の数だけ（その人に必要な）ヨガのやり方があるはずです。また本人も遊び半分でやろうとするからです。

230 (8月17日)

人間の心と体に永遠はないのだから、今、生きていることに全身全霊で、そして一生懸命に生きるべきだ。その瞬間に”まった！”はできないのだから。朝起きて、生きていることへの感謝と今日一日のできることを精一杯努力することを誓おう！ ああ、今日の仕事は嫌だなあ、何て言って起きぬこと。

231 (8月18日)

心は変わりやすい。いい話を聞いても、すばらしいものを見ても、感動を与えられても、その時は心が動いて、何か変わろうとしても、結局いつもの自分に戻る。どんな人間でも心次第で、人生を変えることができる。しかし、大抵は一時的な思いだ。また、すぐに戻ってしまう。強い意志で生まれ変われ！

232 (8月19日)

自分が「偉い」と思ったら、終わりだ。「立派」だと思ったら、終わりだ。「できる」と思ったら、終わりだ。成長したければ、常に「まだまだ」と、頑張っていかなければならない。本当に頂点に立つ人は、威張ったり、一番だと思ったり、もうこれでよし、としないのだ。人に優しく、自分に厳しくだ！

233 (8月20日)

「ヨガ」とは何なり！？自分の体に”氣”を入れる。そして全身に”氣”を通す。心身一体となり「生命エネルギー」を実感する。さらに魂が自然と一体となっていくことである。ポーズが上手・下手とか、硬い・柔らかいではないのである。呼吸で自分を変えていく。心の波を静め、体の緊張を取る。

234 (8月21日)

私(あなた)が、悲しんだり、怒ったり、憎んだり、また恐れたりする。しかし本当は、心が勝手にマイナスな気持ちに動かしているだけなのである。こんな気分になって、いいことはない。ならないよう常に心に言い聞かせ、仮になっても、すぐに修正するように！ オートパイロットを解除せよ！

235 (8月22日)

スポーツ選手やアスリートが「健康」とは限らない。動きはルールの中で制限され、勝負の世界だからだ。柔軟なバレリーナが「健康」とは限らない。体を酷使し、ダイエットとの戦いだからだ。もし心身ともに「健康」になりたいなら、己を知り、食事・運動・休養をよく工夫して、継続していくことだ。

236 (8月23日)

人はどうして自分がされて嫌なことを平気で人にするのか？「憎い」とか「嫌いだ」なんて言うけど、自分も同じように思われたら、もっと嫌だろう。世の中の平和を願うとか、すべての人に愛だとか言うけれど、結局自分がそうされたいだけなのだ。受け身では、何も変わらない。さあ、行動を！

237 (8月24日)

心が己を支配している以上、勝手に動く思いを止めることや、積極的行動に転換することは難しい。わがままで都合のいい理性が、己を振り回してしまう。弱気になったり、マイナス思考になったり、めんどくさくなったり・・・心を制御しなければ、いつまでたっても、己の心の子分でしかないのだ。

238 (8月25日)

何も考えず消極的に生きるか、信念を持って積極的に生きるかで、人生は大きく変わる。浅い呼吸をしていては、脳が働かなくなり、すべてが消極的になる。まずしっかり呼吸をして、生き生きと活動し、己に信念を毎日言い聞かせよう！さらに首の柔軟性を高め、血液の流れを良くして脳を活性化させよう！

239 (8月26日)

どんなにすばらしいことが起きても、たとえ最高の出来事があったとしても、またそれ以上のことを願ってしまう。欲望ばかりがつのり、切がない。心を満たすことだけに時間を費やしてしまわないこと。その先には、叶わぬばかりかストレスばかりが貯まるだけだ。自動的に働く「心の欲」を制御せよ！

240 (8月27日)

己の「限界」とは、どこまでか？「肉体」でいう限界か？それとも「心」でいう限界のことか？もし肉体の限界なら、それ以上無理をしてはいけない。しかし、心の限界であれば、人それぞれだ。なんでもかんでも「超〜！」と発言するような者は序の口、騒いでいるだけで、本当の限界を知らないだろう。

241 (8月28日)

なんでもいい。体にいいことをやる。そこで「慣れ」というのが出てくる。これには気をつけたい。わかってくると正しい生き方を覚え、良い習慣と…ならいいが、だんだんルーズになって、いい加減になり、最後は忘れ、しなくなる。「慣れ」たら、初心に戻り、もう一度、意識し直すことが大事である。

242 (8月29日)

何か一つでも得てやろう、というくらいの気持ちを持って行動しないと、結局何も自分のものにできず終わってしまう。「なるほど！」と思えただけでも幸いだ。そこから少しでも自分のものに変えていき、成長できるからだ。また、あれもこれもと欲張らぬこと。結局、中途半端になってしまうだけだ。

243 (8月30日)

なんとか自分を高めようとしたり、健康になろうと決意し、いろんなことをする。投資もする。時間も費やす。しかし、心がきまぐれであっちやったり、こっちやったり、また気持ちが上の空であっては、何も達成することはない。身体のためにするのであれば、心で行ってはならない。努力と継続を！

244 (8月31日)

弱い心が、弱い人間を作ってしまう。自分が弱くていいと思う人は、いないでしょう。心は強く、信念を持って貫かなければならないのだ。性格、気質は自分で作り上げたのか？よく「性格だから」と言う人がいるが、そういう自分を自分で作ったのならいい。もし、いつの間にか…なら、変えるべきだ。

9月

245 (9月1日)

「なんとしてでも行きたい！」とか、「絶対しなくては！」と思えば、たとえ病気だろうと、なんとかしてしまうだろう。心の強さが、体の状態を乗り越えて行動させてしまう。心を強くすれば！である。心は簡単に変わらないが、一旦、病気にでもなれば、自ずと変わるだろう。そう、変わればいいのだ。

246 (9月2日)

心の選択。たとえば、電車に乗って遅れる。「まだかまだか」とあせり、時計を見ながら時間を気にして、そわそわする。いやいや「どの道、焦ってもしかたがない」と、本でも読んでのんびりする。どちらの選択も自由だ。どちらも自分の生き方である。しかし多くの方は、前者になる選択をしてしまう。

247 (9月3日)

自分の体が参っているのは、ストレスのせいではない。それはストレスとして受け止める己の心のせいなのです。心をコントロールしていく、または切り離せば、体は自然に近づき、さらに一体となり、病気になんかならずに済むのです。ちょっかいをかけてくる心を無くし、体を元気にさせよう。

248 (9月4日)

心も体も「自分(魂)」ではない。自分は、心に操られた「体」を道具として使っていくのか、心を制御し、自分の道具として「体」を使っていくのかは、気の持ち方次第である。心には厳しくできない。それは自分だからだ。たとえ厳しくしても、時には許すだろう。そして厳しくした分、甘え出すのだ。

249 (9月5日)

自信を持って生きよ。そうすれば人はついてくる。不安や心配をする者、そして決断力のない者に、人はついていかないものだ。しかし、自分勝手や人を見下した態度をとっていてもだめだ。自己中心的な人間には、人は近づかない。上から目線では、蹴落とされる。常に身の回りに気を配ることが大切だ。

250 (9月6日)

まず人と同じでなければならない、という思いが先にあるから、その違いに不平不満が生まれるのだ。本当の幸せは、怒らず、欲張らず、力まず生きることなのだが、人と比べてしまうから、怒り、欲張り、力が入り、不幸な生活をしてしまうのです。人は人です。できるところから、出発。自分の道を出発。

251 (9月7日)

人は新しいもの、珍しいもの、数少ないもの、よく知らないものなどへの関心が強い。しかし古く感じるもの、誰もが知っているもの、多く出回ったもの等について、関心がなくなる。関心はいいが、それだけで動く人は、結局、何を得たいのか。ただ振り回されるのではなく、目的を持って行動すべきだ。

252 (9月8日)

日々、ヨガを真剣に行い、体を意識し、感じる。その気づきを修正していく。そして心の気づきへと変化させる。心が変わり強くなれば、体はそれに反応する。一度プラスの方向へ心身が動き出せば、どんどん生き方がプラスに修正される。くだらないものに近づかなくなり、さらに正しい方向へ導かれる。

253 (9月9日)

「ハピコロヨガ」は、あなたにとって必ず大切なものになります。覚え習慣にすれば、とても人生が幸せになります。生きている時間は人それぞれですが、生きている以上、毎日楽しく、明るく、元気に過ごせたら、どんなに素晴らしいことでしょう。どうぞ、これを機会にこのヨガを実践してください。

254 (9月10日)

「やさしい」と「気が弱い」では全く違う。「意志が強い」と「いじっぱり」では全く違う。人に厳しく、自分に甘い判断をしていては、いつまで経っても成長しません。自己都合で動かしては、いけません。自分の心だけで判断しないように！ 自動的にしているその働きを、変えなければなりません。

255 (9月11日)

人は成長すればするほど、様々な消極的な要因を形成させる。そして自分にブレーキをかけてしまう。大切なことは、あるがままに純粹に、おもいきり生きること。自分の物差しは、自分の思いと同じ大きさ。手のひらに乗る程度か？両手で抱えこまないと持てないものか？生きているなら、両手で持とう！256 (9月12日)

生きること。今、生きていることをまっとうせよ。中途半端にするな。この大宇宙に存在していることに感謝し、全力で生きよ。この世に誕生するということは、奇跡ではない。自然の法則に従い、自然の摂理の中で、誕生したまでだ。しかし、気がついたら、自分という存在が心にあることが奇跡なのだ。

257 (9月13日)

どんなに頑張っても「欲」は無くせないのだから、大切に扱わなければならないだろう。己の人生を豊かにするため、また楽しくさせるために、うまく心の欲とつきあえるようにしなければならない。自分を良くしようとするのも欲。人のためにしようとするのも欲。欲も必要なのだ。しかし欲張りはいけない。

258 (9月14日)

この世に怖いものなど何もない。恐れるものなど何もない。不安や危険なものなど何もない。しかし、この世で一番怖いもの、恐れるもの、不安、危険だと感じるもの、それは己の心で思うことである。自分は心で、心は自分であると思うから、間違いなのだ。正しい判断ができないのが、その心だからだ。

259 (9月15日)

何かあるでしょう。自分を積極的にするものが！体を動かすでもいい。音楽を聴くでもいい。絵を描くでもいい。気持ちが沈んだり、マイナスなことを考え始めたら、すぐその何かをするんです。積極的になれる何かを。まず自分を変えるのです。気力が下がったら、どんどんマイナス思考に変わりますから。

260 (9月16日)

今日という一日を一生懸命に生き、すべきことをしっかり行っていくことが、日々の努めであり、自分の成長に結びつく。あまり希望を高くして、夢ばかり描きすぎて、何もしない、いやできない、ということで一日を終わりにしないように。何事も計画と実行である。そのためには、願望と反省である。

261 (9月17日)

現代は、知りたい情報がすぐ入る。しかし、いつも正しい情報だけとは限らない。むしろ誤った情報のほうが多いかもしれない。誤ったものを正しいと認識し、自分のものにしてしまったら……。正しい判断力を持って、さらに柔軟な頭の持ち主でない限り、“頑固”にそのとおりに生きてしまうだろう。

262 (9月18日)

その時の感情で動いてしまったり、言ってしまったら…。後で良心から外れたことをして、嫌な気分になったりする。常に一時の感情で心が激しく動かぬよう押さえておくことが大切である。今は冷静でも、ちょっとしたことでカッとなる。心がここぞとばかり、騒ぎ出す。後から思えば、恥ずかしくなる。

263 (9月19日)

世の上に立つ者。人を正しく導いたり、また指導したり、時には操ったり……。しかし自分は人をコントロールできるのだ、と思っている人がいるならば、その人に言いたい。自分の心は統御できるのか、と。偉くなったら…。自分だけ正しいと思ったら…。終わりです。自分はできると、思わないことです。

264 (9月20日)

便利に慣れてしまうと、楽をするのが当たり前となる。苦勞をして自分を高めようとしなくなる。自分から工夫して、変えていくことができなくなる。そして心も体も硬くなる。身体機能を高めるためにも、楽を選択してはならない。知らず知らずに低下していくのだ。できることまで、できなくなるのだ！

265 (9月21日)

自分の決断した行動に自信を持って！ いざ行動に移しても心の中で心配したり、後悔したり、別の道の方が良かったのでは？などと思いながら、行わないことである。他人の意見はあくまでも一つの視点からの意見だ。自分の行動が誤ったとしても、逃げ道を作り、何かあれば他人のせいにしないことだ。

266 (9月22日)

すべては、まず心に描くことから始まる。どんな世界にしたいのか。それは心でどう思うかである。どんな人生にしたいのか。まずしっかり心に描きなさい！何もイメージしなければ、進んだ一歩が、正しいのかどうか分からないだろう。人生は長いようで長くない。やるべき時にしなければ、終わりだ！

267 (9月23日)

人からのやさしさ、思いやり、喜び、楽しみ、そして幸せ……。なぜ気が付かないのだろう。あまりにも、心は期待しすぎているのではないか。豊かさのあまり、気持ちが麻痺しているのではないか。こんな時代だからこそ、本当のやさしさ、思いやり、喜び、楽しみ、そして幸せに敏感になるべきです。

268 (9月24日)

自分を他人と同じように客観的に見てみよ。ほとんど変わらないだろう。不平不満やエゴ、思いやりのなさ、もうどっちもどっちだということに…。結局、他人も自分も同じであり、相手ばかり責める理由はなくなるのだ。知性には、限界がある。だからこそ、自分だけではなく、助け合いが必要なのである。

269 (9月25日)

正しく生きよ！慎ましく生きよ！それが最大に、楽に、健康に生きるコツだ！人に流されるな！便利な生き方を選択するな！苦しみながら生きてくなければ、今を正しく見つめよ！自然に帰り、逆らわぬこと。自然の味方の身体を、心が引き離さぬこと。全てのバランスを考え、脱線したら元に戻すこと。

270 (9月26日)

“しょうがない”って一日に何回言っていますか。または思っていますか。事あるごとにそんな風に言ったり、思ったりして、片づけていませんか。それは消極的なことです。そんな呪文はやめて、一步踏み出してみようじゃありませんか！ また積極的になっているつもりでも、消極的姿勢じゃ、だめだ！

271 (9月27日)

自分が生きるために一番大切な道具は何か。それはこの体であろう。それを無視し、全然メンテナンスもせずに、心のいいなりにさせてしまっただけでは、故障するのも当然である。その心とは、感覚、記憶、思考、自我、感情、知性である。世の中は、ビュッフェではない。飲み食べ放題でも、動き放題でもない。

272 (9月28日)

目的地に向かいながら、「まだか」と思って進むより、「そのうち着くさ」と思って気長に進む方がよい。あきらめが生じず、続けて行けるからだ。焦ったら、判断を誤る。欲張ると焦りがでる。思うように進まない、焦りに変わってしまう。迷ったら、終わりだ。止まったら、振り出しに戻ることになる。

273 (9月29日)

他人の評価は、絶対ではありません。自分も「無知」であるように、他の人も「無知」なのです。自分が感じたもの、そして経験したものは確かなものです。人に流されるくらいなら、自分で答えを出し、突き進むべきです。時代によって、また人によって答えは違います。しかし宇宙の真理は絶対です。

274 (9月30日)

心を大切に！人生を変えてしまう力があるのだから。まず心を正しく導く元にしなければならない。何かあれば、言い訳したり、正当化したり、開き直ったりしてはだめだ。ストレスを感じるくらいなら、と心に甘やかしてはならない。山登りと同じだ。辛いのは最初だけ。乗り越えればいいのだ。

10月

275 (10月1日)

要するに気持ちの持ちようでどうにでもなる。たとえ病気だとしても心のあり方で健康になり、幸福になれるのだ。常に心を強くするべし！ 病気になったら、医者に診てもらえばいい！なんて考えていたら、心ない言葉をかけられて薬を渡されて終わりだ。先のことをしっかり考えよ。次は坊主が来るだけだ。

276 (10月2日)

ひらめきをさせろ！ それには、二つポイントがある。一つはリラックスしていること。頭の中がいっぱいになっていたら、いいアイデアは浮かばない。もう一つは頭に課題を与えておくことだ。何も思っていないところに、ほしいひらめきは浮かんでこない。さあ、始めよう！超ポジティブで生きよ！

277 (10月3日)

「無」とか「空」になる。それは何もしない、そして考えない状態。日常からは考えられないほどのことである。何もしないということが、無駄だと思っただけいけない。実は本物の真理は、そこにあるのだ。「悟り」や「無我の境地」、そして「三昧」といった状態は、この「無」であり「空」なのである。

278 (10月4日)

人間は失敗をし、反省をするから成長するのだ。いつも失敗を恐れていたたり、失敗をして後悔したり、しまいには開き直ったりしているようでは、成功なんてしないのだ。過ぎたことをいちいち頭に浮かべないこと。今、そのことが浮かんでいるのは自分だけ。誰も自分のことでいっぱいだ。気にするな！

279 (10月5日)

“あるがままに”とは、自分勝手とか人に迷惑をかけて行こう、というようなことではない。自由な発想で柔軟に対応し、自分に限界を設けず、自然な状態で生きることだ。自分らしさを貫くことも大事なことだ。流されてはいけない。人間は必ず死ぬ。死ぬ最後に、後悔するような生き方をしないように！

280 (10月6日)

「体」のことは肌に出る。「心」のことは顔に出る。「欲」のことは体型に出る。「感情」のことは目に出る。「生き方」のことは服装に出る。「人間性」のことは行動に出る。「自分」のことは他人がわかる。人は第一印象である。なぜか？何も語らなくてもその人が分かるからだ。ごまかしはきかない。

281 (10月7日)

「自由」に生きよ。ただし他人に迷惑をかけぬように。「喜び」を感じよ。他人を不幸にせず。「生きがい」を持って楽しく生きよ。他人を幸せにできるのなら、なおいいことだ。私たちは相対的な世界にいる。そして陰陽のバランスの中で生きる。決して一人ではない。一人では生きられないのだから。

282 (10月8日)

楽しいことを求める。嬉しいことを探す。リラックスして気分を変える。それらはとても大切なことであるが、そのために時間や労力、費用をかけるのは如何なものか。日々、日常の中で「共感」したり、人の役に立ったり、ただ何も考えずのんびりできれば、気持ちよく生きられるものだ。力を抜いて。

283 (10月9日)

人間一番大切なものは、自分の命。次に家族。それが自然な思いです。「人々のために！」とは言っても、まず自分や家族を愛し、大切にしている気持ちがあって、初めて行えるのです。それを抜きに「多くの人のために！」なんて言えません。身近から和を広め、温かいエネルギーを多くの人へ注いでいこう。

284 (10月10日)

心を上手に使っているか。心のあり方は正しいか。また欲求という波に流されていないか。心を自由に使うのも自分であり、使われるのも自分である。自分の心を知らなければならない。これから先を歩む元となると心。油断するととんでもない方向に連れていかれてしまう。その思いと記憶とエゴなどに…。

285 (10月11日)

「氣」とは何なり。見える(感じる)人には見える(感じる)。そのエネルギーを受け、活かすこともでき、体が元気になる。しかし信じない、感じない人もいるだろう。「氣」のつく言葉を想像してみよう。元気、病気、気配、弱気、気遣う、根気、気合・・・「氣」が、どういうものか見えてきたらどうだろう。

286 (10月12日)

「人間」として生きるということ。この大自然の中で、他の動物と同様に生きていることへの感謝をすること、自然に反しない生き方をすること、ゴーマンにならないこと、欲張らないこと、そして大いに「笑う」ことである。すべてはバランスである。自然の中の一部であるということを忘れないこと。

287 (10月13日)

うつ状態や引きこもり。これは病んでいるのか？または怠けているのか？今の日本では、「病んでいる」と言う。しかし世界を視野に見た場合、どうだろうか。また昔だったら、どう思われたらだろうか。人間として生きる力を持って、自らが立ち上がらなければ、いずれにしても取り残されてしまうだけだ。

288 (10月14日)

人は自分が登った山から、他人が登った別の山より景色がいい、気持ちがいいと叫ぶ。相手も同じことを言う。いくらこちらがいいと、相手に言っても伝わらない。相手の登った山に登ってみて、相手の気持ちを感じてから、伝えるべきである。別々の山に登っている者同士が、分かり合うのは難しいのだ。

289 (10月15日)

体は心の思うとおりに動きます。梅干しを想像すれば口の中、唾が出てきますね。何かをイメージして意識すれば、体は反応します。マイナスに感じれば、体もしぼみます。常にプラスに感じましょう。そうすれば自然と体も元気になって、生き生きしてきます。心と体を統一させるためにヨガをしよう！

290 (10月16日)

自然に近づくこと。それは力を抜くことである。ゆっくり呼吸をして、生命エネルギーを体内に取り込めば、自然と調和（バランス）が保てるようになる。無駄エネルギーを使い、消費をせぬこと。無意識に入っている力を意識的に抜くこと。緊張を緩め、リラックスすること。心身が喜ぶ答えはそこにある。

291 (10月17日)

人生の目標が決まっていて、そこへがむしゃらに立ち向かっているならよろしい。しかし、ただやみくもにがむしゃらに行動しているだけなら、単に浪費しているだけだ。情報を入れるだけで、詰め込みだけではなく、吸収させて自分のものにすることが必要だ。後に残るのは、自分が実践したことなのだ！

292 (10月18日)

もう歳だからとか、毎日だるいのが日常的でありそれが自分なのだ、と思い込んでしまっている人が多い。晴れた日は気分がいい。調子がいいのが本来の姿だと認識をして、今の状態がなぜそうなのか考えるべきです。メディアが言っているから正しい！とか、周りの人がしているから自分も！ではないのだ。

293 (10月19日)

自分の生き方は自分で決めるわけだが、楽をしていないか。苦勞を避けていないか。自分には心と体があり、活かし、また最大に使っていかねばならないのだ。大事なのは、満足していること。努力すること。向上心を持って学習すること。自然に反した生活をしないこと。そして、浄化することだ。

294 (10月20日)

「自分が・・・！」とか「私は・・・！」など言っているのは、まだ周りを見ていないのです。「疲れた！」とか「痛い！」など言っている時は、まだ自分の本当の限界に達していないのです。心が優位に立つと、その心以外との関係は悪くなります。心のわがままや甘えを許すと弱くなります。無我であれ！

295 (10月21日)

“生きる”ということは「理性」ではなく、「本能」の表れである。理屈ばかり自分自身に言っている「理性」(心)より「本能」を最上にさせることだ。頭が良いわけではない。単に気質というか、性格だ。理屈ばかりでいると、行動力は無くなる。だんだん言い訳をいい始め、都合のいいように解釈する。

296 (10月22日)

集中して臨め。無理をしないのが大切だが、どこが限界かわからなければ、すべてがあいまいになる。大抵は、心が制限を与えてしまっている。出来るのに出来ないを決めつける。やってもいらないうちから諦めている。もっと気持ちよく呼吸をすべきだ。呼吸に限界を作らず、ゆっくり深くすべきである。

297 (10月23日)

何かに恐れや不安を抱く。その恐れと不安のため、しなくなる。また失敗する。そして成果を上げられなくなる。さらにすべてうまくいかなくなると感じてしまう……。なぜ、心は恐れや不安を抱くのか。気づくべきである。そのように心が作用すること自体、自分にとって「恐れ」なのだとすることを。

298 (10月24日)

大抵、体のことを気にするのは、病気になってからだだろう。しかし普段から体の声をきき、調子を整えるべきである。体が泣き出さずに笑ってられるのは、いつから本気で気にするかだ。若い時には考えない。若い時にはすぐ治る。それが天から与えられた自分のものと思ったら、いずれ天から見放される。

299 (10月25日)

寝る時くらい、幸せな顔をして何も考えず眠りましょう。一日中、緊張し続けなければならないこの時代。我々は、休むことすら無駄にしてしまいがち。さあ、顔の筋肉を緩めて眠りましょう。仰向けになり、全身の力を抜きましょう！ただゆっくり深い呼吸をして、眠りにつきましょ。おやすみなさい。

300 (10月26日)

怒って何になる。憎んで何になる。結局は無駄無駄無駄。自分を消極的にするだけだ。得にもならない心を生み、ただ身体にとってマイナスなだけである。どうすればいい？考えなければいい。どうしても浮かぶ！根本を変えればいい。どうやって？呼吸を意識して、体を変え、心にアプローチするのだ。

301 (10月27日)

筋トレで一生懸命、重いもの持ったりして腕や手の力をつけ、自慢げにしている方がいますが、握力なんかはそんなに衰えないですよ。それより背骨をまんべんなく動かし、体の内側（内臓など）に刺激させ、体も心も柔軟したほうがいいですよ。無理して痛めても止められないより、バランスが大事です。

302 (10月28日)

サプリメント等の栄養補助食品に走るのは、自分に予防する力がないということである。これらの補助を促しているのは、あくまでも経済であり、自分の身体にとって必要かどうかは疑問である。大事なものは、体を整えて「自然治癒力」、「自己免疫力」を高めることである。頼ることが先に来るとダメになる。

303 (10月29日)

人間誰も完璧な人なんていません。失敗を繰り返して成長していく。失敗をして、いちいち「自分はだめな奴だ」なんて言っていたら、楽しく生きられません。どんな時も前向きで、精進し、楽しく生きること。その失敗をすぐさま取り上げるのもいる。しかし、気にしていたら、何もできず終わりだ。

304 (10月30日)

何かの結果には、必ず原因がある。そしてその原因の発端は、頭に浮かべるところからであり、イメージを描き、さらに行動してある形になっていく。もし、ある結果（目標など）を望んだら、まずしっかりと頭に、その結果の状態を浮かべることが大切。そしたら後は、結果が出ていると同じことである。

305 (10月31日)

「真の喜び」とは何か？ 決して自分だけの喜びではないこと。すべての人への行為が、自分の（真の）喜びとなるように！ 地球上の生き物は、動物も植物も共生して生きている。自分だけが、生き延びようとしたり、排除してはならない。もしそのようなことをしてしまったら、バランスが崩れてしまう。

11月

306 (11月1日)

無意識的にも意識的にもマイナスなことを思うな。考えるな。言葉に出すな。ないのにあることになってしまう。全ては、脳(心)がこの先を決めてしまう。イメージすれば、それに体は反応してしまう。何か考えなくては、と思ったり、しゃべらなくては、なんて思うから、無駄なことばかり、浮かぶのだ。

307 (11月2日)

人生は、強制するものでもされるものでもない。すべて(ヨガも同様)、自発的に行われなければ意味はない。無理にさせたり(させられたり)、強制されたり(させられたり)するものではない。また嫌々行うのでは、時間の無駄。本人の中にも1%でも自発的な気持ちがあって、初めて行う価値がある。

308 (11月3日)

心というのは、まるで雲のようだ。太陽を隠し、時には雨を降らす。雲がなければ晴れ続きだ。雲で辺りを暗くさせるな。そして雨を降らすな。自分という存在は、晴れて澄み切った空のようにしていよう。心に溜め込んでいるのは、自分ではない。心で思っているのは、自分ではない。心は自分ではない。

309 (11月4日)

食べることだけが、健康への道ではない。食べないこと(断食・少食・粗食)の方が、健康の道だ。動物は、具合が悪ければ食べないだろう。しかし人間は、どんな状態でも欲をもって食べてしまうだろう。食べる時は、食べることに集中する。食べた後は、ゆっくり休む。食べたものが身になるのを考える。

310 (11月5日)

いざという時、心が乱れる。呼吸が乱れる。緊張して失敗をする。パニックを起こしてから、あわてて呼吸を整えようとしてもできるはずがない。日頃から呼吸に意識をして落ち着かせよ。そうすれば苦しむことはないのだ。ゆっくり深い呼吸が大切。心と体をつなぐ呼吸。いや、自然とつなぐためにしよう。

311 (11月6日)

「心」が主で「体」が従ではない。自分の本質（魂）が主で「心と体」が従である。そして「思うことと行動すること」のために、自分の大切な道具なのである。心だけ勝手に動いていかないようにしなければならない。心は年を取らぬので、疲れを知らない。しかし、身体はいつまでも自由に動かないのだ。

312 (11月7日)

今、思い、そして行動していること。その影響の大半が、テレビのCMなどの情報からだとするとな大変なことだ。それらは、まず不安をあおっているのだから。突然、言われる不快なことを、どこかに行って処理をする。いやいや、自分で処理をする。て言うか、そんなこと気にすること、ないんじゃないの？

313 (11月8日)

前向きでいること。プラスに考えること。心を豊かにすれば、すべてが楽になるのだ。力まず生活すること。それぐらいがちょうどいい。身の回りのちょっとした幸せを感じる。ちょっとした変化に気づくこと。共感して、共に喜ぶこと。どうしたらよいか？と考えることは大事。しかし、悩まぬこと。

314 (11月9日)

この自然の摂理（宇宙エネルギー）が絶対的な力である。それを「神」という形でシンボル化するのはいいが、「自分の悩みをきいてくれ」と、自然の摂理に反した生き方を普段していて、聞くのはおかしい話だろう。関心や興味がなくても、否定をしても、自然の摂理は絶対であり、揺るぎないものである。

315 (11月10日)

他人をうらやましく思ったり、自分だけがだめだと思ふことはナンセンスである。この大宇宙から我々の誰もが同じように無限の可能性を与えられて、生まれてきているのだから。正常が基準で、それ以外だから悩む。貧富の差で、幸か不幸が決まると思ふから悩む。悩んでみても、答えがでないのに悩む。

316 (11月11日)

本当に楽しければ、苦しいという思いや疲れなどは感じないはず。それなのに、なぜ苦しいと思うのか？なぜ疲れるのか？そこには自分が求めている無駄があるからであろう。そこから離れ、生きがいに向かって進め！～し過ぎは無駄である。食べ過ぎ、運動(労働も含む)のし過ぎ、寝すぎは無駄である。

317 (11月12日)

マイナスなことを思っただめだと思っても、やはり思ってしまう。それはもう無意識なんですよ。心の思うツボで、自分は操られてしまっているのです。どうしますか？糸を切るには、しっかり意識することが大切です。単に思っただけでは、糸が鋼に変わってしまいます。まずは集中力を！！

318 (11月13日)

感謝する心を持ちましょう。これまでの感謝というのは、自分がうれしいからとか喜びがあって、はじめてそう思う気持ちでしたでしょう。これからは常に「感謝」が先にいたしましょう。自分の行為が相手に伝わり、感謝をして頂くということは、なかなか大変なことです。それを相手はしてくれたのです。

319 (11月14日)

ある人が憎いとか嫌いだとか思ったり、悪口を言う人。結局その人自身、人間的にマイナスの評価にしかならないし、言っている本人もスッキリするわけでもない。誰にでも敬う心を持って接するべし。世の中、自己中心ではいけない。人と係わり合いながら、生きている。自分の思いだけが全てではない。

320 (11月15日)

人は変わることが出来る。心を変えることが出来る。より積極的に。より前向きに。それは意識の問題であり、意志力によるものである。心が世の中に流される前に、自分でプラスの方向へ動き出せ!! 自分の生き方を見つけたら、躊躇せず前に進むこと。自発的に動かなければならない。迷う暇などない。

321 (11月16日)

自分の生き方を明確にしたら、それに突き進め！あちこちにゴールを変えるな。迷いをするな。しっかり立ち、ぐらつかずにその道を進め！中途半端なくせに、自分に合っていなかった等と決めつけぬこと。知識だけ先行して、分かったふりをしたり、もう出来ると思わぬこと。先は長い。そして深いのだ！

322 (11月17日)

生きていることに実感がわからないのはどうしてか？今、生きているということは自覚しているが、どう生きがいを持って生きるべきかを知らない人が多いのではないか。生きているのは今であり、過去(誰にとっても過ぎ去った、かえられぬこと)でも、未来(誰にとってもまだ来ぬ、先のこと)でもない。

323 (11月18日)

人に優しくする心。その気持ちが自分の心を育てる。そして大きくする。何にも代えがたい喜びと心地よさが自分の心に生まれる。自分も優しくしてもらえたら、どんなに嬉しいか！どんなに喜ぶだろうか！誰かに本心からの「ありがとう」を言ってもらえると言うのは、実は簡単なことではないのだ。

324 (11月19日)

自然の摂理の中で命をまっとうする。人生を最大に活かそうとする時、この自然の摂理に反せず、生きることを自覚しなければならない。世の中には、本物と偽物がある。何気なく食べているものに～のような(～風)と言う食べ物があるが、それを身体にいいと、本物と勘違いしてはならない。命を大切に！

325 (11月20日)

考えれば考えるほど不自然な答えを出す。真実から離れてしまう。不安に思い、心配し、恐れを抱き悩む。どうしたらよいか？考えなければいいのだ。答えを過去の失敗から、出そうとしない。周りからの情報で、出そうとしない。幻想に惑わされて、出そうとしない。頭ではなく、腹で決めればいいのだ。

326 (11月21日)

自然の力。「土」は栄養となる食物を作り、「水」はすべてを浄化する。「火」(太陽)はエネルギーとなり、「風」は大地を豊かにする。そして我々は頭を「空」にすれば、自然と一体になる。全ては、調和とバランスが大切である。他との関係性を保ち、それぞれの存在を活かす。心で乱さぬこと。

327 (11月22日)

自分自身が凸状態のみで生きていたら、自分の心の内なる声も聞こえないし、他人の本質が見えてこない。凹状態になって、初めて聞こえるし、見えてくる。これが本物だ。自分らしさは大切である。しかし身勝手、頑固、融通のなさ、自己中心等ではいけない。柔軟性を持って生きることが大切である。

328 (11月23日)

“自分に気づく”。これが「健康への道」のとてもシンプルな答えである。気づこうとしない、気づいて気づかないふり・・・だから病気になるのである。回りの人がしているからとか、メディアでも宣伝されていていいと言っているから…等、いつも外の世界ばかり気になっていても、答えはそこにはないのだ。

329 (11月24日)

あなたは「まいった!」と言う。しかし本当は参ってなんかいない。あなたの心が勝手にそう思い込んでいるだけなんです。心のものさしで人生が決まるのなら、大きなスケールで計るべきです。優しい心と弱い心は違います。弱い心でいいはずはない。その場から逃げてはいけません。ドン!とやってやれ!

330 (11月25日)

ヨガで体中に“氣”を通す。ヨガ的生活をしていれば、いつでも体中に“氣”は通っているのです。掃除一つにしてもカルマ(奉仕)ヨガとして意識的に行えば、体中に“氣”は通るのです。氣血が巡り、体全体が活性化して“元気”になっていくのです。ヨガをしながら、病気も気にしないことです。

331 (11月26日)

体を休めましょう。今の時代、心は刺激を求めて、はしゃぎまわっているけれど、人間、生きるためにはバランスが大切です。呼吸、飲食と排泄、緊張と弛緩、そして労働と休養。どちらも必要なんです。だから寝る間も惜しんで活動している心(脳)を早く休ませて下さい。体はそれを願っています。

332 (11月27日)

「楽」をしてしまうと、普段が「苦痛」に感じる。「苦勞」を味わうと、普段が「楽」になる。常にどちらを選択をして、習慣にしてしまうかによって、積み上がっていく人生が大きく変わっていく。人の幸せを羨ましく思う前に、「楽」を止めて、その人がしている「苦勞」を選択して、続けていくことだ。

333 (11月28日)

「健康に生きる」ということは、まず病気を寄せ付けないことである。免疫力・抵抗力をつければ病気にならない。「そんなの知っている!」って!それならなぜ、怒ったり、悲しんだり、悩んだりして体を弱めているのですか? 笑ったり喜ぶのはいい。しかしカリカリ、メソメソ、クヨクヨはいけない。

334 (11月29日)

すべては心が決めている。「痛い」も「かゆい」も。だめだと思ったら、だめなのです。いけると思えば、いける。心次第なんです。だからマイナスにわざわざ思うことはないのです。やる前に考える。どうやろうか!ではなく、できるのかどうか不安と相談する。いつもそうだから、今の自分がいるのです。

335 (11月30日)

同じことに見えて全然違う。「欲」を持て! 他の人のために。世界平和のために。「欲」を持つな! 自分のためだけに。世の中の出来事は、全て頭の中からの思いからである。何を考え、何を実行するか? 一つ一つ選択が迫られる中、どちらを選んでいるのか? 漠然と、漫然と過ごしては欲に流される。

12月

336 (12月1日)

踏み出す一歩先は、自分で決めなくてはならない。そして自分で行動しなければならない。いざという時、何も行わず他人に頼るのなら、最初から行わないことだ。この世の中、全てが味方ではない。自然や社会環境も、時には脅威だ。全てを失った時、もうダメだと思うか？そこからスタートと考えるかだ。

337 (12月2日)

どんな時でも無駄な時間はない。何か一つでもつかんでやろうと臨んで、気を抜かぬこと。しかし、それは単に目の前に見えたり、聞こえることばかりではない。身体からの声に耳を傾ける。力を抜いて、体を休ませること。休んでいる間は無駄な時間ではない。そして何か一つでも気づいて、活かすこと。

338 (12月3日)

どんなに富を築いてもまた裕福でも、独りよがりやエゴイズム、自己中心的な人間では「真の幸福」は得られないだろう。その者の喜びは、世の喜び（幸福）とまったく別のものである。心からの笑顔、そして喜びを身の回りの人と始めていく。さらに一人一人増やしていく。小さな幸福が大きくなっていく。

339 (12月4日)

自らを自然と一体にするためには、何も考えず、心を「無（空）」の状態にすること。そうすれば自分の本質のみが存在し、自然と同一化していく。まず心身を健全にさせる。そのためには、ハタヨガを实践すること。身体を浄化し、心の波を静めたら、瞑想して心を無くしていく。最後は自然と同一化する。

340 (12月5日)

ヨガの真の目的は、心を純質（粹）にさせ、（すべてにおいて）調和を保つこと。生きること（生きていること）への喜びや幸福、そして他人（物）への感謝する気持ちを常に持つことである。ヨガを通して心を変えようとしない限り、またエゴを取り払わない限り、いくらヨガをしても自分は変わらない。

341 (12月6日)

病気や心の病にかかった人に対して、慰めや励ましの言葉をかけたいのなら、本気でその人たちの苦しみを理解し、思いやりを持って接しなければならない。上っ面だけで言っても相手にはわかるのです。痛みがわからない、辛さが理解できない。でも本心から思っているのなら、その気持ちが伝わるのです。

342 (12月7日)

今日も感謝しましたか。そして今日も喜びましたか。うれしいと思いましたか。楽しいひとときはありましたか。まず感謝しよう。そうすれば自然と喜び、うれしさ、そして楽しさがやってきます。当たり前で平和な毎日がやって来るのではありません。当たり前で思い通りの毎日が来るのではありません。

343 (12月8日)

目標や希望をしっかり持ち、イメージさせること。常にどうなっていたいのか（どうなっているのか）を思い描きながら、それらに向かって努力・精進すること。ゴールがなければ、どこに向かっていけば良いのか分からない。ゴールに背を向けぬこと。油断禁物。点を入れられたら、目標はさらに高くなる。

344 (12月9日)

喜びには「真の喜び」を。楽しいことには「真の楽しさ」を感じよう。それは名誉とかお金の問題ではない。また自分だけではなく、他人と共に感じられるように心を豊かにすること。笑顔で暮らせることを一番に、何が大切か、もう一度問い正して見るべきである。消費ばかり？人まねばかり考えていないか？

345 (12月10日)

体は自然の力が働く。心は不自然な世の中に流される。「体と心を一体化にする」といった時、どちらに寄せ付けるのか。不自然さは病気になる。気持ちを消極的にさせる。だから決して心を優位にさせるべきではない。体が続かなければ死を意味する。その時、初めて心は体の大切さを知ることになるのだ。

346 (12月11日)

“積極的に生きよ!”と言っても、単に楽をして欲望だけに費やす人生は続かないだろう。苦しくても辛くても突き進む思いに力(エネルギー)を注ぐことである。がむしゃらに生きるのは子供だ。ゴールを決めて、しっかり前に進むべきである。いつまでもピコピコゲームをしていたら人生は終わりだ!

347 (12月12日)

心をコントロールできるようになるには、知っているという知識レベルの人間にはできない。訓練に訓練を重ねて、初めて自然に心を制御できるようになるのだ。一回一回、頭で考えてコントロールするのではない。自然に近づけば、心は清らかになり、不自然になっていけば、心身共に崩れ落ちていくのだ。

348 (12月13日)

心よりも内側にある命(魂)・本質は、清き汚れないものである。逆に汚れているのは、心・観念である。純粋な命のように、いつも心を清くしておかなければならない。心には、不安、苦しみ、嫉妬、欲、疑念等があり、感情(悲しみ、怒り、恐怖等)がある。身体は心に支配されて弱くなり、病気になる。

349 (12月14日)

楽しいと思える状況をつくり、すべてのマイナス要因から逃れよ。同じ世界にいても、同じようにものを見ていない。捉え方で大きく人生が変わる。否定的、悲観的、嫉妬などマイナスなことばかり思っていたら、どんどんその道を進むだけだ! そこが楽しい場所かどうかは、頭で決めてしまっているのだ。

350 (12月15日)

歴史に名が残るか残らないかは、するかしないかである。別に名前が残らなくてもいいが、自分の生き方に“しない”なんて選択をしたら、なんで生きているのだろう。簡単に行動「する」人。失敗は当たり前で、バネに「する」人。後悔ではなく、反省「する」人。自分ではなく、周りを気に「する」人。

351 (12月16日)

今の自分に満足していないという理由で、さらに追い求めても満たされるわけではない。「欲」から出た思いには、きりがないのである。どこまでも。食欲は、誰にでもある。しかし、大抵は食欲張る方である。身体の変化を忘れて、食べれるだけ食べる。今や煙草の害より食べ物の害でガンになるのである。

352 (12月17日)

自分が生きているという実感を得られるのは、心と体、そして命（魂）があるからである。どれも大切であり、一体としていなければならない。心だけを優位にさせてはならない。そして遊ばせてはならない。常にそばにいるのは、仕事仲間でも友達でもありません。一生、一緒は自分の体と気なのです。

353 (12月18日)

長生きをするためには、贅沢をしないこと。贅沢のために欲を出さないこと。一日一日精一杯の努力をし、仕事をして、感謝と喜びを感じながら生きること。裕福は食が乱れる。裕福になることに憧れると、心が乱れる。粗食を質素と思わぬこと。贅沢な美味しいものほど、身体にとっては質素なものである。

354 (12月19日)

この現代社会の姿は、歴史の流れ、人間の作り上げてきた結果である。なんとも「自然の摂理」から、かけ離れた世界であろう。我々の心と体は、すでに順応できずにストレスを抱えることになった。健康に、そして幸せに生きたいのなら、この「不自然」な世界に流されず、適応させていくべきである。

355 (12月20日)

ちょっとした痛みに対し「痛い!」と感じる人もいれば、まったく「痛くない」と思う人もいる。大げさに言っているのか我慢をしているのかはわからないが、少しぐらいのことにいちいち反応していたら、大きな本当の痛みや苦しみに耐えられないだろう。大事なのは過敏になることなく、冷静だ!

356 (12月21日)

今、この現実社会に自己を認識して、それでいて「自然の摂理」に反しない生き方をしていくこと。他にすがったり、見えないものに自分を注がないこと。世の中は不安をあおる。不快でなかったものを不快し、ものを売る。本当にすべきことなのか？本当にその波に乗らなくてはならないのか？考えよう！

357 (12月22日)

心は積極的な気持ちになったり、消極的な気持ちになったり、常に揺れ動いているため、コントロールするのは難しい。我々はそんな心に振り回されているからいけないんだ。心の奥の本質に耳を傾けることが大切なのである。そして、それは平和、平安、無限、永遠、意識の光、魂等と呼ばれるものである。

358 (12月23日)

強く思うこと。感じること。それが形になり未来が開けるのだ。自分の人生、しっかりイメージし具現化させることが、大きな一歩となる。一つの想像が創造に変わっていくのだ。ビジョンは何か？はっきりしていなければ、動きようもない。ちょっとでも見えたのなら、動きだせ！時が来たらでは遅すぎる。

359 (12月24日)

今、生きていることに力を注ぐこと。死んだ後を考える必要はない。今が大切である！人生は生きている時だけ輝くことができます。また世俗で生きるのか、霊性で生きるかは、自由だ！世の中で人のために成功して生きたいと思うのか？魂、無限、自由、純粹意識を目指し、生きたいと思うのか？

360 (12月25日)

できないと思わないこと。そう、できると思うこと。まず心でイメージすることが大切である。そしてプラスに思い描くことができたなら、それはもう実際にできたと同じことである。心の一番奥で思っている信念を貫くこと。迷いや不安等は捨て、前に進むこと。アクセルを踏みながら、ブレーキを踏まぬこと！

361 (12月26日)

自分の人生を最大にすること。悔いのある生き方では、最初から死んでいるのも同じことだ。その時々には悔いが残らないように生きていこう！しかし人生は長い。好き放題に生きていたり、毎日自分にご褒美ではだめだ！楽しいほうがいいが、残りの人生に代償を支払うような報酬は得ないほうがいいのだ。

362 (12月27日)

動物を見なさい。自由に生きているだろう。保険も年金も何もないのに。不幸なのは人間とペットだけ。飽食なのに将来の不安を抱え、自分を縛り付けている。さらにどんどん自分を不幸にしている。世の中はこれまで不快に感じなかったことを不快に感じさせ、モノを売る。お金はいくらあっても足りない。

363 (12月28日)

どんな時も心を強くしておかないと何事にも対処できない。平常心というより平然としているくらいの心を持って！身体をいくら鍛えても心に従う。力や技術があっても、「体」を動かすのは「心」である。その心が弱かったら、体を発揮できない。さらに心を強くさせるには、「気」を高めなければならない。

364 (12月29日)

自分の体や心のことを理解せずに生きている。何かあれば「医者に！」という発想だ。自分の専門家は自分でなければならない。医者は、どうしたら病気にならないようにするか、また健康になれるのかは教えてくれない。健康なら、会うことがないからだ。医者が心配するのは、あなたの病気ではないのだ。

365 (12月30日)

人が喜ぶことを楽しみとすること。人のために行動。「自分だけ」とか「自分のために」ではなく、他人のことを考えること。人間、賢くなっても損得ばかりで行動してしまう。どうやって多く収入を増やせるか？ばかり。尚、自分に合わない人は排除するというような人間は、いずれ世の中に排除される。

366 (12月31日)

頭に詰め込むだけを繰り返すのは、やめよう。それで解決はせず、頭の中で延々と問答を続けることになります。また、欲がどんどん募り、決して満足することはないでしょう。思い出してください。健康に関する本、自己啓発に関する本。まずは「実行」いたしましょう。そして答を出し、修正するのです。

無知であることがどんなに自分を苦しめることになるか。自分の思っていることだけが真実で正しいと思うこと自体、無知なのだ。無知とは、知識ではない。私たちは、自然の中で生かされていることを忘れてはならない。先に生きた先人の知恵を活かさなければならないのだ。経済優先の時代に流されるな！