

る。

順番や鳥・花の種類にはこだわらない。時刻や天候なども自由に感じる。感じたままが自己であり、あるがままの自分である。

この簡単健康瞑想術は、脳の各部位のホルモンと神経のつながりを正常化させ、絡み合ったストレスを減少させる。瞑想術の前後に呼吸法を儀式として執り行うことは、重要である。始まりと終わり、ひとつのエピソード、これがあなたです。断片的、断面的なあなたを、あるがままのまともに戻すため、そして、他者との関係を整理するためにも是非ご利用ください。

## 【LOHASは癒しではない】

世界に開かれた熱い情けと落ち着いた精神

世界に開かれた精神は、安定した中核自己（本との自分）とそれを取り巻き、自己を守る自尊心と、そのまた廻りにあり世界と接触しているマントル（表現された自己）から成り立っている。

自分に対して偽らない自己こそがLOHASの真髄である。

この自己の「眼」に写る「花鳥風月」は事象（モノ）ではなく、現象（コト）である。自分（マントル＋自尊心＋中核自己）を囲む世界との関係性の象徴である。そこには、自己が書き込んだコードが自分から隠されている。自分（me）の価値を作る、世界に対して自分の存在を認めさせる、そのようなココロの活動（心理、ココロの理）はマントルを肥大化させ、自己がココロの深海に沈み込み、海面からは見透せない。

世界にとらわれた自分を取り戻すため、「コト」の中に活かされている自分を取り戻す。

### 【隠されたコードを探そう】

コードは「花鳥風月」に隠されている。花は、土の象徴であり、大地を意味する。確信と自信に満ちた自己の存在のよりどころが必ず存在することを意味している。

鳥は、空であり、事由に飛び回ることが出来る大気を、大空を、示している。自己が自由に世界とアクセスできる可能性を意味している。

風は、気候であり、地球の動き、自然の根本を示している。自分のカラダが地球に支えられていることを意味している。

月は、身近な天体であり、夜静まった天空に浮かぶ宇宙の象徴である。この広大な宇宙の中で、自己はかけがいのない存在であることを暗示している。

時空の中に配置された自己、かけがいのない存在であることを知ることがLOHASである。

### 【自己を知る】

花鳥風月のコードの中に自分を置いてみるのが、自己やスピリッツ（魂）へ至る道である。一度、全ての関係性を閉じ、裸の自己を暗闇の中で感じる。理解したり調べる必要はない。自分が今ここに「ある（アル・ラー）」ことを信じることであり、それが健康瞑想術、ココロのざわめきの中で暗闇にいと、迷走してしまう。ココロの病みに潜む「悪魔」が甘い言葉で声をかけてくる。自己を信じるのが出発点で、闇の声に打ち勝つことができる。

この瞑想は、無念無想ではない。雑念を振り払うことでもない。努力せずに自分の自然な自己を受け入れることである。そして、自己の「眼」で、自尊心とマントルをとおして、普通に、力まずに「花鳥風月」のコードを順不同で思いつくままココロに風景を描くことである。

花を思い浮かべる。花の近くを飛び、大空に飛び立つ鳥を見、風に乗って大空を自由に飛び回る。月の光で鳥になった自分の影を大地に映しながら、宇宙の中にいる自分を感じ