

生活行持集

Handbook of Daily Principles for a Quality Life



CULIA KI CLINIC INC.

25 Church St. #4 Watertown. MA 02472 Ph.617-926-6986

June 2022

In Harmony with Nature

Oki-Do 沖道

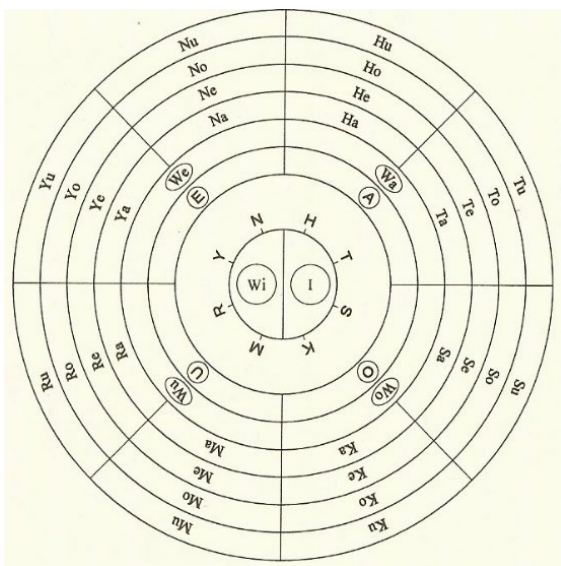
Master Oki's Way

Shin-Ki-Ko 真氣光

True Ki Light

HA-RI はり

Principle of power of Words in Acupuncture Medicine



八咫鏡

YATA-NO-KAGAMI

A sacred mirror that is part of the Imperial Regalia of Japan.

Table of Contents／目次

Hari-Kototama／はり言霊.....	3
Eight Father Ki Rhyme／八父韻.....	4
Kototama no Sachihae, Iroha, Furu no Kotomoto, 32 Child Sounds 言霊の幸倍へ／いろは／布留の言本／32子音.....	6
The Heart Sutra／般若心経	8
Chi Ko Goitsu／知行合一／E Ko Mon／回向文	13
Great Purification・Harae no Kotoba／祓詞	14
Oki-Sensei Okido／沖道	15
Masato Nakagawa's Shinkiko Ki Therapy／中川雅仁の真氣光	17
What is Ki?／治療哲学：気とは	18
Application of Shinkiko & Its Effects on Life／ 真氣光が人生に作用する仕組み	22
Mind Purification／洗心の為の指標	24
Five Essences for Practicing Shinkiko／真氣光実践 五つのコツ	25
From the Teachings of Masahiro Oki／沖正弘の教え	27
Five Principles of Human Nature From Master Oki／ 人としての5原則・感謝・懺悔・下座・奉仕・愛行	28
Worshipping Hands, Prayer, Wish, Pledge／合掌・祈り・願い・誓い	30
Pledges／誓いの言葉	36
Aikido／合気道	46
Great Vows for All／四弘誓願文.....	49
A Simple Prayer／平和の為の祈り.....	50
From a Jewish Prayer Book／ユダヤ教の祈り.....	50
Ten Phrases of Life-Prolonging Kannon Sutra／延命十句観音経.....	50
Namaskar Maha Mantra／マナスカル・マハ・マントラ	52
The Purification of the Heart／六根清浄祓い詞	54
Ten Things to Reflect Upon／つもり違い十箇条	54
An Indian Prayer／アメリカインディアンの祈り	56
Serenity Prayer／平穩の祈り	56
Chanting Gyōhō／読経行法について	58
Mantra of Holy Sounds (AOUM)／聖音アオン・マントラについて	60
The Oki-Do Way of Living／沖道の生活	62

合掌

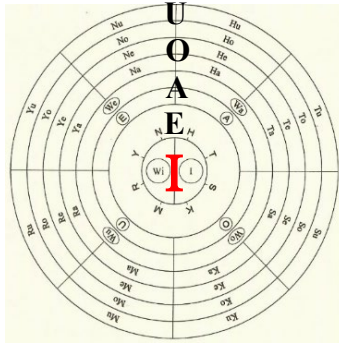
HARI

Kototama/Futomani 言靈/布斗麻邇

Principle of power of Words in Acupuncture Medicine

Three primary virtues: wisdom, benevolence and valor

- (1) ス, Su S --- U
始まり (Chu)
- (2) 真言 Shin-Gon A ----- wU (Um)
- (3) 開聞 Kai-Mon U_wOw_N
- (4) 結 Musubi A ___ WA
- (5) 金 Metal
- (6) 水 Water
- (7) 木 Wood
- (8) 火 Fire
- (9) 土 Earth

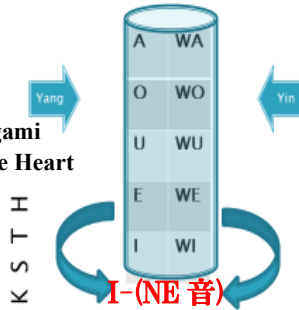


Yang

Yin

三種の神器

- a) 八咫鏡 Yata-no-Kagami
- b) 心乃御柱 Pillar of the Heart
- c) 禊祓 Misogi-Harai



Three Sacred Treasures:

- a) Mirror Wisdom
- b) Jewel Benevolence
- c) Sword Valor

(10) MISOGI-HARAI 禊祓

ONZU 音図 5 Dimensional Space/空間 : 時間/Time: Eight Father Ki Rhyme

Amatsu-Kanagi 天津金木 A I U E O: a-Ka Sa Ta Na Ha Ma Ya Ra-wa

Akatama 赤珠 A I O E U: Ka Ta Ma Ha Sa Na Ya Ra

Takara 宝 I E A O U: Ta Ka Ra Ha Sa Na Ya Ma

Amatsu-Futonorito 天津太祝詞 A I E O U: Ta Ka Ma Ha Ra Na Ya Sa

Amatsu-Sugasu 天津菅麻 A O U E I: i-Ti Ki Si Hi Yi Mi Ri Ni - wi

Eight Father Ki Rhyme 八父韻

- (1) **[T]** ☀ Devotion, concentration, and focus leading to an instantaneous beginning
[Y] ★ Exploring by staying the course. Keeping the momentum by not changing the direction of the beginning
- (2) **[K]** ☀ Searching experience.
 Going within to find stored knowledge.
[M] ★ Seeking knowledge from the outside world
- (3) **[S]** ☀ The calm coming from recognition and comprehension; the movement is of a spiral traveling in a counterclockwise direction inward
[R] ★ Imagination. Exploration of ever-proliferating ideas; the movement is of a spiral traveling in a clockwise direction outward
- (4) **[H]** ☀ The beginning of clarity as light shows on darkness.
 Recognition before intellect
[N] ★ Nearing the conclusion – the culmination of work.
 Like a pot of food, raw ingredients are becoming one dish

Tree of Life–Tree of the Knowledge

Objective appearance on the society		Subject			
		Tree of the Knowledge		Tree of Life	
Wa LR/GB	Art, Religion	Emotion	Wood	A	
Wo KD/BL	Studies, Science,	Empirical knowledge	Water	O	
Wu LU/LI	Industry, Economy	Desire on five senses	Metal	U	
We HT/SI	Political Morality	Practical Wisdom of Selection	Fire	E	
Wi SP/ ST	Space Creation Will (Activate other four mother sound with eight father rhyme)		Earth	I	
S Y N R H M K T					

天津天祝詞 Amatsu–Futonorito

W	S	Y	N	R	H	M	K	T	
WA	Sa	Ya	Na	Ra	Ha	Ma	Ka	Ta	A
WI	Si	Yi	Ni	Ri	Hi	Mi	Ki	Ti	I
WE	Se	Ye	Ne	Re	He	Me	Ke	Te	E
WO	So	Yo	No	Ro	Ho	Mo	Ko	To	O
WU	Su	Yu	Nu	Ru	Hu	Mu	Ku	Tu	U

← The Flow of the KI

八父韻

創造意志の働きかけの一瞬の動きの四態

(1-4) 行動次元 A. 自己主張 B. 現象面

(1) チ ✨ 自己主張を現象そのままとして送出力する。

イ ★ 自己主張の方向へ現象を選りすぐる。

A. 一瞬の輝きがパァッと拡がる、眼に焼きつく、ウァッと全体が見える輝き。とその対の動き。

B. 集団としては軍事パレードとか個人としてはファッションショーの歩きのように全体を見せる歩きと、その対の動きとなる、それがそのまま持続する歩き。

(2) キ ✨ 自己基準を中心として、それを上げ延ばそうとする。

ミ ★ 自己基準の中心にまとめ結びつけようとする。

A. 瞬間の動きの方向性を見ると拡がる動きと見え、火花の中心にしる末端にしる角を出し探し拡がる動き。とその対の動き。

B. 何か探す場合、仕事に行く時のように歩きの方向性を見ると歩きの方向を上げるようなテリトリーを上げるような記憶を整理しつつあるような歩き。それは同時に自分を中心にまとめようとする。自分に引き寄せようとする歩き。

(3) シ ✨ 自己主張を守り固めようとして自然落下を阻止保護する、
大いなる力量の内にあるとする。

リ ★ 自己主張を上げよう大いなる弁別を述べようとする。

A. 拡がりの保存収縮。拡がりの時間軸を見ると、光りの現時点が常に前段階の光りに続いている、それらの連続した光りは常に現時点の光りを支え自分を保存している動き。とその対の動き。

B. 歩きの通過している地点を見ていくと各通過地点を選択して保守しようとするような歩き。及び通過地点を元として次々と拡がりの選択していくような歩き。

(4) ヒ ✨ 自己主張の表面だけを見せて幽玄をてらおうとする。

ニ ★ 自己主張の中心に向かうように仕向けられていこうと装う。

A. 火花の先端にて、表面性。光りはどこか届くところまで行って消えます。その末での動き。とその対の動き。

B. 歩きはその場その場のその時その時の現時点での表面を見せます。その表面をのみ見せようとする歩き。観光でものを見て回るような歩きとなるでしょう。その対となる動きは表面を見せる歩きを自分に吸引していくような歩き。

KO TO TA MA NO SA CHI HA E

Miracle of Kototama

IROHA 47 Letters

I RO HA NI HO HE TO TI RI NU RU WO

Everything is transient.

WA KA YO TA RE SO TU NE NA RA MU

This is the law of creation and destruction.

U YI NO O KU YA MA KE FU KO E TE

If we are free from attachment to life and death,

A SA KI YU ME MI SI YE HI MO SE SU

We will be free from our desire and have true bliss.

- All the 47 *Kototama* (sounds) are pronounced without repetition in this chant. This chant represents how to go back to the universe before *Kototama* was born.

FU RU NO KOTO MOTO

(Isono Kami Shrine version) 47 Letters

HI FU MI YO I MUNAYA KOTOMOTIRO RANE

“We are gods and creators. We create everything with our consciousness, and it is for our use forever.”

SI KI RU YU WITU WANU SOWOTAHAKUMEKA

“We practice actualization of the God Self through Freedom, Truth, Love, Beauty, Happiness, Advancement.”

U O E NISARI HETE NOMASU ASEWEHORE KE

“We live together forever for our happiness, our advancement. Thank you, God,

- HITOFUTAMIYOITSUMUNANAYAKOKONOTARIFURUBEYURAYURATOFURUBE
- This chant describes the way of purification used in the Koshinto (Ancient Shinto) and the way of governance during the creation of civilization, by pronouncing all the 47 *Kototama* without repetition. This is a miracle of *Kototama*. Arranging all the *Kototama* sounds describes how to prepare for creating history with the use of the *Kototama* Principles.

32 Child Sounds (32 consonants)

TA TO YO TU TE YA YU YE KE ME

KU MU SU RU SO SE HO HE

FU MO HA NU

RA SA RO RE NO NE KA MA NA KO

ことだま の さちはえ

言霊の幸倍へ (不可思議・靈妙さ)

いろは 四十七文字

イロハニホヘトチリヌルヲ	1. 諸行は無情なり
ワカヨタレソツネナラム	2. 是が生滅の法なり
ウキノオクヤマケフコエテ	3. 生滅が滅し己われれば
アサキユメミシエイモセス	4. 寂滅して為樂なり

四十七の言霊を重複することなく全部並べることによって、その言霊が生まれる以前の心の宇宙に変える方法を示す。

ふる の こともと

布留の言本 (石上神社) 四十七文字

ヒフミ ヨイムナヤ コトモチロラネ シキル
ユキツワヌ ソオタハクメ カ
ウオエ ニサリヘテノマスアセエホレ ケ

- 一二三四五六七八九十 布留部由良由良止布留部
(ひとふたみよいつむななやこのたりふるべゆらゆらとふるべ)
- この歌は言霊四十七個を重複することなく並べることによって
- 古神道で言う禊祓即ち文明創造の政治の方法を説いたもの。
言霊の原理の運用による歴史創造の心構えを言霊全部の
配列によって示すという言霊の幸倍へである。

三十二 子音

タトヨツテヤユエケメ
クムスルソセホヘ
フモハヌ
ラサロレノネカマナコ

MA KA HAN NYA HA RA MI TA SIN GYO

摩訶般若波羅蜜多心經

KAN JI ZAI BO SA GYO JIN HAN NYA HA RA MI TA JI
觀自在菩薩 行深般若波羅蜜多時
SHOU KEN GO UN KAI KU DO I SAI KU YAKU
照見五蘊皆空 度一切苦厄
SHA RI SHI SHIKI FU I KU KU FU I SHIKI SHIKI SOKU ZE KU
舍利子 色不異空 空不異色 色即是空
KU SOKU ZE SIKI ZYU SOU GYO SIKI YAKU BU NYO ZE
空即是色 受想行識 亦復如是
SHA RI SI ZE SHO HO KU SOU FU SHO FU METU
FU KU FU ZYO FU ZOU FU GEN
舍利子 是諸法空想 不生不滅 不垢不淨 不增不減
ZE KO KU CHU MU SIKI MU ZYU SO GYO SIKI
MU GEN NI BI ZETU SIN I
是故空中 無色無受想行識 無限耳鼻舌身意
MU SIKI SHO KO MI SOKU HOU MU GEN KAI NAI SI MU I SIKI KAI
無色声香味觸法 無限界乃至 無意識界
MU MU MYO YAKU MU MU MYO JIN NAI SI MU ROU SI
無無明 亦無無明盡 乃至無老死
YAKU MU RO SI JIN MU KU SHU METU DO
MU CHI YAKU MU TOKU
亦無老死盡 無苦集滅道 無智亦無得
I MU SHO TOKU KO BO DAI SATU TA E HAN NYA HA RA MI TAKO
以無所得故 菩提薩埵 依般若波羅蜜多故
SIN MU KE GE MU KE GE KO MU U KU FU
心無罣礙 無罣礙故 無有恐怖
ON RI I SAI TEN DO MU SOU KU GYOU NE HAN SAN ZE SHO BUTU
遠離一切顛倒夢想 究竟涅槃 三世諸佛
E HAN NYA HA RA MI TA KO
TOKU A NOKU TA RA SAN MYAKU SAN BO DAI
依般若波羅蜜多故 得阿耨 多羅三藐 三菩提
KO CHI HAN NYA HA RA MI TA ZE DAI JIN SHU ZE DAI MYO SHU
故知般若波羅蜜多 是大神咒 是大明咒
ZE MU ZYO SHU ZE MU TOU TOU SHU NOU ZYO I SAI KU
SIN JITU FU KO
是無上咒 是無等等咒 能除一切苦 真實不虛
KO SETU HAN NYA HA RA MI TA SHU SOKU SETU SHU WATU
故說般若波羅蜜多咒 即說咒曰
GYA TE GYA TE HA RA GYA TE HARA SO GYA TE
羯諦羯諦 波羅羯諦 波羅 僧羯諦
BO JI SOWA KA HAN NYA SIN GYO
菩提薩婆訶 般若心經

THE CORE SUTRA OF PERFECT WISDOM
by which to reach the other shore

MA KA HAN NYA HA RA MI TA SIN GYO
摩訶般若波羅蜜多心經

「彼岸に到達するための完全なる知恵を説いた根本經典」

Avalokiteśvara Bodhisattva who freely perceives all things,
practicing the profound perfect wisdom,
cast the light of perception
on the five elements that compose all worlds
and saw that they are all emptiness,

すべての事物を
自在に見通すことのできる観自在菩薩が、
完全なる知恵を求めて修行されていた。
その時、菩薩は
あまねく世界を構成している
五つの要素は、一切は空であると見極められた。

観自在菩薩
行深般若波羅蜜多時
照見五蘊皆空

and thus overcame all afflictions and disasters,

かくして、観自在菩薩は
すべての苦悩と災厄から解脱された。
そして次のように語り始められた。

and spoke:

度一切苦厄

O Śāriputra, form is none other than emptiness,
emptiness is none other than form.

Form- it is, in fact, emptiness. Emptiness-it is, in fact, form.

舍利子よ、形あるものは空にほかならない。
空はまた、形あるもとかわるところがない。
形あるものは、そのまま、空である。
空もまた、そのまま、形あるものである。

舍利子
色不異空 空不異色
色即是空 空即是色

To sense, to conceive, to will, to recognize
they too are all like this.

もろもろの事を
感じ、想像し、意図し、認識することも
また、空である。

受想行識 亦復如是

Thus, Śāriputra, all these are, in character, emptiness.

舍利子よ、
一切は本質において空である。

舍利子 是諸法空相

They are not mere things that appear or disappear.
Nor are they things impure or pure.
Nor do they merely increase or decrease.

生ずることもなく、消滅することもない。
汚れることもなく、清らかになることもない。
増えることもなく、減ることもない。

不生不滅
不垢不淨
不增不減

And so, within that emptiness, there is no form, no sensing,
no conceiving, no willing, no recognizing.

かくて、
空のなかには何もない。
形もなければ感覚もなく、
想像も意志も認識もないのだ。

是故空中
無色無受想行識

There are no eyes, no ears,
no nose, no tongue, no body, no mind.
There are no sights, no sounds, no smells,
no tastes, no objects felt, no objects conceived.

すなわち、眼もなく、耳もなく、鼻もなく、舌もない。
肉体も心（意識）もない。
形として見えるものも 音も匂いも味もない。
触れて感じる対象もなければ、認識すべき対象もない。

無眼耳鼻舌身意
無色声香味触法

There are no eighteen realms
from “there is no realm of eyes”
to “there is no realm conceived by mind.”

目に見える世界から
心によって認識される世界まで、
一切の世界は存在しない。

無眼界乃至 無意識界

There are no twelve-linked causes of pain,
from “there is no ignorance,
and there is no extinction of ignorance”
to “there is no decay and death,
and there is no extinction of decay and death.”

「十二因縁 無明、行、識、名色、六処、触、受、愛、取、有、生、老死」の
苦悩の最初の原因とされる「無知」もなく
「無知」が消えてなくなることもない。
また、最後に説かれる「老死」もなく、
「老死」がなくなることもないのだ。

無無明 亦無無明盡
乃至無老死 亦無老死盡

There are four truths - of pain, of the origin of pain,
of the obliteration of pain, of the path to that obliteration.

すなわち、
「四諦 (苦集滅道) の真理」なるものも存在しない。
苦しみもなく、苦しみの原因となる欲望もなく、
その欲望の滅却もなく、その滅却の方法もない。

無苦集滅道

There is no enlightenment,
and there is no attaining of enlightenment,
because there is no attaining of anything.

(悟りの) 知恵もないし、知恵を得ることもない。
なぜなら、得られるものは、何もないからである。

無智亦無得
以無所得故

Because one who quests for enlightenment relies on
the Perfect Wisdom, his heart is free from obstacles.

Because he is free from obstacles, he has no fear.

Released from all inverted thought and dreamlike delusion,
he enters into the ultimate Nirvana.

悟りを求める者は、
完全なる知恵によっているが故に
心にも妨げもない。
妨げがないから、何も恐れることはない。
すべての誤った見方と妄想から解き放たれて、
無上の安樂を得るのである。

菩提薩埵 依般若波羅蜜多故
心無罣礙 無罣礙故 無有恐怖
遠離一切顛倒夢想
究竟涅槃

All Buddhas, all awakened beings
of past, present and future,
relying on the Perfect Wisdom,
attain the supremely correct, universal wisdom,

すべての仏たち
つまり、過去、現在、未来において
目覚めたすべての者たちは、
この完全なる知恵によって
この上なく正しい普遍的な悟りを得ている。

三世諸佛
依般若波羅蜜多故
得阿耨多羅三藐三菩提

Thus one realizes
 that the Perfect Wisdom is the great mantra,
 the great mantra of enlightenment, is the peerless mantra,
 the mantra beyond compare.
 It can relieve all suffering. It is true, it is not mistaken.

だから、次のようにわかるのである。

この完全なる知恵とは

偉大なマントラ（真言）だ。大いなる悟りのマントラだ。
 無上のマントラだ。比類なきマントラだ。

故知般若波羅蜜多

是大神咒是大明咒

是無上咒 是無等等咒

能除一切苦

真實不虛

これこそは

一切の苦しみを取り除くことができる。

真実にして、いつわりがない。

And so he expounds the mantra of Perfect Wisdom.
 Thus does he chant:

そこで、観自在菩薩は

この完全なる知恵のマントラを次のように説き、
 唱えるのである。

故説般若波羅蜜多咒

即説咒曰

GATE GATE PĀRAGATE
 PĀRASAMGATE BODHI SVĀHĀ

ガテー ガテー パーラガテー

羯諦羯諦 波羅羯諦

パーラサンガテー ボーディ スバーハ

波羅 僧羯諦

PRAJÑĀ PĀRAMITĀ-HRDAYA SŪTRA

プラジュニャー パーラミター フリダヤ スートラ

般若心経

「弟は彼岸へと渡って行ったのだ。彼岸へ渡る者よ、幸いあれ」

(Gone, gone across, you who have gone across, across to the other shore,
 you who have reached the other shore. Blessed be wisdom!)

CHI KO GO ITSU

知行合一

Knowledge and action. Understand and do.

Only the unification of knowledge and doing contains simple truth.

E KO MON

May the wisdom of this sutra have good effects for all beings, so that all of us can go the way to enlightenment.

E KO MON

回向文

NEGAWAKUBA KONO KUDOKU WO MOTTE

願わくば この 功德を 以て

AMANEKU ISSAI NI OYOBOSHI

普く 一切に 及ぼし

WARERA TO SHUJO TO MINA TOMO NI

我らと 衆生と 皆共に

SATORI NO MICHU WO JOZEN KOTO WO

悟りの 道を 成ぜん ことを。

Great Purification

A ceremony performed to absolve the sins and impurities of the entire population. Ōharae is performed regularly on the last day of June and of December and may also be performed when a ceremony of its nature is needed, such as in times of pestilence or disaster, or before the commencement of a major festival.

HARAE NO KOTOBA

祓詞

KA KE MA KU MO KA SHI KO KI I ZA NA GI NO O O KA MI

掛けまくも 畏き 伊邪那岐の 大神

TSU KU SHI NO HI MU KA NO TA CHI BA NA NO

筑紫の 日向の 橘の

O DO NO A HA GI HA RA NI MI SO GI HA RA E

小戸の 阿波岐原に 御禊祓へ

TA MA I SHI TO KI NI NA RI MA SE RU

給ひし時に 生り坐せる

HA RA E DO NO O O KA MI TA CHI

祓戸の 大神等

MO RO MO RO NO MA GA GO TO TSU MI

諸諸の 鐵事 罪

KE GA RE A RA MU O BA HA RA E TA MA I

穢 有らむをば 祓へ 給ひ

KI YO ME TA MA E TO MO O SU KO TO O

清め給へと 白す事を

KI KO SHI ME SE TO

聞こし食せと

KA SHI KO MI KA SHI KO MI MO O SU

恐み 恐み も白す

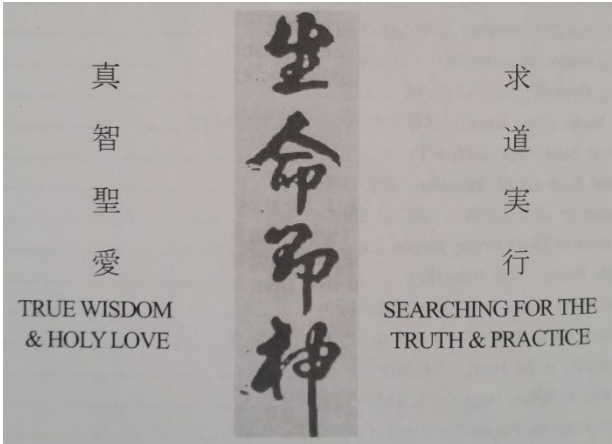
Translation:

Upon the will of the Great Spirit, by which the Universe is initiated in the cosmic force of creation by the Kamis (Divine Spirits) of birth and growth, and through which the solar system is united in the force of harmony by the Kamis of Yin and Yang, the Kamis of purification came to exist from the impurities which Izanagi-no-Mikoto (Divine creator of the solar system) cleansed from his body in the divine river of heaven. We will be able to recognize the Kami (truth), only after we purify ourselves of all negativity, impurities, faults and restore ourselves to what we are meant to be (natural brightness).

MASAHIRO OKI SENSEI



沖正弘 先生



LIFE FORCE IS GOD

Life force is the greatest power of the universe that resides within you.

OKI-DO

In Harmony with Nature - Master Oki's Way

Okido (Master Oki's Way) was developed by the late Dr. Masahiro Oki and became the leading holistic health movement in Japan. **Okido** teaches the most organic way to ultimate health through learning the law of balance in nature. It is based on various oriental healing arts and disciplines such as Japanese *Zen*, *Yoga*, *Tai Chi*, oriental herbal medicine, as well as physical therapies such as *Shiatsu* and *Seitai* (bone setting). It is a unique **total health care program** practiced through proper exercises, breathing, and elimination, and by maintaining balance between one's physical being and mental attitude.

"True yoga is the condition for human beings who are living in complete harmony with nature - constantly changing, constantly balancing, and constantly seeking stability. Ultimately, everything on this planet is led, unified, governed, and guided by one and only principle: that is the law of nature."

Masahiro Oki

沖道

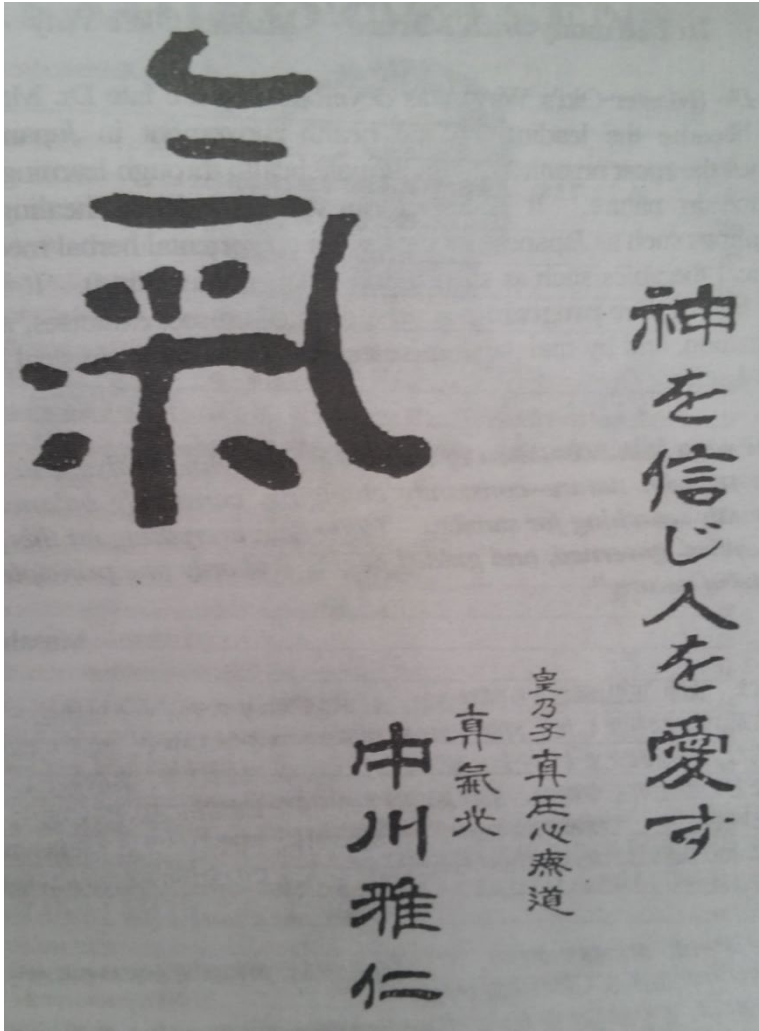
自然と調和して生きる ー沖氏の道

沖道は、故沖正弘氏により開発され、日本でのホリスティック健康法とヨガブームの先駆けとなりました。沖道は自然のバランスを学ぶ中で、健康を極める最も有機的な方法を教えます。それは、禅・ヨガ・太極拳・東洋医学・薬草学及び指圧・整体などの療法等、東洋の様々な癒しの技術と鍛錬法に基づいています。正しい運動と呼吸、そして排泄行為を通して、また肉体と精神のバランスを維持向上することにより実践される他にはみられない真の意味での全体的総合的な健康医療プログラムです。

「真のヨガとは、常に移り変わり、常に平衡を保ち、常に安定を求める自然との完全な調和の中に生きる人間の状態です。究極的には、この地球上の全ては、一つで唯一の本源つまり自然の摂理に導かれ、一つとなり、統治され、誘導されるのです。」

沖正弘

KI



Believing in God – Loving Human Beings

Masato Nakagawa

SHIN KI KO True Ki Light

Shinkiko is a system of healing developed by the late Dr. Masato Nakagawa of Japan. *Shinkiko* is the study of the non-physical world (such as Ki energy, heart, and spirit) in relation to the physical world (such as illnesses, living nature, and the environment) through body, mind, heart, spirit, and life. *Shinkiko* is known for its ability to heal illnesses, as well as to improve other aspects of life, such as problems with finances, family, relationships, politics, and the environment. The reason for this phenomenon can be understood when one starts to realize that these aspects of life all come from the same source.

“Illnesses are what we create in our own mind-hearts. The way we live influences the Ki energy flowing in and out of us. The parts of us that are not aligned with the law of nature disturb the flow of energy and manifest as illnesses. It is the universe telling us that we need to improve the way we live (posture of mind/heart). Once we begin to understand this, other aspects of life will change towards more positive directions.”

Masato Nakagawa

氣 神を信じ人を愛す

真氣光は、故中川雅仁博士により開発されたヒーリングシステムです。真氣光は、肉体・精神・心・魂・命を通して病気・生命・環境などの物質世界との関係のスタディです。真氣光は、病気の改善・治癒の他、金銭・家族・人間関係・政治問題・環境問題といった局面を改善することでも知られています。その理由は、人生においてこれらの局面が同じ原因から起こっていると実感したとき、初めて理解することができます。「病気は、我々が自分自身の精神・心の中で作り出している物です。我々が生きているそのこと自体が、我々の中に入り出す気エネルギーに影響します。私たちの中の、自然の摂理と同調しない部分が気の流れを乱し、病気・事故・災難・不運などを引き起こします。そうした事柄は、私たちが、生き方を改善する必要があることを示す宇宙からの価値のあるメッセージです。私たちが一旦このことを理解し始めたら、人生の他の局面もよい方向に変わっていくでしょう。」

中川雅仁

What is Ki?

All matter possesses an inherent wave motion called Ki. Ki is an energy that appears in the form of light. It is invisible to the naked eye, but Ki can be seen in photographs.

There are several types of Ki, just as it is with our emotions. Some Ki can heal illnesses, and some can cause illnesses or unhappiness.

Ki has many stages or levels as it relates closely to the levels of human consciousness. Negative Ki (Jaki) makes people sick and unhappy. Negative Ki may or may not be a conscious Ki.

Ki wave motions are alterable. Negative frequencies can be changed into positive ones that heal the sickness. The state of mind in which negative Ki is absent is called innocence (*Mujaki*). Innocence - the state found in children, animals, and plants - allows a person to feel Ki.

What is Shinkiko?

Shinki means high dimensional energy and *Ko* means light. Thus, Shinkiko is a high dimensional, divine cosmic energy. The frequency of Shinkiko has a healing characteristic. Healing Ki is abundant in the universe. Emitting Shinkiko does not require special skills or techniques. We can emit it by increasing our spirituality.

氣とは何か？

全て物には固有の波動（気）があります。

気は目に見えませんが、光です。気は写真に写ることがあります。気の種類は心と同じように千差万別です。病気を治す気もあれば、調子を悪くさせたり不幸をよぶ気もあります。

気のレベルには無数の段階があり、その人の意識の持ち方と大きな関係があります。

人を病気にしたり、不幸にしたりする気を邪気といいます。邪気には意識を持つ物と意識を持たない物があります。

全ての物の波動は変えることができます。無邪気な存在（動物・植物・子供など）は、気を良く感じます。

真氣光とは？

真氣とは、神様のエネルギー（高次元エネルギー）のことで、神様と語源は同じです。気が光であることから「真氣光」と名付けられました。真氣光は癒しの波動を持った気です。

真氣は心身共に健康な人なら、一週間で発効（光）することができます。真氣光は技術や方法ではなく、靈性を高めることによって宇宙に充満する気のうち、癒しの波動を持った気だけを中継する高次元のエネルギーです。

真氣光と病氣

健康というのは気の流れがスムーズな状態をいいます。

精神的に落ち込んだり悩んだりすることにより、肉体的に疲れたところの気の流れが滞ります。そこに邪氣が入り込む隙が出来ます。気の流れが滞り邪氣が入り込むと、病氣になったり不幸になったりします。こういった現象を昔の人は「病は氣から」と言いました。邪氣を取れば病氣は治ります。病んだ氣（病氣）が、元の氣（元氣）に還るからです。邪氣を取るには真氣光を十分受ける、いつも笑顔でいる、現象の全てに感謝するよう心がけると、邪氣がとれます。

真氣光と地球環境

私たちを取り巻いている気の環境が悪くなっています。食べ物・水・土地・衣類・空気・建物・人の想いなどの波動が非常に悪くなっています。気の環境をよくすることが、地球環境をよくする最前の方法です。地球環境を良くするには、一人一人の意識レベルを向上させることが必要です。

真氣光とその可能性

真氣光は病氣治しのためだけにある訳ではありません。病氣治しを通して人々の意識が大きく変わり、全ての人・動植物・モノが幸せになれる環境を作るのが目的です。21世紀は科学・工学・商業・教育・文化・人々の日常生活などのあらゆる領域で、氣を柱とした考え方・生き方が当たり前となります。

Shinkiko & Disease

A healthy person enjoys good health because Ki energy continues to flow smoothly in that person's body. Ki flows abnormally when one is depressed. Abnormally flowing Ki allows negative Ki to infiltrate the body. When Ki flow is obstructed, negative Ki enters and causes the person to become sick and unhappy. This sick condition is called Byo-ki, which denotes that Ki is in an unhealthy state. When negative Ki is removed, the body becomes healthy again, for its unhealthy state of Ki (Byo-ki) is replaced by its original healthy Ki (Gen-ki). Receiving Shinkiko energy and assuming a cheerful and thankful attitude at all times allow negative Ki to be released from the body.

Shinkiko & Environment

Today, the environment surrounding us is deteriorating. The vibrations of our food, water, soil, air, clothing, and buildings are becoming low. Human beings are emitting lower vibrations as well. The global environment can be protected and improved by first enhancing the Ki environment directly around us. The first step to improve the global environment is for each of us to raise our levels of consciousness. The unhealthy state of Ki (Byo-ki) is replaced by its original healthy state of Ki (Gen-ki).

Shinkiko & the Future

Shinkiko is not just for healing sickness. Through healing the sick, Shinkiko's aim is to raise people's consciousness and build a harmonious environment in which human beings, plants, animals – the entire world - can be happy.

The 21st century will be the start of an era in which Ki energy will underlie science, medicine, industry, commerce, education, culture, people's daily lifestyle, and our way of thinking.

Application of Shinkiko & Its Effects on Life

The greatest purpose in our lives is to reach
a higher level of our soul

Process

1. Seemingly unpleasant events occur in our life such as illness, an accident, misfortune, or difficult human relationships.
2. Practice Shinkiko for ourselves.
3. Experience Awareness.
4. Try to find good things in the seemingly unpleasant events.
5. We become able to overcome events that we could not in the past, at which point a feeling of GRATITUDE naturally bubbles up inside us.
6. Our soul will grow to a higher level and start shining.
7. Often at this stage, good events may start to happen such as the healing of illness or improvement in relationships. Life seems to take a turn for the better. Quality of life improves.
8. Repeat steps from 1 to 7.
9. Begin to extend SHINKIKO practice to others.
10. Due to the good energy of SHINKIKO, the process above will speed up.
11. One becomes able to change negative (bad) events into positive (good) events.
12. By repeating the process, we come to realize the significance of even small incidents.
13. Large negative events no longer occur in our lives.
14. Our life becomes abundantly fulfilling.
15. Our fortune or fate shifts for the better.
16. Our souls will grow into an even higher level and shine brighter.
17. As more people practice SHINKIKO, the vibration of SHINKIKO reaches farther to more people and thus more souls will move towards happiness.

The growth of the soul is the cultivation of one's mind-
heart to always feel gratitude and happiness.

真氣光が人生に作用する仕組み

人生最大の目的は魂が成長すること

プロセス

1. → 一件マイナスに見える出来事
(病気・災難・人間関係など) が起こる。
2. → 自分自身で真氣光を実践していく。
3. → 気づきが起こる。
4. → 一件マイナスに見えていた出来事を、
「いいこと」として受け入れられる。
5. → 普通なら乗り越えにくい出来事を乗り越えられ、
感謝の心が自然とわいてくる。
6. → 魂が成長し、輝きを増す。
7. → 病気が治ったり、
人間関係が改善するなどの人生の好転が起こることが多い。
8. → 1～7のパターンを何度か繰り返す。
9. → 自分以外の人やモノに対する真氣光の実践が始まる。
10. → 真氣光により、パターンを繰り返す速度が増す。
11. → マイナスをプラス(いいこと)に交換できるようになる。
12. → 繰り返していくと、より小さなことで気づけるようになる。
13. → 大きなマイナスの出来事を引き寄せる必要がなくなる。
14. → 人生が豊かに充実していく。
15. → 運命がシフトする(運命が変わる)。
16. → さらに魂が成長する(第二第三の人生が始まる)
17. → 真氣光を実践する人が増えれば波動が広がり、
より多くの魂が幸せの方向に向かう。

魂の成長とは、幸せを感じる心を大きく育てていくこと

Mind Purification

洗心の為の指標

<p>△ The qualities of the ideal mind-heart</p> <p>Be strong Be cheerful Be righteous Be humble Abandon avarice Maintain harmonious friendships Live in gratefulness</p>	<p>△いつも持つべき正しい心</p> <p>強く 明るく 正しく 我を折り よろしからぬ欲を捨て 皆仲良く相和して 感謝の生活をなせ</p>
<p>▼ Emotions to let go from the mind-heart</p> <p>Hatred Jealousy Resentment Envy Malice Anger Dissatisfaction Discontent Doubt Irresolution Anxiety Reproach Irritation Restlessness</p>	<p>▼心の中からなくすべき感情</p> <p>憎しみ 妬み (ねたみ) 嫉み (そねみ) 羨み (うらやみ) 呪い (のろい) 怒り 不平 不満 疑い 迷い 心配心 咎めの心 イライラ心 セカセカ心</p>

真氣光 いつもの五つのコツ

Five Essences in Practicing Shinkiko Every Moment

1. Always Smile

いつも笑顔

It is especially important to smile, even while sleeping. However, sometimes we do not feel like smiling. These moments are perfect opportunities for self-realization and spiritual growth. That is why we should smile no matter what kind of situation we are in. When we smile, people will look at our smiles and smile back, giving us radiant energy. Let us check our smile in front of a mirror every day.

2. Always Find the Good in Everything

いつもいいところ探し

It is important to see every incident as a positive one, whether we like it. This is because all phenomena present a great chance for our spiritual growth. At first, we may not understand why it happened to us. Then, as we continue practicing Shinkiko, it becomes clear. Once we become aware, we gradually grow towards a higher level as Shinkiko energy permeates our souls. We may try to justify why we do not think the incident is positive or try to refuse to change. We may want to dwell in old ways of thinking and being in order to bolster our egos. This, however, is simply an attempt to take the easy way out. When we start to accept all experiences as positive ones our understanding of life will deepen, and we will come to realize that every day is full of wonderful things to learn from and that nothing bad happens to us. Let us be masters in finding the good in everything rather than finding blame.

3. Always Be Grateful

いつも感謝

It is especially important to say “Thank you” one hundred times a day. How many things should we be thankful for in one day? There should be more than one hundred. Gratitude is one of the most important qualities that our present society must develop. When we practice “finding the good in everything,” being always grateful will naturally follow. A good start to being grateful is to begin everything by saying “Thank you,” and to stay thankful no matter what the outcome is.

4. Always Act from a Feeling of Love

いつも愛行

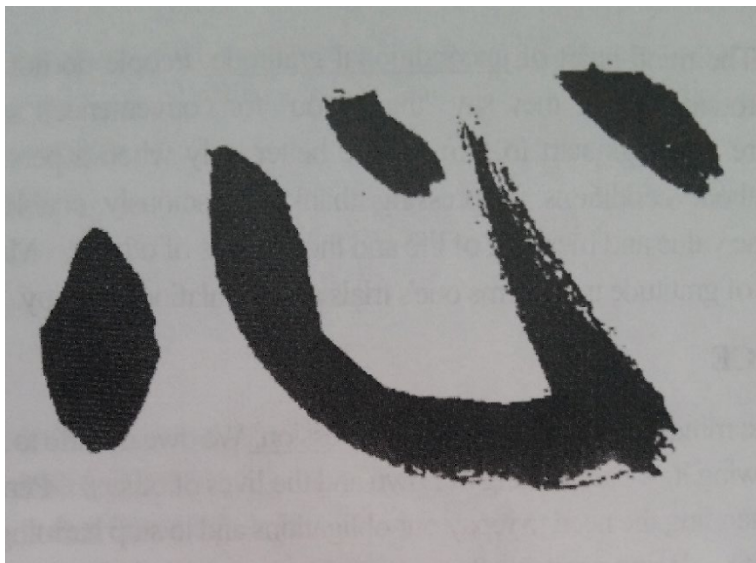
We live to express our love. Our founder used to say that whenever he did something, he always asked himself whether his action was “assisted by a God.” The important thing is, what kind of a God assists our actions? We hope it is an energy of love or Shinkiko. Do we act based on love or Shinkiko energy? Our decisions and actions should be based on love. It is then, with the energy of love, our actions are assisted by a God.

5. Always Act Promptly and Follow Through

いつもすぐ実行

The word “Ki” has a meaning similar to “opportunity” or “chance.” If we miss a chance, we say that we have lost Ki energy. The way to use Shinkiko energy is to act promptly when an opportunity presents itself. If we miss an opportunity, or Ki, to act, an idea may not be accomplished. We may be given a second chance; however, we may encounter a tough time. Furthermore, there is no spiritual growth without practice. We must practice learning from our experiences, act promptly and follow through in all that we do.

KOKORO...Mind/Heart



Calligraphy by Masahiro Oki

感謝 *Kansha*:

The Mind/Heart of unconditional gratitude

懺悔 *Zange*:

The Mind/Heart of apology and self-reflection

下座 *Geza*:

The Mind/Heart of humbleness and the respect of others

奉仕 *Houshi*:

The Mind/Heart of unconditional devoted service

愛行 *Aigyo*:

The Mind/Heart of unconditional unselfish love

Five Principles of Human Nature

from Master Oki

1. Gratitude (*Kansha*)

Unconditional gratitude. If we only say “thank you” for convenience’s sake or as an empty gesture, we reinforce the habit of feeling gratitude only when we get some benefits. When we express our gratitude regardless of how the incident affected us, things start turning for the better. Expressing gratitude from the heart with consciousness allows us to understand that every incident is valuable, meaningful, and precious. This brings us appreciation. Gratitude makes us strong and bearing hardship will be transformed into feeling joy.

2. Penance (*Zange*)

Apology and confession. We owe our lives to many things. We hurt both the lives of others as well as our own without knowing it. *Zange* is the awareness that our life is supported by the sacrifice and kindness of many, and the recognition that we do not repay it all back. The mind of *Zange* allows us to purify our hearts. Acting only for our own gain and not considering the wishes and thoughts of others does not foster gratitude or penance in our mind.

3. Humility (*Geza*)

Humbleness with respect. *Geza* is the act of being humble at all times by refraining from projecting expectations on others and, instead, feeling obligated without any preconditions. Obeisance and humility allow us to liberate our hearts, make our minds peaceful, and helps us to see things as they are.

4. Service (*Hoshi*)

Unconditional devotional service. Many people think only of receiving instead of giving to others. *Hoshi* means to give what we have to others. When you receive, integrate what you have been given until it becomes a part of you, build upon it, and then return it to others. *Hoshi* or service is an unconditional act, which does not involve questions of profit or loss, likes or dislikes, or success or failure.

5. Love (*Aigyō*)

Action with Unconditional Love. *Aigyō* is acting from our hearts in ways that are founded on the four previously mentioned principles: gratitude, penance, humility, and service. When we put these principles into practice, wishing happiness for others becomes not only helpful but also joyful to us. This condition is called *Aigyō*. *Aigyō* makes our life positive and natural and supports us all.

人としての五原則

1. 感謝

自分にとって都合が良いことや何かをしてもらったことに対してのみ「ありがとうございます」という心を持っていると、何時までも条件から抜けられません。条件抜きで感謝するところにその効用が生まれてくるのです。意識的に感謝することで、一つ一つに価値を感じ、意味が理解でき、ご恩や尊さを感じることができます。感謝心は心を強くし、あらゆる苦しみを喜びに変えます。

2. 懺悔

私たちはあらゆるもののお陰で生かされています。また、知らず知らずのうちに自他の生命を傷つけています。このお陰に対してご恩返しもしていないという自覚、生命を傷つけているという自覚が懺悔の心です。懺悔心は心を浄化します。功德を求め、思い通りになることを願う心には感謝心も懺悔心も生まれません。

3. 下座

心に一切条件を付けず、全てに頭を下げ、恩を売らず、相手から恩を感じる心です。

下座心は心を楽にし、平静になり、物事を正しく見ることができるようになります。

4. 奉仕

多くの人は、他に差し上げずもらうことばかり考えています。奉仕とは、自分にあるものを与えればよいのです。いただいたものは自己化し、よいものにして他に差し上げるのです。損得・好き嫌い・できるできないは一切関係なしの無条件の行為が奉仕です。

5. 愛行

感謝・懺悔・下座・奉仕を実践している姿が愛行です。広く他の幸せを願ってさせていただくことがそのまま自分の為になっていて、自分の喜びにもなっている状態が愛行なのです。愛行は己の生き方を積極的に、また自然にし、自他の総てを生かします。

- ❖ **Worshipping Hands (*Gassho*)**
- ❖ **Prayer (*Inori*)**
- ❖ **Wish (*Negai*)**
- ❖ **Pledge (*Chikai*)**

Worshipping Hands (*Gassho*)

Gassho is an expression of worship in a physical form. Worship means to unite. This is the original meaning of yoga. The life of worship promotes a world in which people cooperate and coexist with each other in a well-balanced manner. This is the world of true freedom. *Gassho* symbolizes the pledge that we will make efforts to live the life of worship in mind-heart and body in our everyday lives.

To unite means that every unique personality, together, creates a mind-heart of oneness with each other. This is a world in which people trust each other without conditions. All living creatures have an instinctive wish to experience life as joyful and pleasurable. In order to fulfill this wish, we unite our mind-hearts as one. In this way, we make our way through life together. Shaking hands in joy with each other, making *Gassho* to each other, and living in harmony with each other. This is the true way of human life. In short, *Gassho* means to live with a mind-heart that worships each other. If people interact with each other with such a mind-heart, they will realize the joy in their lives that they long for from the bottom of their hearts.

Gassho teaches us that we are all one; that there are no distinctions between one's self and others. This is expressed in Zen Buddhism with the words, *Jiko* and *Tako*. *Jiko* means to recognize yourself within yourself, and *Tako* means to recognize yourself within others. When we can see everything as ourselves, we can realize the meaning of peace and love and we can understand how to live our lives such that we will experience them.

❖ 祈り* 願い* 誓い* 合掌

合掌

合掌とは、拝む心を体の形に変えた表現です。そして、拝むということは、ヨガの語源である「結ぶ」ということと同じ意味です。ですから、拝む生活とはバランスのとれた生かし合いの世界であり、本当の自由の世界なのです。合掌とは、心・体・生活のいずれにも、「このような生き方ができる自分になる努力をさせていただきます。」と誓う姿なのです。

結び合うということは、相異なった者同士が心をつにすることです。これが信じ合う世界です。生きている者にとって、生きていることを喜びとし楽しみとしたいというのが、本能的な願いです。この願いを実行するために、心をつにして握手し合い合掌し合い和合し合って生きていくのが本当の人間の生きる道なのです。合掌すなわち拝み合う心で生き、人と接すれば、生命が根底から求めている喜びの生活が実行します。合掌とは、自他が一つになることであり、自分と他人との区別がないことを示すものです。相手は自分であり、自分は相手であるのです。禅ではこのことを、「自己・他己」と表現します。己に見える自分、他人に見える自分という意味です。総てのものが自分に見えるようになった時、はじめて平和や愛の意味を実感することができ、そうあるためにはどうすべきか、ということもわかってくるのです。

合掌の仕方

両手を合わせ、中指を目の高さにそろえます。肘は肩の高さにして横に張り、胸が自然に開くようにします。肚に意識を集中します。心身が自然に安定します。

Gassho is made with the tips of the middle fingers level with the height of the eyes, elbows in line with the top of the shoulders, the chest allowed to expand naturally. Concentrate on the Hara (to lower the center of gravity). This balances the mind and body.



Prayer (*Inori*)

There is nothing in the universe that does not have a mind-heart. We are given every day to understand the mind-heart in everything. The only way to understand others is to consider their mind-hearts as your own. In yoga, the training method for learning to understand others' mind-hearts is called *Inori*.

Prayer (*Inori*) and Wish (*Chikai*) are different. Prayer is the act of considering other's mind-hearts as your own mind-heart. By perceiving others' requests and considering their positions, you can grasp how to best understand them. You can understand their requests and respond to them. Allow this practice to connect you to God.

Prayer is the act of uniting your own mind-heart with the mind-heart of God. You think and act as if you are God. By doing so, you will realize how you should behave toward others.

At the same time, you envision others as God. If they are God, you cannot push them around or hurt them. Treat others as if they are God in order to highly develop your mind-heart and train yourself to worship others. Learn to see them as invaluable and to feel grateful for their existence. This is a religious training that cultivates and heightens your spirituality.

Therefore, "to worship," means to put into practice the understanding that everything is God. This fact then dictates that all one's actions must be performed with holy reverence. Try to maintain a mind-heart and live a life such that the following prayer will be fulfilled:

"May the Earth and all living beings on it be at peace." In other words, try to embody a prayer for peace.

祈り

この宇宙に心のないものは一つもありません。日常生活は全ての心を理解するためにあると言えます。相手を理解するためには、相手の心を自分の心とする以外に方法はありません。相手の心をわかろうとする訓練法のことを、ヨガでは「祈り」といいます。

祈りと願いは違います。祈りとは、相手の心を自分の心とすることです。相手の要求を読み取り、立場を理解し、その人達に対して自分はどうか考え、どう受け取り、どのような行い方をしたらよいかをつかまえることです。そしてその一つ一つを神に結びつけて考えることです。

祈りとは、神の心と自分の心を結びつけることです。自分が神様になったつもりで考えたり行ったりするのです。例えば、夫婦の関係に置いて、「もしも私が神様であったなら、夫（妻）に対してどういう態度、表現をすればよいのだろうか」と考えるのです。

同時に相手を神と見るのです。相手が神であればいじめたり傷つけたりする訳にはいきません。自分の心を尊く高めるためにも、相手を神と違って接するべきです。必要な存在、ありがたい存在であると拝む練習をするのです。この靈性を高める訓練法が宗教的訓練法です。

ですから、「拝む」ということは、「全てのものは神である。だから、扱い方、表現の仕方、心身の養い方、使い方、受け取り方、出し方、入れ方などのすべてを尊くしなければならない」ということを理解し、実行する生活態度のことをいうのです。

例：「平和のための祈り」、「地球と全生命が平和でありますように」の心と生活

Wish (*Negai*)

A wish should be made not only for ourselves but for others as well. A wish should include all living things on the earth as a whole. To wish only for ourselves and for our own convenience is the mark of dishonest desire. If we have such a heart, we cannot realize the truth no matter how much effort we make. unnatural mind-If you are always shackled to your own ego, you will not experience the freedom of entrusting matters to a higher power, and you will not be able to escape from the bonds of your own narrow perspective.

The wish that all of us have in common is to live with joy. True joy comes when we stand well balanced between self, others, and the whole. It is achieved only with co-existence and co-prosperity of all living things. Let us develop a mind-heart to wish for the joy of true prosperity: prosperity for the whole.

For example, live life with a mind-heart that reflects the wishes expressed in “*Shigu Seigan Mon* (Great Vows for All),” and “I wish that everyone I meet will be healthy and happy.”

Pledge (*Chikai*)

A pledge is a promise that we make to ourselves (that is, with God), to develop ourselves in a certain way. By making a clear goal and setting out to achieve it, we become positive. We thereby gain the power to achieve that goal and life in general will become more enjoyable.

In the *dojo* (training hall of life), we have many pledges. By understanding the true meaning of each activity in our life, and by doing them with that understanding, our consciousness will be transformed to a higher and more powerful level. Consequently, we will be able to cultivate concentration.

An example of a pledge would be “I will say Thank You ten times today.”

願い

願いは、他のため、お互いのため、全体のために持つべきものです。自分だけのために願うべきではありません。自分のためだけに願うのは、自分にとって都合の良いことを願う邪欲の現れです。このような不自然な心を持っていては、どんなに努力をしても真実に気付くことはできず、いつまでもエゴを引きずったままで、お任せの境地にはなれません。自分の小さな枠から一步も外に出られないのです。

誰でも喜びを持って行きたいという願いはありますが、真実の喜びは自他と全体のバランスの上に成り立つものであり、共存共栄でなければ成就しないものです。自他、全体の本当の繁栄を喜びとする願いを持つよう努力してください。

例：「四弘誓願文」「〇〇さんが健康になり、幸福でありますように」の心と生活

誓い

誓いとは、「自分はこういう自分になるのだ」ということを、自分自身すなわち神に約束することです。そうして自分自身にノルマをかけ、目標を明確にすることで、力がわいてきて積極的になり触れていく一つ一つのことが楽しみとなります。

また、道場では多くの誓いの言葉がありますが、生活の一つ一つに正しい意味を感じてその心でそのことに取り組んでいくことで、意識の転換と集中力が養えます。

例：「私は今日一日を、ありがとうございます、を10回言う生活にします。」

Pledges

Awakening Pledge

By the grace of nature, I have now awakened. This means that I have received the blessing of having enough physical strength to live. This day, I pledge to live thoroughly, exhausting all the energy I have in all that I do. (Good morning, Sensei! Good morning, everyone!)

Cleansing Gyoho Pledge

By the grace of nature, I will now perform *Cleansing Discipline*. I pledge to cleanse my mind-heart and lifestyle through this cleansing discipline.

A cleansed mind-heart is a mind-heart without desire. A cleansed mind-heart is a mind-heart of devoting oneself to others. A cleansed mind-heart is a mind-heart of infinite gratitude for all things.

Purification Gyoho Pledge

By the grace of nature, I will now perform mind and body *Purification Discipline*. I pledge to commit the full extent of my power to the thorough elimination of all unnecessary residues in my mind and body.

Reformation Gyoho Pledge

Life force is a force that works to maintain the balance of our mind and body. When we live an improper lifestyle, we develop unhealthy habits that interfere with the functions of our life force. I will now practice the discipline to remove the unhealthy habits that I have accumulated.

Strengthening Gyoho Pledge

I have come to know that if properly trained, the functioning of the mind and body will be strengthened. I have come to realize that a strong mind and body is vital in order to utilize my abilities and to become a practitioner of love who cooperates with and serves others. By the grace of nature, I shall now begin mind and body *Strengthening Discipline*. I pledge to embrace only positive thoughts, words, and actions, to not complain, and to endure as best I can.

誓いの言葉

目覚めの誓い

ただ今私は、目覚めさせていただきました。目覚めたということは生きるに十分な体力の与えられていることでもあります。私は今日一日、あらゆることに全力を出し切って生きることを誓います。
(先生 おはようございます。皆さん おはようございます。)

清掃行法の誓い

ただいまから私は清掃行法を行わせていただきます。この清掃行法を通じて、心と生活の清めを誓います。清い心とは求めない心です。他に自分を捧げる心です。一切のものに感謝する心であります。(清掃行法お願い致します。)

浄化行法の誓い

ただ今から私は、心身浄化の行法を行わせていただきます。不要な残留物を出し切るために精一杯の力を込めて行うことを誓います。

修正行法の誓い

生命の働きはバランス維持の働きであります。誤った生活をする、悪い癖が身に付いて生命の働きの邪魔をします。ただ今から私は身に付いている悪い癖をのぞく行法を行わせていただきます。

強化行法の誓い

心身の働きは、正しく鍛えれば強化されることを知りました。私は自分の能力を発揮するためにも、他に奉仕、協力できる愛の行者になるためにも強い心と身体が必要であることを自覚いたしました。ただ今より、心身強化の行法を行わせていただきます。今私は、積極的な思考と言行以外はもたないこと、いっさい弱音をはかないこと、できるだけ耐えることを誓います。

Pledge to Absorb Nutrients

I have come to know that good nutrition means to absorb the good, reject the bad, and to remove the unnecessary. I have come to know that my body has been granted the wisdom to understand what is good and what is bad for itself. From now on, in accordance with my inner wisdom, I will strive to take in what is suitable and necessary and to eliminate what is unsuitable and unnecessary.

Working Gyoho Pledge

By the grace of nature, we have come to know that the function of life force resides in keeping balance between activity and rest. We have become aware that to work and rest properly is to be true to the function of life force and to love one's self. By the grace of nature, we have come to realize that the correct way of life is to render thanks. Yoga is a practical philosophy for learning the truth through personal experience. By the grace of nature, we will approach all our experiences with the consciousness of creating ourselves as servants of society. By the grace of nature, through *Working Gyoho Discipline*, we shall cultivate the habits of working enjoyably and correctly, and a mind-heart that feels gratitude in being able to serve others.

Meditation Gyoho Pledge

The most proper state of human beings is the state of being natural. The state of being natural is a harmonious state of the mind and body. When our mind and body are in good balance, we are stable, happy, and calm. Most human beings, however, tend to fall into partiality and attachment. We have therefore come to realize that, to achieve a state of harmony of the mind and body, we need to discipline ourselves to consciously do what is opposite to those habits. By the grace of nature, we shall now begin *Meditation Discipline* in order to create a mind and body that does not have unnecessary attachments. We pledge to empty our ego through the discipline of unifying our mind and body and detaching them from desire.

栄養摂取の誓い

栄養は自分によいものを取り入れ、悪いものをいれず、不要なものを出し切ることであると知りました。自分に取り入れてよいものと悪いものを知っているのは身体自身に与えられている智慧であると知りました。今からの私は、自分の内在智の教えに従って自分に適し、自分に必要なものを取り入れ不要で不適なものは出し切るよう努めます。

作業行法の誓い

生命の働きは、動きと休みのバランスであることを理解させていただきました。正しく動き正しく休むことが生命の働きに忠実であり、自分を愛することであると自覚いたしました。私たちの正しい生き方は、ご恩返し生き方をするということであると気付かせていただきました。ヨガは体験を通じて心理を学ぶ哲学です。私たちは社会奉仕できる自分を作るために意識的にあらゆる体験をさせていただきます。作業訓練を通じて、楽しく正しく働けるコツ、他に奉仕させていただけることを喜べる心を養わせていただきます。

瞑想行法の誓い

人間の一番正しい状態、それは自然であることです。自然であるとは調和のとれていることです。調和のとれている時には安定しており平静を保っております。私たち人間の一番陥りやすい状態、それは偏ること、とらわれることでもあります。でありますから、私たちは意識的にこの逆の状態の訓練をして、バランス維持の働きを高めなければならないことに気付きました。ただ今より、とらわれない心身を造る修行の瞑想行法を行わせていただきます。心身の統一と放下の訓練を通じて、自己を無にすることを誓います。

Pledge to Search for Truth

By the grace of nature, we have come to realize that there are reasons for the existence of all things and occurrences. By the grace of nature, we have become aware that all existence is the manifestation of the law of nature. From now on, we shall accept all things and occurrences as lessons for learning the truth, as if everything were intended for the search for truth.

Pledge of Doing

By the grace of nature, we have come to know that teachings without practice are of little use. We have also come to realize that knowledge without action is dead knowledge. By the grace of nature, we have become aware that the way to grasp the truth is through the unification of knowledge and action. From now on, we will perform everything we do consciously. We have come to know that there are numerous good teachings, and that they become alive and a part of us only when they are practiced. We pledge that from now on, we shall be doers of good teachings.

Pledge to Become a Doer of Love

The most important way of life for human beings is the life of love. The nature of love agrees with the right way of living. By the grace of nature, from now on, we shall learn to live right and pledge to practice a way of living in which we can live and grow correctly for the benefit of ourselves and all other lives.

Pledge to Take Mind-Heart as Central

By the grace of nature, we are learning various disciplines. Yoga is the philosophy of discipline and the religion of doing. By the grace of nature, we will learn to practice perceiving all things as good opportunities to cultivate and heighten our mind-hearts.

求道の誓い

私たちは全てのことやものには存在の理由があることに気付かせていただきました。いっさいの現象には依ってくる所以があるのだということにも気付かせていただきました。一切は自然法則の現れであることを自覚させていただきました。今からの私は、一切の事物と現象を、心理を学ぶための教えとして受け取らせていただき、生活のすべてを求道の対象として学ばせていただきます。

実行の誓い

行ずることを抜きにした教えは無きに等しいものであることを知らせていただきました。行を伴わない知識は死んでいる知識であるということにも気付かせていただきました。真実を把握する道は知行合一であることを自覚させていただきました。ただ今からの私は、全てのことを意識的に行じさせていただきます。良き教えは数多く教えられております。実行してこそ教えが生き、自分の身にもつくのであると知りました。今からの私は、よい教えの実行者になることを誓います。

愛の行者になる誓い

人間として一番大事な生き方、それは愛の生き方であります。愛とは正しく生きることと協力することとあります。ただ今からの私は、正しく生きることとは何かを学ばせていただき、自分のため、他の一切のために正しく生き、正しく伸びることに協力させていただく生き方を実行することを誓います。

心を中心とする誓い

私たちはいろいろな行法と訓練を学ばせていただいております。それはヨガが行法哲学であり、実践する宗教であるからです。私たちは全てのことを心を磨き高めるものとして学び行じさせていただきます。

Worship Gyoho Pledge

We have become aware that life force is nature, nature is balance, and that balance is the way. We have come to know that God is life force and that to follow God's way is to follow the law of nature. Prayer is the act of uniting our mind-hearts and daily lives with God. From now on, we shall consciously reflect on the law of nature; that is, on a balanced way of life. We, who have come to know God, shall accept all things as teachings of God, and will act upon them properly.

Pledge to Embrace a Religious Mind

Shukyo (Religion) in Japanese means the most important teaching. What is most important is for us is to live. To live is to place importance on life force; that is, on God. We were born in order to live. By the grace of nature, I have come to realize that to live itself is, indeed, the purpose, the meaning, and the God-given mission of life. By the grace of nature, we have become aware that to have a religious mind is to reflect on the best way of life and to endeavor to live that way of life. With the help of the grace of nature, from now on, we shall practice the right way of life through everything we do.

Sleeping Pledge

We appreciate the benevolent favors of the grace of nature, which have enabled us to live and learn today. Also, as we reflect upon ourselves during the day, we are making a new pledge for tomorrow. By the grace of nature, we shall now rest. We give thanks. By the grace of nature, we are allowed to express our gratitude for all benevolent favors. By the grace of nature, we repent for our own lack of efforts. (Good night, Sensei. Good night, everyone.)

祈り行法の誓い

私たちは、生命は自然であり、自然とはバランスであり、バランスが道であることを自覚させていただきました。神とは、生命であることを知りました。神の道に従うとは、自然法則に従うことを自覚いたしました。祈りとは心と生活を神に結びつけることであります。今からの私は、意識的に自然法則すなわちバランスのとれた生き方の工夫をいたします。神を知った私は、一切のことを神の教えとして学び行じさせていただきます。

宗教心体得の誓い

宗教とは、一番大切な教えのことであります。私たちにとって一番大切なこと、それは生きることです。生命すなわち神を大切にすることです。私たちは生きるために生まれてきたのであります。生きることが私たちの目的であり、意味であり、価値であり、使命であることに気づかせていただきました。宗教心とは、最上の生き方の工夫と努力をすることであると自覚させていただきました。ただ今からの私は、あらゆることを通じて正しい生き方の工夫と実行をさせていただきます。

眠りの誓い

今日一日生かさせていただいたご恩、学ばせていただいたご恩に対して感謝させていただきます。

また、ただ今私は今日一日の反省をし、明日への新しい誓いを立てております。ただ今から休ませていただきます。ありがとうございました。全てのご恩に対して感謝させていただきます。自分の努力の足らざりしことをお詫びさせていただきます。（先生 お休みなさいませ。皆さん お休みなさいませ。）

Self-Liberation Pledge

By the grace of nature, through yoga, we have become aware of the truth that one reaps the harvest of one's own sowing. That which creates us and that which controls us is that which we have acquired. By the grace of nature, we have come to realize that all phenomena manifested in and through us are the results of our Karma. By the grace of nature, through what manifests in and from us, and in and from others, we are discovering Karma. What is Karma? The inherent aspects of Karma are heredity and *rei* (Psychic spirit). The acquired aspects of Karma are customs, habits, and memories. If one's Karma is flawed, then one has no choice but to perform mistaken acts. We have come to realize that what leads us astray to worthlessness or delivers us to worthiness lies on what we have acquired within ourselves: whether it is correct or incorrect. The creator of Karma is one's lifestyle itself.

We have realized that correcting our lifestyle is the only way towards liberation and enlightenment (*satori*). From now on, we pledge to train our body, improve our mind, and discipline and cultivate ourselves in order to consciously acquire the Karma of self-liberation and self-enlightenment.

Pledge of Devotion to Society

Through a disciplined life, I have come to understand that life force is indeed God. I have also become aware that I am an irreplaceably precious being, that I must develop my personality to establish my own way of life, I was born with the mission of contributing to the peace and happiness of all living beings, and that I am being let live for that very purpose. Now I strongly feel that my life force is joyous, for my mind and body are adjusted, purified, enhanced, and strengthened. I pledge that from now on, I shall devote myself to society, I will walk the path of mutual joy together with all, and I will live a true human life by practicing: gratitude, repentance, humility, devotion, and love. While I reflect on and make efforts to live this highest way of life, I shall consider my everyday life to be the dojo of my training and will take every karmic incident as my teacher.

自己解放の誓い

私たちは、ヨガにより自業自得の真理を自覚させていただきました。自分を支配しているもの、自分を作り出すもの、それは自分の身に付いている働きであります。今私は自分に表れている一切の現象は自分の業の現れであることに気づかせていただきました。自分への表れ、他人への表れを通じて業の学びを行わせていただきます。

業とは何でしょうか。先天的なものとしては遺伝と霊であります。後天的なものとしては、習慣・癖・記憶の内容であります。

業が誤っていればどうしても誤ったことをせざるを得ません。自分を損ねるものも、自分を助けるものも、自分の身につけているものの正否であることを自覚させていただきました。業の造り主、それは生活であります。

今私は、生活を正し整える以外に救われる道、悟りに至る道のないことを自覚いたしました。

ただ今からの私は、意識的に自己解放、自己啓発の業を身につける修行・修養・修業・教養を行うことを誓います。

社会奉仕の誓い

私は、修業生活を通じて生命即神の意味を理解させていただきました。また私は、自分がかげがえのない尊い存在であること、個性を開発して自己自身の生き方を確立すべきこと、全ての生命あるものの幸福と平和に寄与すべき使命を持って生まれてきたこと、そのために生命を預らせていただいていることを自覚させていただきました。

今私は、自分の心身が整い、浄まり、高まり、強まっていること、自分の生命が喜んでいることを実感しております。

ただ今からの私は、生活を即修業の場として全てのご縁を師とし、最上の生き方の工夫と努力をしながら、人間としての本当の生き方、すなわち感謝・懺悔・下座・奉仕・愛行を一步一步実践し、自他ともに喜びのある道を歩み、広く社会に寄与させていただくことを誓います。

AIKIDO

Aiki is love

**The path of martial arts must be
to successfully complete one's life mission
with the boundless spirit of unconditional
love and support**

Therefore

**The essence of martial arts is
to take the heart of heaven and earth
and make it one's own,
and to have no enemy
where there are enemies**

TaKe MuSu Ai Ki 武 産 合 氣

Takemusu contains two Japanese characters:
Take (Bu) = Martial, and Musu = To be born.

These two characters combine to refer to martial movement spontaneously created, without active thought, resulting in a pure Aikido technique. An expression coined by Ô-Sensei to refer to the highest level of aikido where one is capable of spontaneously executing perfect techniques.

AIKIDO

合氣道

Aiki wa Ai nari
合氣は愛なり

Banyu Aigo no Daiseishin wo motte
萬有愛護の大精神をもって

Jiko no Shimei wo kantsui surukoto koso
自己の使命を完遂することこそ

Bu no Michi de araneba naranu
武の道であらねばならぬ。

shikou shite
然して

Bugi wa Tenchi no Kokoro wo motte Waga Kokoro to shite
武技は天地の心をもって我が心として

Tekiwo shite Teki to nakarashimuru
敵をして敵となからしむる

SHIGU SEIGAN MON

Great Vows for All

However innumerable are all creatures including human beings,
I pledge and pray to save them all.

However strong are the bonds of earthly desire,
I pledge and pray to break the ties.

However deep and immeasurable are the universal laws of nature,
I pledge and pray to learn them.

However sublime and difficult are the true teachings of all religions,
I pledge and pray to realize them.

SHI GU SEI GAN MON

四弘誓願文

SHU JO MU HEN SEI GAN DO
衆生無邊誓願度

BON NO MU JIN SEI GAN DAN
煩惱無盡誓願斷

HO MON MU RYO SEI GAN GAKU
法門無量誓願學

BUTSU DO MU JO SEI GAN JO
仏道無上誓願成

ENMEI JUKKU KANNON GYO

Ten Phrases of the Life Prolonging Kannon Sutra

Kanze non! Salutation and devotion to Buddha!

We are one with Buddha.

In cause and effect related to all Buddhas and to Buddha, Dharma,
and Sangha.

Our true nature is eternal, joyous, selfless and pure.

So let us chant every morning Kanze non with Nen!

Every evening Kanze non with Nen!

Nen, nen arises from mind.

Nen nen is not separate from mind.

* Nen: chant or prayer

ENMEI JUKKU KANNON GYO

延命 十句 觀音經

KAN ZE NON NA MU BUTSU

觀世音 南無仏

YO BUTSU U IN YO BUTSU U EN

与仏有因 与仏有縁

BUP PO SO EN JO RAKU GA JO

仏法僧縁 常樂我淨

CHO NEN KAN ZE NON BO NEN KAN ZE NON

朝念觀世音 暮念觀世音

NEN NEN JU SHIN GI NEN NEN FU RI SHIN

念念從心起 念念不離心

A Simple Prayer from St. Francis

Lord, make me an instrument of your peace.

Where there is hatred, let me show love.

Where there is injury, let me show pardon.

Where there is discord, let me show unity.

Where there is doubt, let me show faith.

Where there is error, let me show truth.

Where there is despair, let me show hope.

Where there is sadness, let me show joy.

Where there is darkness, let me show light.

Oh, Divine Master,

Grant that I may not so much seek

To be consoled, as to console.

To be understood, as to understand.

To be loved as to love.

For it is in giving that we receive.

It is in pardoning that we are pardoned.

And it is in dying that we are born to eternal life.

From a Jewish Prayer Book

My God,

guard my tongue from evil and my lips
from speaking deceitfully.

To those who curse me,

let my soul be silent and let my soul be like dust to everyone.

Establish abundant peace upon your people forever,

For you are master of all places.

May it be good in your eyes to bless your people

At every time and every hour with your peace.

He who makes peace in his heights,

May He make peace upon us.

平和のための祈り

ああ神よ、
我をして御身の平和の道具とならしめ給え。
争いあるところに赦しを、
分裂あるところに一致を、
疑いあるところに信仰を、
誤りあるところに真理を、
絶望あるところに希望を、
悲しみあるところに喜びを、
闇あるところに光をもたらし給え。

ああ主よ、
我をして
慰めらるるを求めずして、慰むることを求めしめ、
理解さるることよりも理解することを、
愛さるることよりも愛することを求めしめ給え。
そは、我らは自ら与うるが故に受け、
赦すが故に赦され、
己が身を棄てて死するが故に
永遠の命を得るものなればなり。

ユダヤ教の祈り

神よ、
偽りの言葉の悪から私の舌をそして唇を守り給え。
私を侮る人に対して私の魂が無言でいられるよう、
皆にチリのごとく何の影響も与えぬよう。
永遠の平和を皆に与え給え。
あなたはあらゆる地の主であるのだから。
いつ何時も、
あなたの民を平和で祝福し給え。
あなたが天に創りたもうた平和を
私達の上にももたらし給え。

NAMASKAR MAHA MANTRA

Greatest & Most Respectful Sacred Sounds/Mantra

Kendra (The name of the center)

- a. The nature of center
- b. Position of concentration
- c. Color

Kendra	Mantra
<p>1. Jnana Kendra</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Wisdom b. Top of the head c. White 	<p>OM HRIM NAMO ARAHANTANAM</p> <p>I respect and worship those who attained perfect wisdom and talent through enlightenment.</p>
<p>2. Darshana Kendra</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Enlightenment b. Between the eyebrows c. Sunrise red 	<p>OM HRIM NAMO SIDDHANAM</p> <p>I respect and worship those spirits that have been liberated from <i>samsara</i>.</p>
<p>3. Vishuddhi Kendra</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Purity b. Throat c. Yellow 	<p>OM HRIM NAMO AYRIYANAM</p> <p>I respect and worship the leaders who guide others to <i>satori</i>.</p>
<p>4. Ananda Kendra</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Happiness b. Center of the chest c. Green 	<p>OM HRIM NAMO UVAJJAYANAM</p> <p>I respect and worship those teachers who help me understand the teachings of nature.</p>
<p>5. Tejas Kendra</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Fire b. Naval c. Sky or ocean blue 	<p>OM HRIM NAMO LOESSAVVASAHUNAM</p> <p>I respect and worship those who enter the religious order in search of enlightenment.</p>

NAMASKAR MAHA MANTRA

ナマスカール・マハー・マントラ 敬意を表すべき偉大なる聖音・真言

#. センターの名前

- a. 性質
- b. 意識の集中心
- c. 色

Kendra	Mantra
<p>1. ジュニアナ・ケンドラ</p> <ol style="list-style-type: none"> a. 智慧の座 b. 頭頂部 c. 満月の白色 	<p>OM HRIM NAMO ARAHANTANAM</p> <p>オーム リーン ナモー</p> <p>アラハンターナム</p> <p>悟りを開いた全知全能なる人々に敬意を表します。</p>
<p>2. ダルシャン・ケンドラ</p> <ol style="list-style-type: none"> a. 悟り・直感 b. 眉間 c. 朝日の赤色 	<p>OM HRIM NAMO SIDDHANAM</p> <p>オーム リーン ナモー</p> <p>シッダーナム</p> <p>輪廻から解放された純粋清浄なる靈魂に敬意を表します。</p>
<p>3. ヴィシッティ ー・ケンドラ</p> <ol style="list-style-type: none"> a. 純粋さ b. のどぼとけ c. 黄色 	<p>OM HRIM NAMO AYRIYANAM</p> <p>オーム リーン ナモー</p> <p>アーエリアーナム</p> <p>悟りへ皆を導く指導者の方々に敬意を表します。</p>
<p>4. アーナンダ・ケンドラ</p> <ol style="list-style-type: none"> a. 幸福 b. 胸の中央 c. 若葉の緑色 	<p>OM HRIM NAMO UVAJJAYANAM</p> <p>オーム リーン ナモー</p> <p>ウワッジャーヤーナム</p> <p>教えを説いてくださる先生方に敬意を表します。</p>
<p>5. ティyajyas・ケンドラ</p> <ol style="list-style-type: none"> a. 火 b. へそ c. 海や空の青 	<p>OM HRIM NAMO LOESSAVVASAHUNAM</p> <p>オーム リーン ナモー</p> <p>ローエー サッヴァーサーフーナム</p> <p>悟りを求めて出家された全ての方々に敬意を表します。</p>

The Purification of the Heart

Shinto Teaching for Maintaining Pure Heart

Phrases for Purification of the Six Sense Organs (Mind Included)

With our eyes, we see innumerable impurities,
but in our hearts, we do not see them.
With our ears, we hear innumerable impurities,
but in our hearts, we do not hear them.
With our nose, we smell innumerable impurities,
but in our hearts, we do not smell them.
With our mouth, we speak innumerable impurities,
but in our hearts, we do not speak them.
With our body, we touch innumerable impurities,
but in our hearts, we do not touch them.
With our mind, we think of innumerable impurities,
but in our hearts, we do not think of them.
We may perceive innumerable impurities with our six sense organs,
but we must not let them distract our hearts.

The Ten Things to Reflect upon

We think it is high, but in fact,
it is low: our cultural education.
We think it is low, but in fact,
it is high: our arrogant pride.
We think it is deep, but in fact,
it is shallow: our knowledge and wisdom.
We think it is shallow, but in fact
It is deep: our greed and desire.
We think it is deep, but in fact,
it is shallow: our kindness and affection.
We think it is a lot, but in fact,
it is a little: our courage.
We think it is a lot, but in fact
it is a little: our patience.
We think it is small, but in fact,
it is big: our ego.
We think it is a lot, but in fact,
it is a little: our discretion.
We think it is small, but in fact,
it is big: our waste.

心の潔斎

六根清浄 戒い詞

目に諸々の不浄を見て心に諸々の不浄を見ず
耳に諸々の不浄を聞いて心に諸々の不浄を聞かず
鼻に諸々の不浄を嗅いで心に諸々の不浄を嗅がず
口に諸々の不浄を言いて心に諸々の不浄を言わず
身に諸々の不浄を触れて心に諸々の不浄を触れず
意に諸々の不浄を思いて心に諸々の不浄を想わず

*五感や意識で見たり聞いたりしても、
そのことに心を捕われてはいけない。

自己内省の為の「つもり違い」十か条

- | | | | |
|------|------|------|----|
| 一、高い | つもりで | 低いのが | 教養 |
| 一、低い | つもりで | 高いのが | 気位 |
| 一、深い | つもりで | 浅いのが | 智識 |
| 一、浅い | つもりで | 深いのが | 欲望 |
| 一、厚い | つもりで | 薄いのが | 人情 |
| 一、太い | つもりで | 細いのが | 肝玉 |
| 一、強い | つもりで | 弱いのが | 根性 |
| 一、弱い | つもりで | 強いのが | 自我 |
| 一、多い | つもりで | 少いのが | 分別 |
| 一、少い | つもりで | 多いのが | 無駄 |

An Indian Prayer

O' Great Spirit,
whose voice I hear in the winds,
And whose breath gives life to all the world,
Hear me! I am small and weak.
I need Your strength and wisdom.
Let me walk in beauty,
And make my eyes ever behold the red and purple sunset.
Make my hands respect the things You have made.
And my ears sharp to hear Your voice.
Make me wise so that I may understand the things
You have taught my people.
Let me learn the lessons You have hidden in every leaf and rock.
I seek strength, not to be greater than my brother,
but to fight my greatest enemy - myself.
Make me always ready to come to You
with clean hands and straight eyes.
So when life fades, as the fading sunset,
my spirit may come to You without shame.

Serenity Prayer

God,
grant me the serenity
to accept the things, I cannot change,
the courage to change the things I can,
and the wisdom to know the difference.

ネイティブアメリカンの祈り

おお、偉大なるスピリットよ。風の中にその声を聞けしものよ。
その息吹によって世界に生命を授け給いしものよ。

どうぞ、私の願いをお聞きください。

私は小さく か弱い存在です。あなたの強さと英知をお授けください。

私が美の中を歩いていけるように。

そして赤紫の夕日をずっと見続けることができるように。

私の手が、あなたのお創りになったものを敬うことができるように。

私の耳があなたの声をはっきりと聞き取ることができるように。

どうぞ、私に英知をお与えください。

あなたが私の民に教えてこられた事を理解できるように。

あなたが一つ一つの木の葉や石に隠し給うた教えを学ばせてください。

私は強くなりたいのです。

私の同胞より秀でる為ではなく、最も手強い敵-自分自身と闘う為に。

常に清い手とまっすぐな瞳であなたの元へ向かう事ができるように。

そして、夕日が沈むがごとく命が尽きるとき、

私の魂が恥ずべき事なくあなたの元へいけるように。

平穩の祈り

主よ、

私に変えることのできぬ物事を受け入れる心の落ち着きを、

変える事の可能な物事を変える勇気を、

そして、その違いを見分ける英知を与え給え。

Chanting Gyoho

1. Chanting as a Breathing Exercise

The chanting of any kind of sutra, when performed with the correct mind-heart, posture, and breathing (vocalization), will allow us to achieve harmony and stability both psychologically and physiologically. While keeping the following points in mind, practice chanting as a breathing and unification training. Exercise the internal organs by breathing with the *hara* or lower abdomen.

2. Posture

Sit in *seiza* or with a straight spine on a chair holding the sutra text with both hands, your thumbs and little fingers facing you and your other fingers clasping behind the text. Relax your shoulders, neck, throat, and arms and open your chest. Hold the text at a height where you are able to breathe deeply and comfortably.

3. Mind-heart

Put your consciousness into your chanting voice and chant, not with your mouth but from your *hara* while infusing your whole mind-heart with chanting, feeling as if you have become your voice itself. This is a unification exercise.

4. Breathing and Vocalization Method

In principle, your breathing should be as long and as deep as you can make it. When chanting, inhale briefly through your nose. Then consciously elongate your exhalations while preserving the rhythm of the chanting. Try to chant as long as you can with each breath. Vocalization should be executed strongly, not from the throat or chest, rather emanating from your *hara* with the feeling of making it resonate throughout your body and even throughout the universe. Beginners tend to strain their throat while trying to force their voice out. When exhaling, you should push the air out by drawing the abdomen in. Using a laughing voice naturally vocalizes from the abdomen.

5. How to Chant the Heart Sutra

Usually, the Heart Sutra is chanted two to three times. At the end, chant the last four syllables with the same tone as the rest of the sutra and then immediately continue from the beginning. At the end of the last round, elongate the last four syllables. The breaks in the text are not meant as places for catching your breath. The places where people breathe will differ depending on their individual capacities. The last “*hara*” in the second to last line, and the last “*sowa*” in the final line should each be chanted as single units along with one strike on the *mokugyo*.

6. How to Chant Eko Mon & Shigu Seigan Mon

For Eko Mon, divide the sentences into four and chant each in one breath. As for Shigu Seigan Mon, chant each line in one breath and elongate it as long as possible.

読經行法について [注意事項]

読經はどのような種類の經典でも正しい心と姿勢と呼吸（発声）で行うことによって、心理的・生理的・生活的に「調和と安定」をもたらしてくれます。

次の注意事項に従って、初心者では呼吸法（発声法）、統一法の練習として、また腹式呼吸法による内臓運動法として読經を実行しましょう。

1. 姿勢について

正座をし、両手の親指と小指を手前にして他の三指との間に教典を挟みます。次に肩・首・喉・腕の力を抜いて胸を広げ、楽な深い呼吸ができる高さで教典をもちます。

2. 心について

自分の意識を、読經している発声に置き、その声になりきるつもりで、口先ではなく心を込めて肚から読經・発声します。精神統一の練習になります。

3. 呼吸法と発声方法について

呼吸はできるだけ長く深く行うのが原則です。読經の際、吸う息は鼻で短く行います。

吐く息は、呼吸のリズムを保ちながら意識的に徐々に長くし、連数を重ねるうちに一息で一字ずつでも多く読めるよう努力します。

発声は喉や胸からではなくお腹の底から出し、全身にその音を響かせるつもりで、さらにはまわり全体に響かせるつもりで力強く行います。

初心者は喉をつめて無理に声を出そうとしがちですが、吐く息の時に腹を引っ込めながら空気を押し出していくように行うとよいでしょう。笑いの声は自然に複式発声法になっています。

4. 般若心經の読み方について

普通は2～3回続けて唱えますが、その際に1、2回目の最後の「…般若心經」の部分は調子を変えず読み切りすぐ始めに戻りますが、最後の「…般若心經」は引き延ばして読み切ります。

教典の区切りはそこで息をつぐためではありません。息つぎの箇所は個人個人で呼吸の長さによって異なります。最後から二行目の「波羅僧羯帝」の「波羅（はら）」と「菩提僧莎訶」の「僧莎（そは）」は、それぞれ木魚一打で発声する唯一の箇所です。

5. 回向文の読み方について

全体を四つに区切りそれぞれ一息で唱えます。

補) 「四弘誓願文」は、一行を一息でできるだけ長く読むよう努めます。

Mantra of Holy Sounds

There are many mantras in various religions. Along with the **AOUM Mantra**, many mantras have been chanted since ancient times, such as *Aum*, *Amen*, *Namu Amida Butsu*, and *Namu Myo Horenge Kyo*. Whatever the mantra, its profound meaning is imbued in the intent to put into practice a mind-heart of unconditional gratitude, repentance, humility, devotion, and love. **AOUM** is believed to be the original sound resonating in the universe. Therefore, it is referred to as the Holy Sound. In yoga it is always chanted, voiced or unvoiced, as a practice to focus on one's consciousness and unify it with the universe.

A is voiced with an open mouth. When this sound is pronounced, there is a psychological feeling of release. The tension in the arms and upper body is released, the body is naturally bent slightly backwards, heat in the body is radiated off, and the blood becomes more alkaline. (Just think, when it is hot, we say, "Ahh, it's hot," releasing heat from the body.)

O (or **U**) is voiced with a pursed mouth. When we make this sound, the tonicity of the body increases. The body bends slightly forward. It retains body heat. The hands feel strong, and the blood becomes more acidic. (When it is cold, we naturally say, "Ohh, it's cold," to retain heat.)

UM is voiced with a closed mouth. When this sound is made and resonated through our body, the shoulders relax and naturally drop. Energy gathers in the *hara*. The blood becomes neutral. This sound unifies the mind and body and arouses one's innate abilities.

When these three sounds are voiced continuously in a repeating pattern, they will resonate in harmony with the vibration of the universe. They revitalize all the cells in the body and gradually enhance the balance of the autonomic nervous system and stabilize the mind and body.

* Since each person has a different rate of breathing, you should breathe at your own pace. The length of each individual sound you make varies as well. The general principle is that you should elongate the sound that feels the best for you and is easiest to make vibrate throughout your body. The transition between each sound should be slow and gradual.

* Vocalize longer the sound that makes you feel better

<p><- Length of Breath -></p> <p><-----></p> <p>A- O (U)- UM-</p> <p>Start - Exhale - End</p>	<p><-----></p> <p>-></p> <p>Silence</p> <p>Inhale</p>	<p><- Length of Breath -></p> <p><-----></p> <p>A- O (U)- UM-</p> <p>Start - Exhale - End</p>
---	--	---

聖音「アオ(ウ)ン (オーム)」のマントラについて

世界中の宗教には多くのマントラ（聖音・聖語）があります。ヨガのアオン（オーム）ばかりでなく、阿吽、アーメン、南無阿弥陀仏、南無妙法蓮華経など、昔から多くの人によって唱えられてきました。どのようなマントラであれ、その深い心つまり本当の意味は、感謝心・懺悔心・下座心／奉仕心／愛の心をついに一つにして、それを実行しようとする誓いと願いと祈りを込めたものです。

アオン・マントラ

宇宙に響いている根源的な音が「A, O (U), UM」の音であると考えられるところから、この「アオン」を聖音と呼び、ヨガでは必ずこのマントラを有声あるいは無声で唱え、意識を統一し宇宙と一体になる練習を行います。この三つの音は心理的・生理的に次のような意味と効果があります。

ア は、開口音でこの音を全身に響かせると心理的には開放感があり、生理的には手の力や上半身の緊張をとり、身体は自然にそり、体温が放散され、血液はアルカリ化されていきます。（例：アーうれしい。アー暑い！）

オ（若しくはウ）は、口をすぼめる音で、この音を全身に響かせると緊張力を高め、身体を締め、体温の放散を防ぎ（例：オー寒い！）、手に力が入り、血液を酸性化します。

ウン は、閉口音で、この音を全身に響かせると、肩が水平に下がってきて自然に肚に力がこもり、血液も中性状態になります。この「ン」音は、心身を統一して内在力を喚起する音です。

この三つの音を連続的に繰り返し発声していきますと、宇宙のバイブレーションに共鳴するので全身の細胞が活性化し、徐々に自律神経のバランス力が高まり、心身が安定してきます。

*個人個人で呼吸の長さは異なりますので、自分に合ったペースで唱えてください。また、A、O、UM のどの音をどれだけの長さにするかも各自で異なります。自分にとって気持ちの良い音、全身へ響きやすい音を長めにするのが原則です。

*また、アからオ（ウ）、オ（ウ）からウンへの音の移行はゆっくりと徐々に変化させていきます。

<p>← (各自に合った) 息の長さ → ←————→ アーオ (ウ) ームー 発声開始 (各音、各自に合った長さで) 終了</p>	<p>←————→ 無音</p>	<p>← (各自に合った) 息の長さ → ←————→ アーオ (ウ) ームー 再開 (各音、各自に合った長さで) 終了</p>
---	-------------------------------	---

The Oki-Do Way of Living

The Oki-do way of living is the most comprehensive, organic way to achieve ultimate health through learning the Natural Law of Balance.

Oki-do is based in the traditional teachings of Japanese Zen, Indian Yoga, Chinese Taoism, Ki Kwang Do, Tai Chi, and various Oriental healing practices. Founded on the conviction that true health can be obtained only through the individual experience of balancing your body, mind, and spirit with Nature, the goal in the Oki-Do way of living is to develop one's own mental and physical healing power through connecting one's Ki energy with the energy of the universe.

We study:

1. Right breathing: diaphragm, stimulation of skin breathing
2. Complete elimination of that which is unnecessary: physical waste, toxins, obsolete energy and knowledge
3. Right form and posture of the body in stillness and in motion: corrective exercises, strengthening exercises, purification exercises, Hara exercises, asana, body alignment, and exercises to stimulate smooth, unobstructed Ki energy flow.
4. Right diet and medicine: macrobiotic diet, herbs, foods by body type, Yin and Yang balance.
5. Five principles of right mental attitude for the health of the mind:
 - a. Unconditional gratitude
 - b. Unconditional penance
 - c. Unconditional humility
 - d. Unconditional service
 - e. Unconditional love
6. Various treatments: Shiatsu massage, relation points of body parts, Ki energy flow, heat application, and herbal treatments.

Although we incorporate and use many great teachings from various religions as our study materials, neither Hari, Oki-do nor Shinkiko is associated with any particular religion or religious group. To those peoples whose histories forged the traditions and knowledge that we are learning from today, we say thank you and offer our respect.