

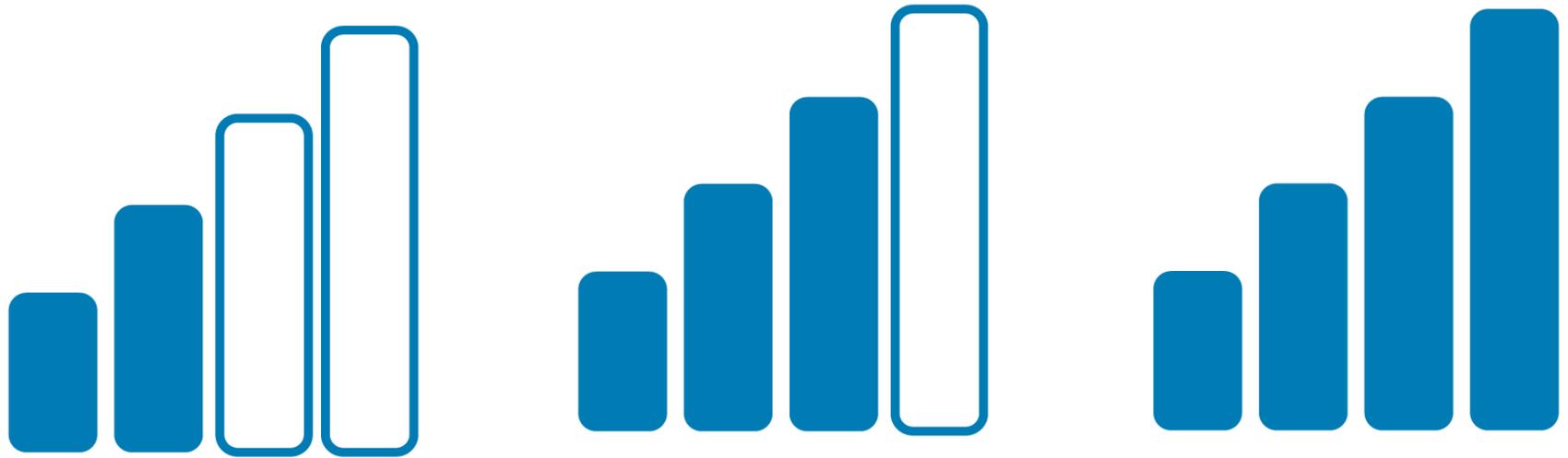
『自然体』。  
地に足をつけて  
肩の力を抜く。

それでは、前回の続きになりますね。



『自然』⇒『自分』に続いて、  
『身体』⇒『心』の部分です。

『天』とつながりやすい状態を維持できる、  
『身体』の状態とは何なのか。



シンプルに言いますと、  
しぜんたい  
『自然体』です。

『**自然体**』とは、ありのままに  
リラックスしている状態を指します。



日常生活でも、よく使う言葉ですよね。

隠された意味としては、  
『自然体』＝「自然と一体」になること。



『自然』(御縁 / 環境)とつながっている。  
正に、前回お伝えした通りですね。

古代日本人にとっての『自然』は、  
いわゆる「大自然」でした。



自然淘汰によって必要なものだけが残る、  
「風通し」の良い環境にいました。

しかし、現代人の場合は、モノや情報が溢れ返っている環境に生きています。



ですから、『**清浄**』という技法によって、『**風通し**』を良くする必要があります。

『自然』(御縁 / 環境)の部分を  
『清浄』した上で行うのが、  
今回の『自然体』です。

具体的には、



- ① 地に足をつける
- ② 肩の力を抜く

この2つのステップで、  
『自然体』という姿勢になります。

# ① 地に足をつける



『身体』の姿勢：

大地を踏みしめるように、足を付けます。



『心』の姿勢：

現実的で冷静な、

「地に足のついた」思考になります。

## ② 肩の力を抜く



『身体』の姿勢：

余分な力が抜け、リラックスします。



『心』の姿勢：

肩肘を張らず、無理のない、  
ゆったりと楽な気分になります。

「見える」部分の『身体』を整えることで、  
「見えない」部分の『心』も整うわけです。



これが『自分自身』の『清浄』です。

自分自身を邪魔する気が  
『清浄』されると、無邪気でありのままの  
『自然体』になれます。

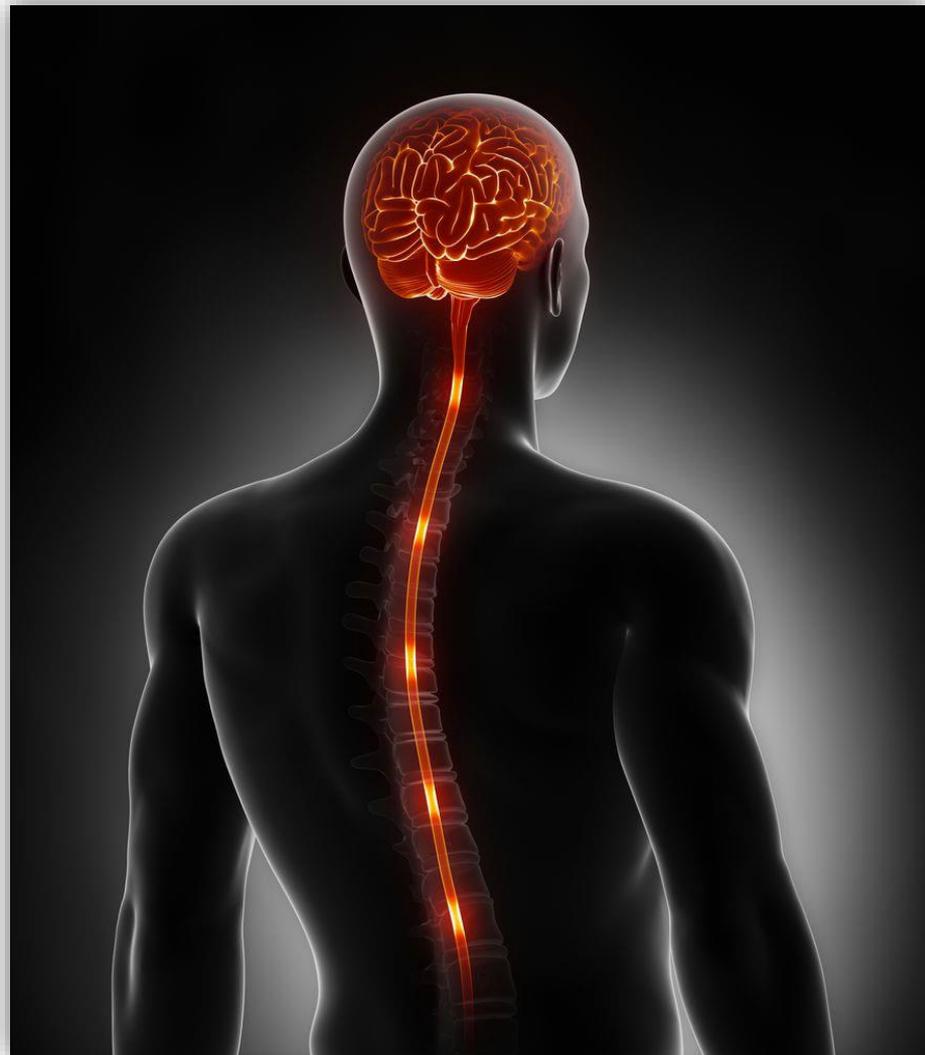
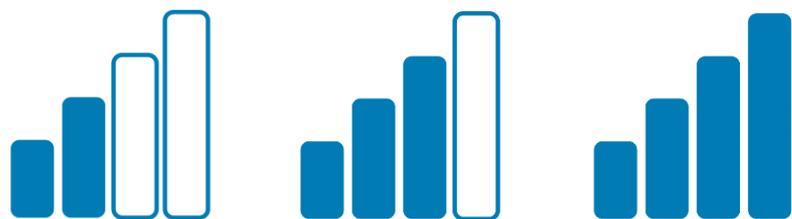


心身のバランスが自然と整った、  
まさに理想の『自然体』です。

前回からの流れでまとめると、  
『清浄』は4つに分けられます。

どこ なに	身の回り 	自分自身 
見えるもの 	①	②
見えないもの 	③	④

『自然体』になれば『直感軸』も整い、  
『天』との「つながり度合い」も上がります。



「なんだか難しそう…」



…と感じたかもしれませんが、ご安心を。  
最高の「お手本」になる存在を  
ご紹介しておきます。

最高の「お手本」…  
それは「木」です。



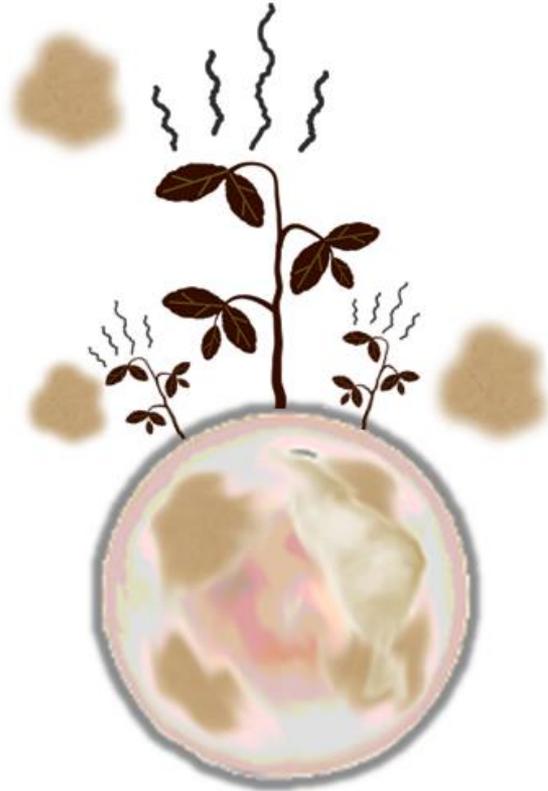
時にはしなやかに風に揺られ、  
雨に打たれながらも、<sup>たくま</sup>逞しく生きています。



しっかりと大地に根を張り、  
『天』に向かってそびえ立っています。



ですが、水が行き渡らなくなると  
「木」は枯れてしまいます。



「人間」は『魂』の輝きが行き渡らなくなると  
生氣<sup>せいき</sup>を失ってしまいます。

【方向ガイド編05】の、  
『魂輝の法則』でもお伝えしましたが、



『魂』を磨き輝くことで、  
全身にエネルギーが行き渡ります。

- ☑ 『魂』は、『身体』のどこにあるのか。
- ☑ エネルギーがどう行き渡るのか。

次回はこちらに踏み込んで  
お伝えしますので、お楽しみに。

日々の習慣を知りたい方は、  
是非、読み進めてみてください。



次の章へ、続く。

もう一度  
最初から見る

