



## 霊氣療法の理念

まず霊氣の文字から見てみましょう。

「霊」→旧漢字「靈」の字を見て下さい。巫女が器を差し出し雨乞いをしています。「雨を降らせてくださいい。」っと、人知を超えた天の大きいなる力の助けを乞う、それが「霊」の力「霊」。

一報、「氣」の上部三本線は、天上の雲や蒸氣（漂うエネルギー）を意味し転じて地に下れば恵みの雨（物質的なものへの影響）となりま  
す。下部は「米」＝雨にて賄われる重要な食料＝体、マインド、魂に  
“栄養を与える”ということ、総じて現在「氣」は、自然現象、目  
に見えないが感じられる何か、靈妙なもの、何かに含まれる要素、スピリット、魂、心、感情、などを表します。

### 臼井氏自身の「霊氣療法」の捕らえ方としては、

宇宙の森羅万象はことごとく霊氣を保有している。霊氣療法はその宇宙間の霊能にもとづく霊氣の独創療法である。霊氣療法は、心靈的療法とも物質的療法ともいえる、その理由は、体のいづれのところより  
も氣と光を放射するが、ことに目・手・口より多く発現する。人間自  
体を杜絶にし、思想の總健と人生の愉悅を増進するために、この療法  
を公開伝授する。第一に心を癒し、第二に肉体を健全にし、平和と事  
業の生涯を全うし、その傍ら他の病者を癒し、自他共に幸福を増進す  
ることを使命とする。霊氣の本質については、肇祖の私にも漠然と説  
明を申し上げるに苦みます。

宇宙にはエネルギーが満ち満ちています。私たちの体の中にも自然に備わった癒しのエネルギーが満ちています。お母さんに頭や傷口を撫でてもらうときの気持ち良さ安心感。それは、愛のエネルギーですね。靈氣は、愛の波動であり、光。宇宙を常に進化し続けさせている力、調和をもたらす生命根源のエネルギーです。そのエネルギーと共に鳴・同調することにより全てのレベルにおいて癒しがもたらされるときと考えられています。

霊氣療法の真髄は、単に自他への癒しの能力を得るという事に留まらず、自己浄化と成長に活用し、日常生活を通して各々の「目覚め」を促進させることにあります。

## 五戒

五戒 招福の秘法 万病の靈藥

今日丈は  
怒るな 心配すな  
感謝して 葉をはげめ  
人に親切に

朝夕合掌して心に念じ口に唱えよ  
心身改善 臼井霊氣療法学会

肇祖 臼井寛男

### 「今日丈は」

ゴール設定は遠くより、近くに。そう、「今日だけは」せめて…。いえ、私は「いまここ」と言いたい。時の流れ/横軸の「今」、空間的存在の/縦軸「ここ」。この交差する点、「いまここ」に集中しましょう。あなたの今、正に今立っているこの場所に集中します。あなたの中心に集中します。とても大事な教えです。「いまここ」この瞬間の積み重ねがあなたの未来を創造します。

最初は、五戒を真から受け入れる、入れないを別にして、唱えている間、「いまここ」この瞬間だけは、完全に信頼してみて下さい。

### 「怒るな 心配すな」

怒りと心配は、ネガティブエネルギーを強力に引き寄せ、幸福な未来を創造するのを妨げます。ある対象から分離・対立する方向に進むエネルギーをネガティブなものとして捉えます。また、全ての現象は、必然であり、氣づきをもたらし、物事を進ませます。怒りや心配事の要因も実は大きな視野で捉えればポジティブに転じる事があります。決して怒りや心配の感情を抑えなさいという事ではありません。“全てはうまくいっている”という信頼を育てることで、靈氣と共にそこを超え、自由へ、心の平安へ、進むことを目指します。