

## 1：意識

まずは意識を整えていくことから始めましょう。

意識が我々の見えている世界を創り出し、

みなさんの中にある意識空間を正常なものにしていきます。

頭の中には、様々な言葉が飛び交い、映像、妄念妄想・・・  
普段の私たちはとにかくごちゃごちゃしております。

人によっては、ある特定の事象に対してずっと捉われていたり

人によっては、Aという事象、Bという事象・・・という感じで、様々な視点から言葉を重ね  
合わせているかと思います。

より繊細に見ていくと、Aという事象が作り出した観念に、またAAという事象を結びつけ  
て、AAAという事象を結びつけて・・・みたいなことを、私たちは超高速で行なっているの  
ですが、

大抵の場合、古い自分（過去の自分）が作り出した事象や価値観をベースにしているかと思  
います。というか、それが当たり前の感覚としてみなさん持っているのではないでしょ  
うか。

「私はこういう人間だ」

「私は～が得意だ」

「私は～が苦手だ」

という定義ができていた時点で、それは過去の自分の経験をベースに作り出した自分で  
す。（みなさんにとっての、自分自身という存在全般です）

ですが、これからしていただくのは

そういった当たり前に持っている自分という存在を、丸ごと創り変えるということなん  
ですね。

価値観も何もかも、「本当になりたい自分」に変えていくということです。いきながらに  
して、生まれ変わるということでもあります。

これを神道の用語で「自捨新生（じしゃしんせい）」というのですが、それをしていただきます。

そんな簡単なことではありません。

なぜなら私達の中にある当たり前に思っている自分という存在を創り変えるっていつているのですから。

ですがそれをする事で、本当の意味で悩みや不安からも解放されるし、本当にやりたいこと、使命に基づいた生き方ができるので、ぜひ取り組んでみてください。

「悩みや不安がない自分、使命に基づいた自分」という存在を決めて、その自分だったらどうするか？という視点から、目の前の出来事と向き合っていくようにする。単純に言えばそういうことです。

これをするために、今のあなたを捨てる修行をしていきます。

「踊り」は、その究極系で、音楽の世界観を体を通じて表現することで、その瞬間は「曲の世界観」が、あなたという存在になります。今までの経験とか価値観は全て置いておいて、踊りの世界観即自分になる。そのための踊りという修行でもあるわけです。

では、新しい自分に自捨新生するために

こういった自分になればいいのか？をこれから説明していきます。

前提としてお伝えしておく、「どうなるか」はあなた自身が決めることであり、常に最終決定者は自分です。

ですが、人間という存在がそもそもなんなのか？我々はなんで生まれてきたのか？がわかっていないと、

生まれてきた目的を果たせないまま死んでしまうことにもなりかねないので、「存在学」というのはじめにお伝えします。

.

まず、どうして私という存在がこの地球上に生まれてきたのか？というと、それは

「魂の修行」のためです。

地球という星は、魂にとって様々な経験を通じて成長するための場所なのです。

私たちは生まれる前、魂という存在として宇宙にいました。

そこはとても自由な場所で、好きな星で気の合う魂と一緒にいたんですね。

そもそも宇宙は、偏りのない完全なマルのような状態でしたが、ある時「偏り」が生まれてしまい、そこからあらゆる不完全なものが生じます。

完全なものとは、愛のエネルギーであり、  
不完全なものとは、愛とは別のエネルギーです。

世界中みんなが愛に溢れており、調和を大事にしていたら、戦争なんて生まれないしみんなハッピーですね。

ですが愛とは逆のエネルギーを生み出す人が一人でもいたら、そこから偏りが生まれて争いが起きます。そして現在の文明社会は偏りだらけです。

逆にいうと、その偏りによって修行の機会が与えられているとも言えるのですが・・・。

偏りによって、男性性と女性性という分離した価値観が生まれます。

男性性...活動、決断、責任を取る、発展

女性性...愛や調和、失敗を避ける、安心安全

あくまで一例ですが、要素として説明するとこんなイメージです。

この男性性と女性性を統合することが、私たち人間の能力を開発する秘訣でもあり「人間として」の使命とも言えるのですが・・・。

そして、統合するにはどうすればいいかというと、「愛」に目覚めるということになります。

もともと完全なものから、偏りによって分離が起こったんです。なので、これを元に戻す必要があるということです。そのためには愛が必要です。

愛というのは、感謝とも言い換えられます。

「分離したおかげで、完全な状態である大切さに気づけました。ありがとう」

という解釈の仕方。

これはあらゆる人生経験の中でも言えることと思います。

失敗した時に、「この失敗のおかげで、成長できた。ありがたいな」と思えるかどうか。それによって、愛への目覚めが変わってきますし、この世界（宇宙）の偏りも戻っていきます。

つまり、愛と感謝が大事というわけです。

私たちは人間として存在している以上、この愛と感謝をベースに使命やら天職やらを考えていく必要があると、そういうことです。（それが一番人間の存在としては、理に合っているということですね）

そもそも魂の修行のために生まれてきたのであり、感謝をして愛に気づくことが使命であると。

そしてより具体的な使命については、各々の環境や役割に応じて変わってくるということです。

.

では話を戻すと、皆さんの意識空間を、これから愛と感謝で溢れさせてあげたいのです。

何をするにしても、「ありがたいあ・・・」と思ってやる。（そうすると、絶対に人生はいいことばかり起きます。）

皆さんの脳内会話を、これから愛と感謝の周波数で満たしていきます。

そのための練習として、これから絶対にやってあげたいのがこれです。

『何か現象が起こったら、すかさず「ありがとう！」という』

というものです。

何か良からぬことを考えた時でも同じです。「ありがとう！」と心の中で言ってください。

これを毎瞬毎瞬やるんです。

そうすると、だんだん愛と感謝に目覚めてきて、全てがありがたくなってきます。（実際、本当にありがたいので）

そして、関わる人の幸せをずっと祈ってください。

そんなことばかりやっていけば、まずは「意識」の階層はクリアです。

意識が整うと、他の身体もボディワークも全部うまくいくようになるので、

まずはありがたいワークをとにかく実践してくださいね！

## 2：日常動作

では次に、日常動作を整えるという段階に入ります。

我々は「神様と繋がる体」を目指しているわけですが、そのために「意識」を変えたり「感覚器官」を整えたり「日常動作」を整えたりしていくわけですね。

日常動作というと...

「歩く」

「何かを持つ」

「書く」

「パソコンで打ち込む」

「寝る」

「食べる」

...など枚挙にいとまがないですが、これらすべてを御神事のように行う。それが神体道としての日常動作の捉え方です。

なんとなくやったり

無意識で行ったりしている時の自分は  
基本的に神様と繋がっていません。

例えば水を飲むという行為。

喉が渇いたり、なんとなく水を飲みたくなった時に飲むと思うのですが、この瞬間にどういった意識と繋がっているかが重要なのです。

今までの延長線上にある古い自分（過去の自分）と繋がっているのかそれとも、「この水は命を生かしてくれる貴重な水だ」と思うような、純粋な感性を持った自分と繋がっているのか。

極端な話

”この水は、神様から授かった御神水である！”

と確信して飲めば、それはものすごいエネルギーになるのです。

実際どうかは別として、自分がどう解釈するかで水の味は変わりますし、エネルギー体が変わります。

そして、もし御神水として飲むとしたら、

そんなに雑に飲むことはないはずなんですね。

丁寧に、大事に、集中して飲むはずで。

そう。日常動作を整えるということは、一言でいうと

「丁寧に、集中して行う」

という修行でもあるわけです。

例えば仕事のアウトプットは、丁寧さ×スピードによって決まります。どれだけ細部に至るまでこだわりながら丁寧にこなさせるか。また無駄なくテキパキとこなせるか。それによって価値が決まります。

意識レベルでいうと、“今日の前にあるもの以外のこと”に意識が行っている状態は、すべて無駄です。

例えば水を飲む時に、人間誰も仕事のことを考えていたり昨日あった嫌なことを考えていたりするわけですが、そういった振り返りや計画などは無駄ですよ。

水を飲んでいるのであれば、水を飲むという状態に集中したら良いのであって、仕事をしている時は仕事のことを考えればいいわけです。

時と場合と状況に応じて、その時々に必要な意識に接続する。これを神道用語で「中今」と言います。

.

中今の状態（今日の前のことに集中している状態）が続くと、だんだん人はゾーンに入っていきます。

一切他の雑念がなく、ただただ目の前の作業を淡々とこなす状態。

ゾーンに入っている時、人は一般的な時間感覚から解放されて常人の1分が1時間くらいの時間密度になったり・・・ということも起きたりするんです。ある意味、究極の能力開発法とも言えますね。

身体全体が集中しており、余計なものが一切ないので目的やタスクに向けて全エネルギーを注げます。

.

こうしたゾーン状態は、日常動作を整えることによって瞬時に入ることが可能になってきます。

では日常動作を整える上で具体的に意識したらよいコツは何か？それをこれからお伝えします。

それは・・・

自分の発する音を意識するということです。  
そして、まるで音楽を奏でるように振舞ってください。

余計な音を出さず（動作が雑になると、雑音が響きます）  
滑らかで自然な音を奏でるように、日常を過ごすのです。

これ、結構よいことづくめです。

例えば静かなカフェに行った時に、誰かのパソコンのカタカタ音が鳴ったり、コーヒーをすする音がうるさかったり  
話し声が周りに無頓着だったりすると、イライラしませんか？

私たちは、無意識に雑音を発しながら生きています。そして、迷惑をかけながら生きているのです。

誤解を恐れずにいうと

生きるということは同時に誰かに迷惑をかけるということでもあるので、別にそこに罪悪感を感じる必要はないですが

自分の発する音を意識して周りとの調和を心掛けていくことで、少しでも迷惑を軽減することができますし、

それによって自分自身の心も乱されることが少なくなり、自然とブレがなくなってきました。

そして何より、神様と繋がる身体になっていくというわけです。

・

神様の世界というのは、実はすごく静寂です。

その静寂さの中に、ものすごい量の情報量が含まれているわけですが・・・

神社とかをイメージしていただいたらわかるでしょう。神社にBGMとかいらんいですよね。存在そのものが静寂さとマッチしているというか。あの感覚です。

### **3：感覚器官**

皆さんの中にある五感を整えていきます。

味覚・嗅覚・視覚・聴覚・触覚、そして第六感（直感能力）。

これらを繊細にしていくことによって、神様の世界観を感覚的に掴めるような身体を目指すということです。

五感を整えるということは、目に見えない世界に繋がりがよくなるということでもあり、霊や神といった存在に対する信仰心も同時に強化できます。

感覚器官が目覚めるとどういう風になるかということ  
日常におけるコミュニケーションにおいては、相手の言おうとしていることや思っていることが直感的に分かるようになります。

微細な微表情や声のトーン、身体の使い方などを見て、  
心の姿が分かるようになったりします。

繊細になればなるほど、より複雑性が増すので、思っていることをうまく言葉で表現できなかったり、自分の意見を言えなかったりするのですが、それは同時に、より意識の深いところまで掴む感性があるということでもあります。

誤解を恐れずに言いますと、感覚器官が目覚めれば目覚めるほど、この世の中は生きにくいです。

繊細さというのは言い換えると「純粹さ」でもあるので、些細なことで傷つくようになったり、過度に相手に遠慮してしまうようになったり。

深読みし過ぎて返って相手の気持ちがわからなくなったり・・・といった問題もあります。

ですが、この繊細さをきちんと味方につけて人生に生かす方向性で使えば、これほど心強い武器はありません。

素朴な味わいに感動できたり  
自然の香りで安らいだり  
変な力みが取れて、疲れにくくなったり。

幼い頃って、些細なことでも感動できたり無邪気に物事を捉えることができましたよね。  
そんな感じで、日々が本当に色鮮やかで豊かになります。



それ以外にも、一度見たり聞いたことを、パッと思い出せるようになったり。こういった天才性のようなものも身につきます。

意識の世界がごちゃっとしていたり、固定観念に縛られていると、目の前のことに集中できなかつたり本当にしたいことがわからなくなったりするものです。

また、あらゆる物事を「疑う」力がついてしまい、素直に現象を捉えられない。せっかく誰かから助言してもらっても、「～でも自分は～だと思っただよな・・・」といった感じで、受け入れられなくなってしまう。

純粋な感性を取り戻して、あらゆる現象を素直に受け取れる”純粋な水”のような存在を目指します。

#### **4：ボディワーク**

では次に、ボディワークについて解説します。

ボディワークを日常の中に取り入れていく。これは日々のスキマに組み込んでいただきたいんですね。

そして意識せずとも、そのボディワークにおける”状態”にパッと入れるような身体になっていただく。

イメージとしては・・・

- 1 段階目：時間をとって、ボディワークをする
- 2 段階目：日常の中におけるスキマで、ボディワークを意識する
- 3 段階目：ボディワークをしている状態を、当たり前にする

このようなステップで身体を変えていきます。

様々なボディワークがありますが、ここでは特にやってほしいボディワークである「ダンス」を紹介し、常に意識していただきたいニュートラルポジションについて簡単に解説します。

#### **✓ニュートラルポジションとは？**

これから、常にこのニュートラルポジションを意識していただきます。

左右のバランスが取れており、重心がどこにも偏っていない状態です。

足の裏にしても、土踏まず、つま先、踵...どこかに過度に偏ることなく、自然な状態をとってみる。(踵6：つま先4が理想と言われています)

お尻が引き締まっており、変にお腹が出ていない。

正中線(背骨)を意識しており、頭頂から縄で吊るされているような感覚が持てていると良いです。

## ✓ダンス

人によってはハードルが高く感じるかもしれませんが、神体道の実践として「ダンス」を行っていただきます。

具体的な実践としては、好きな音楽を5曲くらいプレイリスト化してその曲のイメージに合わせて”表情”や”空気感”を変えていき、音楽に合わせて身体を動かすということをしていただきます。

どうしても恥ずかしい、自分には無理なんじゃ・・・と思う方は音楽を流しながら、ノリノリで掃除をする...とかでも大丈夫です。笑

とにかく、五感をフルで活用しつつ、一定以上の身体動作を伴うのがダンスなのでダンスするように、身体を使い倒してください。

はっきり言いますが、神様を掴む実践としては一番早いです。

理想としては、神の波動に近い周波数の音楽が良いです。

バッハ、モーツァルトといったクラシックを始め、日本の雅楽、笛などの古典的な楽器・・・あとはジブリの名曲とか。最近だと藤井風の楽曲はおすすめです。

人によって好みはありますし、その時の調子によって変わってくるので任せますが、高い波動の音楽が望ましいでしょう。

高い波動かどうかの見分け方は、「リラックスできる曲かどうか」というものがあります。

「心地いいな」「なんか懐かしい感じがするな」

という曲は波動が高いです。

そういった曲を聴いていると、自分自身の波動も高くなって神と繋がりやすくなり

「愛」の周波数に共鳴しやすくなるので、そういう出会いが起きやすくなったり感謝の循環や幸せを感じやすくなります。

とはいえ、こうした波動の高さだけを価値観の軸にしてしまうと

波動高いもの=善

波動低いもの=悪

みたいな捉え方をしてしまい、二元論に陥ってしまうこともあるので

どんな曲でもOK、最終的には（大元の部分は）全て光なんだ、という見方がポイントになってきます。

色々書きましたが、選曲に正解はないですし  
あなた自身が一番じっくりくるものが一番の答えですので  
自由に選んでください。

では、なぜダンスをすると良いのか？という解説をしていきます。

これは一言でいうと、“変幻自在”の自分になるための練習なんですね。

一瞬で、自分の人格を変える、性格を変える。

価値観、思い、感情・・・それらを変える練習なんです。

みなさんには、持って生まれた顔、身体、宿命があります。当然それは変えられないと思っ  
ているはずですし、実際人間の形質変化にはある程度の制限はあります。

例えば「男」として生まれた人が「女」になることは身体の階層としては殆ど不可能でし  
ょう。（中身を変える、とかはできると思いますが）  
性別変化するってなると、人類史・神話を書き換えるとかそういうレベルでひっくり返す  
話になりますからね。笑

ですがみなさんの中にある、

「こうなりたい」という思いに関しては  
基本的に叶うように人間の身体はできていますので  
例えば「もっと背が高くなりたい」と思うのでしたら、なることができます。

これは科学的に証明されているか否かという問題ではなく、「こうすれば、こうなる」と  
いうのが言霊の仕組みだということをお伝えしてます。

当然、背が高くなるための努力は必要です。（努力しないってことは、本当になりたいた

思っていないということですし)

具体的にいうと、足裏の重心をニュートラルに戻したり、身体の歪みを直すと身長が高くなるのですが

「こういうことをすれば、なりたい自分になれる」という情報が日常的にシンクロのように目につくようになったりするのが、「宣言→実現」の仕組みを司る言霊という世界観です。

話が言霊に脱線してしまったので戻すと

ただ踊る、のではなく、その曲の世界観を本気で踊るということをしていただきたいのです。

なんでもいいですが、有名どころで言いますと

千と千尋の神隠しの主題歌である「いつも何度でも」ってありますね。

あの曲の「呼んでいる～」というところ。本当に歌っているように、何かが呼んでいるように・・・。

曲の世界観に一切の疑いもなく入り込むんです。

その時、あなたの日頃の仕事とか経験とか一切無くしてください。

歌っている人=あなたであるという状態。それが大事です。

自分のダンス、踊り、こういう表現、解釈・・・とかも一切挟まず

ただただ、その曲そのものとして動きも何も考えずに、(単調な動きで結構です。体を揺らすだけとかでもOK)

踊ってください。

これを何曲か繰り返すのです。

羞恥心とか、できない・・・とか全部捨ててください。心の引っ掛かりがある方は、部屋とかで、誰もいないところ、暗闇の中でやると良いでしょう。

## **5：言霊**

一般的に言霊（コトダマ）というと「言葉にすると良いことがある」という程度の解釈でしょうか。

神体道でお伝えする言霊は、教えの中でも最も根幹であり重要な概念として

「言霊がわかればすべてがわかる」といっても過言ではないくらい

特に皆さんに押さえてほしい部分です。

なぜ言霊が重要なのか？という

それは、この世界はそもそも言葉でできているという前提からスタートするからです。

冷静にこの世界を見渡していくと、その意味がわかると思います。

皆さんがご覧になっているこの文章も言葉によって構築されていますし

「スマホ」も「PC」も言葉。皆さんの身体も脳も言葉。飲んでいる水も食べ物も、言葉。

誰かとやり取りをするときも、言葉がないと思いを伝えられませんし

言葉があるから、「～をしよう」と決めれます。

全部言葉なんです。

一般的には、何か目の前の現象や事実があって、それに対して言葉で名付けを考えると考えられがちですが

実際には、我々は無意識のうちに高速で「言葉によって、世界を創る」ということをしています。

一番皆さんにとって身近にあるのは

「明日がある」という概念です。

あえて言語化するようなこともしないでしようが

我々は無意識領域の中で、”当然のように”明日があると思っ込んでいます。

これは、「明日も生きる」ということを高速で決意して（言葉にしている）それを毎日毎日実現しているんです。

「明日は生きるのやめよう」ともし決意していたら、その人に明日という日はないでしょう。

ですが、我々の認識できない潜在意識の領域では、

「明日も生きる」と何万倍もの勢いでつぶやいており、そちらの方が実現されるので明日といういちにちが毎日創造されています。

精神分析学のフロイト曰く、私たちには顕在意識と潜在意識があり

普段意識できるのは顕在意識で、意識できない領域が潜在意識と言われています。

よく氷山の一角に例えられることがあるのですが、

\*

こんな感じで、認識できる世界は3%程度でそれ以外は認識できないと言われているんです。

この潜在意識領域がカギとなっており、この領域にいかにかアクセスできるか？が、いわゆる見えない世界を味方につけられるか？ということになってきます。

願いが叶う仕組みというのも、  
この潜在意識領域でどれだけ「理想の自分の意志を発せれるか」にかかっており、  
潜在意識を味方につけて、その領域から言葉を発すればそれは必ず実現するということ  
になります。

言霊の話に戻ると、この潜在意識領域で発する言葉というのが、いわゆる言霊（コトダ  
マ）という理解でOKです。（厳密には、更に深い意識や上の階層があるのですが、ややこ  
しくなるので一旦はその理解で大丈夫です）

ではこの言霊をどうしたら扱えるようになるのか？というと  
それは、まさに神体道を極めていった先で掴めるようになります。  
つまり、神体道を極めれば身体が整うだけでなく願いを実現できて思い通りの人生を生き  
ることができるようになるということです。

また逆説的ですが、言霊を極めていけばいくほど、  
神体道も極まっていくという側面もあります。