
7日間で変わる 心の整体

「目覚め・調和・解放」
への7つのステップ



『7日間で変わる心の整体』

「目覚め・調和・解放」への7つのステップ

はじめに

あなたは一人じゃないー繋がりの中で生きている

こんにちは。整体師の恵美と申します。私は普段、体をエネルギーから整える施術をしています。その中で気づいたのは、人の心と体、そして人と人、人と自然、すべてが深くつながっているということでした。

現代社会では、多くの人が「一人で頑張らなければ」と思い込んでいます。何もかも自己責任で、自分の力でどうにかしなければならぬと。

でも本当はそうじゃありません。

私たちは一人で生きているのではなく、無数のつながりの中で「生かされて」います。朝起きて吸う空気、飲む水、食べる食事、すべて誰かが、何かが用意してくれたものです。

この「生かされている」ということに気づいた時、人生は驚くほど楽になります。

この本で何が変わるのか

この7日間のプログラムは、「心の整体」の方法を、わかりやすい形にしたものです。

人が成長していく変容過程には「目覚め・調和・解放」という三つの段階があります…

- 目覚め…思考に振り回されない、自分の心を取り戻す
- 調和…自分一人の力ではなく、大きな流れに身を委ねる
- 解放…すべてを慈しむ心で、お陰様で生きる

この7日間で、あなたは…

✓ 頭の中のざわざわが静かになります

- ✓ 体の声を聞けるようになります
- ✓ 感情に振り回されなくなります
- ✓ 自然や人とのつながりを感じられます
- ✓ 心からの感謝と安心を体験します
- ✓ 「生かされている」幸せを実感します

この本の使い方

大切なのは、完璧を目指さないことです。

- 一日ずつ、焦らずに進んでください
- できなかつた日があつても自分を責めないで
- 体験や感覚を大切にしてください
- 理屈よりも「なんとなく」を信じて

一日の実践時間は35〜50分程度。忙しい日は短縮版でも構いません。

準備するもの…

- ノート（振り返り用）
- 静かに座れる場所
- 素直な気持ち

それでは、新しい7日間を始めましょう。

【目次】

『7日間で変わる心の整体』

「目覚め・調和・解放」への7つのステップ

はじめに

- 【一日目】 目覚めの始まりー思考の雲から心の太陽へ
- 【二日目】 目覚めを深めるー体の声に耳を傾ける
- 【三日目】 目覚めを完成するー感情に振り回されない練習
- 【四日目】 調和の始まりー自然の流れに身を委ねる
- 【五日目】 調和を深めるーつながりを感じる
- 【六日目】 解放の始まりー慈悲の心を育む
- 【七日目】 解放の完成ー生かされている感謝
- 【八日目以降】 継続のために

著者プロフィール

【一日目】目覚めの始まりー思考の雲から心の太陽へ

今日のテーマ 「心を中心に戻す」

朝のチェック（5分）

おはようございます。まずは今の自分の状態を、批判せずに観察してみましよう。

椅子に座って、目を閉じてください。

- 頭の中はどんな感じですか？
- 何か考え事がぐるぐる回っていませんか？
- 体のどこかに緊張や痛みはありますか？

• 心はどんな気分ですか？

良い悪いはありません。今の状態をただ「そうなんだな」と受け取ってください。
これがあなたのスタート地点です。

今日の学び…「あなたの本当の声を聞く」

現代人の多くは、頭の中で絶えず思考が駆け巡っています。

「あれをやらなきゃ」「あの人はなぜあんなことを言ったんだろう」 「明日のプレゼン大丈夫かな」 「私ってダメな人間だ」 「明日のプ

朝起きてから夜寝るまで、私たちの頭は休むことがありません。

私の体験…思考に支配されていた日々

私は8年前に離婚し、3人の子供を連れてシングルマザーになりました。その時「親の都合で離婚したのだから、絶対に子供に迷惑をかけてはいけない」と思い込みました。

「明るい母親でいよう」「ひとり親でもちゃんと育てよう」「泣き言は言わない」
頭の中で、こんな思考がぐるぐる回っていました。でも不思議なことに、頑張れば頑張るほど、充実感よりも焦燥感が出てくるんです。「もっと出来る」「もっとやれるはず」そんな風に、常に自分を駆り立てていました。

2021年に乳がんが見つかった時、すでにステージ4の全身骨転移でした。医師から「余命」の話が出た時、ようやく気づいたんです。

「ああ、私、心の自分の声を全然聞いていなかった」

思考と心の違い

思考は大切です。でも思考だけで生きていると、本当の自分を見失ってしまいます。

思考は頭の中のおしゃべり。心はもつと深いところにある、あなたの本質的な声です。

私たちが発する言葉、頭の中で考える言葉は、単なる情報伝達の道具ではありません。
ん。

それ自体が現実を作り出しているのです。

だからこそ、思考の雲に覆われた状態から、心の太陽が輝く状態に戻ることが大切なのです。

今日の実践…「心の太陽呼吸法」(15分)

基本の呼吸法

① 準備

- 静かな場所に座ります(椅子でも床でもOK)
- 背筋を軽く伸ばし、肩の力を抜きます
- 目を閉じるか、半目にします

② 手の位置

- 右手を丹田（おへその指3本分下）にあてます
- 左手は右手の上に重ねます

③ 呼吸のリズム

- ゆっくりと鼻から息を吸います（4秒）
- 軽く息を止めます（3秒）
- ゆっくりと口から息を吐きます（6秒）

④ 意識の向け方

- 頭にある意識を、手を当てた丹田に移すイメージ
- 「心よ、ここにおいで」と優しく呼びかける
- 思考が出てきても責めずに「ありがとう、また後で」と言って心に戻る

⑤ 10分間続ける

■ 最初は集中できなくても大丈夫

■ 思考が暴れても、優しく心に戻す練習

一日を通しての意識

忙しい日常の中でも、一時間に一回、この問いかけをしてみてください…

「今、私は頭にいますか？それとも心にいるか？」

頭にいると感じたら…

● 深呼吸を3回

● 手を丹田に当てて「心に戻ろう」

- 30秒でもいいので心の感覚を味わう

夜の振り返り（5分）

一日を終える前に、ノートに書いてみてください…

① 今日、心の声を聞いた瞬間はありましたか？

■ どのような時でしたか？

■ その時どんな感じがしましたか？

② どんな発見がありましたか？

■ 思考と心の違いに気づけましたか？

■ 驚いたことはありませんか？

③ 明日への意図

- 明日はどんな気持ちで過ごしたいですか？
- 心の声をもっと聞くために、何を意識しますか？

今日のメッセージ

思考の雲から心の太陽への移行は、一日では完成しません。でも今日、あなたは確実に「目覚め」への第一歩を踏み出しました。

明日は、その心がどんなメッセージを送ってくれているのか、体を通して聞いてみましょう。

おやすみなさい。今日も一日、お疲れさまでした。

【二日目】目覚めを深めるー体の声に耳を傾ける

今日のテーマ…「自分を受け入れる」

朝のチェック（5分）

おはようございます。まずは昨日との変化を感じてみましょう。

椅子に座って、軽く目を閉じてください。

- 昨日と比べて、頭の中の感じはどうですか？
- 心と体のつながりを感じられますか？
- 今朝の体の感覚はどうですか？

昨日より良くても悪くても、それがあなたの今です。そのままを受け取ってください。

今日の学び…「体は正直な友達」

私は整体師として多くの方の体に触れてきました。その中で気づいたのは、体は私たちが思うよりもずっと正直だということです。

体に現れる心の記憶

ある日、肩こりがひどいというお客様が来られました。施術をしていると、その方の肩に深い悲しみのエネルギーが溜まっているのを感じました。

お話を聞くと、数年前にお身内を亡くされた時の悲しみを「泣いてはいけない」と我慢して、それがずっと肩に残っていたのです。

私たちは「強くあらねば」「しっかりしなければ」と思うあまり、自分の感情や体の声を無視してしまいがちです。でも体は嘘をつきません。

- 疲れている時は「休んで」と言います
- 悲しい時は「泣いてもいいよ」と言います
- 嬉しい時は「一緒に喜ぼう」と言います

なぜ体の声を無視してしまうのか

現代社会は「頭で考えること」を重視します。論理的で、効率的で、感情に左右されない人が評価されます。

でも本来、人間は心と体が一体となって生きている存在です。どちらかを無視していると、必ずバランスが崩れます。

自分を受け入れることの大切さ

東洋医学では、心と体を「心身一如（しんしんいちによ）」と、心（精神）と体（身体）は切り離せない一体のものであるという考え方をします。

このバランスを保つためには、自分の体と心に正しい評価を与えることが大切です。

- 体が疲れているなら「よく頑張ってくれているね」
- 心が悲しんでいるなら「悲しいんだね、大丈夫だよ」
- 思うようにいかない自分でも「今日もがんばっているね」

批判ではなく、愛情を持って自分を見つめること。それが「正しい評価」なのです。

今日の実践…「体との対話」

朝の体スキャン（10分）

① 準備

- 仰向けに寝るか、椅子にゆったりと座る
- 目を閉じて、ゆっくりと呼吸を整える

② 頭から順番に意識を向ける

- 頭頂部…「おはよう、今日もよろしく」
- 額、目、鼻、口…「いつも働いてくれてありがとう」
- 首、肩…「緊張してるね、ゆっくりしていいよ」

- 胸、お腹…「深く呼吸できるね、ありがとう」
- 腕、手…「いろんなことをしてくれるね」
- 腰、お尻…「体を支えてくれてありがとう」
- 太もも、ひざ、ふくらはぎ、足先…「歩いてくれてありがとう」

③ 痛みや不調がある場所には特別に

- 「痛いね、つらいね」と認める
- 「でも、よく頑張ってくれているね」
- 「どうしたら楽になるかな？」と尋ねる
- 答えは期待せず、ただ問いかけるだけでOK

一日3回の体チェック

朝・昼・夜に、体に意識を向ける時間を作ってください…

朝（起床時）

- 「今日の体調はどう？」
- 「何か必要なものはある？」

昼（お昼休みなど）

- 「午前中お疲れさま」
- 「午後に向けて何が必要？」

夜（就寝前）

- 「今日も一日ありがとう」
- 「明日のために今夜はゆっくり休もうね」

体からの答えは言葉ではなく、感覚で来ることが多いです..

- なんとなく水が飲みたい
- 首を回したくなる
- 深呼吸したくなる
- 早く寝たくなる

その感覚を大切に、できる範囲で応えてあげてください。

夜の振り返り（5分）

今日一日を振り返って、ノートに書いてみてください..

- ① 体からどんなメッセージがありましたか？

- 明確な言葉でなくても、感覚や印象でOK
- 意外だったメッセージがありましたか？

② 無視していた体の声に気づけましたか？

- 普段気づかない体の感覚はありましたか？
- 「そういえば」と思ったことはありますか？

③ 体に対する感謝の気持ちは湧きましたか？

- どの部分に一番感謝したいですか？
- 体との関係に変化を感じますか？

今日のメッセージ

体は24時間、休むことなくあなたのために働いてくれています。心臓も、肺も、胃も、すべてあなたが意識しなくても動き続けています。

その体に「ありがとう」と言えた今日、あなたは自分との関係を一步深めました。明日は、その体に現れる感情の動きについて学んでいきましょう。

おやすみなさい。体も心もゆっくりと休ませてあげてください。

練習

【三日目】目覚めを完成するー感情に振り回されない

今日のテーマ..「感情との上手な付き合い方」

朝のチェック（5分）

おはようございます。三日目の朝です。

椅子に座って、軽く目を閉じてください。

- 心と体のつながりを感じられるようになりましたか？

- 昨日、体からのメッセージを受け取れましたか？
- 今朝の気分はいかがですか？

二日間の積み重ねで、少しずつ変化が起きているはずですよ。その変化を大切に受け取ってください。

今日の学び…「感情は天気のようなもの」

私が整体師として多くの方と接する中で気づいたのは、現代人の多くが感情に振り回されて疲れ果てているということです。

私の離婚体験から学んだこと

前述したように、8年前、私は離婚をした際「いい母親でいなければ」「子供に迷惑をかけてはいけない」という思いが強く「休みたいな」「誰かに甘えたいな」という、弱音のような感情を無視し続けました。

そして頑張り続けた結果、疲れ果ててしまいました。がんになったのも、こうした感情の抑圧が一因だったと今では思っています。

現代スピリチュアルの落とし穴

最近よく聞くのが「ネガティブな感情は手放しましょう」「前向きな感情が願望を
実現する」といった教えです。

でも私は、これは危険な考え方だと思います。

感情は私たちの大切な一部です。未来を心配すること、困難に直面して不安になること、理不尽なことに怒りを感じることに。これらはすべて、人間として自然で美しい反応です。

問題は感情を持つことではなく、感情に「支配される」ことなのです。

感情との上手な付き合い方

私が学んだのは、感情を天気のように捉えることです。

- 雨の日があっても、ずっと雨ではありません
- 嵐の日があっても、必ず晴れる日が来ます
- 感情も同じで、怒りも悲しみも、必ず過ぎ去っていきます

大切なのは..

- ① 感情を否定しないこと
- ② 感情に飲み込まれないこと
- ③ 感情を観察すること

今日の実践…「感情の観察者になる」

感情日記をつける

今日一日、感情が動いた瞬間を記録してみてください。ただし、「なぜそう感じたのか」は考えなくて大丈夫です。

記録の例…

- 10時…電車が遅れてイライラ ↓ 「今、怒りがいるね」

- 12時…同僚の言葉で悲しくなった ↓ 「悲しみが来たね」
- 15時…子供の笑顔を見て幸せ ↓ 「喜びがあるね」

感情を「お客さん」のように捉えて、「こんにちは」「また来たね」と挨拶するイメージです。

3-3-4呼吸法

感情に飲み込まれそうになった時の緊急処置法です…

- ① 3秒で息を吸う
- ② 3秒息を止める
- ③ 4秒で息を吐く
- ④ これを3回繰り返し返す

この間に「今、○○という感情があるな」と観察してみてください。

感情を受け入れる言葉

感情が湧いてきた時、こんな風に自分に話しかけてみてください…

- 「怒っていいよ、当然だよ」
- 「悲しいね、つらいね」
- 「不安になるのは自然なことだよ」
- 「この感情も私の一部だね」

夜の振り返り（5分）

今日一日を振り返って、ノートに書いてみてください…

① 今日はどうな感情のお客さんが来ましたか？

■ 一番印象的だった感情は？

■ 意外だった感情はありましたか？

② 感情に振り回されずに観察できた瞬間はありましたか？

■ 3-3-4呼吸法は役に立ちましたか？

■ 感情を受け入れることができましたか？

③ 感情との関係に変化を感じますか？

■ 以前と比べて何か違いはありますか？

今日のメッセージ

感情は敵ではありません。あなたを守ろうとしてくれる大切な仲間です。

感情を否定せず、でも支配もされず、上手に付き合っていく。その練習ができた今日、あなたの「目覚め」はさらに深まりました。

明日からは「調和」の段階に入ります。より大きな流れを感じる練習を始めましょう。

おやすみなさい。今日もお疲れさまでした。

【四日目】 調和の始まり ― 自然の流れに身を委ねる

今日のテーマ.. 「大きな流れを感じる」

朝のチェック（5分）

おはようございます。今日から「調和」の段階に入ります。

目を閉じて、今の状態を感じてみてください。

- 3日間で、心と感情との関係は変わりましたか？
- 今朝は、どんな気持ちで目覚めましたか？
- 体に感謝の気持ちを向けることができますか？

今日の学び…「川の一滴として生きる」

私の「お任せします」体験

がんが見つかり医師から余命の話が出た時、私は人生で初めて「もう、自分の力ではどうにもできない」ということを実感しました。

それまでの私は「私になんとかする」という思いが強く、何もかも自分でコントロールしようとしていました。でも、がんという現実の前では、その思いがいかに小さなものだったかを思い知らされました。

そんな時、ふっと頭に浮かんだのが「お任せします」という言葉でした。

何に任せるのか、よくわからないまま、でも「もう、生かしてもらっているのだから、お任せしよう」と思った瞬間、不思議な安らぎが訪れました。

それまで必死に握りしめていた「コントロールしたい」という思いを手放した時、かえって楽になったのです。

大きな流れに身を委ねること

私たちは一人で生きているように見えて、実は無数のつながりの中で生かされています。

- 朝起きて吸う空気は、植物が作ってくれたもの
- 飲む水は、雲や雨や川が運んでくれたもの
- 食べ物は、大地と太陽と、多くの人の手が育ててくれたもの

これらすべてが、私たちの意識を超えた大きな流れの中で動いています。

その流れを「神様」と呼ぶ人もいれば、「自然」と呼ぶ人もいます。「宇宙」と呼ぶ人もいるでしょう。名前は何でもかまいません。

大切なのは、私たち一人一人を超えた、大きな何かが働いているということを感じることです。

個人の計らいを超えて

「私が〇〇しなければ」 「頑張らなければ」 「コントロールしよう」

こうした思いが強すぎると、かえって物事がうまくいかなくなることがあります。

木が大地から養分を吸い上げるように、私たちも足元から自然のエネルギーを受け取っています。でも「私が栄養を吸収するんだ」と意識している木はありません。

自然に任せることで、かえってスムーズに物事が進むことがあるのです。

今日の実践…「自然との同調」

朝の自然観察（15分）

可能であれば外に出て、無理なら窓辺で自然を観察してください…

① 空を見上げる

■ 雲の動きをただ眺める

- 風の音に耳を澄ます
- 「私も自然の一部なんだ」と感じる

② 呼吸を合わせる

- 風のリズムに呼吸を合わせてみる
- 木々のざわめきと一緒に呼吸する
- 自然と自分の境界が曖昧になる感覚を味わう

③ 今日への意図

- 「今日という日を自然と共に歩みます」
- 「大きな流れに身を委ねます」
- 「必要なことは自然に起こります」

「お任せタイム」を作る

一日に一回、何かを「お任せ」してみてください。小さなことから始めて大丈夫です…

- 電車の時間
- 駐車場が見つかること
- 今日の出会い
- 仕事の進み具合

「お任せ」した後は、結果がどうであれ「ありがたいな」と受け取ってください。

流れを感じる練習

一日の中で、こんな瞬間を意識してみてください…

- 信号がちょうど青になった
- 欲しかった情報がたまたま手に入った
- 必要な時に必要な人と出会った
- タイミングよく電話がかかってきた

これらは偶然ではなく、大きな流れの一部かもしれません。

夜の振り返り（5分）

今日一日を振り返って、ノートに書いてみてください…

- ① 大きな流れを感じられた瞬間はありましたか？

■ どんな時でしたか？

■ その時どんな気持ちでしたか？

② 「お任せ」した結果はどうでしたか？

■ 期待通りでしたか？期待と違いましたか？

■ 結果に関係なく、お任せした気持ちはどうでしたか？

③ 自然とのつながりを感じることはできましたか？

■ 一人で頑張っている感覚は減りましたか？

今日のメッセージ

あなたは一人で生きているわけではありません。大きな自然の流れの中で、生かされ、支えられ、導かれています。

その流れに身を委ねる練習ができた今日、あなたは「調和」への第一歩を踏み出しました。

明日は、その流れの中でつながりあう人や存在について感じてみましょう。

おやすみなさい。大きな流れに包まれて、ゆっくりとお休みください。

【五日目】調和を深めるーつながりを感じる

今日のテーマ.. 「一人じゃないことを実感する」

朝のチェック（5分）

おはようございます。5日目の朝です。

椅子に座って、深呼吸をしてください。

- 昨日、大きな流れを感じることができましたか？
- 「お任せする」体験はいかがでしたか？
- 今朝は、どんな気持ちで一日を始めたいですか？

今日の学び…「見えないネットワーク」

私のリーディング体験

整体師として施術をしていると、不思議な体験をすることがあります。

お客様の体に触れている時、その方の痛みの原因や、感情的な詰まりについて、なぜか「わかる」のです。それは言葉で教えてもらったわけでも、考えて導き出したわけでもありません。

最初は「たまたまかな」と思っていました。それが何度も続くうちに気づいたのです。

私たちは見えないネットワークで繋がっているのではないかと。

まるでインターネットのように、情報が行き来している空間があつて、私たちは無意識のうちにそこにアクセスしているのではないのでしょうか。

誰もがアクセスできる感覚

私が教えている遠隔ヒーリング講座では、生徒さんに離れた相手の体の情報を読み取る練習をしてもらいます。

「そんなこと、私にはできません」と最初はみなさん言われますが、これまでも例外なく、何らかの情報を受け取ることができるようになります。

- 手の感覚で受け取る方
- 視覚的なイメージで受け取る方
- 直感やひらめきで受け取る方

方法は人それぞれですが、誰もが持っている能力なのです。

すべてがつながっている実感

この体験を重ねる中で、私は確信するようになりました。

私たちは表面的には一人一人別々の存在に見えますが、深いレベルでは全てつながっているのです。

昔の日本人は「おかげさま」という言葉をよく使いました。これは単なる挨拶ではなく、深い智慧が込められた言葉です。

私たちの存在そのものが「おかげさま」なのです。

- 私がいるから、あなたがいる

- あなたがいるから、私がいる
- お互いの存在があつて初めて、「自分」を認識できる

個人主義の限界

現代社会では「自分らしく生きる」「自己実現」ということがよく言われます。これらは大切なことですが、度が過ぎると問題が生まれます。

「全部自分次第」 「自分が現実を創造している」 「他人は関係ない」

こうした考え方は、かえって私たちを孤独にし、疲れさせてしまいます。

本当は、私たちは一人では何もできません。今日着ている服も、朝食食べたご飯も、住んでいる家も、すべて誰かが作ってくれたものです。

そのつながりを感じられた時、人生はもっと豊かで、楽になります。

今日の実践…「つながり発見ゲーム」

感謝のつながり探し

今日使うもの、口にするもの、目にするものすべてに、どれだけの人や自然が関わっているかを想像してみてください…

例：朝のコーヒー一杯

- コーヒー豆を育てた農家の方
- 豆を運んだ船や飛行機の運転手
- 港で働く人、税関で働く人

- コーヒーを焙煎した人
- お店で売ってくれた人
- カップを作った人
- 水を運んでくれる水道
- 電気を作る発電所
- 雨を降らせる雲
- 太陽の光

一杯のコーヒーに、何百、何千の人と自然の働きが込められています。

直感アンテナを立てる

一日3回、こんな問いかけをしてみてください..

- 「今、私に必要な情報は何ですか？」

- 「今日、誰と出会うといいですか？」
- 「今、私にできることは何ですか？」

問いかけた後は、頭を空っぽにして、最初に浮かんだことを信じてみてください。

結果は気にしません。大切なのは、見えないネットワークにアクセスする感覚を養うことです。

つながりの瞬間を記録

今日一日で、こんな瞬間があったら記録してみてください…

- 誰かと同じことを同時に考えていた
- 会いたい人から連絡が来た
- 必要な情報がタイミングよく手に入った

● 偶然の出会いがあった

● 「なんとなく」でした行動が良い結果につながった

これらは単なる偶然ではなく、つながりの現れかもしれません。

夜の振り返り（5分）

今日一日を振り返って、ノートに書いてみてください…

① どんなつながりを発見しましたか？

■ 一番印象的だったつながりは？

■ 普段気づかなかったつながりはありましたか？

② 直感で受け取った情報はありましたか？

■ その情報は役に立ちましたか？

■ 信じることができましたか？

③ 一人じゃないという実感は湧きましたか？

■ どんな時に感じましたか？

■ 以前と比べて何か変化はありますか？

今日のメッセージ

あなたは決して一人ではありません。見えないけれど確実に存在するつながりの中で、支えられ、愛され、生かされています。

そのつながりを感じる事ができた今日、あなたの「調和」はさらに深まりました。
明日からは「解放」の段階に入ります。すべてを慈しみ、包み込む心を育んでいき
ましよう。

おやすみなさい。つながりに感謝して、今夜もゆつくりとお休みください。

【六日目】 解放の始まり ― 慈悲の心を育む

今日のテーマ… 「すべてを慈しむ心」

朝のチェック（5分）

おはようございます。今日から「解放」の段階に入ります。

静かに座って、これまでの5日間を振り返ってみてください。

- 一日目と比べて、どんな変化がありますか？
- つながりを感じながら生きることができるようになりましたか？
- 今朝の心は、どんな状態ですか？

今日の学び…「よだかの星の教え」

宮沢賢治の物語から学ぶ

宮沢賢治の「よだかの星」という物語があります。

よだかは自分の容姿を醜いと思い、深く悲しんでいました。でも同時に、他の生き物を食べなければ生きていけない自分の運命も悲しんでいました。

よだかは自分の醜さを受け入れながらも、他の生き物への慈悲の心を失いませんでした。そして最終的に、美しい星となって永遠に輝き続けることになったのです。

この物語は、私たちの生き方に大切なことを教えてくれています。

※ 「よだかの星」はこちらの「青空文庫」で読むことができます。

絶対否定から絶対肯定へ

よだかは自分を徹底的に否定しました。でも、その否定は自分を憎むものではなく、現実をありのままに受け入れるものでした。

同時に、他の生き物への慈悲を失いませんでした。自分が苦しいからといって、他者を恨んだり、攻撃したりはしませんでした。

そして最後に、すべてを包み込む美しい星になったのです。

これは「絶対否定から絶対肯定への変容」と言えるでしょう。

私たちの日常での実践

私たちも、よだかのように生きることができます。

自分の不完全さ、弱さ、醜いと思う部分を受け入れながら、同時に他者への慈悲の心を育むのです。

がんになった時、私は自分の体を憎みました。「なぜ私が」「こんな体はいらない」と思いました。

でも今は違います。

この体も、このがんも、私に大切なことを教えてくれる先生だったのかもしれない。苦しみを通して、多くの人の痛みがわかるようになりました。

善悪を超えた慈しみ

本当の慈悲は、善悪を判断しません。

● いい人にだけ優しくするのは慈悲ではありません

● 自分に都合のいい人だけを愛するのは愛ではありません

すべての存在を、その存在そのもので受け入れる。これが真の慈悲です。

それは時には難しいことです。でも、その練習をすることで、私たちの心は少しずつ解放されていきます。

今日の実践・・「慈悲の種まき」

慈悲の瞑想（15分）

静かに座って、段階的に慈悲の心を広げていきます..

① 自分への慈しみ（3分）

- 「私が幸せでありますように」
- 「私が健康でありますように」
- 「私が安らかでありますように」
- 「私が愛されていますように」

② 大切な人への慈しみ（3分）

- 家族、友人、恋人の顔を思い浮かべて
- 「あなたが幸せでありますように」
- 「あなたが健康でありますように」
- 「あなたが安らかでありますように」

③ どうでもいい人への慈しみ（3分）

- 駅で見かけた人、店員さん、すれ違った人
- 「あなたも幸せでありますように」
- 「あなたも平和でありますように」

④ 苦手な人への慈しみ（3分）

- これが一番難しいかもしれません
- 無理に好きになる必要はありません
- ただ「あなたも苦しみから解放されますように」

⑤ すべての存在への慈しみ（3分）

- 人間だけでなく、動物、植物、地球そのものへ

- 「すべての存在が幸せでありますように」
- 「すべての存在が愛に包まれますように」

慈悲のまなざし練習

一日を通して、出会う人々をこんな風に見てみてください…

- 「この人も、私と同じように悩みを抱えているんだな」
- 「この人も、愛されたいと思っているんだな」
- 「この人も、一生懸命生きているんだな」

植物や動物に対しても…

- 「ありがとう、生きていてくれて」
- 「今日も美しく咲いてくれてありがとう」

- 「一緒にこの地球にいてくれてありがとう」

困難な状況での慈悲

もし今日、嫌なことや困ったことがあつたら、こんな風に考えてみてください…

- 「この出来事も、私に何かを教えてくれているのかもしれない」
- 「この人も、きっと何か苦しみを抱えているんだろう」
- 「すべては完璧なタイミングで起こっている」

夜の振り返り（5分）

今日一日を振り返って、ノートに書いてみてください…

① 慈悲の心が芽生えた瞬間はありましたか？

■ どのような時でしたか？

■ その時どんな気持ちでしたか？

② 一番難しかった相手はいましたか？

■ 苦手な人への慈悲はできましたか？

■ 無理をしなくても大丈夫です

③ 自分への慈悲は向けられましたか？

■ 自分を責める気持ちは減りましたか？

■ 自分も慈しみの対象だと感じられましたか？

今日のメッセージ

慈悲の心は、一日で完成するものではありません。でも今日、あなたはその種をまくことができました。

その種は、きつとあなたの中で少しずつ育っていきます。そして最終的に、あなた自身を、そして周りのすべてを包み込む大きな愛に成長するでしょう。

明日は最後の日です。生かされていることへの深い感謝を体験しましょう。

おやすみなさい。慈悲の心と共に、今夜もゆっくりとお休みください。

【七日目】解放の完成ー生かされている感謝

今日のテーマ.. 「新しい自分として生きる」

朝のチェック（5分）

おはようございます。ついに最後の七日目です。

椅子に座って、深く呼吸をしながら、この六日間を振り返ってみてください。

- 一日目の自分と、今朝の自分は違いますか？
- どんな気づきや変化がありましたか？
- 今、心はどんな状態ですか？

今日の学び…「空間に満ちる慈愛」

私の最深の気づき

私は整体師として、そしてがん患者として、多くの体験を重ねる中で、一つの深い気づきに至りました。

この世界には、目には見えないけれど確実に存在する「慈愛」が満ちているということなのです。

空気のように、私たちの周りの空間すべてを満たしている愛があります。それは人間だけでなく、動物も、植物も、すべての存在を等しく包み込んでいます。

高い視点からの感謝

私たちは、この巨大な慈愛によって生かされています。

- 心臓が動くのも
- 呼吸ができるのも
- 朝、目が覚めるのも
- 今日という日に出会えるのも

すべてが奇跡であり、贈り物なのです。

がんになって、「もしかしたら明日は来ないかもしれない」と思った時、初めてこのことに気づきました。

今まで当たり前だと思っていたことが、実はどれほど有り難いことだったのか。

昔の日本人の感性

昔の日本人は、きつとこの感覚を自然に持っていたのだと思います。

「いただきます」 「ごちそうさま」 「おかげさまで」 「ありがとう」

これらの言葉には、生かされていることへの深い感謝が込められています。

現代の忙しさと個人主義の中で、私たちはこの感性を忘れがちになっています。でも、この七日間の実践を通して、あなたも少しずつ取り戻してきたのではないでしょうか。

今日の実践…「感謝の体感を完成させる」

感謝の波紋を広げる

今この瞬間から始めて、感謝の気持ちを波紋のように広げていきます..

ステップ1…今、ここから（2分）

- 今、呼吸ができることに「ありがとう」
- 今、座っていられることに「ありがとう」
- 今、この本を読めることに「ありがとう」

ステップ2…今日という日に（3分）

- 今朝、目が覚めたことに「ありがとう」
- 今日出会った人に「ありがとう」
- 今日食べたものに「ありがとう」

ステップ3…今週という時間に（5分）

- この七日間の学びに「ありがとう」
- 自分を変えようと決めた勇氣に「ありがとう」
- 最後まで続けた自分に「ありがとう」

数を数える必要はありません。ただ「ありがとう」という気持ちを、だんだん広げていくだけです。

新しい自分宣言

七日間の変化を振り返って、新しい自分を宣言してみてください…

「私は〇〇です」という文章を作ってみてください。例えば…

- 「私は生かされて、愛されて、つながって生きています」
- 「私は自分を慈しみ、他者を慈しみ、すべてに感謝して生きています」

● 「私は大きな流れに身を委ね、心の声に従って生きています」

一日感謝デー

今日一日を「感謝デー」にしてください…

朝起きた時… 「今日という日をありがとうございます」

食事の時… 「この食べ物と、作ってくれたすべての存在にありがとう」

人と出会った時… 「あなたと出会えてありがとう」

夜眠る時… 「今日も一日、生かしてくださいあってありがとうございます」

七日間の総振り返り（15分）

ノートに書いて、この七日間を振り返ってみてください..

① 一日目と今日の違いは何ですか？

- 心の状態の変化
- 体の感覚の変化
- 物事の見え方の変化

② 最も大きな発見は何でしたか？

- 一番印象に残った体験
- 一番大きな気づき
- 一番変わったこと

③ これからも続けたい実践はありますか？

- 毎日続けたいもの
- 週に一度でもやりたいもの
- 困った時に思い出したいもの

④ 周りの人に伝えたいことはありますか？

- 家族に伝えたいこと
- 友人に分かち合いたいこと

今日のメッセージ

七日間、本当にお疲れさまでした。

あなたは「目覚め・調和・解放」の旅を完成させました。でも、これは終わりではありません。新しい始まりです。

これからのあなたは…

- 思考に振り回されることが少なくなります
- 大きな流れを信頼できるようになります
- すべてに感謝と慈しみを向けられるようになります

そして何より、あなたは一人ではないことを知っています。

巨大な慈愛に包まれて、無数のつながりの中で、今日も明日も生かされ続けているのです。

おやすみなさい。深い安心と共に、今夜もゆっくりとお休みください。

【八日目以降】継続のために

日常に根づかせる

週間サイクルで、七日間の学びを継続してください ..

- 月曜 .. 心の太陽呼吸 (目覚め)
- 火曜 .. 体との対話 (目覚め)
- 水曜 .. 感情観察 (目覚め)
- 木曜 .. 自然との同調 (調和)
- 金曜 .. つながり発見 (調和)
- 土曜 .. 慈悲の瞑想 (解放)
- 日曜 .. 感謝の時間 (解放)

月間振り返り 毎月一度、七日間プログラムを再実践することをお勧めします。同じプログラムでも、その時の自分によつて新たな気づきと成長が必ずあります。

困った時の応急処置

心が乱れた時..

- ① 深呼吸を3回
- ② 手を丹田にあてて「心に戻ろう」
- ③ 「今、生かされているありがたさ」を思い出す

感情に圧倒された時..

- ① 3-3-4呼吸法

- ② 「この感情も私の一部」と受け入れる
- ③ 「この感情も必ず過ぎ去る」と思い出す

一人で頑張りすぎている時..

- ① 「お任せします」と言ってみる
- ② 空を見上げて深呼吸
- ③ 「つながりの中で生きている」ことを思い出す

すべてが嫌になった時..

- ① 感謝リストを3つだけ書く
- ② 慈悲の瞑想を5分だけする
- ③ 「今日も生かされている」ことを思い出す

最後に

この七日間で学んだことは、実はあなたが元々持っていた智慧です。

私たちは生まれた時から、愛され、生かされ、つながっています。ただ、日常の忙しさの中でそれを忘れてしまっているだけなのです。

この実践を通して、あなたが本来の美しさを取り戻し、心からの幸せを感じられるようになることを、私は心から願っています。

あなたの前途が、愛と感謝に満ちたものでありますように。

整体師 恵美

著者プロフィール

富岡恵美（とみおか えみ） 1970年生まれ。兵庫県宝塚市在住。

プログラマー、経理、カフェ経営、イラストレーターなど様々な職業を経験後、2014年に突然「整体師になる」という直感を受け、整体の道へ。自宅サロンで開業し、瞬く間に県外からも多数の方が訪ねる整体師となる。

2017年、三人の子を連れて離婚。2021年に乳がんステージ4（全身骨転移）が発覚。現在も治療を続けながら、命の瀬戸際で得た深い気づきを活かし、心身の調和を取り戻す「心の整体」を提供している。

◆セラピー整体サロン えみ

【こんな方におすすめ】

- 体の不調の根本原因を知りたい方
- 心と体の両面からアプローチしたい方
- 人生の転換期を迎えている方
- 感情の詰まりを解放したい方
- スピリチュアルな成長を求めめる方

【施術の特徴】

- エネルギーレベルでの体の調整
- 感情や思考パターンの解放
- 運命の流れを整えるカウンセリング
- 人間関係の改善サポート
- カルマや前世からのテーマへのアプローチ

【提供メニュー】

- 対面整体セラピー（兵庫県宝塚市）
- 遠隔ヒーリング（全国対応）
- 遠隔ヒーリング講座（Zoom受講可）
- 個人カウンセリング

【お客様の声】 「施術後、長年の不調が消えただけでなく、人生の方向性が見えてきました」 「家族関係が劇的に改善し、職場でのトラブルもなくなりました」 「自分らしく生きる勇気をもらいました」 など、体だけでなく人生そのものが変わったという喜びの声が多数。

【ご予約・お問い合わせ】

サロンホームページ <https://salon-emi.com/>

公式LINE <https://lin.ee/dzodvVF>

Instagram <https://www.instagram.com/salonemi358/>

ブログ「心がほっとするブログ」 <https://ameblo.jp/tetote-oku>

【特別なご案内】 この本を最後まで読んでくださった方への特典として、公式LINEにご登録いただければ「30分無料相談」をプレゼントいたします。あなたの心と体が本来の調和を取り戻すお手伝いをさせていただきます。

あなたとのご縁を心よりお待ちしております。

「自分を超えた先には安らぎがある」