

「今」、いのちとつながる33の光透波(ことば)

~ 真の静寂が内側から湧きいである！ ~



新谷 真生



どんな道を歩もうともあなたは、  
「今」  
最善の道を歩んでいるのです

あなたには、  
あなたにしか出来ない道が  
あるのだから。



「今」

やさしさ、おもいやりがあれば、

あとは何もいらない。



風のようなさわやかさ、  
青空のような澄み切ったところ、  
海のような深さ、  
山のような落ち着いたところが  
「今」  
あなたの本質なのです。



「今」まで  
どれだけ真剣に  
自分自身と向き合ってきたか、  
年齢は関係ありません。  
それで決まりです。



「今」は、  
しっかりと時を待つことです。  
やがてはチャンスは訪れます。



生きるとは、  
おおきなおおきな心呼吸。

「今」

あなたのペースで

あるがまま。



時には、

心配や恐れが出てきても

大丈夫。

あとは

「今」

宇宙におまかせ。





「今」

目の前の起こっていることを

受け入れる。

すると現状が動き出す。



やりたいこと、  
やらねばならないこと。  
あなたの動気は、  
「今」  
内側から  
それとも外側からですか。



苦しみや悲しみ、  
痛みを味わった分、  
「今」  
喜びも大きいのです。



怒りん坊さん、  
くよくよさん、  
おっかないさん、  
どんな思いもみんな  
「今」の和他私（わたし）。

あきらめる前に  
あなたは、  
「今」  
最善を尽くしましたか。





人生に  
失敗なんてないですよ。

ただそんな体験を

「今」

しているだけ。



「今」を生きているひとは、

時の中で生き、

やすらぎから行動します。

過去と未来に生きている人は、

時間の中で生き、

恐れと執着から行動します。



ゆとりのない時に ふと  
周りの様子を観てください。

あせってもあせらなくても

静かに時が

「今」

流れている。



「今」まで

そして

今回の人生において、  
どれだけ愛を受け取り、  
愛を与えましたか。






自分には力がないと分かった時,

真の力が

「今」

湧き出でる。



あらゆることを  
シンプルにしていくことが  
「今」  
流れに乗る秘訣。



柔らかな陽射しのように

あなた自身の

「今」を

見守ってあげてください。



一遍に良くしようとして

出来ないから

落ち込むんだよね。

あせらず「今」

一步一步を愉しんでいく。



「今」が

一番

しあわせ



## 今日一日

あなたは自分自身に何を与えましたか。

笑顔ですか。感謝ですか。

許しですか。反省ですか。

祈りですか。褒めることですか。

十分な休養ですか。ゆとりの時間ですか。

体のケアーですか。命が喜ぶ食事ですか。

「今」

自分自身を満たして

他人にもやさしくなれますよ。



信頼や尊敬はしても

崇拝はしない。

「今」

無限の力は

あなたにあるのだから。





「今」

結論や答えが

分からなくてもいいじゃないですか。

必要な時には、ちゃんと

内側から湧き出すのだから。



やさしくなれないあなた。

そんなあなたを

「今」

ただ愛し許してください。



光も闇もなく

「今」

あるがまま。



運を良くしようとも

思わない人が

「今」

運の流れに

乗っているよね。



こころが空虚だと

人に必要とされるように

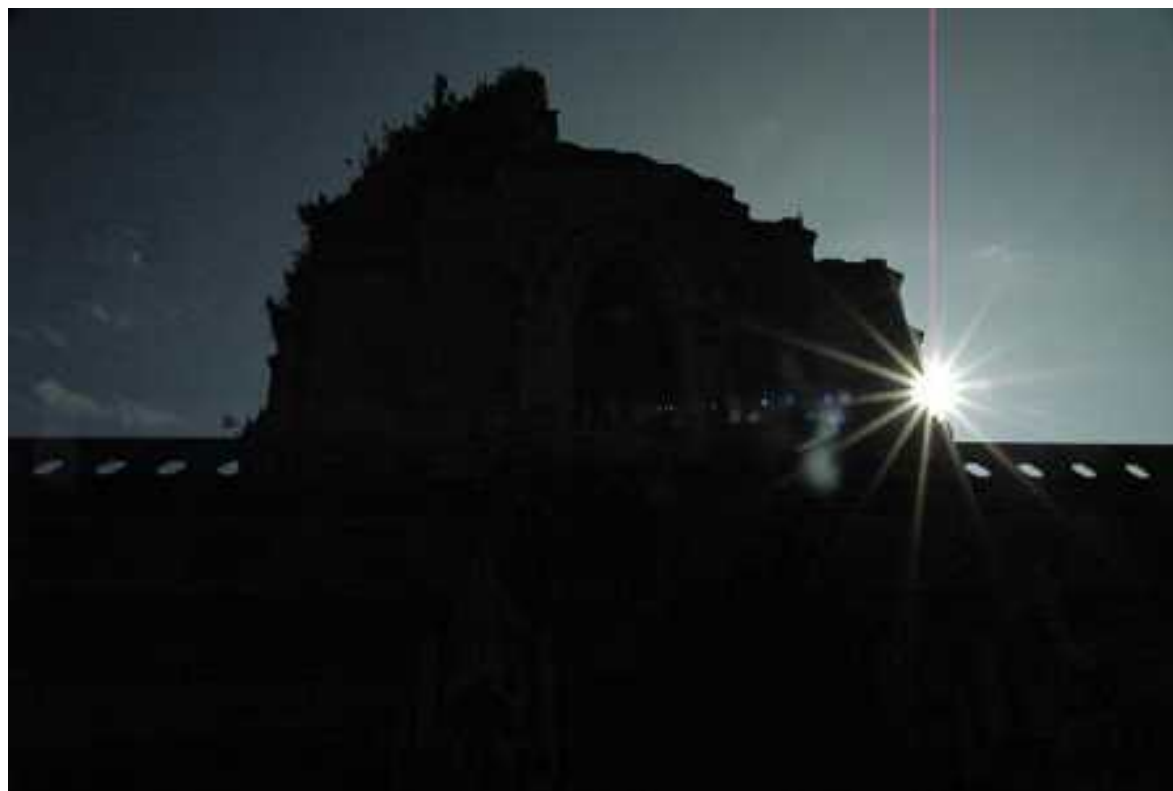
満点を取ろうとする。

「今」

満ち満ちている人は、

存在しているだけで

満天の星空・天地と共に在る。



時には

どうにもならないこともある。

そんな時でも今日一日の

「今」

最善を尽くす。



運がいい・悪いのではなく

目の前の事実

いい・悪いをつけている自分が

「今」

いるだけ。



「今」に  
満足していない。  
すると  
人生に意味を  
持たせる必要がある。





まるはまる、

しかくはしかく、

ばつはばつ

「今」

ありのままの姿を観る。



あなたには  
あなたの道があるのです。

「今」  
人と比べなくなった時、  
やすらかな道を  
歩き始めるのです。



この作品を作るにあたり、試行錯誤しながら、

いろいろな方のご尽力を頂きました。

ありがとうございます。

願わくば、人々の深淵なる部分と繋がり

今回の人生をさわやかに生きられますように！

新谷 真生

☆ 「今」、いのちとつながる33の光透波(ことば) ☆

2009年7月 第1刷発行

著者

日本ホリスティック氣幸協会 代表  
新谷 真生



写真提供

Photographer  
nana kawasaki  
連絡先 worldk2001@yahoo.co.jp



発行

日本ホリスティック氣幸協会

〒150-0002 東京都渋谷区渋谷1

<http://www.holistic-kikou.com/>



Printed in Japan

「今」「今」「今」心新たに・・・