

## 健幸タイム



## 『先ずは、出す』健幸法

## なぜ、「出入り口」ってどういうの？

出たり、入ったりする場所を、なぜ「出入り口」って言うんでしょうか。

それは、たぶん「入り出口」だと、なんかおかしいから(笑)

…じゃあ、なぜ、おかしく感じるんでしょうか？

これは、先人が「自然界の法則(摂理)を知って呼ぶ方を決めたから」と考えると、いちばん納得がいくのであります。例えば、赤ちゃんは生まれてくると、母乳を「飲む」前に、胎便を「排泄」します。そして、亡くなるときには「死に水をとる」といっように、少量の水を「飲んで」から旅立ちます。

この世に出てくるときも「オギャー」と「息を吐いて」生まれてきて、亡くなるときは「息をひきとる」と言いますね。(実際に、最後に息を吸ってあの世へ旅立つそうです)

「呼吸」という字も、「吸う」ほうが後にきているのは、きっと同じ理由からでしょう。

つまり、「人の一生のリズム」は、「出す」ことから始まっているんですね。

人は自然界の一部なので、こうした「人の一生のリズム」は、そのまま「自然界の法則」にも当てはまります。先人はそうした「人の一生のリズム＝自然界の法則」

を、そのまま言葉にしたのではないかと思っています。

## 与え好きな人が「健幸」な理由

健康長寿で、生活も豊かで、人間関係にも恵まれているような人に「与え好き」が多いのは、「与える」ことが「先ずは出す」という「自然界の摂理」に適っているからなのだと思えます。

こうした「先ずは出す」という循環は、身近なところから簡単につくることができます。

## ① ゆっくりと、深く息を吐く

～ 身体面からのアプローチ

## ② 自分から挨拶をする

～ 言葉からのアプローチ

## ③ 身近な誰かに喜んでもらう

～ 意識面からのアプローチ

ここ数年、僕が心がけている「③身近な誰かに喜んでもらう」ことでの「出す」行動は「タクシーに乗ったらお釣りをもらわない」ということ。

惜しげなく渡せるように、いつも五百円玉は欠かせないのですが、(千円札だと、すぐお釣りが多くなることあるんだよね…って、考えているうちはまだまだなんだけど笑)運転手さんも、とって

喜んでくれるし、なんとと言っても「出す」ことで、気持ちのよい「エネルギーの循環」を感じることができるとは。 「金は天下のまわりもの」と云われるように、お金もエネルギーなので、「先ずは、出すこと」で、自然界の摂理に適った健幸循環を、とてもわかりやすく感じられるんですね。

身近な人に

「出す」行動を通じて喜んでもらうことで「自然界の摂理に適った健幸循環」を実感できますよ。



## 鳴海周平プロフィール



1971年北海道生まれ。心身の波動を高める製品の開発・普及をおこなう(株)エヌ・ピュア代表。健幸エッセイスト、ヒーラーとしても、ラジオ番組や講演、ブログ、著作などを通じて「こころとからだの健幸情報」を発信している。著書に『医者いらずになる 1分間健康法』『死ぬまでボケない1分間・脳活』法(共に帯津良一氏との共著)『[小食・不食・快食]の時代へ』(はせくらみゆき氏との共著)『超快眠!CDブック』(大橋智夫氏・山梨浩利氏との共著)(すべてワニ・プラス刊)などがある。

参考 アメブロ 鳴海周平の「こころとからだの健幸タイム」

アメーバブログ

<https://ameblo.jp/npure/>

エヌ・ピュア公式サイト

<https://npure.co.jp>



LINE

友達登録  
こちらから