

～ワクワクwellness～

心身魂のお掃除処



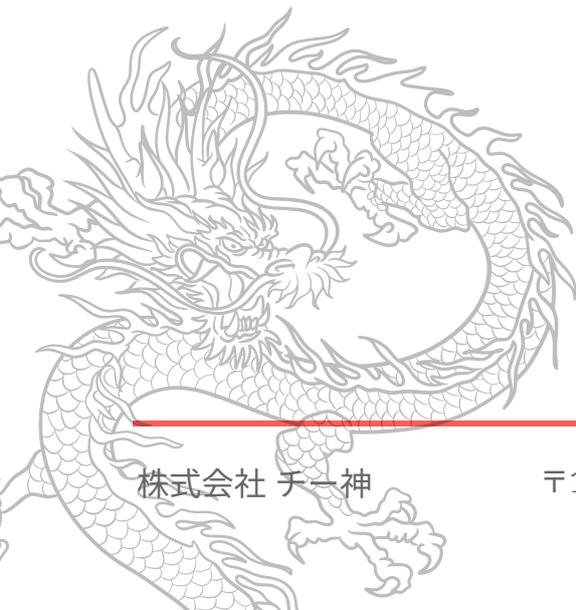
7月2～3日
八海山
山開き登拝



初八海山の方3名 全員八つ峰まで！目黒講より7名で参加

お知らせ

- 08/1 YouTube コトタマLIVE
- 08/20 コトタマ8期 1回目GMT
- 08/28 当院 護摩祈祷
- 08/30～31 八海山 お山仕舞い 登拝



【天の御中主 = 中今】

古事記1番最初に登場する神様が、天の御中主アマノナカツです
太安万侶さんが、古事記という物語を書いたのですが
当然、一番初めに登場させるのは??



古事記とは、縄文の平和で精神的に豊かな教えを
後世の人に伝える為の マニュアル
神話を使ってその教え=コトタマの教えを
カモフラージュしたのです。

古事記をコトタマで読みとく時

『天』というは、空・宇宙という意味ではなく
『心』と読みときます

ですので **天の御中主とは、『心の中の ど真ん中』** と言う意味
縄文の頃の方が、心のど真ん中にすえて
とっても大切にしていたことは・・

【中今 カマ】

過去でもない、未来でもない。今が一番大事
本来<今>しかないんだよ！

天地人の柱を貫き・・・姿勢

「今、ここが全て」と唱えながら、物事に当たるだけでも
今までとは、全く違うパフォーマンスが出来るようになります
そこから 一歩進んで

<野菜を包丁で切る時>

切れる時の音。刃物が入っていく触感。を感じながら切る

<信号待ちをしている時>

足の裏から伝わる地面の感覚。今、重心がどこにあるかな？
体重を支えている 膝・股関節を感じてみる 等々

五感をフルに使って 些細な日常の今に、フォーカスしてみる

そんな時間を 毎日にちょっとプラスしてみる 中今の実践

1週間後 さ～～ どんな発見・心境の変化があるでしょうか？

お楽しみに(^_-) ☆

コトタマ幸座 公式ライン



家呑みトモごはん

【かぼちゃのココナッツスープ】まな板いらす

- ① 冷凍カボチャ1袋を解凍し皮をむく
- ② 鍋の中で①をつぶす ヘラで簡単にできるよ
- ③ ②にココナッツミルク1缶を入れ火にかけて
塩コショウ

暑い地域で育つココナッツ 暑いこの時期に取り入れるの とってもお奨めです♪