神聖復活の印

The Divine Spark IN

IN for Awakening the Divine Spark

印の組み方

目　次

神聖復活の印について　西園寺 昌美

1. 印を受けるには …… 3
2. 印を伝えるには …… 3
3. 印の伝え方 …… 4
4. 呼吸法について …… 5
5. 印を組む時の注意事項 …… 7
6. 印の組み方 …… 8
7. 報告書のお願い …… 19

神聖復活の印について

「神聖復活の印」とは、人類に、人間は本来、無限なる愛、無限なる叡知、無限なる能力に満ちた神聖なる存在であることの目覚めを促し、人類を神聖復活に導くものです。この印は、呼吸と腕・手の動作、そして、「神性」に向けた意識をもって組まれます。

印の一つ一つの動作を通して、神性が降りてきたことを表現し、その降りてきた神性を自分と一つにさせ、自分は神性であると宣言し、その真理とエネルギーを人類に放ってゆきます。

この印を組むことによって、自らが神性を思い出し、自己変革が起こります。自己が神性に満たされ、無限なる愛、無限なる叡知、無限なる能力、無限なる直観力、無限なる健康、無限なる自然治癒力が発揮され、自分でいかなる苦難も、苦しみも、悩みも解決できるようになります。

そして、この印を組みつづけ、また、多くの方にこの印をお伝えし、多くの方がこの印を組むことにより、人類が、本来有する神性を思い出し、人類の神聖復活が果たされてゆきます。

～「白光」2017 年 8 月 10 日号掲載「神聖復活目覚めの印」（西園寺昌美）より～

神聖復活目覚めの印※は
本来、人に見せるために組む印でもなければ
人に教えるのでもなく
ましてや　決して押しつけるものであってもならない

いよいよこの印を
世界人類に知らしむる時が天から降ろされた
地球世界、人類の終わりを示すような昨今の様相は、まさに人類の終わりでなく、歴史始まって以来の輝かしい未来を築き上げる、神聖復活の始まりなのである

全人類が同じ人間としてこの共通の印を組むことにより
全人類が全く一つに神聖なる絆で結ばれてゆく
人類、民族、宗教、国境の壁や差別、分離などは光で払い浄められ
人類の固く閉ざされた心に一筋の光が入り
誰もがみな、神聖であったことを次々と自然に思い出してゆく

この崇高で輝かしい
神聖復活目覚めの印を組む時は
無私無欲、唯ひたすら無心になって
神と一体となり、人類をつなぐ光のラダーとなるのである
その余りにも　神々しく美しい神印を見て
見る人々の魂は揺さぶられ
「吾は、神を見たる」と思わず思わせるほどに
この神秘にして崇高なる印を「我もまた組んでみたい」と願うまでに
人の心をひきつけ魅了し尽くす印なのである

この印は
人に見せるために組む印でもなければ
教えるものでもなく
ましてや　押しつけるものでもない
人類の固く閉ざされた心を開き
誰もがみな神聖であったことを
思い出させる印なのである

同じ人間として　この印を組むことにより
ラダーという
人種、民族、宗教、国境……
それらを一つにつないでゆく
聖なるはしごとなるのである

（注）ラダーとは、二元対立をすべてつないでゆく梯子の役割。
これからは、リーダーという言葉はなくなってゆく。
リーダーは、まさに教える人と学ぶ人との二元対立のもととなる。
故に、上から一方的に教えるのではなく、かつまた、下からリーダーに学ぶことではなく、ラダーは、上と下、下と上、すべての対立をつなぐ重要な要、鍵なのである。

※「神聖復活目覚めの印」は、2019年9月より名称が変わり、「神聖復活の印」となりました。

1 印を受けるには

「神聖復活の印」の意義を理解し、自らの神聖を認めている方であれば、年齢を問わず、どなたでも印を受けることができます。印は無料で受けることができます。

◆誰から受けられるのか

この印を正式に受けた方で、所定回数 **70 回組み終えた方**から印を受けることができます。

◆何処で受けられるのか

近くに印を伝えられる方がいない場合は、白光真宏会にお問い合わせください。(P20 参照)

※注意

・印を正式に受ける前に、この小冊子を見ながら一人でも練習できます。
・印を正式に受ける時は、この小冊子を必ずご持参ください。

2 印を伝えるには

70 回組み終えた方は、どなたにでも印を伝える事ができますが、この印の意義を理解し、ぜひ組みたいと思われる方、伝える人が「この方は素晴らしい、ぜひ印をお伝えしたい」と感じられる方にお伝えください。

3 印の伝え方

1. 印を伝える前に、小冊子の印の組み方をもう一度良く確認してください。
2. 印の組み方の練習をしますが、「呼吸法」を知らない方には、呼吸法も丁寧にお伝えください。呼吸の音が出ない方には、「印は組み始められますが、練習して呼吸の音が出るようにしてください」とお伝えください。
3. 十分に練習をして組めるようになりましたら、受ける方と 1 対 1 で向かい合って印を確認して終了します。
4. 印を正式に伝えた後、本部へ「神聖復活の印」報告書をご提出ください。（詳細は P20 参照）

※注意

・印を伝える人も受ける人も、必ずこの小冊子をご持参ください。

・練習は複数の方で行なえますが、印をお伝えする（最後に確認を行なう）際は、順番に一人ずつ行なってください。

・人により体型や柔軟性の違いがありますので、手の位置や形がイラストと多少異なっていても構いません。**お体にご無理のない範囲で組んでいただいてください。**

4 呼吸法について

この印は、丹田（おへその下、下腹の部分）に力を入れて引き締め、吸う息も、吐く息もおへそをへこませたまま鼻で呼吸をする呼吸法を行ないながら組む印です。

※呼吸法を知らない方は、この印を受ける時に、印の組み方と共に呼吸法ができるように練習してください。

呼吸とは、単に物理的な空気を吸って吐いているだけのものではない。
呼吸は本来、宇宙神と自らの肉体をつなぐ生命のきずなである。
宇宙神と自らの肉体をつなぐ生命の祈りである。
呼吸＝祈りそのものが、宇宙神と自分自身を一つに結びつけ、自らの神聖さを目覚めさせ、その本来の無限なる能力を発揮せしめてゆく。

白光誌 2005 年 12 月号『「呼吸法の偉力」西園寺 昌美』より抜粋

呼吸法の説明

この呼吸法は、腹式呼吸や胸式呼吸という範疇を超えたものであり、重要な点は、吸う時と吐く時に、鼻腔の後ろの方の空間を使い、呼吸法の息の流れの澄んだ音（宇宙のバイブレーション）が出るようにすることです。

■ **姿勢**

背筋を伸ばし胸を張りますが、肩に力が入らないようにします。

■ **鼻から息を吸う**

息を吸う時は、丹田（下腹の部分）を意識し引き締め続け、同時に肛門も引き締めます。その時、おへそを背中にくっつけるような気持ちで、へこませながら、胸郭を開き上げ続けるように息を鼻から吸います。息の吸い方は、胸に充分入ったら、次に肩にまで息を吸い込み、さらに目の奥の方まで入れるように意識し吸い続け、充分に息を吸って一杯になってから、次の吐く呼吸に移ります。

■ **鼻から息を吐く**

吐く順番は、目の奥、肩、胸と息を降ろしていく気持ちで吐いてゆきます。吐くときも丹田（下腹の部分）と肛門を引き締め続け、吸う時よりも、さらにおへそが背中にくっつくような感じで行ないます。息はしっかり吐ききります。

呼吸法の留意点

・息は長くなくても構いません。吸う時、吐く時に音が聞こえることが大事です。練習しているうちに必ず音は出るようになります。

・のどから音を出すのではなく、鼻の後ろ（奥）の空間を使って音を出します。

・吸う時、吐く時にあごが上下しないようにします。

・吸う時も吐く時も下腹の引き締めを意識してください。呼吸の時に下腹部が動かない方が理想的です。

・呼吸法の練習を行なう場合は、息を吐く時に、できるだけ吐ききることを意識しますが、その為には、もう吐けないと思ったところから更に吐く練習をすると効果的です。また息を吸う時も、もうこれ以上入らないというところから更に吸ってみるように練習することで、より深い呼吸ができるようになります。

5 印を組む時の注意事項

・この印は、丹田（下腹部）と肛門を引き締め、吸う息も吐く息もおなかをへこませたまま、ゆっくりと鼻で呼吸を行ないながら組みます。
・あごを引いて背筋を伸ばし、できるだけ正しい姿勢をとります。
・目を開けて組みます。
・視線は真っ直ぐ、前方遥かかなたを見るようにします。
・印の動作は、呼吸とともにゆったりとスムーズに行なってください。
・1 回 1 回を丁寧に心を込めて組みます。
・1 日に組む回数などはお体にご無理のないように、お組みください。
・人により体型や柔軟性の違いがありますので、手の位置や形がイラストと多少異なっていても構いません。**お体にご無理のない範囲でお組みください。**

※複数人で印を組む時は、全員で呼吸を合わせることが重要です。
その際は、呼吸の音を出して隣の方と合わせるようにします。
但し、お一人で印を組むときは、呼吸の音を出しても出さなくてもどちらでも構いません。

※この印は立って組んでも座って組んでもどちらでも構いません。お体の不自由な方は、寝たまま組んでも、イメージで組んでも構いません。

印を組み続けることにより、自らの、そして人類の神聖復活を促し、平和への道が切り開かれてゆきます。

一人よりも二人、二人よりも三人・・・と、複数人で印を組むと、印から放たれる調和したパワーは乗数倍となって、強力に人類の神聖復活に働きかけます。

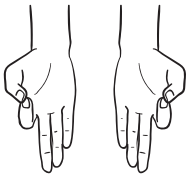
6

「神聖復活の印」の組み方

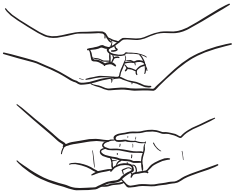
如来印の組み方

天と地、＋と－の交流、大調和の意

① 親指と人差し指で輪をつくる



② 右手と左手の輪を結ぶ

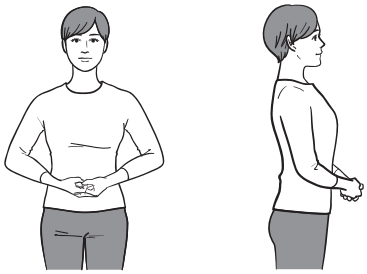


・手のひらは上に向ける、左右どちらが上になってもよい

★繰り返し組む時は必ず **1** から行なってください。

1

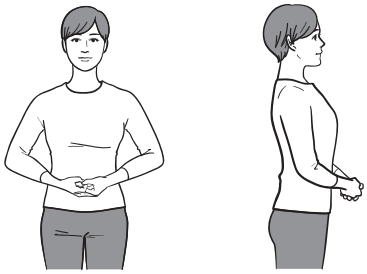
吸う息
Inhale



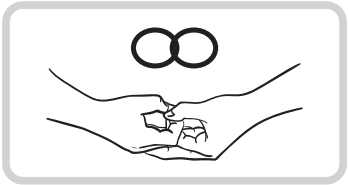
如来印を組み、一呼吸ゆっくりと鼻から息を吸って、鼻から息を吐く

・如来印は体からこぶし一つ分はなす、小指がおへその前の位置

吐く息
Exhale



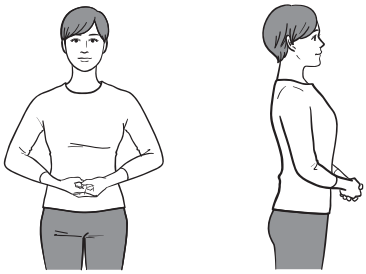
・如来印の指の輪は前から見てメガネのように二つの輪が丸く見える形にする(手のひらは上向き)



※この印にはストーリーがあります。網掛け文の印の意味をよく読んで理解してお組みください。

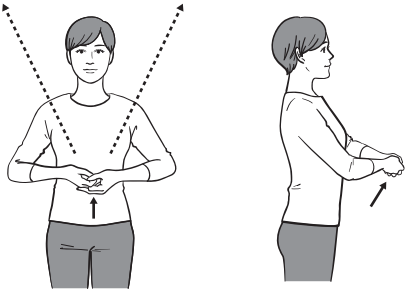
2

吸う息
Inhale

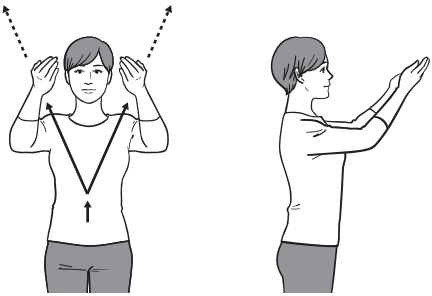


鼻から息を吸いながら
如来印を少し持ち上げながら
斜め前に両手（5本指）を開いてゆく

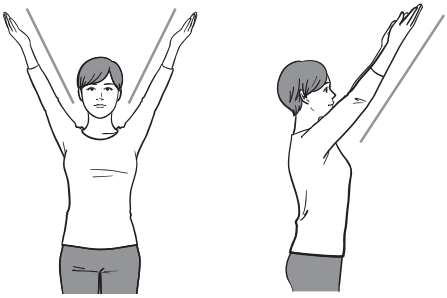
天に神聖を求めてゆく

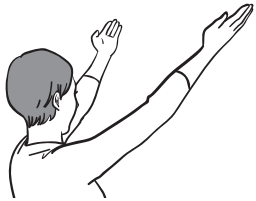


・あごは引いたまま、視線は真っ直ぐ
・姿勢は反り返らず真っ直ぐ



・腕は拡げすぎない
・5本の指はきっちりつけ、真っ直ぐ伸ばす



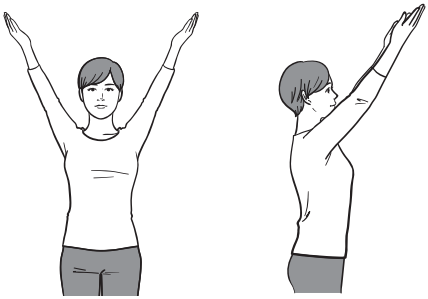


・手のひらは、真上ではなく、**斜め内側**を向く

・指先、肘、腕は一直線に
・両腕は斜め前方に伸ばす

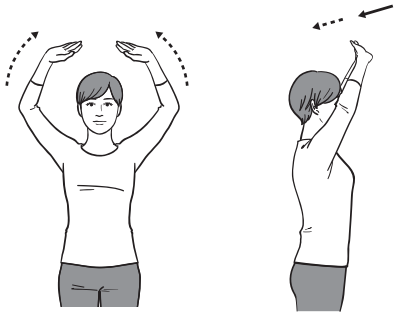
3

吐く息
Exhale

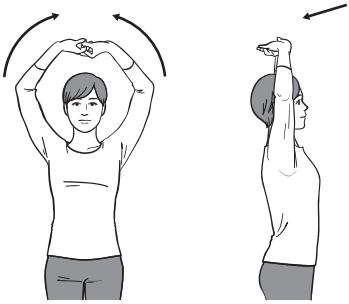


鼻から息を吐きながら両手のひらを上に向けながら頭上に持って行き如来印を組み、光輪をつくる

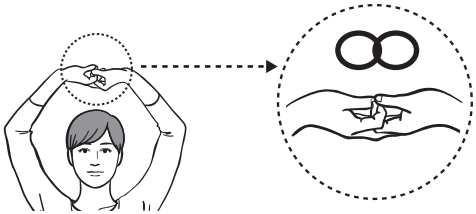
自分は地上にあって光輪を持って光を放っている存在であることを表現する
（光輪は女性性と男性性、陰と陽のエネルギーなどすべてが結ばれ、調和していることを表しています）



・手のひらは天を向く
・腕は耳の横あたり



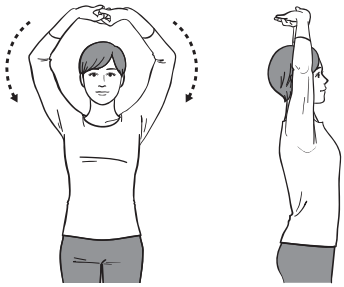
・光輪のようなきれいな円を腕でつくる



・指の輪は前から見てメガネのように二つの輪が丸く見える形

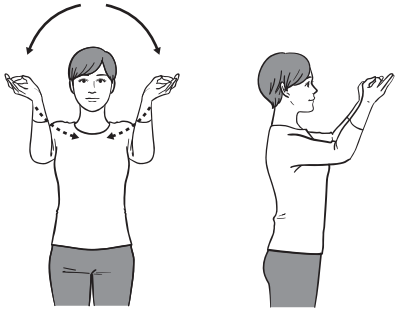
4

吸う息
Inhale



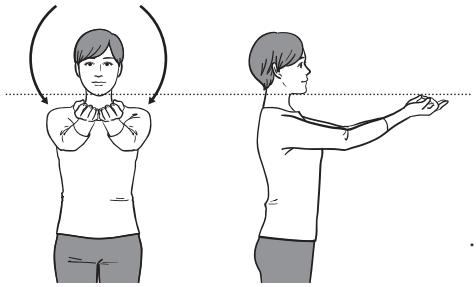
鼻から息を吸いながら美しい光の球が自分の前にあるように円を描き、その球をやさしく支えるように受ける

天から降りてきた神聖を受け取る



・頭上の如来印をほどき、両手は親指と人差し指で輪を作った手にして、円を描く

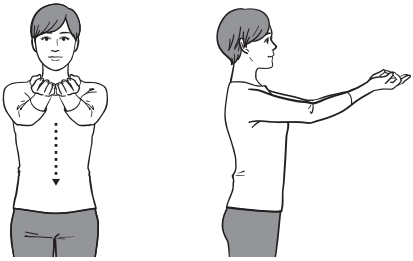
・両手はあごの下くらいの位置で前から自分の顔が見えるようにする



・指先と肘はピンと伸ばさず、やさしく光の球を支えるイメージ

5

吐く息
Exhale

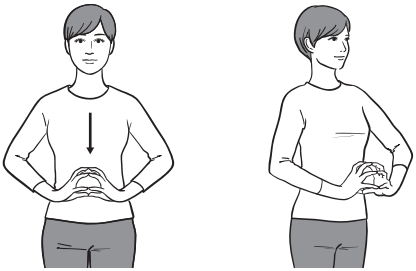


鼻から息を吐きながら左右の５本の指で球体を作りつつ、指先に力を入れながら降ろしてゆく

その神聖は、本来、自分の内にあって、無限なる愛、調和、健康、赦し、喜び、幸せ･･･そのものである
（両手で作った球体は神聖そのものを表現しています）

・肩に力は入れず、**丹田を意識し引き締めて５本の指先にグッと力を入れ**、しっかりつける

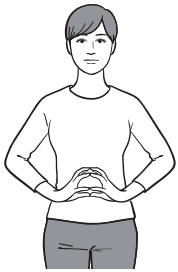
・親指がおへその前に来る位置で、体からこぶし一つ分はなす



・なるべくきれいな球体をつくる

6

吸う息
Inhale



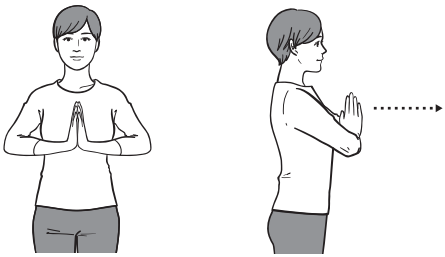
鼻から息を吸いながら指先に力を入れ、しっかりとつけたまま、両手を押すようにして徐々に５本指の合掌にし、胸の前に持ってくる

女性性と男性性が調和した私は神聖そのもの

・体からこぶし一つ分はなす

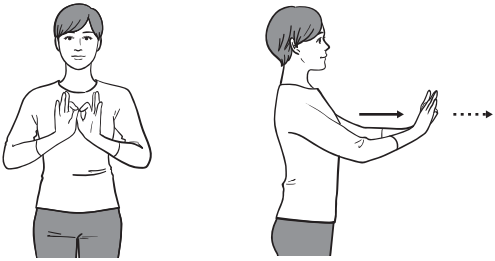
7

吐く息
Exhale

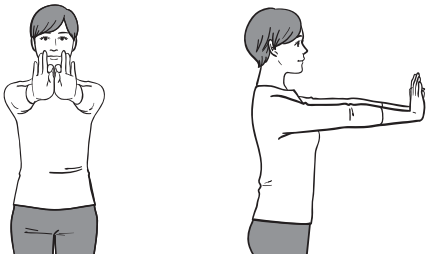


鼻から息を吐きながら５本指の合掌から、手のひらを前に向けながら親指と人差し指で輪を作り、腕を真っ直ぐに前に伸ばす

その私は「神聖」を世界人類に放ってゆく
（それにより人類一人一人は神聖であることを思い出してゆきます）

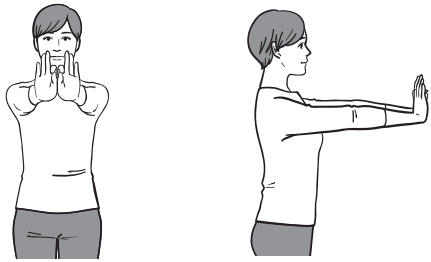


・左右の輪はピッタリと合わせ、残りの３本の指先はなるべく立てる



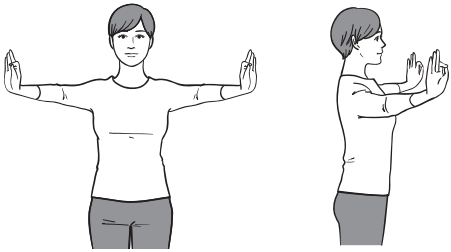
8

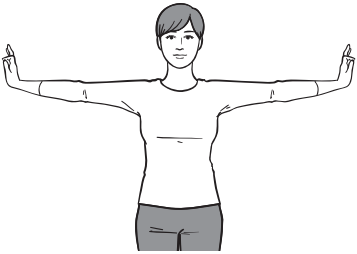
吸う息
Inhale



鼻から息を吸いながら両手を、親指と人差し指で輪を作ったまま腕を伸ばした状態で左右に水平に開く

「神聖」を遍く人類一人一人に拡げてゆく

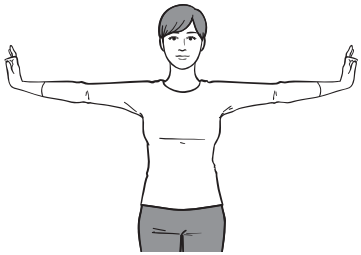




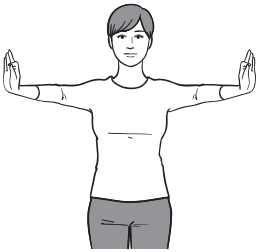
・指先はなるべく立てる
・腕は水平に真っ直ぐ

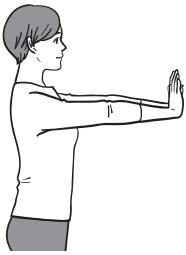
9

吐く息
Exhale



鼻から息を吐きながら開いた両手を、親指と人差し指で輪を作ったまま腕を伸ばした状態で元に戻す

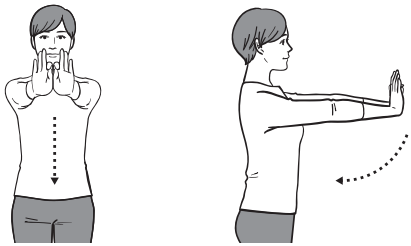




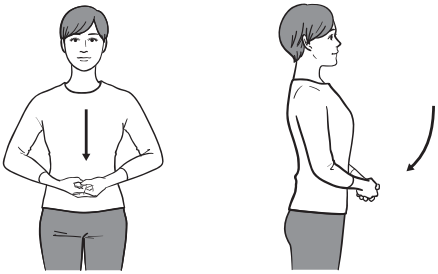
・左右の輪はピッタリと合わせ残りの 3 本の指先はなるべく立てる

10

吸う息
Inhale



鼻から息を吸いながら如来印に戻す

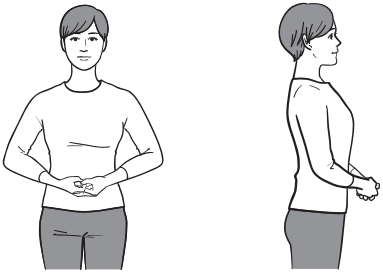


・如来印は、体からこぶし一つ分はなし、小指がおへその前の位置

・如来印の指の輪は前から見てメガネのように二つの輪が丸く見える形にする

11

吐く息
Exhale



如来印のまま鼻から息を吐ききり終了

7

報告書のお願い

　世界中の人々が神聖なる意識に目覚め、より調和した世界が訪れることを目指して、この「神聖復活の印」が一人でも多くの方に伝わり、組んでいただけますことを願っています。
　この印は、70 回組み終えましたら、すぐにどなたにでもお伝えすることができます。
　印をお伝えした後に、報告書の提出をお願いしております。ご協力いただけましたら有り難く思います。

「神聖復活の印」
報告書（印を伝えた後）の書き方

※この報告書は印を伝えた方が報告してください。

・氏名等は個人情報となりますので、ご本人に記入していただいてください。

・差支えのある方は、記入不要です。その場合、お伝えした人数をご報告ください。

報告の仕方

① 郵送

宛先：〒418-0102
静岡県富士宮市人穴812-1
白光真宏会
「神聖復活の印」
報告書 係

② FAX

0544-29-5112

※①②いずれかの方法で報告書を白光真宏会へ送付してください。

「神聖復活の印」報告書

1.受けた方

フリガナ
氏名：
維持会員番号(会員の方のみ)
住所　〒
電話

※会員以外の方で会からの情報を希望しない方は『**連絡不要**』と明記してください

※複数の場合、人数分記入してください

2.伝えた方

氏名/会員番号(会員の方のみ)/電話

3.伝えた年月日/場所

・20○○年○月○日
・場所例：○○会館/○○集会・・・・など

・上記（例）の内容を記載してください。
・用紙の大きさや書き方（縦書き、横書き）はご自由です。

お問合せ

■印に関する全般のお問い合わせ
伝道グループ / Tel: 0544-29-5105

■印の報告書（お伝え後）に関するお問い合わせ
代表電話 / Tel: 0544-29-5100

May Peace Prevail on Earth

白光真宏会
〒418-0102 静岡県富士宮市人穴 812-1
電話 : 0544-29-5100　https://www.byakko.or.jp　2022年11月10日発行　**第12版**