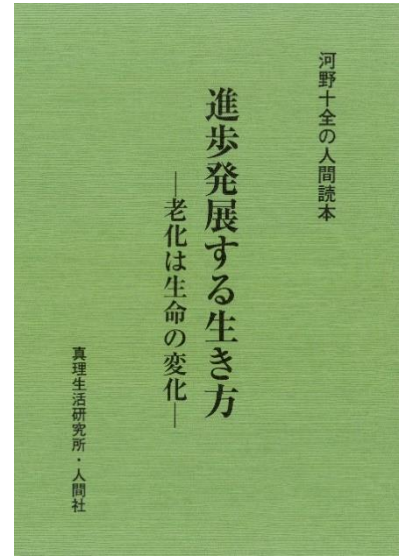


「進歩発展する生き方—老化は生命の変化—」

(目次より)



A5判 144ページ 1,000円
ご希望の方は「真理生活研究所・人間社」まで、ご連絡ください。

第一章 人間完成への生命の変化

一 新しくなる生命

- (1) 生命は生かされている (2) 年とともに味が出てくる
- (3) 本当の感覚で生きる (4) 身近な自然の偉大さを知る
- (5) よい結果がすぐ出る睡眠 (6) 六十歳からが楽しい

二 肉体を自然にした老人の道

- (1) 還暦を過ぎたら無理をしない (2) 肉体を自然に養う
- (3) 衰えは組織の弱まり (4) 温かい気持ちと楽しい気持ちで
- (5) 体を楽にして自然に生きる (6) 皮膚も体も柔らかく
- (7) 五官をはっきりさせる

三 楽しく長生きするには

- (1) いのちを生かす生活 (2) 誰もが美しく楽しく生きる (3) 幸運に巡り合うご縁を
- (4) 人生経験は宝物 (5) 定年より天年 (6) 宇宙の生気で細胞を元気に

第二章 老人の健康法

一 絶対健康法

- (1) 気のつながり (2) 誰もが長生きできる (3) しっかり眠る
- (4) 寝床での呼吸法 (5) 自然運動法 (6) 風邪をひいたら

二 現代人の気をつけること

- (1) 水と空気をしっかりとる (2) 胃液と唾液 (3) 下半身を鍛える
- (4) 認知症の予防 (5) 認知症の治し方の一例

第三章 老人の生き方

一 今を生きる

- (1) 体全体を立派にする (2) 改めてみる寝禅 (3) 河野十全の生活
- (4) 年を取ると気が短くなるのは (5) 自然に従う (6) 長老の役目
- (7) 人間の能力はいくつになっても出る (8) 本来の肉体の働きを発揮する
- (9) 六十歳までと六十歳から (10) 最期まで成長する

二 老いてからも

- (1) 年寄りの値打ち (2) 何歳からでも運命を開ける (3) 気が充実していれば
- (4) 毎日が喜び (5) 坐禅はしなくも

第四章 ある寝禅実践者

一 百三歳の水谷翁にお会いする

- (1) 寝禅実践者としての生活 (2) 機能回復呼吸法 (3) 肛門機能の復活を手本に

二 早晨の寝禅呼吸法

- (1) これから腹式呼吸を始める人のために (2) 睡眠は極めて大事な時間
- (3) 朝の水と食事と運動 (4) 笑顔で感謝

三 三度目の水谷家訪問

- (1) 自然生活実践者の見本 (2) 自然生活実践の結果 (3) 大円が小円の法話の意味
- (4) 自分の成長を見る (5) 座右の銘と朝夕のお唱え (6) 自然生活の進化した内容

寝禅のポイントとやり方一覧表