　天風会　豊橋の集い　行修会1回目　　　2023年8月27日

1. 天風教義とは

・「自らが幸せに生きる」ための教え

・幸せとは不幸（病、煩悶、貧乏）の無いこと

・幸せに生きるために自らの潜在勢力を煥発する。

　潜在勢力が煥発されると自然と不幸が離れてしまう。

　潜在勢力とは、体力、胆力、判断力、断行力、精力、能力のこと

・心身共に、自然法則に順応して生きる事で潜在勢力が煥発される。

心は常に積極化し、観念を集中して使うこと

体は自然法則に従い、訓練的に積極化していくこと

・天風教義は、実践の教義

1. 天風教義における３大密法
   1. クンバハカ　肩の力を抜き、下腹部に気を込め、肛門を締め上げる
   2. プラナヤマ　息を吐きクンバハカ、ゆっくり息を吸ってクンバハカ

　　　　　　　ゆっくり息を吐いてクンバハカ、これを２～３回行う

* 1. 安定打坐　　ブザーの音に集中し、音の消えた瞬間の

　　　　　　　無念無想の時を味わう

1. 天風会　豊橋の集い　今後の予定
   * + ９月２４日　（日）
     + １０月２９日　（日）
     + １１月２６日　（日）

　　　　　いずれも　カリオンビル　小会議室