

『二日の理は朝にある』

近年、健康に関心を持つ人々が増え、健康食品やフィットネスなど、健康関連の商品やサービスに人気が集まっています。

その中の一つで早起きをして、運動をしたり、趣味の時間にあてたり勉強をしたりする「朝活」が注目されています。早く起きることで、心に余裕が生まれ、生活リズムが整い、さらに朝日を浴びるとセロトニンと呼ばれる幸せホルモンが出るなど心身ともに健康に良いとされています。

天理教の教祖は、朝起きについて、

「二日の理は朝にある」と教えられました。

皆様のお働きを頂いて、今日も新しい一日を迎えることができたという、感謝と喜びの心が、身も心も明るく健康に過ごす秘訣なのです。

さらに教祖は、

「朝、起こされるのと、人を起こすのでは、大きく徳、不徳に分かれるで。」

とも仰せになりました。

みずか 自ら早起きして人の役にたつことをするのか、起きる時間は早くても、

誰かに起こされてしぶしぶ朝起きるのかによつて、

その日の過ごし方だけでなく、未来の姿も

大きく変わってくるのではないでしようか。

ただ早起きするだけでなく、

どういう心で朝起きるのが

「朝活」には一番大切なかもしれせんね。

天理教会本部ホームページ
<https://www.tenrikyo.or.jp/>

