

# オンワの作法

『食事』とは、“贈り合い” そのものです

わたしたちは目の前の食事を頂くことで、地球と、そしてすべてのヤノア  
やマコニと贈り合いをすることができます。

でも、それってどのようなことなのでしょう？

オンワの作法は 「食べるわたし」「食べること」「目の前の食事」 を  
ひとつにするためのお作法です。

毎日コツコツ続けることで、食べる「わたし」が「わたしたち」とな  
り、やがて「食事は贈り合い」という真実に開かれていくはずです。

その日まで、皆で無邪気にオンワの作法を続けましょう。

- ① 食事を前にし、起立しながら、ヲキン〇〇〇を名乗る
- ② 「ありがとうございます」と一礼する  
(まず地球へ、そして目の前の食事とそれにかかわるすべての存在への感謝を現します)
- ③ 着席し、目を閉じ、30秒程度、自身の内側の明るさに意識を向ける
- ④ 両手を合わせて「贈り合いを致します」を言う  
(このとき、5本の指の間隙はなくし、左右の指の高さをぴったり揃えて合掌します。この手の形は、「完全な静寂」を現すものです)
- ⑤ 食事に意識を向けながら食べる
- ⑥ 食べ終わったら、そのまま目を閉じ、しばらくの間、自身の内側に広がる静けさや明るさに意識を向ける
- ⑦ 席を立ち、ヲキン〇〇〇を名乗る
- ⑧ 「ありがとうございます」を言いながら礼をする