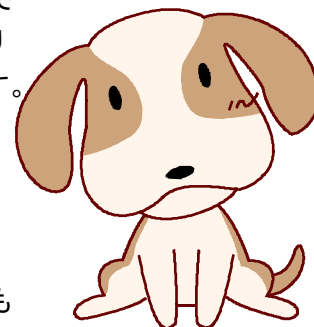


## 「病気を克服するヒント！」

今回は、病気について現代医学とはひと味がうアネット・ヌーンティルの病因論をお伝えしたいと思います。アネットは、「病気は一つのパターン(精神的傾向)である」と考えています。たとえば、小さいころ犬にほえられたり、追いかけられたりすると、「犬はこわい動物だ」という見解(その人なりのものの見方)が生まれます。そんな見解で犬とこわごわ接すると、また犬にほえられたりします。そして、その見解はくり返されることで再強化され、一つの信念になっていきます。私たちはある出来事から見解や考え方をくり返します。そしてくり返されることで「思考(考え方)・体の状態・環境」は、その人にとって矛盾なく一致していき、一つのパターン・精神的な傾向をくり返します。アネットは、はずかしがり屋などの性格もパターンであり、胃が悪いなどの病気も一つのパターンだと考えています。



## 「病気は自分に反する思考や行為から生まれる？」

あたり前のことですが、心臓、肝臓、胃腸などの各内臓は、その人のために働いています。そして脳と思考もその人・個人のために働いています。それが精神・感情的なストレスなどによって、否定的な思考パターンが生まれ、その人の思考と反するように働くようになると、脳の働きに乱れ(機能異常)が起こるようになり、それに応じて内臓もその人に反して働くようになります。状況や環境もその否定的なパターンにはまりこんでいきます。こうして、「ストレス→否定的思考→病気→不運な状況」のパターンができていきます。思考やその人の想いは感情を生みだし、体のエネルギーの流れ道である神経系、経絡(ツボの流れ道)、チャクラ(体の中心にあるホルモンと関係の深いエネルギー・センター)に影響を与えます。否定的な思考や想いがあるとそれと対応する「神経、経絡、チャクラ」が弱くなります。その結果、それらと関係する内臓の働きが弱まり微生物の感染を受けやすくなります。また思考は思考形態というテレビやラジオのような電波の形で、たえず現実世界に送り出されています。それが似た波動のものや状況を引きよせるような力を生み出します。そして相応する状況や環境に出会うようになります。

## 「病気のパターンを知るために」

アネット・ヌーンティルは、体の不調のパターン(精神的傾向)について、骨がおかしいなら「支えがない」、骨と骨をつなぐ靭帯なら「コントロールがうまくいっていない」、筋肉なら「自分を責める」気持ち、筋肉のつなぎめの腱なら「柔軟性が失われている」、神経がおかしいなら「コミュニケーションのバランスが取れていない」というように、それぞれの働きからその意味を考察しています。さらに体の不調がある場所の骨やチャクラのアンバランスが、どんな体の不調のパターンを生み出すかについても紹介しています。

## 「病気のパターンにならない生き方」

脳が自分自身の一部としてキチンと働くこと、いいかえると、自分を第一にして自分のために行うことです。人生は、「Do it yourself.(自分で行う)」ことであり、自分の感情や想いに忠実であること。自分自身につくすこと、他人や他のもののためにつくさないこと(過剰な干渉は相手の力をうばいます)。自分がなぜ今どのような行動をしているのか、どこに向かおうとしているのかを明確にすること。そうすれば現実をシッカリと生き、自分自身であることができます。そうでないと、過去の罪悪感に生きたり、未来に不安を感じたり、他人の意見や考え方に支配されたまま生きるようになってしまいます。自分のために生きることは、エゴイストと考えられる方もみえると思いますが、考え方の一つとして、自分を大切にすることができるなら、自然にやさしさが生まれ、そこから広がる「家庭—社会—国—世界」にもよい影響を与え、他の人ともよい関係をつくりだすことができ、お互いに助け合えるのではないのでしょうか。

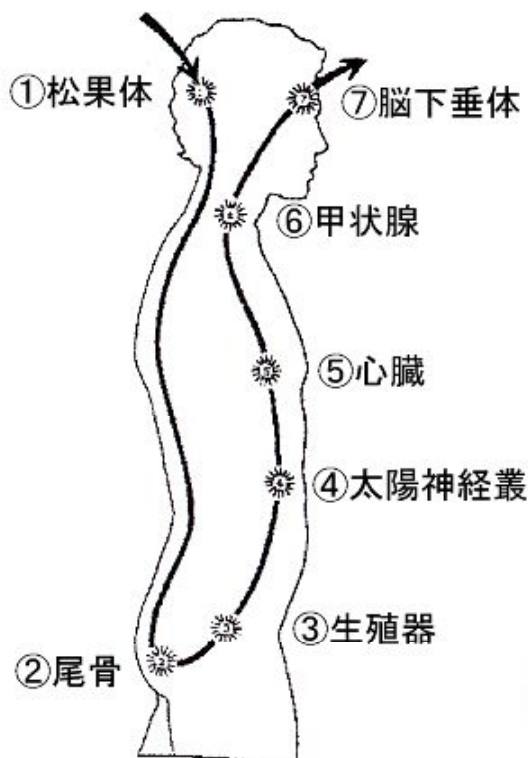
## 「チャクラについて」

古代インドを起源とする伝統的な医学・哲学的な体系には、人間を形づくる微細なエネルギーの存在が書かれています。ここには、人間の体の中心に7つのエネルギーの集まる場所(センター)があり、この場所を、「チャクラ」とよんでいます。チャクラはサンスクリット語で「車輪」を意味しています。

過去の時代には、「チャクラ」や中国の「経絡」は東洋の非科学的、幼稚な思想家が魔術的にでっちあげたものだと考えられ、西洋の科学者にはほとんど無視されていました。しかし、最近では西洋の科学者も、微細なエネルギーの存在を測定できる技術が進歩するにつれて、経絡とともにチャクラも認知されるようになってきました。

チャクラは、エネルギー変換器のような働きがあり、一定の周波数をもった高次のエネルギーを、体の特定の場所にあわせて低いレベルへとかえて伝達する器官として考えられています。そして、その変換されたエネルギーは、ホルモンの変化をはじめとする生理学的な変化、さらに最終的には細胞の変化へと翻訳されていきます。主要なチャクラは、解剖学的には、それぞれ重要な神経叢(神経の集まり)や内分泌(ホルモンを分泌する)腺とほぼ一致しています。

チャクラは1番が「尾骨チャクラ」で、7番が「頭頂チャクラ」というのが一般的な説ですが、資料ではエネルギーは頭頂から入るのが自然で、そこが一番のチャクラというアネット・ヌーンティル説を採用しています。



## 「当院でのチャクラに対する考え」

当院では、1998年から「経絡」のバランスを整える方法を行ってきましたが、2002年の12月からこの「チャクラ」についても、とりいれていきます。私の考えと実際の臨床経験からいっても「チャクラ」は存在しています。これは、チャクラのポイントの上に手をかざしながら筋力テストを行うと、チャクラが乱れている場合、ある特定のポイントで筋力が弱くなる現象があらわれるからです。筋力テストは、体にストレスがあるところに触れると弱くなる現象を活用して、体の目に見えない異常を検出していく方法です。また筋力テストをつかうことで、病気を見つけたり治療する学問は「アプライド(応用)・キネシオロジー(運動学)」とよばれていますが、この方法をつかうことで「背骨や筋肉、経絡、チャクラ」などの異常を見つけることも可能になります。

現在世界中の各キネシオロジスト(キネシオロジーを実践している治療家)の間では、「チャクラ」も「経絡」も臨床・治療の場で確実に発見できる現象です。目には見えませんが、このチャクラの乱れを放置せずバランス調整を行うことは、みなさまの健康状態を改善する一助になるのではと考えております。

## 「チャクラをどのように活用したらよいか？」

治療でもその日の不調と関係するチャクラをアロマセラピーを活用して調整していきますが、その調整効果を深めるために、その日に乱れていた「チャクラの記述」をお渡しいたします。病気克服のための精神的なヒントにしてみてください。今回ご紹介した「チャクラの記述」は、病気克服のための一つの考え方であり、絶対的なものではありません。つけ加えるなら、現代医学の病因論も、あくまで目に見える(可視)領域での病因論です。医療が発達しても、いまだ病気の不安が残る現在、このようなチャクラのバランスをとる考えも、世界で再び脚光をあびつつあることを知って頂くことも、一つの考え方の転換になるのではないのでしょうか！



## 「第2チャクラ」ー尾骨・欲求・自分に忠実・橙色

第2(=尾骨)チャクラを健康に保つ概念は、「自分に対する忠実さ」です。反対に「自分に忠実でない」と、以下のような内臓にアンバランスをまねいたり、トラブルを引きおこすかもしれません。

【チャクラと関連する内臓】ー副腎、腎臓、膀胱、盲腸、大腸。

あなたが自分に忠実であれば、あなたが欲しいものを持つことができます。そして持てるものから成長することができます。そのことをあなたの深い部分から信頼することができます。ただ、あなたの欲しいものを追求するために、決意をし、自分を組織(一定の秩序を持って、全体が組み立てられる様子)化しましょう。そして心にそのヴィジョンを保持し続けましょう。しかしその前に、他の人の希望や望みではなく、自分が何を心から望んでいるかを知る必要があります。

### 「体のトラブルと精神的パターン」

ぼうこう  
膀胱  
やによ  
夜尿  
ぼうこうえん  
膀胱炎

カンジダ

しっしん  
失禁  
だいちょう  
大腸

ちゅうずいえん  
虫垂炎  
じょうけつちよう  
上行結腸  
おうけつちよう  
横行結腸  
かこうけつちよう  
下行結腸

かびんせいだいちょうえん  
過敏性大腸炎

べんぴ

便秘

げり

下痢

痔

だつちよう  
脱腸(ヘルニア)

ふくじん  
副腎

じんぞう  
腎臓

じんぞうしっかん  
腎臓疾患

じんぞうけつせき  
腎臓結石

じんぞうしゆよう  
腎臓腫瘍

ざこつしんけいとう  
坐骨神経痛

とうへき  
盗癖

切望。

自分が欲しいものをどうやって手に入れるかがわからない。

欲しいものが得られないので、内部が燃えている。

自分を疑いはじめる、するとカビくさい古い概念をそのまま持つことになる。

目標を追求するために、自分に忠実でないことに罪悪感がある。

社交領域。流出(排泄・吐き出す・自分から流れ出るもの・分かち合う)の欲求。

あるものが欲しいという感情がかき立てられても、それを得られるとは考えられない。

寛大さ。第1に自分に寛大になる必要があり、それから人、自分を除いてはならない。

オープン。自分にオープンでありなさい、そうすれば人にも同様になれるでしょう。

リラックス。自分自身にリラックスしていれば、流出、他人と社交生活を分かちあうことに何も問題がなくなる。

与えるべき知識を与えないで、気軽に与えずにしまっておこうとする。

いいたいことがあっても、言えないことが積み重なっている。

あなたの欲しいものが得られないと決定したとき、目標を手放してしまう。

あなたの知識を手渡したいが、受け入れてくれないだろうと考える。

あなたの人生で起きたことに怒る。

恐怖、疑い、信頼のなさにより行動が止まり、何もなくなる。

人間関係を欲する。第1に自分自身とよい関係を持つ必要があり、それから人だということに気づく必要がある。

ある状況で衰れな自分であるとき、自分や他人とよい関係をもてない。

自分や他人とよい関係が持てず、その状況に対し何もできない。

自分が欲しいものを得ることができることについて、自分を信頼していない。

自分ではなくて人に忠実である。自分を離れて、人を喜ばせようとしている。

自分の欲求を無視している。それゆえ、あなたが何を欲しているか自分にも人にも伝えていない。

あなたの魂は霊的な知識をほしがっているが、それを物質的なものを欲しがっていると誤解している。あなたの内部にそれをすべて持っていることを理解していない。

## 「第3チャクラ」－生殖器・必要性・全てと一体・黄色

第3(=生殖器)チャクラを健康にする概念は、「すべてのものと一体である」ことです。反対の「分離感や競争」は、生殖器官にアンバランスをまねいたり、トラブルを引き起こすかもしれません。

一体感がないと分離感が生まれ、競争心がでできます。競争心があると、必要なものが得られないと信じるようになり、必要なものが得られないと、ストレスが生まれ、自分を哀れむようになります。そして他人や自分のまわりの環境を非難するようになります。ストレスは、エネルギーを流すかわりにためてしまう主な原因です。必要なものを望まないことも、あなたの中にストレスを生みだします。魂は何を必要としているかを知っているのですが、あなたはそれと闘っています。競争心は、物事を行う喜びをうばいます。特に自分と戦いはじめた場合には、ただ圧力を生み出すだけなのです。いずれにしても、自分の必要なことのために行動することが、物事を楽しんで行う唯一の道なのに、人はそれをしようとしません。

一体感とは、人を自分よりも小さな存在(卑小)だとか、大きな存在(偉大)だと考えないことです。

次のものは「人生を満たす5つの基本的欲求」であり、関連する内臓とそれらを健康に保つ概念です。

- ①食物の欲求－子宮・前立腺－第1仙椎(骨盤部にあり、背骨を支える土台のような骨)－成長。  
精神的食糧－思考が成長し、自己覚醒を呼び起こす精神的な食糧がここでは必要です。自分をつくりなおし、学んだことを生活にとり入れ、意識レベルを上げることが精神的食糧という意味です。  
☆精神的な食糧をとらないで、自分のやり方だけしか認めず、他人を批判する独善的な思考から自分を変えないと、これらの内臓が病気になりやすくなります。  
物質的食糧－あなたが食べる食糧は楽しむことができ、成長と維持のために必要な栄養素をすべて含んでいる必要があります。
- ②健康の欲求－性的衝動(=リビド=人間の行動のもとになる性的欲望)－第2仙椎－情熱。  
精神的健康－自分を愛し信頼するという精神的な生活に情熱をもち、目標を見つけ、自分の感情に従うこと。  
物質的健康－自分のために行うことによって、現実世界での生活に情熱をもち続けることができます。  
そうすれば、他人のために行うこともできるのです。つねになぜ物事を行っているのか(内なる動機)を知り、人の業績や行っていることと比較しないようにしましょう。
- ③住処の欲求－卵巣、精巣－第3仙椎－安全、防御。  
精神的住処－自分の内側で安全だと感じる。この世を生きる間は、自分を助けてくれるサポーターがいることに気づくこと。  
物質的住処－頭上に屋根があり、家族を守り、子供たちを育む場所があること。
- ④愛情の欲求－膣、ペニス－第4仙椎－教え。  
精神的愛情－あなたが愛であることを示し、ただ愛であることによって他人の模範となること。  
あなたの知っていることをただ教えましょう。  
物質的愛情－あなたの内側にある本質を見つけだして下さい。人があなたの本当の姿を見て、それから学ぶことができるように、それを生き、それを与えましょう。
- ⑤性の欲求－卵子、精子－第5仙椎－コミュニケーション。  
精神的性－真の自分、内側からやってくる導きとのコミュニケーションの欲求のこと。この世における人生の目的、方向性を知るために、自分自身、他人、世界、宇宙との間で一体感を見いだしましょう。  
物質的性－たくさんの人とコミュニケーションできるほど、自分を知ることができます。他の性が自分より偉大でも卑小でもなく、それぞれの性には役割があり、チームで働く意義を知りましょう。

## 「第4チャクラ」 – 太陽神経叢・アゲンティティ、肯定的・緑色

第4(=太陽神経叢)チャクラを健康に保つ概念は、「肯定的」であることです。反対の「否定的」であることは以下のような内臓にアンバランスをまねいたり、トラブルを引きおこすかもしれません。

【チャクラと関連する内臓】 – 膵臓、脾臓、胃、肝臓、胆のう、膀胱、小腸(十二指腸、空腸、回腸)。

成熟は、あなたが物質的な欲求と必要から学び、成長するために、この地上で肉体をもったことに気づき、自分が霊的な存在であることを自覚することから始まります。あなたが本当の自分のアイデンティティ(独自性、同一性、主体性、自分自身であること)を理解できるように変化すれば、肯定的となり、真の感情を使えるようになります。真の感情に導かれると、リラックスし、自分をありのままの自分に回復できます。

第4チャクラの働きを、あなたが理解し学ぶためには、自分に誠実(肯定的)であることが必要です。

この変化によって、あなたは個人的に成長することに成功することでしょう。

好き嫌いは、体をアルカリ性にし、心配は酸性にし、エネルギーを吸いとってしまいます。あらゆる病気は、エネルギーを消費させます。これはすべて、あなたの否定的な概念(想念)なのです。この思考の汚染が、地上の他のあらゆる汚染の原因かもしれません。そして、もっとも苦しんでいるのはあなたの体なのです。

### 「体のトラブルと精神的パターン」

アル中  
やくぶつちゆうどく  
薬物中毒  
エーがたかんえん  
A型肝炎  
たんせき  
胆石  
いかいよう  
胃潰瘍

おうだん  
黄疸  
きよしよくしやう  
拒食症  
こちやう  
鼓腸  
とうによびやう  
糖尿病  
れっこう  
裂孔ヘルニア

はきけ  
しやうかふりやう  
消化不良

つわり、  
そうちやうおうと  
早朝嘔吐

まんせいひろうしやうこう  
慢性疲労症候

おうと  
嘔吐  
とうなん  
盗難

他人とのコミュニケーションの欠如。

自分に否定的であり、自分のために行っていることに対して不安である。

感情が傷つけられたので、自分について何も学びたくない。

誰かや何かに苦々しい思いがあるので、ありのままの自分でいられない。

心配し続けたり、自分に圧力を課している。それをなぜあなたが自分に行っているのか理解しないため、自分を愛したり、尊重できない。

あなたはありのままでないし、他人にもありのままにさせない。

自分が他人の基準で生きていることを理解していない。

小腸に感情がうっせきしている。

過去に行ったことで、自分を恥じていれば成功できない。

あなたが行う必要のあることについて理解していなく罪悪感がある。

状況を理解してなくて、感情がごたごたになっている。

状況を理解し、それから学ぶ機会を失った。何をしたらよいのか、いつ、どこで、なぜすべきかを理解していない。

つぎの考えを自分の考えから除きたい。

◎前世からの痛みの恐怖が消化できないホルモンの分泌を引きおこす。

◎他の生(遺伝的?)からの思考がわきあがり、それを除きたいと思っている。

◎これから私がしたいと思っていることが、できるとは思えない。

ある概念が体を弱め、ウイルスがその弱い部分に進入し、増殖してしまう。病後、自分をマトメなおしたり、なぜ病気になったのか正確に理解しないと再発しやすい。

これらの感情を除去したい。

自分に正直でない。あまりにも所有欲が強い。

## 「第5チャクラ」ー心臓・気力、やる気・自己充足・青色

第5(=心臓・ハート)チャクラを健康に保つ概念は、「自分を養うこと(自己充足)」です。反対に「他に献身する」ことは、以下のような内臓にアンバランスをまねいたり、トラブルを引きおこすかもしれません。

【チャクラと関連する内臓】ー胸腺、心臓、循環器系、乳房、肺、横隔膜、リンパ系、免疫系。

あなたが自分を養い愛すれば、あなたの内部に必要な調和がもたらされます。自分が満たされ、自分を愛するようになると、あなたに近づきたい友だちがたくさんできるようになります。あなたが自分を楽しんでいるので、あなたと同じようになりたい人をひきつけるからです。

反対に、自分を愛していないと、体に毒素を生みだし、それが力をそいでいきます。

もしあなたが自分のやりたい方法で行い生きていると、肺は生き生きとし、健康を保つことができます。

自分を愛するために、

まず自分を最初に満足させましょう。

自分のために本当にしたいことを行う時間を過ごしましょう。

計画を貫徹しましょう。つまらないことに時間を費やさないようにしましょう。

自分を責めないで、あなたのしたことすべてから学びましょう。

古いものを捨てましょう。つねに自分の欲しいものを知りましょう。他人はそれを知ることができません。

自分に忠実であり、たえず目標を立てましょう。

以前したことのないことを、自分のために行ったり、以前買ったことのないものを自分のために買いましょう。

権威的な人物(グル)を捨て、独力で立ちましょう。自分の中にある神聖さと美しさに気づきましょう。

周囲の美しさをみましようー公園の木々、草花。瞑想やリラックスする時間をとりましょう。

もっと衣服や食べ物に注意をはらいましょう。あなたのために部屋をきれい保ちましょう。

### 「体のトラブルと精神的パターン」

貧血

自分を愛していない。人に献身しているか、独占欲が強い。自分自身にあまりに価値をもてないため、人のことばかり気にかけるようになり、自分を愛することを理解できない。血液は、純粋な自己愛を必要とする。

血友病

自分を愛することをやめるようなことをした過去生から。

高血圧

他人にあなたの人生を支配させることを許した。絶えざる圧で感情が流れていかない。

低血圧

他に献身していて、自分を愛していない。自分のためにやっていないと情熱と気力を失う。

気管支炎

自分のやり方で物事をしていないという感情にかき乱されている。

ゼンソク

他人が望むやり方で物事を行う。自分を養わなければ、人生を楽しむことはできない。

肺気腫

自分のやり方で物事をしていない。自分自身になることができない。

肺ガン

自己破壊。他人のやり方や言ったことに抵抗できずに、屈服し、自分の思いを押し殺し、降参して、人のやり方で行う。

乳ガン

自分を育てていない。自分より他人のために行う。

胸の苦満

人の願望に従属、降参している。自分のやり方で物事をしていない。

四十肩

自分の責任を担っていない。

免疫系

平和は免疫系の概念である。内なる平和に逆らった思考は防衛能力をだめにしてしまう。

リンパ系

否定的な思考が、あなた自身に不調和をつくりだした。

浅い息

人生を精一杯生きていない。

いびき

宇宙に向かって、自分が再編成(全体を見渡し、相互に矛盾のない統一ある組織にまとめあげること)されることに逆らっている。

## 「第6チャクラ」－甲状腺・人間関係、慈悲・紫色

第6(＝甲状腺)チャクラを健康に保つ概念は、「慈悲(苦をとり除き、楽を与える、慈しみの心)」です。

反対に「責める、決めつける、判決する」ことは、以下のような内臓にアンバランスをまねいたり、トラブルを引き起こすかもしれません。

【チャクラと関連する内臓】－甲状腺、副甲状腺、扁桃腺、のど(咽頭・喉頭)、唾液腺。

自分を愛し、自分に慈悲を示すことができれば、それは自然に人にも流れていきます。この自分と人に対する慈悲は、あなたが本当の感情の状態にあるときであり、本当のあなたに気づいています。

責めたり、決めつけたりすることは、慈悲の反対であり、それはあなたが責めている人よりもあなたを傷つけます。あなたのノドは、人を責めるとき患うでしょうし、他人の行動や態度と対等な関係を持てなくなります。自分を責めるときも同じことがいえます。嫉妬は、人を責める主な理由です。嫉妬というのは、自分の中にすべて持っていることを自覚できず、いつも自分の外側に充足を求めてしまう態度です。

生かし生かされる態度が、ここでのバランスをとるための視点です。人というときは、つねに自分自身でいましょう。そして、人には人の意見を持たせましょう。そうでないと人と長く友となることはできません。

私たちはすべてお互いを助けるために、お互いに学ぶためにここにいます。あなたが生かし生かされる能力をもっているなら、自分の内面を見つめ、人と関係できない理由を見いだすことは大変価値があることに気づくでしょう。そうすれば、問題は解決し、自分も人も気楽になることができるでしょう。

### 「体のトラブルと精神的パターン」

息がつかまる あなたにとって正しいと思っているものと関係がとれていない。

おたふく風邪 誰かがあなたを責め、その人と関係を持てない。

首がかたい あなたは自分や他人を責め、生かし生かされる関係に気づいていない。あなた自身が自分の感情に忠実でないため、柔軟でなくなっている。

ノドの痰 人がいったりしたことで、その人と関係を持てない。

扁桃腺炎 あなたと関係を持てない人を責める。それで感情がわきあがっている(炎症)状態にある。

### 「カゼについて」

あなたがカゼをひく前に否定的な思いや態度をとっていなければ、ウイルスは攻撃できません。

あなたが本来の自分から離れ、自分のコントロールを失い否定的な概念から行動すると、ウイルスはその領域から入ることができます。

耳① 他人の言うことに耳を傾けたくない。誰もあなたの言うことを聞いてくれない。

涙目⑦ 言いたいことがいえない。

頭痛⑦ 古い限界を保持していて、何に対してもよい面をみようとしなない。自分は他人よりもえらいと思っている。

熱① 何をすべきか言われたくない。言われるとカッとくる。

鼻づまり① 自分や自分のしていることを楽しめない。

鼻水① 自分や自分のしたことに満足できない。

せき⑤ 自分が支配できない感情をのぞきたいと思っている。

くしゃみ① 自分をごまかしていると感じ自分を受け入れていない。自分の長所をみることができない。

痰⑥ 人が言ったりしたことでその人と関係をもてない、回復できない。気になったままている。

声が出ない⑦ 人よりもよく知っていると考えている。それで人と話すのは時間のムダと思う。

ぜいぜい⑤ ありのままになることができないと不平をいう。

胸のつまり⑤ 人の欲求に従属、降参する。自分の方法で物事を行おうとしなない。

※ ○の中の番号は、対応しているチャクラの番号です。

## 「第7チャクラ」－脳下垂体・流出・謙そん・白色

第7(=<sup>のうかすいたい</sup>脳下垂体)チャクラを健康に保つ概念は、「謙そん」です。反対に「おごり」は、以下のような内臓にアンバランスをまねいたり、トラブルを引き起こすかもしれません。

【チャクラと関連する内臓】<sup>め</sup>目、<sup>せいだいのくち</sup>声帯、口、<sup>ぜんとうぶ</sup>前頭部、<sup>は</sup>第3の目、<sup>は</sup>上の歯。

この流出(あなたから現実へ流れ出すエネルギー)のチャクラは、さまざまな形態で、あなたにエネルギーを与えるところです。創造性をつかって、あなたの意識に本質的な理解をあたえる場でもあります。

このチャクラの健康を保つ言葉が「謙そん」という理由は、私が自分と一体であるように、他の人とも一体であることを理解し、ただ流れ出ていくことにあります。何かを行うとき、誰かに認められたいとか、好かれたいという思いをもたずに、ただ自分の行うこと、言おうとすることを信じることです。

あなたが罪悪感のような感情をもっていると、背骨を支えている筋肉がそこなわれてしまいます。ですから、このようなときは自分を許し、今度はもっとうまくやろうと考え、自分の本当の感情に戻るようにすることが健全な態度です。そこから学ばずにムリに力を出し続けると、あなたのエネルギーは消耗してしまいます。

魂にとっては成長し続けることが幸福な瞬間なのです。ですから流出の時間を組織(一定の秩序を持って、全体が組み立てられる様子)化することが必要となります。いまこの瞬間を、意識的に生きましょう。真実を見ぬく第3の目で、自分の方向性をみましょう。リラックスできるように、ありのままの自分である感情の中にいる時間をつくりだしましょう。そして、その感情を、真の謙そんさを、現実に流れ出させましょう。

視力が悪くなるのは、あなたの現実に流れだそうとしているものが、現在以外のものにずっととらわれ続け、いかに時間をムダにしたかをみたくないからです(現実をみたくないの、視力が悪くなる)。

誰かに何かを与えたら、その結果と分かれましょう。最善をつくしたらそれでよく、結果は心配しないこと。

それぞれのチャクラで、肯定的に考えていたなら、流れをブロックするエネルギーの<sup>とどこお</sup>滞りはなく、エネルギーはチャクラ全体をスムーズに流れ、あなたの体を健康に保つことでしょう。

### 「体のトラブルと精神的パターン」

事故	目的もなく、むやみに行くと、事故は起こることがあります。たぶんまちがった時間に、まちがった所にいた結果かもしれません。ケガをした部分が何かをする必要のある部分です。
<sup>め</sup> 目	いつも現在に生きることができるように、時間を組み立て(組織化し)ていない。
<sup>ひだりめ</sup> 左目	感じていることをいわない。バラバラで自分が必要とするものに集中していない。自分の思いを外に出すとき、リラックスしていない。物事のよい面をみていない。もっと大きな自分の姿をみていない。未来をみることから、目をつぶっている。
<sup>みぎめ</sup> 右目	自分のしていることが好きでない。完全であろうとして、時間内に物事をしなかったり、知っていることを外に出さない。自分にはいいことが起こらないと考えている。自分に能力があることを知っていても使おうとしない。
<sup>はくないしょう</sup> 白内障	自分の未来をみない。自分の知識、技能を分かち与えない。そうすれば、もっと新しいことを取り入れることができるのに。
ものもらい	<sup>けんお</sup> 嫌悪の思いを長くもち続けている。
<sup>ずっとう</sup> 頭痛	古い限界にしがみつき、物事のよい面をみない。自分は人よりもえらいと考えている。
<sup>くち</sup> 口の潰瘍	習慣をあまりにも長く保って沈滞した状態。
パーキンソン	自分が言ったり、行ったり、信じたことをやめさせた恐怖に直面せず、理解していない。自分とコミュニケーションをとっていない。過去のひとりごとの中に入ったままでない。
<sup>のうかすいたい</sup> 脳下垂体	自分のしたり、いったことを信じていない。
<sup>は</sup> 上の歯	計画が達成できたらどうなるか、大きな姿をみていない。
<sup>した</sup> 舌をかむ	食べ過ぎをストップさせたい、しゃべりすぎをストップさせたい。
<sup>こえ</sup> 声が出ない	自分が他人よりもよく知っていると考えている。

