

ムスピの会ニュース

発行
ムスピの会
出版部
12月の月齢
下弦 12/8
新月 12/15
上弦 12/22
満月 12/30



宇宙生理学入門⑧ 物の見方(心的態度の向き)

分離意識によるエネルギーの低下

物の見方(感じ方)には二つのパターンがあり、一つはマイナス面に、もう一つはプラス面に焦点を当てることです。これを心的態度の向きといい、これがマイナス(分離側)を向いている時には生命エネルギーが下がり、プラス(統合側)の方向にある時には上がりません。

たとえば、コップ半分の水を見たときに、「もう半分しかない!」と感じる人と、「まだ、半分もある!」と感じる人がいます。みなさんはどちらの感じ方をしますか。

「もう半分しかない!」と感じる場合、その後に出てくる感情は欠乏感です。欠乏に焦点が当たると、連鎖的に「なくなったらどうしよう!」という不安や心配、恐怖が芽生えます。恐怖は防衛本能を誘発するので、水への執着や固執という感情が湧き上がります。執着心がひどくなると「絶対、人に渡すものか!」という所有や独占という意識が生まれ、守るために厳重な管理や防衛が必要となり、支配欲が募ります。

これらの感情をすべて分離意識と呼びます。意識が分離側を向いている時には生命エネルギーが著しく低下します。生命エネルギーは、創造エネルギーや自然治癒力、免疫力、生きる力と言ひ換えてもよいでしょう。また、意識が分離側にあると「反発力が生じるため、人が離れていき、パートナーや友人、仲間、後押し

する人が徐々にいなくなり、寂しい人生に陥ってしまうこともあります。

幸福感をもたらす統合意識

反対に、「まだ半分もある!」と感じる場合、その後に出てくる感情は満足感や安心感です。「まだある!」という余裕は、喜びや幸せ感、「ありがたいな!」という感謝の気持ちを湧き上がらせ、人に差し出したり、ゆずったり、分かち合う、与え合う、解き放つ、開放することができるようになります。そして、人から喜ばれ、感謝され、ゆたかな人間関係を築くことができます。

そういう意識でいると、その人の中に寛容さや受容性、優しさ、一体感、つながり、絆、思いやりといった共感能力が育まれていきます。日々、あるがままでありがたい、嬉しい、楽しい、幸せ、生かされている、おかげさまでといった意識で過すしていると、人生はますます豊かになり、幸せな現象を続々と引き寄せていくのです。

このような心のあり方を統合意識といい、意識が統合側にあると生命エネルギーが増し、チャレンジ精神行動力が備わり、やる気がみなぎります。トキメキ感やウキウキ感、ワクワク感が増し、何をやっても嬉しい、楽しい、幸せといった理由のない幸せ感や感謝の念が湧きます。また、意識が統合側にある時には人を引き寄せるパワーが生じるので、いろんな人から頼りにされ、信頼され、人脈が広がっていきます。

意識の持ち方でその後の人生が変わる

お金に対しても同様で、支払いが多くなる月末の預金残高を見たときに「あと5万円しかない!」と思うのか、「まだ5万円もある!」と感じるので、その後の展開が天と地ほど変わってしまいます。不足に目を向けていると、それだけで気力が下がり、やる気が失せてしまいます。ちよつとスマホを使っていないのに、知らぬ間に漏電している状態のようなことが起きると言ったりよいでしょう。

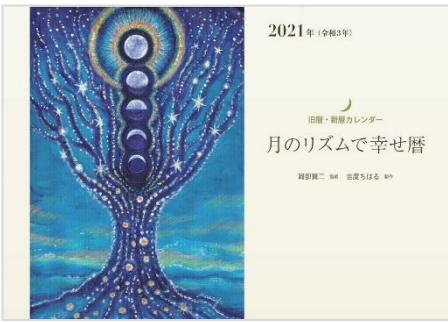
反対に、統合側を向いていれば心配や不安がなくなり、生命エネルギーが充電され、パワーアップするため、いろいろな発想が湧き、生きる意欲が増し、創意工夫が生まれます。歳をとり、「後30年しか生きられない!」と思えば、新しいことにチャレンジする意識が萎えてしまいますが、「まだ10年も生きられる!」と感じられれば、前向きに過すことができます。

自分の容姿に対して美貌がない、背が低いといった不足を見ていると、落ち込んで劣等感が増し、自責の念が増え、潜在意識にネガティブな情報が積み上がっていきます。そうして生命エネルギーが落ちると、ついには病気や事故といった自己破壊的な現象を引き寄せてしまいます。

自分の欠点に目を向けるのではなく、「今の自分で良かった!」「自分って素敵!」「自分さん、ありがとう!」「自分の中には無限の潜在能力がある!」「自分は豊かさに満たされている!」「自分にはどんな病気でも治せる無限の自然治癒力がある!」というような自己肯定を日々していると意識が統合側になり、生命エネルギーが増します。できるだけ、心のベクトルを統合側にもつていき、心地よく暮らしていきますよ。

月を意識して健やかな心とからだを手に入れよう

私たち地球上の生命は、月の影響を受けています。例えば、カニやウミガメ、珊瑚は満月の夜に産卵しますし、植物の成長、私たち人間の生（出産）や死にも影響を及ぼしています。昔の人は、月が生命に与える影響を感覚的に知っていたからこそ自然のリズムにそった暮らしをしてきました。自然のリズムを無視した生活をしている現代人の多くが心身になんらかの不調を感じています。先人に倣い月を意識しながら生活することで、自然と一体となり、健やかな心とからだを手に入れましょう。



月のリズムで幸せ暦
A4 サイズ（閉じた状態）
28 ページ・オールカラー
販売価格：1,400 円（税込）

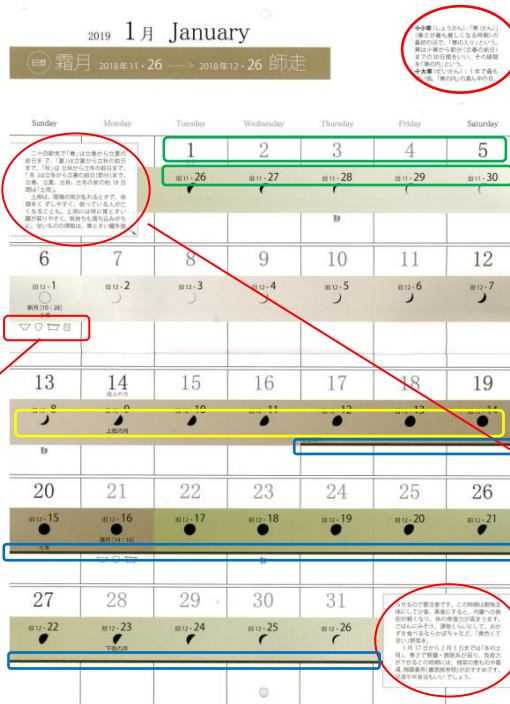
おすすめポイント⑤
新月・満月におすすめをアイコン化
（デトックス食や塩浴、など）
プチ断食の習慣化におすすめ！

おすすめポイント⑥
裏表紙には玄米甘酒や梅醤番茶などのレシピつき



月のリズムで幸せ暦 スケジュール帳
B6 サイズ（閉じた状態）
60 ページ・オールカラー
販売価格：1,400 円（税込）

いつも身近に月のリズムを感じていたい方にはスケジュール帳がおすすめ！月のリズムに合わせて美容院や旅行、仕事の予定をいれるのもいいですね。幸せ暦（カレンダー）にはない情報も掲載しています。



おすすめポイント①
二十四節気の解説
身近に季節感を感じることができます。

おすすめポイント②
新暦と旧暦表示のダブル表示
なので実生活でも使いやすい。

おすすめポイント③
月の周期（黄色）や土用（青）が
一目瞭然！体調管理に便利！

おすすめポイント④
季節の養生法コラム
先人の智恵で健やかに！

新暦と旧暦って
どう違うの？



新暦（太陽暦・グレゴリオ暦）
古代エジプトが起源。太陽の運行をもとにした暦。地球が太陽をひと回りする周期を1年とする。季節の流れには忠実だが、月のめぐりとは関連していないため、月の周期に影響される潮の動きや動植物の変化がわかりにくい。日本では明治6年から採用。現代のカレンダーの殆どを占める。

旧暦（太陰太陽暦）
中国が起源。太陽と月の両方の周期を取り入れた暦。月の満ち欠けをもって1ヶ月とする。新暦（太陽暦）より11日短くなり、季節がずれるので、32~33ヶ月に一度うるう月を設けることで、ずれを調整。今でも農業や漁業で活用されています。

