

ムスピの会ニュース

発行
ムスピの会
出版部
1月の月齢
下弦 1/6
新月 1/13
上弦 1/21
満月 1/29



宇宙生理学入門⑩

心地よいことをリピート再生する潜在意識の法則

潜在意識の判断基準とは

潜在意識(無意識)は顕在意識(意思)に比べると30倍〜50倍の力を持つと言われていますが、その判断基準は「好きか、嫌いか」、「快か不快か」、「心地良いか、心地悪いか」になります。善悪の区別ではなく、生命にとって負荷のかからない方向を本能的に選択するわけです。

問題は、一旦潜在意識に「不快」と認識されてしまうと、それがたとえ良いことであっても実行することが困難になることで、自分にとって良いことが好き(快感)と感ずる場合は問題ないのですが、自分にとって悪いことが好きと判断すると困った事態に陥ります。

例えば、お砂糖やアルコールなどの嗜好品は、摂りすぎると身体に悪いと頭(意識)ではわかっていても、潜在意識に「甘いものが好き」、「アルコールが大好き」というデータが入ってしまうと、意思の力でいくら止めようと思っても、無意識に手が出てしまい、やめにくくなります。カフェインやアルコール、薬物、賭け事依存症の人が意思の力だけではなかなか止められないのは、潜在意識の抵抗に合っからです。

それでも意志力を総動員して止めると、がまんという抑圧されたデータが潜在意識に蓄積され、許容量を超えると大爆発を起して、元の木阿弥になってしまいます。潜在意識は他人的なところがあり、頭で良いと思ったことでも、反旗を翻してそっぽを向き、真逆なことをしてかしたりするのです。したがって、こ

れをどう上手に手名付けるか、いかに自分の思い通りに動かすかで人生の明暗が分かります。

潜在意識のコントロール法

潜在意識を思い通りにコントロールするためには、善悪の判断ができる意思の力を使い、繰り返し、巻き返し、自分のためになる方向を入力し、潜在意識のデータを上書きし、軌道修正する必要があります。なぜなら、意思の力は弱くても、繰り返すことで、少しずつ潜在意識の方向を変えることができるからです。

したがって、甘いものを食べたくなる衝動を抑えるために、「食べてはいけない!」と禁止しては、却って「食べたい!」という欲求が増し、抑圧感が潜在意識に入るの逆効果です。「食べたければ食べてもいいし、食べなくなったら止めたらいいい!」とユートラル設定にしておくこと意外に抑圧感が湧かず、食べたい衝動が抑えられます。「絶対させねばならない!」という設定は、潜在意識に抑圧感や飢餓感を募らせるので止めることです。

ケーキやアイスクリームを食べた後に、「あー美味しかった!これで一ヶ月半年でもよいは食べなくても大丈夫!」という快感情報を満足感という歎びと共に潜在意識にインプットすると、自然に食べたくななくなります。アルコールも飲んだ後に、同じように唱えることで、飲む量や回数が減らせます。禁止ではなく、許可する、認めるということが大切です。

なぜなら、受け入れたものは消えるというのが宇宙の法則だからです。

夜眠る時に、「明日、あれもしなければ、これもしなければ!」と思うと潜在意識に「嫌だなあ!」という不快感を入力することになります。そうすると朝、無意識の抵抗に合つたため、起きるのがつらくなります。反対に、「明日、あれもしよう!これもしよう!楽しいな!ありがたいな!」という設定にしておくことで、潜在意識は「嬉しいなあ!」と感じて後押しするので、心地よく起きることが出来ます。

一日の締めくくりは感謝の気持ちで

ところで、デートは別れ際が一番大切って知っていましたか?今日のデート楽しかったね!ありがとう!とか、「今日のランチ、美味しかったね!」と言われると、「また、合いたいな!」という気分になります。反対に、「今日のデート最低!」なんて言われると、「もつ、二度と誘ってあげるものか!」と怒りがこみ上げてくるでしょう。これと同じ様に、一日の最後をどんな感情で締めくくることが大事なのです。

眠る前に一日の出来事を思い浮かべながら、嫌な上司にも「よい勉強をさせてくれてありがとう!」とか、嫌な出来事に対しても「よい体験をさせてくれてありがとう!」という感謝のメールを心の中で送信しておくことで、夜に潜在意識からメルマガが自動的に相手に送信され、翌日の上司の態度がガラリと変わり、にこやかになったりします。

プチ断食をした後、「ああ、すっきりして気持ちよかったです!」と宣言したり、玄米食を食べた後に「ああ、美味しかった!」と言っておけば、またやりたくなったり、食べたくなる衝動が生じます。反対に「ああ、しんどかった!」とか「ああ、まずかった!」と言えば、「二度と食べたくなくなります。ぜひ、一日の最後は、「ああ、楽しかった!」で締めくくりましょう。

このように潜在意識の力を最大限に活用し、素敵な現実を創り出してくださいね。

薪火二度焙煎 自然在来茶樹

川根薪火 三拾年番茶



販売価格：120 g 1,800 円（税別）
250 g 3,300 円（税別）

三十年の自然栽培茶を鉄釜と薪で焙煎

静岡県の山奥にある川根茶の名産地・笹間地区で、30 年放置された在来種の茶の木を刈り取り、薪を使って鉄釜で丁寧に焙煎し、その後、半年間熟成させて再度火を入れることで芳醇な香りあるお茶になりました。

陽性なお茶で身体を芯から温める

茎 7：葉 3 の割合で太い茎もブレンドされています。茎から陽性なでんぷん質が溶けだすため、茶葉本来の生命力を味わっていただけます。茶の茎が太いうえ、薪と鉄釜による遠赤外線効果で、芯まで火が通り、深みのある味を醸し出しています。



カフェインの少ない茎だけを使用

放棄茶園は無農薬・無肥料なので、自然に生育した生命力の強い茶が育ちます。12 月から 3 月までの冬場に刈ったカフェインの少ない茎だけを使用しています。この製法は、マクロビオティックの創始者、桜沢如一氏の提唱するお茶作りに由来します。



まろやかな甘味と木の香り

カフェインが少ないため、お子様や妊娠中の方、ご年配の方にも安心してお飲みいただけ、体が温まると好評です。梅醤番茶、塩番茶、醤油番茶などの養生茶にもお使いいただけます。



この一杯が里山を守る

静岡県川根地区は茶葉の栽培が盛んな一方、高齢化や後継者不在で茶園を維持できず、放置されている畑が多い地域です。畑の刈り取りを代行し、商品化する活動を通じて、里山の環境保全に貢献しています。



おいしい飲み方

やかんまたは土瓶に 1 リットルに茶葉を 5～10g を入れ、中火で煮出します。沸騰したらとろ火で 30 分くらい煮出します。煮る時間が長いほど、抗酸化力が高まります。二煎目も飲んでいただけます。残った茶葉は庭に撒いて植物の肥料にしたり、乾燥させて冷蔵庫やトイレの消臭剤としてもお使いいただけます。茶葉の量は好みで調整してください。

