

ムスピの会ニュース

宇宙生理学入門⑱ ハートとマインド、スピリットの関係

宇宙のリズムと四相の変化

宇宙は四つの流れによって循環しています。季節では春夏秋冬、一日は朝昼夕晩、方位は東西南北、位置は前後左右、展開は起承転結というように、四つの相で変遷し循環しているのが宇宙のリズムです。同じように、意識の世界も四相で変化しています。

起承転結の「起」にあたるのが宇宙からの情報(波動)を受け止めるスピリット(魂)です。直感やインスピレーション、ひらめき、気づき、靈感として目に見えない世界(次元)からもたらされる情報をキャッチします。そして、「承」にあたるのが、スピリットが受け止めたことを情報処理し、人間に理解できるように翻訳するのがマインド(脳)の働きです。ちょうど、パソコンの情報処理を行うハードディスクのような役割をしていると捉えるとわかりやすいでしょう。

マインドで得られた情報は、実際に活用しないとは意味をなしません。その情報は行動に移して初めて価値を持つのです。「転」。マインドで得た情報をまっしろ込めて、思いやりやおもてなしの心で表現するのがハートの役割です。手は腕を通じてハートに直結しています。手はハートを表現する道具であり、人間同士のハートをつなぐ触手でもあります。

手と手をつなぐとハートとハートが結ばれて、絆が深まります。手にはすべてを創造する力があり、芸術

発行	ムスピの会
出版部	9月の月齢
新月	9/7
上弦	9/14
満月	9/21
下弦	9/29



作品や日用品や食糧に至るまで、すべて手間ひまを掛けて作られています。手は万物を創造する力を秘めているだけでなく、ハート(愛)を表現する役割をもっています。手塩にかけて作られた料理「おふくろの味」が美味しいのは、それが手間ひまによる愛の結晶だからです。労力を惜しまずに作られたものには「まっしろ情報」が豊富に含まれています。手でなでる、さする、もむ、触れることでも愛が伝わります。

表現(アウトプット)した後は、エネルギーが放出されて消耗するため、充電が必要です。動いたら休むというのが宇宙のリズムなので、行動した後は、のんびり、ゆっくり過ごして心を休めましょう。時には、自然環境豊かな場所を訪れたり、温泉に入ったりしてくつろぐのもいいですね。この充電期間「結」は、新たな創造に向けた準備段階になります。

意識と腸内環境の関係

では、スピリットの宿る場所はどこかと言うと腸です。日本人は、腹をとても重んじてきた民族で、腹と意識に関する言葉がたくさん残されています。「腹が立つ(立腹)」、「腸はらわたが煮えくりかえる思いをする」、「腹のムシが収まらない」、「腹を割って話す」、「腹を探る」、「腹を据える」、「腹をくくる」、「腹を決める」、「腹黒い」というように、日本人は意識と腹が関係していることを直感的にわかっていたのでしょう。

目に見えない世界からの情報は無意識の世界がキャッチしますが、その役割を演じているのが腸であり、腸内細菌です。内視鏡で腸壁を見ても腸内細菌の存

在はわかりませんが、高倍率の顕微鏡で見ると確認できます。目に見える世界と目に見えない世界のつなぎ役、仲介役をしているのが微生物です。悪玉菌が優位になると腹のムシが収まらず、ムシのいい話(われ良し)ばかりをする性格を作り、善玉菌が優位になれば、ムシの知らせと違って、予知能力やテレパシー能力、チャネリング機能を発揮してくれます。

宇宙からくる膨大な情報を受け取る受信装置がスピリットで、その在り処は腸であり、そこに棲む膨大な数の腸内細菌を通じて宇宙と交信しているわけです。腸内細菌のバランスによって受け取る情報の周波数が変わり、善玉菌が多いとポジティブな世界との交信が、悪玉菌が多いとネガティブな領域とのやり取りが増えます。

腸内環境が人生を左右する

「腹を抱えて笑う」という表現があるように、笑いは腸にゆらぎをもたらし、腸内環境を整えてくれます。笑いによって善玉菌が優位になると、心地よい周波数が発信され(呼び水効果)、素敵な現実を引き寄せます。笑つ門には福来る、泣きつ面に蜂という諺はこのことを物語っています。

腸が整うとスピリットがご機嫌な情報を選択してダウンロードし、マインド(脳)がそれを処理し、ハートがアウトプット(発信)し、宇宙や自然に体をゆだねて英気を養うという四相の流れになっています。この意識の循環の中心は腸であり、腸内環境の状態が人生を左右すると言っても過言ではありません。したがって、腸内環境をよくする伝統的な食事法や時々の少食、プチ断食が、その人のスピリットの感受性(受信能力)を高める一番の秘訣といえます。ぜひ、腸を整え良き人生を送りましょう。

からだの水はけを改善し不調を取り除く

秋は陰陽五行でいうと肺・大腸系の管理下です。肺は呼吸によってエネルギーを補給したり、体内の水分調節を行っており、大腸は体内で生じた有害物質を便や汗と一緒に排出しています。したがって、肺・大腸系が滞ると水毒が溜まり鼻水やアレルギーが出やすくなります。

また、肺と大腸にはリンパ管が網の目のように張り巡らされています。リンパ管には免疫細胞が存在し、私たちのからだを感染症から守ってくれています。秋から冬にかけて増えてくる風邪やインフルエンザにかからないためにも、肺・大腸系を整え免疫力を高めておきましょう。



浅炒り玄米スープの素

300 g 2,160 円 (税込)

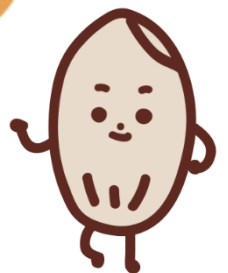
1kg 5,940 円 (税込)

玄米の優しい甘みが胃腸に働きかけ、消化吸収を助け体力をつけてくれます。また、程よい苦みが体内の老廃物の排出を促します。煮出したスープは、風邪やインフルエンザで食欲がない時には食事代わりとしてもおすすめです。忙しくて煮出す時間がないときは、保温用のボトルに玄米スープの素と熱湯を入れ1時間以上蒸らしても OK!

こんな人におすすめ！

むくみがある／足腰が冷える
手足や顔がほてる／トイレが近い
胃腸が弱くて太れない／体力がない
やる気が起きない／疲れやすい
花粉症／便秘気味／肌荒れがある
甘い物が止められない

肺・大腸にはリンパ管が集まっているので、油脂の摂り過ぎなどで目詰まりするとさまざまな不調につながります。健康維持のためにも常にリンパ管の流れをよくしておくことが健康のために大切！陰陽五行では肺・大腸系に五穀の稲（玄米）を配当します。玄米に含まれるフィチン酸やβシステロールには重金属や化学物質を排泄させる作用があります。



スープをとって残った玄米には食物繊維などが残っているので活用しない手はありません！パンの生地に混ぜたり、クッキーやおやき、お好み焼きに混ぜても美味しいです。

肺・大腸系を整える暮らし方

- ・乳製品や油脂類を控える（リンパ管の目詰まりを防ぐ）
- ・白砂糖を摂らない（リンパ管の目詰まりを防ぐ）
- ・小食と素食、プチ断食（胃腸を休め体の修復/有害物質の排泄）
- ・適度な運動で発汗させる（老廃物の排泄を促す）
- ・発酵食品の活用（腸内環境を整える）
- ・悲観的にならない（肺の弱りにつながる）
- ・肺大腸の食薬（レンコン、大根、玉ねぎ、ねぎ、自然薯、葛、生姜、こんにゃく、皮付きの食べ物）
- ・乾物の活用（ビタミンやミネラルが豊富、体の水はけをよくする）

ムスピの会 HP はこちら

