



～ワクワク wellness ～

心身魂のお掃除処

今年は台風の多い事多い事。それも**大型台風が連なっています**。ほんといろんな事が、多くの方の身体で起こっているようです。(そんな状態に触れさせていただいて、今度の台風は相当デカイなど思うのです)

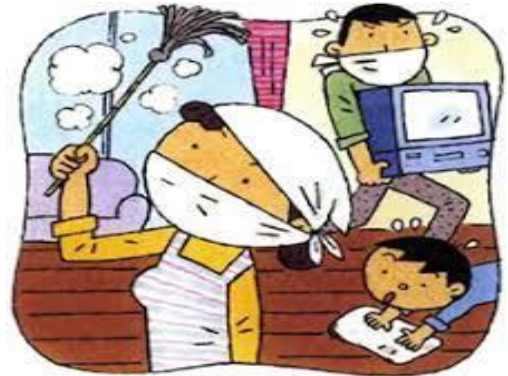
そういう方に、なにかその心当たりありますか？と伺うと「いや～～ 特に普段と変わらぬ生活なんですけどね。。」と版で押したように同じ答えが返ってきます。

一年のうちでも、梅雨時と台風の時期が、最も体調管理が難しいとされます。台風によってスイッチが入り、その方にとってお掃除が進まない弱点の所に、溜まっていたものが噴き出してくる状態。とても表現しましょうか。そしてその**弱点の原因**が、多くの場合は**はじめの一步はかないの確率で、精神的な事**から来ていることがほとんどです。



ヒトはとても便利にできているらしく、自分にとって悲しい、怖い、辛いなど嫌な事、**忘れてしまいたい事は、心の奥底に沈めて蓋をしてしまい、普段の生活にはなるだけ支障のないように、**するようです。そして時が過ぎれば過ぎる程、その上にいろんなものが積み重なり、そのことは本当になかった事のように、すっかり思い出すこともなく普段の生活が、繰り返されます。

ですが、原発廃棄物のように埋めてしまって表面はキレイになったように見えても、それがすっかり浄化されないうちは、残っている事は事実です。人の感情も同じで、意識(顕在意識)に上がってこなくても、無意識(潜在意識)に残っている事は事実です。



東洋医学的見方で、怒りは肝を 悲しみは肺を 恐れは腎を傷つける等の、考え方があります。そして肝は目や筋肉と、肺は鼻や皮膚と、腎は耳や骨と、とても関係が深いのです。【アトピーと喘息、鼻炎をセットで持っている方が多い】 というのはとてもわかりやすい例ですね。普段は症状に出ていなくても、台風などでスイッチが入ると、その系の所に症状として現れるということなのでしょう。**潜在意識に埋もれている感情の仕業**なのでその方にはいつもと同じ生活なのに。。と心当たりが見つからないのです。

そんなこんなに触れる度に、その方が**ほんとの意味で笑顔でハツラツと生活する為**には、心の奥底に埋めてしまったその感情もきっちりお掃除する必要がありますな～と。あえて潜在意識から引っ張り出してそこに光を当て(意識していただき) **そんな事にさえ(そんな相手にさえ)ありがとう! そのお蔭で今がある。と心から感謝することができたら**、嘘のようにその症状が消えるのも高い確率で起こるのです。心身魂のすべてからお掃除することの重要性をこんな時期だからこそ、強く感じるのです。

家呑み トモごはん【丸ごとニンジンソテー】



①丸ごとニンジンの水+オリーブオイル+ハーブソルトで蒸し煮 最後にバターを入れ皮をパリッとさせる

②ナッツ(お好み)+ヨーグルト+マヨネーズ+ハーブソルト+胡椒を ミキサーにかけソースを作る

人参にソースをかけて召し上がれ♪ By みどり

【今月の付箋】

ありがとう上手の習慣 著:堤 信子

当たり前の健康に 生きている自分に感謝する

突然ですが、自分の事、好きですか？

ちゃんと愛しているでしょうか？

周囲の人に感謝するのも、心遣いするのもとてもたいせつなことですが、まず基本は自分をたいせつにし、生きていることに感謝することからはじめてみましょう。

そう、おざなりになりがちな自分自身に対しても「ありがとう上手」になりましょう。

では、まず朝起きて、一番に感謝すること。

それは、自分の身体がちゃんと動くということです。

目が開く。

口も開く。

音が聞こえる。

鼻から空気が入ってくる。

お腹も痛く無い。腰も痛く無い。手足も痺れていない。

肩はちょっと痛いけど、ストレッチで治りそう。

こういった具合に、身体の部位を一つずつチェックして、ゆっくり起き上がりましょう。

私は、毎朝、ベットルームにあるベランダに出て、朝日に向かって大きく伸びをしながら(雨の日には空に向かって)一日の最初の「ありがとう」を唱えます。

元気に起きられたことに、まず感謝です。

朝一番に、「ありがとう」の言葉で身体を満たす。



【お知らせ】 自転車の空気入れあります！ご入用の際にはお声がけくださいませ♪

*10月16日(火)は 10時・13時・15時・19時の四回 本町社会教育会館にて己書幸座を致します

*10月17日(水)は 定休日ですが、16時まで営業致します

*10月28日(日)は 11時半・20時の二回 当院にて護摩祈祷を致します

*10月31日(水)は 13時・15時・19時の三回 本町社会教育会館にて己書幸座を致します

魂の浄化である護摩祈祷に、ご家族、ご友人お誘いあわせの上ご参加ください。

(会員でない方もぜひ！但し神事の為、喪中の方は不可。)

一般住宅の至近距離で護摩祈祷を宗教を問わず一般の方が体験できるのは、とても**貴重な体験**です!!

毎月28日に当院にてお護摩のご祈祷をいたします。当院で執行する**神道の護摩祈祷**は、護摩木を燃え盛る炎の中にご自身でくべていただきます。護摩壇の上には薄い紙の切り下げを吊るして行います。大厄を消除し家内安全、商売繁昌、健康長寿、世界平和など、私たちの諸願成就をお祈りするものです。ぜひ**お護摩の音と香と熱氣をご自身で体感できる、参加型のお護摩のご祈祷**を体験なさってください



経済産業省より
登録番号 01000829 号
厚生労働省より
発医政 0321 第 4 号
それぞれより承認いただきました



目が輝く己書幸座 笑顔に生命力が満ちてます！ありがとう♪