
「瞑想と自然治癒力」

宝彩 Zoom 瞑想会

日時：

2020年10月03日（土曜日）（夜）

21：00～22：30

受付は、20：45 から

宝彩有菜

●瞑想と自然治癒力

病気の原因

(A) 外敵によるもの

- ・ 外部からの外敵によるもの（ウイルス、細菌、..）
- ・ 内包していた外敵の活発化によるもの（ウイルス、細菌、..）

(B)内敵によるもの

- ・ 自分で、内敵を増産する場合（活性酸素、尿酸、毒素、..）
- ・ 内敵を貯蓄する場合（活性酸素、尿酸、毒素、..）

●病気と病気の症状は違う

本当の原因を知る前に、症状を誤魔化すとマズイ

- ・ 下痢は、排泄したいものがあるから
- ・ 熱は、熱を利用して戦闘したいから
- ・ 痒みは、血行を良くしたいから
- ・ 痛みは、回復するまで不使用にしたいから

●瞑想の効果

- ・ 浄化効果
- ・ プラシーボ効果効果
- ・ 不安除去効果
- ・ 血流等の現実的良化効果
- ・ ホルモン整調効果

●プラシーボ効果効果

- ・ 思い込みの力
- ・ 抵抗力、免疫力の実際の向上

・「治る」と思うと「治る」

* 私は絶対に治る、* 私は守られている、* 私は神様から愛されている、* 私の免疫体制は盤石だ etc.

● 逆プラシーボ効果

- ・ (重大な病気かもしれない) × n回 = (重大な病気に違いない)
- ・ (治るかしら) × n回 = (治らないに違いない)

● 実際の自然治癒力の防衛軍

- ・ 血流
- ・ リンパ流
- ・ ホルモン

それをコントロールするのは、脳、神経組織

● 脳の働き

- ・ 【電氣的思考】 計算、判断、想像など (20%)
- ・ 【物理的運動】 運動、呼吸、消化など (60%)
- ・ 【化学的免疫】 免疫、治癒、回復など (20%)

● 瞑想は脳を活性化をする

- ・ 執着的な思考は、肉体統治の妨げ
- ・ 無思考であれば、脳は、全力で、肉体統治ができる。

(思考,20、運動,60、免疫,20)

↓ ↓ ↓

(思考,00、運動,40、免疫,60)

●特に血流を良くする方法

意識を各部署に持って行く方法

- ・軟酥の法（白隠和尚）

「宝彩 BB マガジン」第33号参照（瞑想の一種）

- ・「お掃除天使」の活用

●心配、不安、緊張等を消すことの効果

欲の4要素			愛の4要素		
get	得る	欲	愛	与える	give
hold	保つ	執着	笑い	手放す	drop
compare	比べる	比較	大肯定	認める	accept
more	もつと もつと	不満	感謝	満足する	enough
欲の方向 ←			→ 愛の方向		

©Arina Hosai

良く笑って、愛に溢れて、全てを受け入れて、感謝に満ちていれば、アタマは、「欲や心配」の方向に走れない。＝つまり、余力を身体のケアに向けられる

●瞑想はマルチで自然治癒力を高める

- ・何も考えないのが最強
- ・ポイントに意識してクリアーにする

宝彩有菜 (c) All Copyrights are reserved Arina Hosai 2020