

黄庭古禅道医心法(肺神調節法)

1. 基本姿勢。

全身をリラックスさせ、目を軽く閉じる。左手で反時計回りにゆっくり円を描き、右手で時計回りにゆっくり円を作り、約15秒間円を描く。左手のひらは下向きに引かれて負のエネルギーを放出し、右手のひらは下向きに引かれて宇宙エネルギーを吸収する。(5分)

2. 日光の白色光エネルギーの世界で小さな黒い斑点を見つけ、その大きさは魚の目であり、それをより深い世界に出入りするための出入口として使用する。そして、その魚の目に入り込み、太陽のエネルギーを最大限吸収する。(5分)

3. 太陽の白色光が体内の肺に流れ込み、肺の神様を目覚めさせ、エネルギーを補給することをイメージする。(5分)

更に、左肺と右肺を二つ並んでいる山と想像する。太陽の白い光が螺旋状で下から上に延々と入り込んで、照らして、肺の山を綺麗に掃除している。特に二つ山が繋がっている頂上を念入りに掃除して、中のゴミ、ばい菌を黒い煙にして体外に追い出す。(5分)

4. 肺臓が広がって白い海になる事を想像する。まず、海の広大さを感じてから、海の龍の大宮殿を発見することをイメージする。この大宮殿はとても広く、10万坪くらいある。大宮殿の中には何千もの建物の部屋があり、全部ダイヤモンドで作ったものである。真ん中には、最高の場所で白色光が点滅する大きくて美しいダイヤモンドの部屋がある。左、右、前、後ろに長い階段があり、4つの階段はとても長くて一万くらいの階段があり、階段の周辺は白い雲で満たされている。そして、下から階段を上がりながら念入りに綺麗に掃除する。(5分)

5. 階段に沿って登り、立ち込めている雲を越えて大きなダイヤモンドの家に入り、輝くダイヤモンドの椅子の上の真ん中に座っている赤ちゃんを見る。これは彼自身の肺の神様が太陽の白い光の下で赤ちゃんの形に変わったものである。その椅子の三メートルの上に、赤ちゃん肺の神様の十分の一しかない赤ちゃんがいる。これは自分の鼻の神様である。赤ちゃんの鼻の神様は赤ちゃんの肺の神様とそっくりで、透明なボールの中に座って幸せそうに見える。赤ちゃん達の動作と表情をよく観察する。赤ちゃんの肺の神様と赤ちゃんの鼻の神様が太陽の白色光を継続的に吸収することを想像する。(5分)

6. 赤ちゃんの鼻の神様の事を想像する。赤ちゃんの鼻の神様は鼻の骨の奥に住んでいる。様子は赤ちゃん肺の神様とそっくりで、とても元気で掃除好きで、いつも鼻の道路、粘膜、鼻の骨などを掃除して、出てくるゴミやばい菌を黒い煙にして外に出す。(5分)

7. 想像力を最も深くして、深層意識になる事である。具体的には肺の神様を自分の心の目というふうに想像する。この心の目はなんでも見えている。赤ちゃんの肺の神様はダイヤモンドの椅子に座っていて、ダイヤモンドの壁を透して、大宮殿の壁も透して大宮殿を守る九匹の白い龍が見える。正面には二匹の龍がいて、二匹は左側に、二匹は右側に、二匹は後ろ側に、1番大きな龍が大宮殿の上部に一匹いる。太陽の白い光の中に九匹の龍が同時に、白い海と大宮殿を中から外へ、下から上に綺麗に掃除して、出てくるゴミや毒素を黒煙にして外に放出する。(5分)

8. 自分の心の目が自分の家族の身体を透す。太陽の白い光に照らされた家族全員の身体を綺麗に掃除する。

9. 自分の心の目が自分の国、更に地球と融和する。太陽の白い光が国や地球の全ての物を照らしてくれるように、綺麗に掃除してくれているというふうにイメージする。(5分)

10. 自分の心の目でもう一度鼻、肺、宮殿、長い階段、赤ちゃんの肺の神様の部屋、白い海をバランス良くイメージする。特にエネルギーアップすることや、鼻の神様と肺の神様が宇宙と一体となる感覚を忘れないようにする。(5分)

11. 白い光に照らされた赤ちゃんの肺の神様に年に12ヶ月のエネルギーを注入し、精神と運を改善する。(5分)

12. 基本姿勢に戻る。終了。