

“美貌”と“健康”を望み通りに手にする方法

## 59. あなたには“眠りながら”病気を治す驚異の力がある！

あなたが潜在意識の使い方を学べば、どんな傷ついた心もたちどころに修復します。

---

睡眠には人の身体と心（精神）を育てる重要な何かがあります。

大人になると、いろいろな悩みやストレスで、眠れないという現象が起こります。

不眠症と呼ばれるものです。人間は一日二十四時間の中で、七時間から八時間は眠らないと健康を保てないばかりか、生きていけません。

ですから、生きている限り、不眠症の人でもまったく眠れないわけではなく、数時間は眠っているはずなのです。しかし、本人は眠れないといって医者に行き、睡眠薬などを調合してもらい、眠ろうとつとめます。いった睡眠にはどんな効用があるのでしょうか。

ところで、「眠り」の問題を考えると、次のようなことが大きなヒントになります。たとえば、思わぬ怪我をしたり、急性の盲腸炎にかかったりして入院し、いろいろな方からお見舞いを受けたとき、「どうぞ、グッスリお休みになって、早くよくなってください」といったお見舞いの言葉を言われた経験はないでしょうか。

事実、病人や怪我人はよく眠ると、体が快方に向かっていることが体感できるものです。一日、一日と傷が回復していくのは実に気持ちのいいものです。また、いい成績を出すスポーツ選手は、睡眠をよくとると言います。

睡眠中の人間には、顕在意識が働いていません。その証拠に、眠っている人には、顕在意識の機能である判断や意識的な行動ができません。これは当たり前のことです。しかし、睡眠中でも人間の潜在意識は休むことなく働いています。呼吸をコントロールし、胃腸の消化作用を行ない、心臓の鼓動を続けます。こうしたことは、すべて潜在意識が行なっているのです。この潜在意識こそ、病気や怪我の人を回復させる偉大な源なのです。

心が傷つき、眠れない、と悩んでいるような人は、よく眠ることです。ぐっすり眠ると、たとえば傷ついた恋心が修復されているかも知れません。また、その恋は大した恋ではないことに気づき、別の素晴らしい恋が現れるかも知れません。眠りの効用は素晴らしいものです。

病気や怪我を治癒させ、傷ついた心を修復する潜在意識こそ、マーフィー博士が広大無辺な力と呼んだものそのものなのです。

---

マーフィー 運がよくなる魔法の練習帳 マーフィー理論研究会 編著