

## 心と身体の奏でる愛と一つになる祈り（自然治癒力みなぎるアフメーション）

私の心と身体の健康が守られる あらゆるイノチの縁に向け 感謝し敬い 心を込めてお祈りいたします  
私の心と身体を喜びで満たすため 昼夜休むことなく活動し続ける 神秘なるイノチの働きを敬い  
心から感謝します

全ての光をとらえる 眼を敬い

全ての音をとらえる 耳を敬い

全ての香りをとらえる 鼻を敬い

全ての味をとらえる 舌を敬い

全ての感触をとらえる 皮膚を敬い

全ての感覚をとらえる 神経を敬い

全ての知覚をとらえる 脳を敬い

食する物を噛み砕く 白い歯を敬い

美しき声と歌を響かせる 声帯を敬い

食する物の消化をたすける 唾液を敬い

食する物をイノチへと変える 胃袋を敬い

体内の消化液を分泌する 膵臓を敬い

酸性の物をアルカリ性へと中和し消化を助ける 膵臓でつくられる 膵液を敬い

膵液を十二指腸へと運ぶ 膵管を敬い

体内の消化液を作り出し 栄養をたくわえる 肝臓を敬い

肝臓でつくられた消化液を濃縮する 胆嚢（たんのう）を敬い

胆嚢で濃縮され 脂肪の分解・吸収を助ける 胆汁（たんじゅう）を敬い

胃と小腸をつなぎ 胆汁と膵液を合わせ 消化をたすける 十二指腸を敬い

食べ物の消化をたすける 腸内菌を敬い

消化のしめくくりと・吸収 2つの大役をこなす 小腸を敬い

小腸を経て 吸収された栄養を肝臓に運ぶ 門脈を敬い

小腸を経て 吸収のしめくくりと・水分吸収を行う 大腸を敬い

イノチの源である血液を全身に送り出し 日に10万回鼓動する 心臓を敬い

心臓からおくられ 体内の60兆の細胞に酸素と栄養と喜びを送りつづける 血液を敬い

体内の細胞に血液を送り届ける 血管を敬い

血液のもとである 赤血球、白血球、血小板をつくり出す 骨髓液を敬い

骨髓液をつつみ守り育む 骨の内部にある 骨髓を敬い

肺から取り入れた酸素を細胞へおくり 二酸化炭素を受け取り・運び出す 赤血球を敬い

外敵から身を守るためはたらく 白血球を敬い

皮膚が傷ついたときに傷口をふさぐ 血小板を敬い

血小板をほぞんし 血液の浄化をたすける 脾臓を敬い

いつもキレイな血が流れるように 全身の血液を濾過し 身体に良いものと不要なものを判別し、そして排泄し 血圧、骨、体調を健康に保つ 腎臓を敬い

腎臓から送られてくる尿を貯蔵する 膀胱を敬い  
 頭を守るため 血液でつくられる髪の毛を 敬い  
 太陽と月の光を体内にとり入れ活用する 松果体を敬い  
 恒常性をつかさどり ホルモン・神経・全身のバランスをたえず調整する 全脳を敬い  
 天地の気をつなぎ イノチのいとなみを活性化させ 自律神経を整える 脊髄を敬い  
 天の気を取り入れ 心と身体に治癒力を生みだす 脳幹を敬い  
 地の気を取り入れ 心と身体に治癒力を生み出す 丹田を敬い  
 天地の気を合わせ イノチを生みだす 生殖器を敬い  
 新鮮な空気を取り入れ、体内の邪気を排出し 呼吸をつかさどる 肺臓を敬い  
 地をつかみ、天へと伸びる身体を支える 骨や関節を敬い  
 身体を動かし内臓を守る 筋肉を敬い  
 全身にある200の骨 そのうち56個が集まり 全体重を支える 足を敬い  
 左足5本の指を 右足5本の指を 心から敬い感謝します  
 心のおもむくままに動き 手伸（たの）しみを創造してくれる 手を敬い  
 左手5本の指を 右手5本の指を 心から敬い感謝します  
 今日も生きるエネルギーを生みだしていただく ミトコンドリアを敬い  
 今日もイノチのいとなみを 当たり前のように支えていただく 身体のあらゆる組織を敬い  
 心から感謝し  
 わたしは自分の細胞に愛されていることを感じます  
 私の心と身体を健康を守り 今この瞬間を与えてくださる あらゆるイノチの縁に向け  
 今日あることのイノチの奇跡に 心から感謝の祈りをささげます  
 ハルチ ウムチ ツツチ  
 ハルチ ウムチ ツツチ  
 ハルチ ウムチ ツツチ  
 ありがとうございます

