



フランシスコ会修道士リチャード・ヘンドリックによる素晴らしい詩、「都市封鎖」は「今をどう生きるかについての自分の選択に気づいてください」と私たちに挑みかけます。キャパシターが研修計画を延期し、これまでとまったく違ったやり方で繋がる方法に変えている今、私たちにできるのは、簡単なセルフケアの方法を伝え、免疫機能を高め、どこでも横行する不安や恐れを感情を管理するという、私たちにできる最上のことをお伝えしていくことです。

今回のニュースレターは2つに分かれています。いつもの印刷版のニュースレターは通常通り郵送されます。そして、今このときへのキャパシターの実践技法を載せた電子版ニュースレターおよびほかの速報は、キャパシターのウェブサイトからダウンロードできます。現在、電子版速報は、翻訳されてアメリカ、ヨーロッパ、アジア、アフリカ、中南米、中東で世界中の何千人もの人々の間で手渡されています。通常の国際的活動の報告とは異なり、今回のニュースレターはご自分のセルフケアや、家族、友人や地域で共有していただける様々なキャパシターの実践技法を載せています。

人生に打ちのめされたように感じるときに、これらを自分自身で使ってください。学校に行けず家にいる子どもたちや、不安がったり病気のお年寄り、引き離されたり、独りぼっちと感じている知り合いに教えてあげてください。貧しい人々や、現在の危機的状態の中で失業した人たちに伝えましょう。

今は、地球上の人類家族がこころや精神の偉大さにもっと意識的になり得る稀有な機会です。「世界中で人々は新しい現実気づく。私たちが本当はいかに大きな存在か、愛がどれほど重要か」



草原地帯に咲くマツユキ草—スコットランド、パース

### 都市封鎖

リチャード・ヘンドリック

そうです。怖れは確かにあります。  
そうです。確かに隔離はされています。  
そうです。パニック買い、病気、死さえあります。  
でも、武漢では何年もの間、騒音でかき消されていた鳥のさえずりが、また聞こえてきているといいます。  
何年もの間、スモッグに覆われて見えなくなっていた空本来の明るさが戻ってきていると。  
青空や曇り空が、そのまま見えるようになってきているといいます。  
アジシでは人々がお互いに歌を歌っているといいます。  
だれもいなくなった広場越しに歌を歌っていると。  
窓を開けて歌うのは、一人暮らしの人に、自分の周りにちゃんと人が居るよとわかるように。  
そうやってお互いに歌を届けているといいます。  
アイルランドの西部では、ホテルが食事を作って外へ出られない人の家へ配っていると聞きました。  
今日、私の知っている若い女性は、自分の電話番号を書いたチラシを近所に配るので忙しくしています。  
高齢の方が、何か困ったら、電話できるためにです。  
今では教会やシナゴグ、モスクや寺院が人々を受け入れる準備を整えています。  
ホームレスの人、病気になった人、ただただ不安を抱えているだけの人々のシェルターとして居場所を提供するのです。  
世界中で人々がゆっくりとペースを落とし、ふりかえりの時間をもち始めました。  
世界中で人々は新しい方法で隣人を見ています。  
世界中で人々は新しい現実目覚め始めました。  
ほんとうはどれだけ私たちが大きな存在であるか、ほんとうは私たちがコントロールできることなどあまりないということに。  
そして、実はほんとうに大事なことは、何なのかに気づき始めました。愛に目覚め始めました。  
だから祈るのです。  
思い出すのです。  
そうです。確かに怖れはあります。  
でもそこから憎しみが生じる必要はありません。  
そうです。隔離は確かにあります。  
でも孤独である必要はないです。  
パニック買いは確かに起きています。  
でも意地悪である必要はありません。  
確かに病気の症状は起きています。  
でも私たちの魂まで病む必要はありません。  
確かに多くの死が発生しています。  
でも愛はいつでも再生されます。  
今どのように生きるか、何を選択しているのか自覚しましょう。  
今日、呼吸をしてください。  
耳を澄ませ、あなたのパニックが作りだす騒音の向こうに鳥たちの声を聴いてください。  
空は晴れ、春はちゃんと来ています。  
そして、私たちがいつも愛に包まれています。  
魂の窓を開けて、だれもいなくなった広場に向かって、だれにも触れることができなくなったとしても、歌いましょう！



## 健康のためのキャパシターの実践

以下の実践方法は、自分自身で実践することも、ほかの人に簡単に教えることもできます。これらのほとんどの短い実践のビデオは、キャパシターインターナショナルのYouTubeチャンネルで見ることができます。私たちの新しいビデオ「キャパシターの話」は、YouTubeで見ること、ダウンロードすることもできます。「緊急時の最良の対応法」[www.capacitar.org](http://www.capacitar.org)

### からだの状態ごとの指圧

新型コロナウイルスには、頭痛、咳、発熱、のどの痛み、上気道の充血、からだの痛みなどの多くの症状があります。軽症の場合は、以下のツボのいくつかが症状の緩和に役立ちます。息を深く吸い込みながら、指先で数分間軽く押し当てます。

### 頭痛や上半身の痛み



・頭痛・片頭痛・上半身の痛みの解消に親指と人差し指の中間点を押さえます。深呼吸をしながら、親指と人差し指の骨の間に数分間押さえてください。  
**留意点:**このツボは出産時の分娩にも用いられ、子宮筋の収縮を刺激するため、妊娠中は決して押さえないでください。

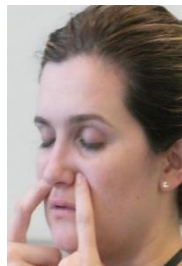
### 鼻および副鼻腔のうっ血

副鼻腔や鼻のつまりやアレルギーのときに、症状の解消に役立つツボです。

#### ・鼻の側面のツボ

人差し指で小鼻のつけ根の外側のくぼみを軽く押さえます。

・**指先** 指先で押してマッサージすると、鼻づまりが緩和されます。



### 胸のつかえ・喘息・グリーフに

これらのポイントは、胸苦しい、呼吸困難や喘息がある、胸にたまったところの痛みや悲嘆のために使ってください。

#### ・鎖骨の下のツボ

鎖骨の下、のどからひじ関節にかけての真ん中にある敏感なツボを指先でそっと押します。

#### ・上腕部のツボ

指先で上腕のカーブのポイント（予防接種の挿入部）を押します。手のひらでこれらのポイントをつかむこともできます。

#### ・上腕部のツボ

手を胸の前で交差させ、指を腕の関節に置きます。ひじ関節近くの痛いところを軽く押します。ツボを叩いてもいいです。

子どもたちとやるときには、蝶やハトが羽ばたくようにツボを叩くことで、気持ちを和らげたり、自分自身を落ち着かせたりすることができます。



### 吐き気に

これらのツボは、吐き気、乗り物酔い、つわり、不安を軽減またはコントロールするのに役立ちます。

#### ・手首のツボ

手首の関節から指2本分下がった、前腕の骨と骨との間を押します。

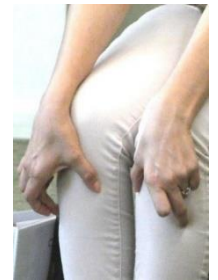


### 脚の痛みとエネルギーの活性化

#### ・三里のツボ

下半身の痛み、足の痛み、エネルギー活性化のツボです。脚の外側にあるツボを、膝蓋骨（ひざのお皿）より下の手の距離に沿って押します。

ツボを見つけるには、指を下向きにし、手のつけ根部分をひざに当てます。その4分の1分、外側へずらしてください。中指の指先で探って、とても敏感なくぼみに触れたらそこが「三里のツボ」です。下半身の痛みを和らげ、エネルギーを高める三里のツボです。



### 肩の痛みや耐え難い痛み

このツボは肩の緊張や首のこり、肩こり、肩に蓄積された心配や耐えがたい感情、不安、神経の緊張などの解消に使います。

#### ・肩のツボ

人差し指、中指、薬指の3本で肩の頂点から僧帽筋の盛り上がったところを軽く押さえてください。

やりやすければ、両腕を交差してもいいです。ここは、「超過手荷物のツボ」とも呼ばれています。

これらの肩のポイントは、妊婦に使用しないでください。押す場合は、ほんの少し軽く押すだけにしてください。



### 失神、危機的状況、高血圧

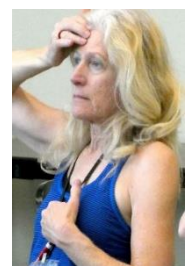
#### ・鼻の下のツボ

自分やほかの人が失神したり、危機的状況に見舞われたりした場合に、役立つツボです。鼻の真下のツボを、人差し指の指先または指関節で押さえてください。



### 不眠症と内なる平和のために

・安らぎと睡眠を促進するためや、なかなか眠れないときに、前頭部と胸部のツボを押してください。額の真ん中のツボと、胸骨の真ん中のツボを指先で同時に押さえて深く呼吸します。胸元のツボは「静寂の海」と呼ばれています。





## 高齢者および、すべての年齢の人向け

### 不安、危機的状況、途方に暮れたとき

#### ・ 手首外側のツボ

外側手首の、小指の下のしわのくぼみにあるツボを、小指から下に押し下す。深呼吸をして不安や無力感を解放しましょう。



#### ・ 肩の上のツボ

両手の指先で肩の上のポイントを軽く押さえます。やりやすければ、腕を交差してもいいです。深呼吸をして、悩みや不安、人生の重荷から解放されることを想像してください。



#### ・ 鼻の下のツボ

自分やだれかが失神したり、危機的状況に見舞われたりした場合に、役立つツボです。鼻の真下のツボを、人差し指の指先または指関節で押さえてください。深く息を吸って、ここを落ち着かせましょう。



## 免疫系に

#### ・ ひじのツボ

人差し指でひじの外側のしわのところにあるツボを押して、抵抗力を高め、免疫システムを強化します。



## あらゆる年齢の子どものための指にぎり

これは、内面の英知と繋がりを取り戻し、強い感情を変える簡単な方法です。私たちは感情を、挑戦や危険や周囲の人々への対応を導くからだからの賢明なメッセージとして認識するのではなく、「良い」とか「悪い」感情として判断することが多いです。ゆっくりと深呼吸をしながらそれぞれの指を数分間にぎって、感情を解放してバランスを取りましょう。それぞれの指には、次のような感情が関連づけられています。

親指—涙、悲しみ、悲しみ、こころの痛み

→知恵と思いやりに変換



人差し指—恐怖、パニック、強い恐れ

→行動のために勇気と明晰さに変換

中指—怒り、激怒、憤り→集中、行動、情熱へ変換

薬指—不安と緊張→平和と強さに変換

小指—自尊心の欠如、被害者→自尊心とエンパワーメントに変換

手の中心—平和、調和、バランス



自分の中心に繋がって落ち着くために：途方に暮れたとき、両手指先を合わせ、足首を交差し深く呼吸し、自分の中心に落ち着きます。

## 免疫力の向上

Covid-19 では、健康的な食事、運動、睡眠、ウェルネスプラクティスの使用で免疫システムを活性化することが重要です。以下の手順は Sue Hovland 氏の許可を得て作成されたものです。これらの手の位置は、免疫系の機能を高め、自然抵抗力を強化します。この技法は、手から免疫系の3つの異なる器官、すなわち腸壁にあるパイエル板、脾臓、胸腺に照射される光エネルギーを癒す瞑想として行うことができます。

深呼吸をしながら、それぞれの姿勢を2~3分保ちます。光や癒しのエネルギーがからだのこれらの部分を満たし、健康と福祉をシステム全体にもたらすことを想像してください。練習の最後には、静かなひとときを過ごし、安らぎと幸福感を味わってください。これは、夜寝る前にベッドでやるのにいい技法です。



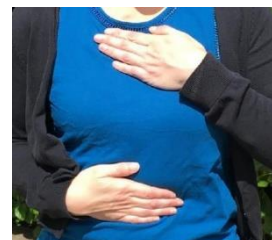
### 第1 ポジション

左手をおへそのすぐ下の下腹部に置きます。右手は左手のすぐ上に置きます。右手は腸壁にあるパイエル板を刺激します。



### 第2 ポジション

右手をパイエル板の上に置き、左手を左肋骨の端の脾臓に動かします。このポジションは、パイエル板と脾臓両方を活性化します。



### 第3 ポジション

右手をパイエル板の上にそのまま置き、左手を喉の下にある胸腺に移動させます。このポジションは、胸腺とパイエル板を活性化します。



### ポジション4

左手は胸腺の上に残し、右手を左肋骨の脇にある脾臓に動かします。このポジションは胸腺と脾臓を活性化します。

最後に、深呼吸を数分間して、光と深い安らぎと強さが、からだ・こころ・精神を流れるように想像してください。

## 今、この瞬間に繋がるための呼吸法

私たちがコントロールできることがほとんどできない今、深くゆっくりと腹部に息を吸い込み、今、この瞬間に繋がることは、こころを落ち着かせ人生で最も重要なことを認識するのに役立ちます。呼吸法は、あらゆる年齢の人が強い感情やストレスを発散するための簡単な方法です。おへその下に手を置いて、自分の中心に向かって深く呼吸することを想像します。倍の速さで息を吐き、からだがりラックスして解放されるのを感じます。屋外の自然の中で、地面に足をつけてこの練習をしてみてください。足で大地のエネルギーを吸い上げ、解放します。