

太田東西かわら版

おんころころ せんだりまとうぎ そわか

2023.12

自分を救えるのは 最後は“自分”



10月から、装いも新たに心機一転！
もう、お気づきのお客様も多いかと思いますが、「太田東西薬局健康法」
外看板を設置しました。

歩道側には、恥ずかしいですが
こんな看板も掲げています😊。→

開業して27年になろうとする今。
「今更、看板立てて宣伝なんて」
そう思う気持ちもありましたが



太田東西薬局は必要な存在なのか？ “心身の健康をもたらす者”として
その使命を果たせるのか？ それを確かめるべく、掲げた次第です。

「餅は餅屋」。ことわざがあります。

いくら素人が上手にできたとしても、その道の専門家には到底かなわない。専門的なことは専門家に任せるほうが良いという意味です。

「自宅でついた餅よりも、餅屋の餅がうまい！」

確かにそうかもしれませんが、年末に家族みんなでついた餅のほうが食べる喜びは、はるかに大きいのではないのでしょうか。

手間暇かけて自分でやる。面倒だけれど自分でやってみる。

それは「餅」だけの話ではなく、

『健康』も同じ。

「餅は餅屋に習って、病気のことはすべて専門家のお医者さまに任せる」多くの日本人がそう考え、定期健康診断ほか、病気になったら迷わず病院に出向くわけですが・・・

「餅は餅屋受診」だけで、ほんとうにいいのでしょうか？

自分の体や病気のことは、専門知識のない自分には到底わからない。だから、専門家に任せるしかない。

そうした考えの人たちに対して、少々、語気を荒げて申し上げますが・・・その考え、間違っています！ “頼り方” が間違っています。自分の大切な命を、専門家だからだと他人に丸投げしては、相手の言うことを鵜呑みにしては、決していけません。“後悔” することになるから。

病気に直面した時、人はおよそ2つに分かれます。

A「早く病院に行って、検査してもらって、早く治してもらおう」

B「この病気から自分が気づくべきこと、学ぶことは何だろう？」

太田東西薬局は B の人たちを支援して、健康回復のお手伝いをする所ですが、相変わらず病院が混在しているのは、A が大多数だからでしょう。もっとも、どんどん治っているなら、病人も医療費もどんどん減るはず。しかし現実には増加の一途。血圧の薬、コレステロールの薬、糖尿の薬などそれら薬をいつまで病院にもらいに行くつもりですか？？

かく言う私も、昔は「漢方で治せる！薬で悩みを早く解決してあげよう！」
そう息がって、懸命に勉強してきました。

しかし・・・

2年前、自らが健康を失い、ついに去年は仕事もできなくなりました。
最初はやる気はあったけど、体がついていかない状態。そのうちに
やる気も無くなり、気力体力を失って寝たきりになってしまいました。

寝たきり状態の中で、悟ったのです。その経験から、確信したのです。

「薬で病気は治らない。薬を飲むだけで健康回復はできない」と。

さらに悟ったことは・・・

妻のテルミー、息子のニュースキャンはじめ、他の医療機関に行って
健康回復のためになると思うものは、積極的に取り入れました。

しかし、なかなか結果が出ない。

「これだけ頑張っているのに、どうして良くならないのか・・・」

すべてを終わりにしたい。うつ状態にもなりました。

そんな時、知人が健康回復の一助になればと動画を紹介してくれました。

<自分を癒すヨガ>だったのです。

足の拇指（親指）から1本ずつ、手の指～目耳鼻～頭まで、意識を向けて
深呼吸を繰り返すものでした。フルでやると2時間になります。

当時、ほとんど横になっていたので、ほぼ毎日実践しました。

健康回復の兆しが見えてきたのは、その**<慈悲の瞑想呼吸法>**を始めて
およそ2週間くらい経った時でした。

息を深くつけるようになった。眠れない夜に苦しめられていた自分が、
いつしか眠れるようになっていた。寝落ちするようになった。

健康に良いと言われるもの、今の自分に最適と考えられるもの、すべて
取り寄せて試しました。専門家の治療院にも出向きました。

でも、なかなか良くならない。

なぜか？

自分の問題を「物任せ」「人任せ」にしていたからです。

今、辛い病気でお困りの方々からは反論されるかもしれませんが。
「自分で何もできないほど辛いのに、医者に任せて何が悪いの？」と。
その辛い気持ち、やる気が起きない気持ち。同じ経験を持つ私には、理解
できます。でも敢えて申し上げます。

「自分を救えるのは最後“自分”」なのです。

医者や薬じゃないのです。もちろん、太田東西薬局の漢方処方でもない。

自分の問題に自分が向き合い、自分を癒す『意識』。

健康回復と健康増進には、それが最も大切なのです。

そうした『意識』を芽生えさせてくれたのが私の場合、<ヨガの呼吸法>
だったのです。呼吸法を通じて、自分の体と心に向き合い続けました。
自分を癒す意識が「呼吸法の修得・実践」につながった。

辛い病気を突破して、突破口を開いてくれたヨガの呼吸法を薬局のお客様
にも伝えていきたい。病気になってからではなく、予防意識を持って日々
自分に向き合うことを習慣にしてほしい。
その思いから、ヨガインストラクターの資格も修得して、漢方医学と融合
させた独自の<漢方ヨガ>を先月からスタートさせました。

自分の不調を自分で修正できる知識と技法を得るための<漢方ヨガ>。
深〜く長〜い呼吸がつけるか？ 異常はないか？ 自分に意識を向ける。
その意識に裏付けられて服用する漢方は、格段に効きます！

物や専門家に頼ることは悪くない。
でも頼り過ぎた結果、自分に向き合う意識
を無くして、相手に依存しかねない。

自分の体と心に、積極的に目を向けて
手で触って、今の自分を感じ取る。

自分にもっと手間暇かける。
自分の健康と命を守る最高責任者は
医者でも総理大臣でもなく、“あなた自身”
であることをお忘れなく。

<漢方ヨガ>、お待ちしてま〜す\(^o^)

