

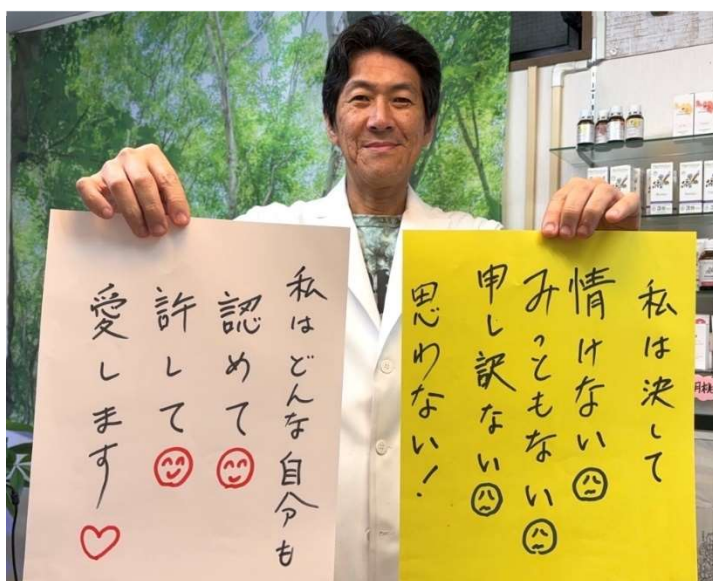
太田東西かわら版

おんころころ せんだりまとうぎ そわか

2024. 9

わずら 思い煩うと

わずら 長「患い」する



もしもあなたが今、「なかなか病気が治らない」と悩んでいるなら・・・それは誰でもない、あなた自身がそうしているんですよ。日本全国、あるいは世界中の名医を探し回っても、自分が自分に「ダメ出し」している人は、健康回復は難しいかも。

なかなか治らない原因、再発を繰り返す原因、次から次に様々な病気に見舞われる原因。それは病気の自分を「**思い煩っている**」からです。

病気がなかなか治らないと、思いどおりにならない自分の体に対して
つい思ってしまうのが・・・

情けない 嫌になる

みっともない 不甲斐ない

腹が立つ イライラする

なんでこんな目に なんで自分だけ

くやしい あいつのせい 後悔

(家族や職場に迷惑かけて) 申し訳ない

これらはすべて自分に「ダメ出し」する思考・感情です。

長患いしている人は、心に串が刺さった状態。まさに「患者」。

串＝自分にダメ出しする思考・感情

慢性病患者は漢字のとおり、慢性的に心に串が刺さっています。

がんや難病の患者さんたちは例外なく、病気になる前からずっと

「串刺し状態」になっています。

騙すつもりはありませんが、騙されたと思って、漢方を服用する際にこの言葉を“声に出して”唱えてみてください。そう思えなくてもいいのです。声に出すだけでOK！

私はどんな自分も

認めて

許して

愛します

この言葉は2年前、健康を失った自分を救ってくれた言葉です。
お世話になった先生方から共通して言われたこと、それは

「太田さん、もっと自分に優しくしないと。あれこれやっても、なかなか健康回復できない自分にダメ出しし過ぎです。自分に厳し過ぎる。治すんじゃなくて、癒す。太田さんは薬剤師だから治療家としては優秀。自分を治せないのは、自分を癒^{いや}すことができていないからです。この機会に“癒す”ということを経験、学んでみてください」

自分に優しくする。自分を癒す。

自分に厳しい人は、それが出来ません。

病気は、ある時不運に見舞われた偶然の結果ではなく、自分が生み出した必然の出来事。

病気になった時、病院に行って、医者^いの指示通り真面目に薬を飲み続け、副作用の強い薬にも挫けることなく、意地と根性で頑張る。それは医者にとっては“優秀な患者”。でも、心の串は抜けていないから患者には変わらない。

そんな患者の心に刺さっているのは、「こんな病気になって情けない」「自分が嫌になる」「こんなことになって、家族や職場に迷惑をかけて申し訳ない」といったネガティブ思考の串。

自分の思い通りにならない結果に、腹立ち、不安になり、自信を失い頑張っても報われない自分を思い煩う毎日・・・。
「患者」から抜け出せない根本原因です。

**情けない自分、不甲斐ない自分、病気がなかなか治らない自分
そんな自分も**

認めて、許して、愛する。

病気の自分に自分がしっかり向き合っ^つて、その根本原因を見出すことは心に刺さった串を抜く作業であり、長年刺さっていた串が抜けた時からほんとうの治癒がはじまります。
まずは思い煩っている心の串を抜く。それが「脱・患者」への近道です。