

「症状」

からだに現れている病の「症状」のもっと奥には、たいてい心の痛みや、苦しみがある。それは個人の痛みであると同時に、この時代の痛みでもあり、課題でもあった。

病はその症状を通して、個人や、周囲の人、社会、地球に対して、何か気づきなさい、何かをやめなさい、何かを変えなさいという大切なメッセージを送っているのだ、ということを学んだ。

静かに静かに聞いてみよう。からだの声を、からだの叫びを。

「もう疲れたよ。これ以上は頑張れない。なぜそんな無理な生き方をしているの？」

「イヤなことはイヤって、できないことはできないって言っていいんだよ」

「そんなに自分を責めないで。もう自分を許してあげて。そうするしかなかったんだよ」

「私はどうすればいいの。私が私のままでここにはいけないの？」

「これ以上、不自然な食べ物をからだに入れつづけたら、もうあなたを守れないよ」

「個人が病んでいることと、地球が病んでいることの、根っこは同じなんだよ」

(岡部 明美 著 「気づきのノート」より)

こんな風に思えたら、感じたら～
きっと「症状」もどんどん良くなるような
気がします。

難しいけど症状が出た時だけでなく、常に
毎日毎日頑張ってくれている身体(細胞)
に感謝の気持ちを持って過ごす事が出来たら
最高という事になりま～す！！



「病氣」

あなたが、自分の心とからだを痛めつけるような生き方をしているとき

不自然な生活習慣をやめないとき

心が葛藤で苦しんでいるとき

からだは、病氣という手段を使って、あなたのいのちを救おうとする

それは悲しいほど正確ないのちのシステム

病氣は、大自然のいのちのリズムや

自然なままのあなたの姿から遠く生きていることへの警告

からだがあるあなたを生かすために投げかけた命綱

病氣は、どこまでもどこまでもあなたのいのちを守ろうとする

あたたかな、いのちのシステム

(岡部 明美 著 「気づきのノート」より)

ある本に人間(動物)として生まれたからには、皆逃れられない「生病老死」という四つの苦しみ(四苦)を背負っているけど、その中で「病氣になるのは、仕方がないが、病人になり下がってはいけない」と書いてありました。「病人になり下がってしまうと、治る病氣すら治らなくなっていく」と、ちなみに「病人」の症状の進行は・・・

第一段階・・・「ありがとう」の言葉が減ってくる

第二段階・・・「自分の事しか考えられなくなる」

第三段階(末期)・・・「笑う事が出来なくなる」

だそうです。

まさにそう感じます。つまり病氣ではあっても病人になり下がらない為には・・・

「ありがとう」の言葉を多く発し～周りの人を思いやる気持ちを持っていっぱい笑うよう常に心掛ければ大丈夫ということになります。