

令和6年年3月 伊勢原

こころの森メッセージ



院長 善本正樹

病気に感謝

病気になって嬉しい人はいません。

病気は辛くて不安です。

その感情は誰でも同じです。

病気はなんのためにあるのでしょうか。

私は、病気は、心身からの愛のメッセージだと思います。

愛のメッセージとは、自分を大切にせよ！という伝言ですね。

病気は、自分のことをあまり振り返らなかつたときに起こると思っています。

頑張り過ぎるとか、生活習慣が乱れるとか、不平不満ばかり言っているとか、感謝が足りないとか、生きているだけで幸せな自分の存在に気がついていないのです。

病気になって、本心から、頑張り過ぎないとか、生活習慣に気をつけるとか、不平不満は言わないとか、感謝するとか、生きている幸せな自分に感謝することです。病気になって、知ったこと、学んだこと、人と出会えたこと、多くの感謝が生まれたことに気がつけば最高です。

病気に感謝。

病気を良くする方法

病気になると、倦怠感、痛みや不快感など体の症状が出て、不安になります。

そんなとき、早く良くなりたいと、薬をたくさん使ったり、検査を繰り返したり、とにかく焦り、不安がさらに増します。

病気になる前は何でも出来て、楽しく過ごして、元気だった自分を思い返しては悔やみます。

元気な自分に戻りたい、まだ全然良くならない、以前のように楽しく過ごしたい、と元気だった自分と比較します。

病気とは、健康な状態から体の不都合が起り、不健康な状態に落ち込むことです。

病気は一気に治ることはなく、落ち込んだ状態を経てから少し少し元の状態へ回復するものです。

病気にとって焦りや不安はエネルギーを消耗させて、体が立ち直るエネルギーを低下させるために、病気の治癒力を下げます。

病気を治すためには、病気を治癒する力を最大限にして、そのエネルギーを使うことです。

病気を良くする方法

1. 焦りと不安は最初だけ

2. 元気なときを基準にするのではなく、一番辛かったときを基準にする

3. 少し少し、昨日よりもちょっとだけ、良くなつたを感じてあげる

ポイントは、元気な自分よりも辛かったときを基準にすることです。そこから、少しだけの変化でも良くなつたを見出すことです。

そして、病気になって成長した自分に感謝が出来たら最高！