

① 治療後の注意事項(必ずお読みください)

◎治療後の身体の反応について

治療後、気の巡りが良くなることで人によっては一時的に色々な反応(身体がだるい、眠い、症状が一時的に強くなる)といったことがあります。これ**瞑眩(めんげん)または好転反応**といひまして、**東洋医学ではむしろ効果の現れる証拠**とされています。これは時間が経てば自然と治まり、その後良い効果が期待できます。お薬でみられる副作用ではありません。習慣性もありませんのでご安心ください。

尚、治療を受けても何かしら不安なことに意識を向け過ぎると再び経絡が乱れてしまいます。そのことで症状が直ぐに戻ってしまったり、時に悪化することもありますので、くれぐれも**心労にはご注意ください**。

◎お風呂、飲酒について

入浴は、**治療後2時間以上経ってから**にして下さい。治療により気の巡りを調整していますので、その効果が長く持続させるために出来れば**長湯は避けてください**。お酒も同様の理由で出来れば控えて下さい。

◎治療後の気を下げない過ごし方

気(生命エネルギー)は感情に左右されます。**良い気分なら気は高まり身体を滞りなく巡りますが、逆に、嫌な気分は気が下がり滞りを生じます**。治療効果を維持するためにも下記の五つのことを心掛けてください。

1. **自分の感情に敏感になること**……自分の感情に敏感になることで気が下がったことに気づけ、気が下がる原因に心を向けることを早く止めることができます。これは基本ですので覚えていてください。
2. **「〇〇までに治すんだ」と期日を設けない**……「早く治そう」「頑張って治そう」等、治すことに拘ると焦りが生じますので反って気は下がります。自然治癒力はあなたが想像する以上にとても強力です。治療後は自分の中の治癒力を信じて気楽に過ごされた方が回復は早いものです。但し、無理は禁物です。
3. **残っている症状を気にしない**……症状に心を向けても良い気分にはなりません。出来るなら忘れた方が良いでしょう。例え僅かでも改善したところがあれば、そこに關心を向け喜べると気は高まります。
4. **病気になった自分自身や自分の肉体を責めない**……病気になったことは既に過去のことです。自分を責めることや厳しくすることで気が高まることはありません。それよりも自分を赦し愛することです。
5. **「治らない病、難しい病」といったネガティブな医学的常識を手放すこと**……現代医学は心が病気の真の原因とは考えていません。そのため心を癒すことを蔑ろにし、肉体ばかりに關心を向けているので治すことが難しいのです。もし、あなたが信じている知識や情報が希望を感じられない医学的常識なら、それを手放して、代わりに希望を感じられる別の考え方を選ばれた方が気は高まります。

人生も身体も心の投影、映し鏡です。ならば病気とは、患者様の身体が心の奥にある苦悩を表しているだけのものであり、それは、**「自分を苦しめる価値観・考え方を手放して、自分を愛し、他人も自分と同じ様に愛し、人生を幸せに生きてほしい。」**と伝えている**メッセージ**なのです。

ということは、治療を受けても患者様が自分の心を癒さず、今まで通りご自分や他人を責める考え方に囚われ続けるのなら……、残念ですが、折角鍼灸で調えた気は再び乱れ、身体は何らかの症状を出し病気というメッセージを容赦なく何度でも送ってきます。

本気で健康な身体と幸せな人生を望むのなら、必ずすべきことは、心を癒すこと(自分と他人を愛すること)です。別紙になりますが、「愛する」ことで大切な三つの要素を挙げましたのでご自分の心の癒しの参考にしてみてください。

② 気を高めて健康で幸せに生きるコツ、 「あるがままの自分を愛し、他人も同じ様に愛すること」

前の用紙「① 治療後の注意事項」でも書いた通り、身体も人生も心の投影、映し鏡であり、病気は身体からのメッセージです。決して神様からの罰や試練ではありませんし、もちろん不運でもありません。

もし、このことを信じることができ、本気で健康で幸せに生きることを望むのなら、あなたがすべきことは、「あるがままの自分を愛し、他人も自分と同じ様に愛する」ということです。(責めるのではなく肯定することです)

もし愛さないのなら・・・自らが病気や不幸を招くということになります。つまりは健康も幸せも自分次第なのです。

ただ、ここで問題なのは、多くの人は「愛する」という言葉を知っていますが、その中身をちゃんと理解しているかどうかです。人によっては男女の恋愛感情や自己中のナルシストを思い浮かべる人がいますが、前者は愛欲であり後者は偏愛であることが多く、残念ですが私が言う「愛する」とは真逆をイメージしています。

そこで僭越ながら私が「愛する」について特に重要と考える三つの要素を下記に挙げましたので、ご自分の心の癒しの参考にしてください。(下記以外では、「祝福」「尊重」「対等」も「愛する」の重要な要素になります。)

1. **【赦し】**: 決まり決まった価値観はありません。ただ無数の色々な価値観があるだけです。故に自分が作った価値観で善悪を決め自分や他人を裁かないことです。「私もあなたも悪くない。誰もがあがまままでいい。」という赦しと肯定の心が大切です。そして赦したのなら、もうその事に**関心を向け**ないことです。**全てを水に流す**ことです。何事も執着せず**に手放す**こと、**結果に拘らない**ことです。すると、その事からの**悪い影響は徐々に消えてゆきます**。心を縛っていた鎖(裁く物差しである価値観)も外れ、心は本来の自由を取り戻し気持ちが楽になるはずです。勿論、病気になった自分や身体を責めず優しく赦してください。
2. **【信頼】**: 我々には**神様から授かった生命(いのち・魂)**と言うとても強く偉大な力があります。この力を**心から信頼し委ねる**ことです。言い換えれば自分が持っている狭い範囲の能力(知能や知識、体力、財産や地位など社会的な力)に頼らず、**自分の内側にある大きな力を信頼し委ねる**ということです。ただ、魂から供給される気という生命エネルギーは感情に左右されます。「見えないから」と言って疑ったり、胡散臭いと否定すれば発揮されません。**見えない気や魂という存在を肯定できるか!**がカギになります。もし今何が起こっても**「大丈夫! 心配ない!**」と力強く確信した言葉で自分自身や周りの人に**安心を与える**こと、そして**嫌な未来を想像し憂うのではなく、望む未来を想像し笑顔でいる**ことが信頼の実践です。
3. **【感謝】**: 笑顔での**「ありがとう」**は喜びと幸せを表す言葉です。**自分の内側にある偉大な力に笑顔で感謝し、その強さに「凄い! 素晴らしい!」と素直に感動**することです。そして人生に現れる**全ての人や物や出来事にも笑顔で感謝**することです。もちろん自分の**肉体(魂の器)**にも笑顔で感謝することです。

この三つは、読んだだけでは殆どの方が直ぐに忘れてしまいます。しかし一番目の**「赦し」**だけでも心掛け、気持ちが少しでも楽になれば、**自ずと気は高まり身体を滞りなく巡りはじめ、人生の流れも徐々に良い方向に変わり始めます**。僅かでも良い変化に気付けたなら、**自分や他人を愛することが健康と幸せな人生の要である**と実感すると思います。何度忘れても構いません。癖になるまで諦めず何度でも実践し続けることが一番大切です。

ここで**注意**です。人は**自分を愛したときだけ他人を愛せる**のです。だから**自分を愛することを必ず一番**にしてください。他人は二番でいいです。

特にどうしてもある特定の相手(怒りや嫌悪が強いとき)は、その人を無理に愛さなくてもいいです。それよりも**自分を赦し心を癒してください**。いつか本当に自分を愛することが出来たとき、本当に心が癒えたとき、人は**自ずとその相手を赦し愛しています**から、その時まで後回しで構いません。大丈夫です。そして**自分の内側にある偉大な力の源に愛され守られていること**にもきっと気づくことでしょう。

紙面の都合上、説明をかなり省略し書いていますので分かり難いと思います。これらに関して詳しく知りたい方は、時間の許す範囲内ですが、治療の際にご説明いたしますので遠慮なくお尋ねください。