



心と精神のドクター

Holistic Science

心身の病は自己解放に向けての自分自身からのメッセージです

巽 信夫 ●いのちの森クリニック院長



すべての方に平等に起きるのは生老病死です。人生とは、そのなかで『自己確立』という生涯のテーマを持ち、旅をするようなものです。その旅はプラスもマイナスもあって成り立ちますが、つまずいた時には、一旦、こだわりや欲、比較する心を手放してみてはいかがでしょうか。

最近、圧倒的に人と人の、生きたコミュニケーションが減っています。そして、人を敬うという経験も少なくて済む。だからこそ、余計自分探しが難しくなっています。他者や自然など自分以外と交わるころから自己探求は始まりますから、自分一人では探せないわけです。

人間関係がそもそも難しいと言っ方もいらつしやると思いますが、NOを上手に言う、相手を受け入れるというのも、訓練が必要です。苦しくとも体験を重ねることが大事ですね。

最近目立つ、現実感覚の脆弱性、自己愛的万能感なども、他者不在が

関係している場合が多々あります。支えてくれる人がいるというのは、とても重要ですが、結局は自分自身で気づくことです。そのためにも、良い環境に身を置くことも大切ですね。

必要な縁も物事の解決も最終的には時期が来ること、たぐり寄せるのは自分の足

薬や食、物への依存、昼夜逆転、仕事が続かないなど、何かから脱出する場合は、決断をすることが何より大切です。朝キチンと起きることや、身の回りを片付けるなど、簡単そうなことですが、それらをしっかりとやることは実に難しく、基本です。

何をやるのも難しいという場合は、自然の存在を意識してください。視線を下に落とせば、アスファルトからも力強く植物は出ています。強風や大雨、脅威となる地球の営みは私たちの身体や命を再認識させてくれます。身体は覚醒するための生成場と考えても良いと思います。



大自然の力はとても偉大です。大地や植物、風を通じて、自己を癒してください

覚醒や靈性を上げるといことは、説明するにはとても難しいですね。強いていうならば美しいハーモニーのようなものでしょうか？ そして、密である、中身が詰まっているようなことでしょうか。

人間には本来的に良くなりたいたいという気持ちがあるわけです。だから、時間の差はあれど、誰でも良くなっっていく、幸せになっていく可能性に満ちあふれているわけです。

巽 信夫

医学博士。信州大学病院メンタルヘルス外来専任医。心と体といのちのセンター ホリスティックスペース水輪にある「いのちの森クリニック」にてドクターカウンセリングを実施。
<http://www.suirin.com>