

ガンからの学び

私は四年半前、がんを宣告されました。

私のがんは、右の腎臓にあり、完全に消えたわけではありませんが、辛い症状もなくなり、身心ともに快復しています。

個人的経験ですが、今までの学びと、最新の発見をご報告させていただきます。

人間は、思考習慣が、自分で決めた優先順位の通りになっています。

具体的には、どこに、お金と時間を使っているか。

その背景には、各自の価値観体系、信念体系があります。これが、その人の根っこです。しかし、この根っこですら、変えることができます。

親、学校、会社、社会からの影響が甚大です。

でも結局は、その人が決めています。

ただし、価値観体系・信念体系の根っこは、幼少期に形成されているので、自分自身ですら、自分が形成した信念を意識できていません。

価値ある習慣は、一朝一夕では身に付きません。

まさに「継続は力なり」

私の場合、ヨガ瞑想を二十年以上続け、チベット体操を八年続けるも、がんを契機に、いったん清算しました。

三日断食を二回体験するなど、不思議なことが起こりました。

そして、不思議なつながり「縁」によって、今に至っており、生かされています。

詳細を、時系列で整理させていただきます。

Phase 1: 「意思決定」から「意思反転」へ

二〇一五年二月、腎臓がんと診断され、全摘を言い渡されました。

「なぜ、私が！」

血液検査、レントゲン、心電図、CTスキャンなどの検査が続きます。

切るか切らないか悩み、最終的に切らないと決めた背景として、いくつかの経験と一冊の本があります。

その本は、安保(あぼ) 徹(とおる)著「人がガンになるたった2つの条件」(講談社+α文庫)です。

その時の私の投稿を、そのまま掲載します。

・投稿者：三上紘司 二〇一六年五月二十二日

(形式：文庫Amazonで購入)

昨年(二〇一五年)の二月に、大病院からがんと診断され、その臓器の全摘出が先生の処方でした。確かに、血尿は出るし、時には、その血尿が固まって、尿意があっても、出てこない。尿意があっても出てこない感覚は、経験者だけが知ることでしょう。だから、私も、先生の診断通りに全摘を決断しましたが、病院が混んでいるのでしよう。手術まで一ヶ月。その間、色々考えます。

私も、家族も。その間に、この本に遭遇。

「がんは自然な生体反応。そのためには、自分の生活習慣を変えること」
素晴らしい本です。 (以上)

この本で一番響いたのは、四十五頁の見出し「ガンの自然退縮は簡単に起こる」でした。

Phase 2: 暗中模索期 (二〇一五年二月～十月)

とにかく、いろいろなことを試しました。

例えば、自然療法のコンニャク湿布、三日断食、西式健康法(東京都東中野・渡辺医院)、そして関連本の読書です。

そして、ふと以前購入した河野十全著「すばらしき人生」の百四十頁、「人生の四季」を思い出しました。

二〇一五年、夏のことです。

そうして、真理生活研究所・人間社に問い合わせ、十月に開催される寝(ね)禅(ぜん)講座に参加しました。

そこで初めて、「寝禅」の実技を、鈴木隆昌先生のご指導で体験しました。

それから毎朝、寝禅を実践しています。

Phase 3: 呼吸数

「あるヨギの自叙伝」(パラマハンサ・ヨガナンダ著) から抜粋
呼吸数と意識状態との関係

恐怖、欲情、怒りの心理状態では、呼吸数が上がる。

落ち着きのないモンキーは、一分間に三十二回。

それに対して、人間の平均は十八回。

象、亀、蛇、その他の動物は、人間よりも少ない。亀の平均寿命は、百五十年として、三百年に達する亀は、わずかに、四回。 (以上)

そこで、私の呼吸数を計ってみました。

吐いて一分、吸って三十秒。
これは、寝禅を二年続けた成果です。

Phase 4: パラダイム反転

がんは「悪」ではなく、「善」である。

「がんは悪いもので、切り取るか、抗がん剤や放射線でやっつける」という医療が、大半を占めていると思われませんが、実際は、がんは良いものです。

人を生かすために、がんが生まれている。

では、なぜ、がんで死んでしまうのか。

それは、がんで死んでいるのではなく、三大療法、手術、抗がん剤、放射線治療で死んでいるのです。

したがって、がんは恐れる病気ではありません。恐ろしいのは、手術、抗がん剤、放射線といったがん療法です。

この辺の学びを啓発してくれた本は、次の二冊です。

- ・「人がガンになるたった二つの条件」(安保 徹著・講談社+α文庫)
- ・「実践編『体を温める』と病気は必ず治る」(石原 結(ゆう)實(み)著・三笠書房)

病院は、何を知っているのでしょうか。

私の親友ですら、がんになると、病院に駆け込んでしまいます。

私はこのがんに関する発見と感動を、一献(いっこん)傾けながら伝えたいと話しましたが、本人は、まずは、医者のおりにやってみたいと言いました。

そして、早々に亡くなってしまいました。

何とあっけない。

Phase 5: 吐くことにだけに集中する呼吸

「原題：Happy For No Reason」マーシー・シャイモフ著 和訳：『脳にいいこと』だけをやりなさい！」(茂木 健一郎訳・三笠書房) 百五十九頁から抜粋。

アーユルヴェーダ(インドの伝統医学)の医師ジョン・ドゥイラールによると、

「呼吸が浅くても生きてはいられますが、それでは酸素が細胞レベルにまで行き渡りません。

幸せをうながす化学物質が、細胞の中を流れるようにするためには、深く呼吸し、細胞の中の通り道から老廃物を取り除く必要があります。

そこで、腹式呼吸は、細胞の浄化にとっても効果があります。

体内に「プラナ」とか「氣」と呼ばれるものを増やしてくれ、気持ちのいい状態をつくってく

れるのです。

私たちは、毎日約二万六千回呼吸していますが、
どの一回もムダにせず、深く呼吸するように心がければ、確実に体調はよくなります」 (以上)

さて、呼吸数を計算してみました。

$$26000 \div 24 = 1083.3333333333$$

$$1083.3333333333 \div 60$$

$$= 18.0555555555$$

前述の「あるヨギの自叙伝」の一分間十八回の呼吸数と完全に符合します。

Phase 6: 細胞呼吸で体が健康になり、人間が賢明になる

「すばらしき人生」(河野十全著・真理生活研究所 人間社) 十六頁から抜粋

命のきずな

呼吸は、宇宙と人間との命のきずなである。

宇宙と人間の生命がつながっているのは、呼吸によってである。

ただ生きるためならば、平凡で浅い普通の呼吸法でよい。

しかし、本当に達人・天才、あるいは真の宇宙人・自然人となるためには、大きな呼吸をして、宇宙天地のすばらしい力を、体にいっぱい、しっかりと吸収しなければならない。

それほどの気持ちで呼吸をする。

細胞呼吸

宇宙呼吸、天地大自然呼吸、肉体全体で全身呼吸をする。

細胞の目覚め、働きによって、細胞呼吸をする。

生かされており、生きているという自覚呼吸をする。

それほどの大呼吸をすれば、人間は呼吸作用によって肉体の内容を改善し、肉体を通して宇宙から到来する宇宙精神を、我が精神とすることができる。

そうなると、今まで社会人として生きてきた常識とか、つまらない雑念妄想などというものは、いつの間にか消えてなくなってしまう。(以上)

どんどん、自分自身が開発されてゆくのが実感できます。

二〇一九年正月

スクワット五十回では、自然に、呼吸数が変化していました。

頭で考えたり、心で思ったりしたわけではありません。

これが、「人間が、賢明になる」ことだと感じました。

従来は、スクワット一回あたり、呼吸一回でした。今は、一回吐いている間に、スクワットが二十回ほど。

自然な変化だから、不快ではなく快。

そんなに、疲れなくなってきました。

二〇一九一年一月七日

今までは、何度も洗濯物の取り入れに出るのが億劫だった。入浴前は、完全に横ばい状態。

今は、億劫じゃない。横ばいも不要で、調べ物をするためにすっと立ち上がる。

「細胞呼吸によって、体が健康になり、人間が賢明になる」を実感。

二〇一九年二月一日

朝晩の瞑想中に、呼吸のコツを思念

長細深静

五つ目のコンセプトは何かと

昨晚と今朝に思念

謝

ありがたく

長細深静謝

気がかよう、理想の人間関係

息がつまる、理想的ではない職場

寝禅を二年続けると、覚醒

行きづまりが解消

自然体を取り戻す

自分の若い時の気がかよう

息がつまるではなく

それを他人のせいにせず

自分でコントロールできるような

度量が生まれてくる

二〇一九年三月六日

人生の四季ではなく、一年の四季に感じたこと
春は、体に最も変調が多いのではないか
自律神経が乱れやすい

以上が、がんになったことを契機に、「寝禅で体が健康になり、人間が賢明になる」を体感した
ことの報告です。

ますます、「寝禅で体が健康になり、人間が賢明になる」ことを実感しております。

寝禅とは、読んで字のごとく
まず、しっかりと寝ること
この前提条件をお忘れなく
ちゃんと、寝ることが大事です
禅とは、いきなり起床するのではなく
寝ぼけ眼(まなこ)で、息を吐いて吐いて吐ききること
はじめは、一回でも充分
そのうち、数分できるようになります
継続は力なり
継続するほど、その効果は増大します
しかし、しっかり寝ても、一日は長い
くたびれた時は
何度でも横になって全身の力を抜く
ほんの数秒でも効果絶大
いわゆる、死体のポーズ
全身の力、緊張を抜き、息を吐ききる
人間は無限です