

“美貌”と“健康”を望み通りに手にする方法

## 6 2. “完全な健康”をイメージすれば病気と無縁になる！

あなたの命を縮める唯一の敵は病気に気がつかったり、恐れったりすることです。

---

肺ガンを宣告された人がいました。肺ガンは治療の難しい種類のガンです。その人は医師の手に委ねることをやめ、瞑想を始めました。その方法について、マーフィー博士はこう述べています。

「一日数回、精神的にも肉体的にもくつろぐようにしました。そして『私の足指はくつろいでいる。私のくるぶしはくつろいでいる。私の脚はくつろいでいる。私の腹筋はくつろいでいる。私の腸はくつろいでいる……』という方法で体も心もくつろいでいることを自分に言い聞かせたのです」

この方法はドイツのシュルツ博士が考案した世界的に有名な自律訓練法の基本的なやり方なのです。これを続けていたら、その人は医師も驚く奇跡の回復を示したと言います。

なぜ、そのような奇跡が起きたのか。マーフィー博士は潜在意識に「完全な健康」いうイメージを送ることで、どんな種類の病気も一定の改善や治癒へ導くことは可能だと言います。

近代西洋医学になれ親しんだ私たちには、なかなかなじみにくい見解ですが、最先端の科学は、むしろ博士のような考え方を支持する方向へと進んでいます。たとえば遺伝子が考え方によって働きを変えるといったことがそうです。

こういうことが明らかになるにつれて、東洋医学の効能を見直す傾向が出てきています。さらに健康であるか病気になるかは、本人の意識や心構えによるところが大きいということです。昔から「病は気から」と言いますが、これは本当だったのです。風邪をひくときに「あ、ひいたな」と思うと頭痛がして熱が出てくるということがあります。これと同じことを逆に考えれば、さっきの肺ガンの人が回復した事例もある程度納得できるのではないのでしょうか。

ただ病気は命に関わることであり、潜在意識をこの領域で使うことには危険も伴います。そこでマーフィー博士のアドバイスを次に掲げておきます。

「自分の病気の話をしたり、人とお互いの病気に関する否定的な対話をすることを止めるよう、私は強くお勧めしたいと思います。あなたの命を縮める唯一の敵は、病気に気がつかったり、恐れったりすることです」

---