

6月の定例会での「上杉理絵」講師のお話

2010/07 関 聡美様作成

上杉理絵講師 ほあ〜がんの会 2010.6

今年『レイキの光と共に』(元就出版社)を上梓された上杉理絵さんに、二度のがんを越えレイキと出会った体験を中心にお話しいただきました。

<その人が幸せと思えば、一瞬にして幸せになれる>

この『レイキの光と共に』という本は、がんの関係者の方に、何かひとつでも光を投げかけられたり、レイキがあることを知ってもらえればいいなと思って書いたものです。

1994年に悪性リンパ腫を発症したときは、胸に出たので最初は乳がんという診断でした。がんの怖さや命のことを考えるより、二十代後半ということもあり、胸がなくなるのがショックでした。退院前に乳がんでなく悪性リンパ腫であることがわかり、夫の母が悪性リンパ腫で亡くなったこともあり、本当に大変なことになったと怖くなりました。

神様に「助けてください」と、子供の時に教会に行っていたので祈ったときに、不思議なことが起こったのです。目の前の真っ黒なブラックホールのようなものに呑み込まれる直前にいたのが、ぱあっと光に包まれたのです。

「大丈夫なんだ。生きるにしても、死ぬにしても神様が全部決めることで、わたしがいくら考えてもわからない。心配してもしなくても、一日は変わらないんだな」とわかって、とても楽になりました。お守りも、いえ手の中に入る一粒のものでさえ、死ぬ時にはもっていけない、残るのは魂だけ、と思ったら、それまでマイナス思考だったわたしがシンプルになり、解放された気がしました。

それから、ヨガや食事を変えてマクロビオティックを始め、また、神様に向き合いたくて教会で洗礼を受け、一日一日を再発を心配することなく過ごしていました。

治療後七年が無事に過ぎて病院からも「寛解です」と言われていたので、十一年後の2005年に反対側の胸に再発がわかったときには、たいへん驚きました。

抗がん剤は、点滴の最中からからだがばらばらになるような気がして、辛かったです。帰宅後は一晩中トイレで吐き続け、髪もずるっと抜けました。でも、入院している他の患者さん、同じ思いをしている仲間がいるということは、カづけられました。からだも心もどん底の時に、「わたしのために祈ってくれる人がいる」と思うことは光が入る感じで、(支えられて幸せ)と、目の

前の現象を越えて感じられたのを覚えています。

(今、この状態が幸せ)と思った瞬間に幸せになるんだなと、思います。抗がん剤の副作用は、このまま目が覚めないかもしれないと思うほど辛かったのですが、夫が朝起きた時に元気に「おはよう」と言ってくれ、わたしも「おはよう」と答えるときには、涙がこぼれて、ああしあわせだな、と思いました。ここまで歩いて来られたこと、ごはんを食べておいしいと思えること、いつも当たり前だと思っていることが、気づいた瞬間にしあわせてこんなところにあるんだな、と思えます。

幼い時に親が離婚・再婚、家族がばらばらだったときに(自分だけが我慢すればいいんだ)と我慢していました。また、子供の頃あまり大切に扱われなかったり、自分のことは全部自分でやらなければならないと感じていたんだと思います。その思いの癖が病気をつくったのだと感じています。

わたしの生い立ちや病歴はいろいろ複雑ですが、周囲の人でわたしのことを不幸だと思う人はあまりなくて、「幸せそうだね」と言われます。

不幸や幸せは現象ではなくて、その人自身が幸せだと思っていれば、一瞬にして幸せになれる、と、病気になって学びが深くなりました。

<レイキは生き方>

食事やストレスも注意して、がんにならないといわれることはしていたのに再発したのがショックでしたが、いろいろ調べている中でレイキに再会しました。

初発後すぐレイキを知りましたが情報がなくてそのままに。でも、再発したときに目の前にパアンとレイキが出てきて、これをやっぺいこうと思いました。

再発の治療後すぐにレイキを始めたら、みるみる元気になっていきました。自分自身に手を当てることで自分を大切に扱うこと、また、気が流れがもともと良くなかったところにレイキが良かったのかもしれない。レイキを始めて、夏の冷房が苦手だったのがいつのまにか上着を着ることもなくなり、冷えが解消しました。

レイキは海外では病院のがん治療にも使われているようで、辞書にもヒーリング法として載っていますが、わたしはレイキは生き方だと思います。

レイキを始めた臼井甕男さんは癒しの技を求めたのではなく、人は何のために生きているのかを求めて、「安心立命」にたどりついたそうです。儒教では「安心立命」は、「天命を知り、心を平安に保つこと。その身を天命に預け落ち着いていること」を指すのだそうです。

キリスト教では外側に神様がいて神様に祈るのですが、自分の内側にも大いなる光があって、それがひとつになったときにレイキの光が発現するのだと思います。

大いなるものと自分がつながって、自分の中の深いものとつながりどっしりして、他からの影響をあまり受けることなく、自分らしくユニークな光を輝かせることではないか、と思います。

現代レイキ協会代表の土居裕先生がおっしゃるには、現代社会はいつも泥が舞い上がっているようなもので、何かあったら人から「こうしたほうがいい」といわれ、また泥が舞い上がり、どうしたらいいのかわからなくなっている。昔からマスターと呼ばれる人たちが「瞑想しなさい」と言うのは、自分の中を静かにすればクリアになっていき、その泥が静かになる。今自分がいる場所からどの方向に進んでいけばいいのかわかることなのではないでしょうか。手を当てることで、ざわざわしていたものがほっと静かになる。本当はこうしたかったんだな、と内側から答えが出る状態になる。

他の人が辛い状況のとき、ただ手を当てて相手に寄り添うだけでその方が落ち着いていて、その方の内側から答えがでできます。心とからだはつながっているのです、心が落ち着くとからだも楽になる。何の道具もいらなくて、いつでもしあわせになれる。流せば流すほど自分も元気になる。レイキは生き方のメソッドだととらえています。

<がん体験者は社会資産>

こんないいものが知られていないので、仕事にしようと思いました。一回だけでも、「憑き物が落ちたように、あの日から楽になった」とおっしゃる方もいらっやあって、精神的に楽になったとみなさんおっしゃいます。

がんになったことを自分も周囲も忘れて過ごしていたのですが、母の幼馴染の娘さんが、乳がんで胸を失って治療が辛いと聞いたときに、心が揺さぶられるようで、「どうしよう、どうにかしてあげなければ」と、自分の中から湧き上がってくるものがありました。自分ではがんは治療は大変だったけれどたいしたことはないと思っていました。

でも、自分にとっても大変なことだったんだと気づき、自分がレイキをがんのサポートとしてやっていきたいのだと気づきました。

がんの患者さん、また家族の方がレイキをやると、治療の辛さや心の不安がやわらいで楽になります。家族に手を当てる機会がなかなかありませんが、レイキはそのツールとしてもいいのです。

『レイキの光と共に』を書いてから、わたし自身が知らなかったことを家族に感想を言ってもらいながら知ることができて、わたしたち家族にもヒーリングが起こりました。

がん患者さんは辛さのまっただ中にいますが、目の前の山を越えていくことで生きることに向きあっているのです。そういう意味でご家族の心の苦しみに比べると少しは楽だと思います。ご家族は自分には何もできないと、とても大変だと思います。患者さん本人と家族は近くにいるけれど、とても離れたところにいるのではないのでしょうか。当事者のケアはもちろんですが、エネルギーが枯渇しないよう、家族のケアも大切です。

みんながんになりたくない、と思っていますが、どうすればいいのか一番良く知っているのはがんの体験者だろうと思います。がん体験者は社会資産だとわたしは考えています。何が自分のがんをつくったのだろうとがんから学んで気づいたことを、みんなに伝えていけば、また、体験者の方自身も生かされていくのではないのでしょうか。

最近、あるセミナーで末期がんの患者さんとの出会いがありました。余命宣告を越えてはいるものの楽観的な状況ではなく、不安でどんなに辛いだらうと思うと、自分が書いたものがひとつの簡潔したおとぎ話のように思えてしまいました。

セミナーの最後の回でこれからしばらく会えないねとハグをしたときに、彼女は号泣して、「死にたくない、死ぬのが怖い」と言いました。

わたしが同じ体験をしているからこそ、心の中の大切な言葉をわたしに投げかけてくれたのでしょう。彼女に何かできることがあれば何でもしたいと思うけれど、彼女はそれを求めている。わたしは自分ができることをするしかありません。自分の体験を踏まえて、末期がんの方やそのご家族に何かしていけたら、と構想を練っています。