

身軽にいるために



江南市・医科 大藪 真理子

人と接する仕事なので、相手の持っているエネルギーの影響を受けるときがある。

そういう影響を強く受けた時は、家に帰ってポーツとしていてもその時のことを思い出して同じ状況を頭で反芻したり、夢にまで出て頭を悩ませるので、自分の中にまだエネルギーの影響が残っているのだと気が付く。

私は、頭の中を空にして、なるべく多くの雑念にエネルギーを割かず、エネルギーロスを生じさせないことを良しとしている。なので、エネルギーの影響を受けたときに対応方法もいくつか作っている。

帰宅後も頭が空にならない時は、お風呂でシャワーを全身に浴びながら、シャワーの水の流れで身体の表面の汚れだけでなく、身体に纏ったエネルギー体の汚れまで流すぞというつもりでシャワーを浴びる。うまくいく時はこれだけでもOK。

これでスッキリしない時は、無になって天からエネルギーをおろして自分の中にたまった不要なエネルギーを清浄なエネルギーで流し出す。以前に緩和ケアにかかわる僧侶の方の講演会で、ご本人も、ご本人と交流のある緩和ケアに携わるスタッフさんも、現場で重い話を聞いてどっと身も心も疲れたら、帰宅後に小一時間、決まった言葉や音を無心になって詠唱してエネルギーを入れ替える、自分の中の神聖さに祈るという話を聞いた。それを参考しつつ、自分にはじっくりくる詠唱ワードや祈りを持っていないため、自分は自分の中から湧き出てくる歌や音楽を無心に繰り返し歌うようにした。こういうときに内側から湧いてくる歌は、作曲者がちょっと天然でフローによく繋がっているクリエイターのものが多いように思う。創造性の源からのエネルギーにつながっているのだと思う。最近のお気に入りには米津元帥が作曲で嵐の歌っている「カイト」。繰り返し音楽を口ずさんでいて、もういいやという気持ちが湧いてきたらそこで終了。

すごく稀に、これでもまだまだエネルギーが残るときがある。ここまでくると相手のエネルギーの影響というよりは、それに対して自分が起こした行動について自分の中に迷い・後悔・葛藤があって自分を脳内で裁いているときなどが原因のように思う。ただ過ぎたことを考えても仕方なし。そういうときは、自然に触れて汗を流す。

現在のブームは軽い山登り。小高い山を1時間程度で登る。汗がだらだら出ながら自分の中に溜まっていた不要になったエネルギーが去って行ってすっきりと爽快になるのを感じる。大自然のクリアな空気も心地よい。

以前は仕事場での不快なエネルギーをよく引きずってきて、家に持ち込んでいた。ひどい時には夢にまで見ていた。目の前のことと関係のない時に別のことを考えてエネルギーロスをするとう疲労感が溜まりやすく疲労感が抜けにくいと気が付いてから、自分を空にすることに重点を置いて過ごすようになった。頭の中を空にした今、目の前で起こっていること以外に繋げないようにすると、すっきり生活できるようになった。

最初の頃は、自分で「相手の極力エネルギーを受けないぞ」と決める設定を持ち、この白衣を着たら白衣が相手の抱えている重いエネルギーを跳ね返すんだ、など決めてた時もあった。それが今はなんとなく「自分はエネルギーの影響を受けない」という信念が自分の中に確立したら大概のエネルギーはクリアしやすくなった。

遙か以前は、アルコール飲酒で記憶を飛ばすこともやっていた。当時を思えば、日々ただアルコール量が増えるだけで眠りも浅くなって、身体は気怠く重く、すっきり爽快感は得られていなかった。アルコールで頭を空にしても、それはただ抱えているものの一瞬忘れるだけで、忘却しきれない感情を忘却しようとする試みになってしまうと思う。アルコール摂取での忘却の試みは、私個人としてはこのエネルギー浄化とは別と思っている。自分が断酒に成功してからは、すごく嬉しい時に、飲むという行為を通して嬉しい気持ちを後押しするような時に少し飲むようにしている。ごく稀なアルコール飲酒のため身体が解毒に慣れておらず、ごく数口で十分となった。

ときどき診療していて、夜ごちゃごちゃ考えて眠れないと相談を受けるときがある。「エネルギーがいろいろなところに繋がっているのだな」なんて思いつつ、以前の自分を思い出して、こんな心をすっきりさせる方法がいいよと勧めたくなる。ちょっと今までの自分の変遷を思い出しつつ、言葉に整理してみた。

最後まで読んでいただき、ありがとうございました。