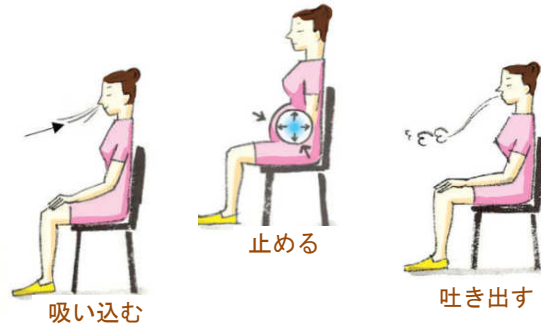


幸せな贈り物

健康な長寿の秘訣 「呼吸健康法」



呼吸と健康 インドの古典「ウパニシャッド」に出てくる話です。「いのち」という家には「息、口、目、耳、思考力」という5つの兄弟が住んでいました。ある日、この兄弟は、だれが一番立派なのかについてけんかをしたのですが、結論を出すことができなかつたのです。それで、お父さんのところに行って、だれが一番立派なのかと問うたところ「おまえたちの中で家を出て、残った人々の中からだが最悪の状態になるようにさせる人が一番立派な人だ」と答えました。それでまず「口」がからだから離れて1年後に戻って来ました。「私がいなくて、どれくらい不便だった？」と問うと、残りの兄弟たちは「君がいなければ、息で呼吸して、目で見、耳で聞いて、思考力で考えて1年暮らしたよ」と答えました。次に目、耳、思考力が順番に家を出たのですが、残った兄弟たちがそれぞれの機能を活用して、それほど不便ではないように過ごすことができました。最後に息が家を出ようとしたら、兄弟たちは息の大切さをよく分かっていたので、口をそらえて、息にこのように言いまし

た。「兄弟よ！出で行かずにそのままいてくれ！おまえこそ、私たちの中で一番立派な兄弟なんだ！」インドでは「生きている生命体には、一生の間、呼吸する回数が決まっています、一日の間に短い呼吸して呼吸回数が多ければ長く生きることができず、反対に長く呼吸して呼吸回数が少なければ長く生きる」という話が今でも伝えられて来ていると言われています。

「ギネスブック」に記録された公認最長寿動物は、192年を生きた「ツイ・マリラ」というマダガスカル島の亀だと言われています。長寿動物を観察しながら老化を研究する学者たちは「鯨、亀、象など、長寿の動物は例外なく、みんな長く深く呼吸する」と明らかにしました。一方、アメリカニュージャージーにあるパターソンメディカルセンターとジョセフ病院研究陣は、心臓の鼓動と呼吸が停止しそうな危険な患者103人に135回にわたって心肺蘇生術を行いました。ただ、胸だけ押す既存の人工呼吸法ではなく、お腹を押して複式呼吸法を使ったところ、蘇生率がおおよそ25%に

あがったと明らかにしました。胸だけ押す方法を使った時7%に過ぎなかった回生率と比べると驚くべき結果です。

良い呼吸というのはどのようなものなのでしょうか 一口で言えば、深い呼吸、複式呼吸を言います。肺のすみずみにまで空気を送ることができるように、多くの量の空気を吸い込む呼吸で、横隔膜と胸の筋肉、肋骨、鎖骨がすべて一つになって呼吸する状態を言います。気嚢である肺は、筋肉がないので、自ら運動することができず、肋骨と横隔膜(胸とお腹を分ける薄い膜)が手伝ってあげると呼吸運動ができます。

複式呼吸が私たちの体に良い理由は何でしょうか ドイツの有名な医学者オートワールドは「酸素欠乏による障害は、現代医学では常識」と言いながら、ガンや心臓病も、細胞内の酸素不足のため生じると主張しました。日本の医学者野口英世も、やはり「体内に酸素が不足するならば万病の原因になる」と力説しました。したがって、深い深呼吸を通じて体内に十分な酸素を確保する腹

式呼吸ほど健康に良い生活習慣はないのです。漢方医学では腹式呼吸が腹腔内部の圧力、すなわち腹圧(腹のカ)を作るのですが、腹の力が良ければ、頭がいつもはっきりして楽になって疲れなくなると言われています。また、腹式呼吸は自律神経を安定させます。自律神経が安定すれば、すべての病気を効果的に予防して治療することにとっても役に立って、細胞に活力を与えて、人体免疫機能も強化されます。腹式呼吸は、腸の運動を助け、消化障害と便秘をなくしてくれます。腹式呼吸は、体の脂肪を減少させて、ダイエットに役立って、特にお腹の肉をとるのに役立ちます。腹式呼吸は、心臓と肺機能を高めます。複式呼吸は不眠症、うつ病などの不安障害を治療します。実際に神経科では、ストレス性頭痛、不眠症、不安障害などの神経性障害を治療するための、筋肉弛緩療法の一つで腹式呼吸を積極的に活用しています。腹式呼吸はストレスを解いてくれて、集中力(アルファ波)を高めてくれます。腹式呼吸は、コレステロールを減少させて心血管疾患を予防します。腹式呼吸は、血圧を下げて、高血圧治療に効果があります。

腹式呼吸は、どのようすれば良いのでしょうか。最初に、楽な姿勢を取ります。ヨガの腹式呼吸の姿勢である結跏趺坐(けっかふざ)や半跏趺坐(はんかふざ)をするとか、素人なら横になって始めることも良いです。呼吸にもうちょっと集中するならば、目をつぶってお腹に神経を集めます。二番目に、胸ではなく、お腹をふくれるようにさせます。鼻からゆっくり深く息を吸いこみながら、お腹を前に出します。この時、肩と胸が上がったら腹式呼吸ではなく、胸式呼吸になっています。あまり無理しないくらいで、普段の自分の呼吸より長く吸いこみます。三番目に、吸いこんだあと、息を止めて堪えます。四番目に、吸いこむ時より長く呼吸を吐き出します。息をしばらく止めたあと、やはりゆっくりとお腹がぐっとへこむほど、息を吐き出します。五番目に、一定の水準で腹式呼吸を繰り返します。息を吸いこんで止めて吐き出す過程を繰り返します。六番目に、思い出すたびに、時間があるたびに練習したほうが良いです。いつでもどこでも思い出すたびに、いつでもしたほうが良いです。伝統的なヨガでは「吸いこむ息 1、止める息 4、吐き出す息 2の割合で練習

しなさい」と教えます。

健康と幸せ 聖書は人間のたましい、精神(心)、肉体の健康について語っています(ヨハネの手紙第三1:2)。人間は霊的な存在だから、神様とともにいる霊的な安息がなければ、健康も幸せもないと語っています(箴言 10:27、マタイの福音書 11:28-29、ヨハネ福音書 1:12、5:24、10:10、14:6、ヨハネの福音書 14:27、ローマ人への手紙 8:6、テサロニケ人への手紙第一 5:23-24)。そして、神様は人間に呼吸をくださって、呼吸を治めておられる方です(創世記 2:7、ダニエル 5:23、イザヤ 42:5、詩篇 104:29、使徒の働き 17:25)。肉体を持った人間には運動も必ず必要なのです(創世記 3:19、ホセア 7:15、ゼカリヤ 9:17、コリント人への手紙第一 9:24-27)。

このような人間の真の健康と幸せの開始が、すなわち信仰です。何を信じなければならぬのでしょうか。パスカルは「パンセ」で「人間は霊的な存在だ。それで、人の心の中には神様だけが満たすことができる空間がある」と言いました。世の中は私たちに目に見える生活がすべてだと言いますが、何か満たされないむなしさは、私たちに肉体の生活がすべてではないことを語ってくれます。人間は人間の力で解決することができない三つの問題が解決されるとき、真の幸せと元気な生活を味わうようになります。一つ目、人間が神様を離れて縛られてしまった運命と運勢から解放されなければなりません。二つ目、神様を離れた原罪によって受けなければならない呪いと災いから解放されなければなりません。三つ目、人間をこのように不幸にさせた張本人であるサタン(Satan)という霊的存在から解放されなければなりません。その道がまさにイエス・キリストであることを聖書は語っています。イエス・キリストは、神様に会う道になりました(ヨハネの福音書 14:6)。すべての罪と呪い、運命から解放される道になりました(ローマ人への手紙 8:2)。サタン(悪魔)のしわざを打ちこわして、その手につかまって奴隷のようになっている者を解放する道になりました(ヨハネの手紙第一 3:8、ヘブル人への手紙 2:14-15)。

「平安のうちに私は身を横たえ、すぐ、眠りにつきます。主よ。あなただけが、私を安らかに住まわせてくださいます」(詩篇 4:8)

「主イエス様を信じれば救われます。あなたは大事な人です」

福音と宗教の差

福音と宗教の差を分らずに信仰生活をすれば、勘違いすることがあります。普段、特に理解してくれる心がある人を福音的だと、善良な心を持った人を聖霊の導きを受けていると、そして、熱心にして信念を持っている人の信仰生活を、自分もそう思っていますが、他人が見るにも信仰がとても良い人だと誤解することがあります。そのような人は、伝道をしても賜物の中の一つだと思って、全然いのちとイエス様の力をあかしかせることとは関係ない事をすることもあります。そして、そのような人々が、信仰の意味を置く所をよく見てみると、熱心を恵みだと、努力を信仰だと思って信仰生活をしていることを見ることができます。「なぜ、イエス様だけが道になるのか」に対する確信がなければ、福音と宗教の差を理解できなかったと言えるでしょう。

第一に、福音と宗教の差を調べてみると、その出発が違います。福音は神様が来られたのですが、宗教は人が探して行くことです。福音は信仰で出発するのですが、宗教は信念と努力です。福音は恵みで出発するのですが、宗教は自分の熱心です。そして、福音はいのちで出発しますが、宗教は一種の法則です。そうしてみると、信仰生活においても福音は神様の子どもとなった身分、権威と神様の計画を持ってするのですが、宗教は熱心と方法と自分の満足、目標、野望で信仰生活を描いて行くのです。

第二に、救い主は次のような条件を持ってなければなりません。サタンに勝った方はただおひとりだけです。救い主は、必ず人となって来られなければならず(ヨハネ 1:14)、罪がない方ではなければなりません(ヘブル 4:15)。アダムの子孫ではなくて、処女降誕でなければならず、しかし、罪の代価で必ず死ななければなりません(創世記 2:17)。神様の息子という証拠で復活(1コリント 15:3-5)して、旧約の王、預言者、祭司の職分であるキリストの職分を果たさなければなりません。

第三に、すべての人にとって、イエス様だけが神様に会う道であり、罪から出てくる道で、サタンの手から解放されることが出来る唯一の道になるという事実が分かって、受け入れる瞬間から、霊的問題はいやされることが出来ます。過去、習慣、思い出したくない経験、傷、性格など、すべての霊的なことをいやされて変化することができます。そして、生活環境と家族、人間関係、特別な思想、迷信、先祖供養の問題など、到底解決できずに相次いで起こり、良くないことがひどくなっていった環境が、いやされて伝道の門に変わる働きが起きるようになります。そして、肉的問題も、方法や偶然の幸運を捜すより前に、聖霊に満たされる中で、神様のくださる新しい力と勇気と、実際的な自由を受け取ることが出来ます。

第四に、生活の方法においても、宗教は私が主人になって、自分の人生を生きて行かなければならないのですが、福音はイエス様が永遠に私とともにおられ、人を生かして、神様のみこころをなされる、一番祝福された人生を生きるようにするのです。



神様の子どもになる 受け入れの祈り



愛の父なる神様、私は罪人です。今まで神様を離れ、サタンに支配のもとに縛られて奴隷のように生きていました。

しかし、いま、この時間イエス・キリストを私の救い主、私の神様、私のキリストとして受け入れます。イエス・キリストが神様に会う唯一の道となられ、サタンの権威を打ち砕かれ、すべての罪と呪いと災いから私を解放してくださったキリストであると信じます。

いま、私の中に来てくださり、私の主人になってください。いまから私の生涯を細かく導いてください。

イエス・キリストの御名によってお祈りします。アーメン



神様の子どもの 毎日の祈り

父なる神様、イエス・キリストによって神様がいつも私とともにおられて、導かれることを感謝します。

今日も、すべての生活の中で、神様の子どもになった祝福を味わうように、聖霊で満たしてください。

私の家庭と現場と行くところごとに福音を邪魔して困らせるすべてのサタンの勢力を権威あるイエス・キリストの御名で縛ってください。

どんなこと、どんな問題でも、解決者であるイエス・キリストに任せて、その中で神様のより良い計画を発見しながら、聖霊に導かれる生活になりますように。そして、私の生活を通してイエス様がキリストであるということがあかしされ、私の現場に神の国が臨むようにしてください。毎日、私の生活の中で神様の願いである世界福音化の契約を握って勝利できますように。

今も私とともにおられるイエス・キリストのお名前によってお祈りします。アーメン

どうして汗を流すのですか

どうして汗が出るかと問われれば、当然、緊張するから出て、辛いものを食べたから、あるいは暑いから、大変だから出ると言うだろう。正しい言葉だ。人間はいつも決まった体温を維持することができるように創造された定温の存在だ。風邪をひくようになれば、熱が出るが、普段の体温は 36 度 5 分~37 度くらい維持している。このように、からだが一定の温度で維持されていることは、からだの中に体温調節機能があるからなのだが、その一つが汗を流す機能なのだ。

私たちの肌には汗腺という汗の出る所が 2 百万から 5 百万個もある。汗腺は哺乳動物だけにあることだが、その中でも特に人間に多くあり、手の平と足の裏に特に多い。サウナに入ったり、強い日光を浴びるようになれば、体温は上がるになる。それを抑制して決まった体温を維持するために、汗腺から汗が出る。ところで、現代人はこのように重要な汗を流そうと思わないことから、多くの病気が発生している。適当に流さなければならない汗を流さないようにすることに、あらゆる文明の技術を動員して阻もうとする。

創造の原理をはじめから逆って来た人間に、汗はまた他の重要な霊的原理が説明している。元々人間は汗を流さなくても良い存在だった。それが可能なのかと問うだろうが、人間は神様を離れる不信仰のあとに現われた結果でエデンを追い出されてから汗を流す人生になったのだ。エデンは苦勞なく、衣食住を手に入れられる構造を持っていた。その簡単さを管理することができなくて、簡単にサタンが提供する嘘にだまされて、善悪の誘惑を振り切ることができなかったのだ。人間は、その時から創造の原理をさかのぼらなければならなかった。神様がみことばで与えられたものを、人間はもうその身で解決しなければならなかったのだ。人間は時間があれば、汗をだらだら流して生きるようになったのである。汗を流すことこそ、人間にとって自分が罪人であることを知らせてくれる表示になるのである。また、それを深く感じる時だけが忘れてしまった人生の問題を解決する道になるのだ。その苦勞の中で道を捜

イラスト_キム・チヨン



す者だけが「すべて、疲れた人、重荷を負っている人は、わたしのところに来なさい。わたしがあなたがたを休ませてあげます」と告げたキリストのみことばが分かるようになるのだ。

ところで、汗を拒否する人間には、それに相応する苦しみがやってくるようになるのだが、それが現代人のいろいろな病気だ。もちろん、体質上、食事をする時も汗を流す人がいるかと思えば、過激に運動をしても汗が出ない人々がいる。しかし、普遍的な理由で人間は正常に汗を流さなければならない。幸いに事務室で勤める人々が、こんな知恵を得て、ヘルスクラブを利用して無理やりに汗を流す運動をすることは良いことなのだ。しかし、まだ多くの人々が、運動場で汗を流すより、運動場で流す選手を熱狂しながら汗を流さないようにエアコンの下で汗が出ないように、冷たい食べ物でお腹を満たしているから、汗を拒否する人生は、また他の苦しみを避けることができない。

創造の時の人間の失敗をとり戻す一番良い方法は、汗を流すことだが、はじめと同じように、神様はみことばで人間を救うことを願っておられる。神様を信じる信仰で汗の代わりにするか、それとも死ぬまで汗を流して、死んでもずっと汗を流すのか、選択の道はまだ開かれている。しかし、救いの時間がいつもあるのではないから、今日の時間、今の時間が重要なので、汗を流して本当悩んでみなければならないのだ。

チョン・ヒョングク牧師(福音コラムニスト)

*相談したい方はこちらまでどうぞ