

この紙面は山田健康センターのホームページ上でもご覧いただけます

山田健康センター 検索



第177回の西式甲田療法勉強会は1月8日(土)14:00~当店及び生涯学習センター・かがやきで。テーマ「40分合掌行で全集中・自律神経を整える」¥500。断食食は重湯断食¥400。マスク着用。事前にご確認の上お問合せお申込み下さい。

○ネットで調べてたどり着いた

2時間半かけて初めてやってきたという40歳位の男性。遠方から時間と交通費を費やしてでも「行きたい」となればそれ相応の事情がありそうだ。本気度も一枚上じゃなからうか？主題は？「高校時代にB型肝炎と判明、小さい時に感染したのだと思う。」長らく自覚症状も無いまま学生ライフやスポーツと楽しく過ごしてきたようだ。体躯は端から見ても立派で会社務めをしてきて何の差し障りも無かったとの事。「いえ、一時は体重100Kgとなりこれはいかんという時期もありました。数年前からはしんどさが激しくなり、そんな時会社の健診で警告を受けたのです。このまま行けば廃人だと。でも薬で治る病気では無いと考えていましたのでねえ…」
「なるほどそれでネットなどで色々情報を得たということですね？」「断食を7日間とか3日間とかやってみました。体重も20Kg落とし宿便とやらも出て快調になったので、甲田療法が間違いないと考えたわけです。」

○生半可では駄目と考えていますか？

それならそのまま継続していけばたとえ少量のウイルスが残っていると何時の日にかに元気な一生を送れると諦観できるだろう。がそうはやすやす行かないと分ってきたのだと察した。「折角いつとき好調だった体がやはり食べ過ぎなんではしょうか、体重が増え始めるにつれ気怠さが酷くなり、嫌々ながらもまた断食をやってみる。でもつい過食に戻ってまた後悔。こんなことの繰り返し2年以上続きました。それで生菜食法があると知って今日は伺おうと思っています。」食用地獄に一步踏み込んでいられるようだ。「脂肪肝は少し後退したでしょうが、ま

ず、断食も生菜食も今は忘れましょう。ムラのある摂食を平準化していく努力が必要ですね。」一瞬無然とした表情。「間食や甘いものは相当減らしてきました。蜂蜜はどうでしょう？それと肝臓ですから蛋白源で肉とか卵を少しは食べたほうが良いのでしょうか？」「食べるなら魚、レバーの方がお勧め。」やっと実りある情報を聞けたとばかりにメモを取り、摂食に関する質問ばかりが次々と。

「青汁は市販品3缶を3回飲んでいますが他に良い物が何かありませんか？」「2回で十分ですからできるだけ家で自作して下さい。」現在彼の頭の中には多分食べ物が色々メリーゴーランドのように駆け巡っている状態だろう。運動はランニングやジムに熱心らしいが消費カロリーを気にして兎に角食べるのが一番気になる様子。「食べる内容を一定の量、体のリズムの時間を一定に定める。できればメニューもパターン化して単純に。そうしていけばやがて何を食べるのが良いかなどの知識はどうでもよくなっていきます。ネットで検索なんてこともしなくなります。今は興味関心を別の事に反らすこと。」「そう聞けばとっても大変ですねえ…」「この病気に立ち向かうのですからそれ位の意気込みで取り掛かるべきでしょう。」「……」

○INORI



断片、皮層の知識を掻き集めてそれで願う幸福に辿り着けるだろうか。こと食事に関しては単純、平易の方が予断の要らない分続き易く正解の道だと信じる。あくまで邪魔になるのは前頭葉由来のネガティブな未来予想、妙な不安や恐怖の感情と多欲。今後の人生で本当にやりたい事は何ですか？

くり育つてくる。ただ霜や寒風に遭うとダメージを受けるのでビニールトンネルで覆い守ることがある。十二月の作業。中は暖かいので幼苗は順調に伸びてやがて2、3週間もすれば寒さへの耐性も付く。しかしながら恩恵を享受できるのは野菜だけではない。雑草とて芽吹く輩も居る。野菜との陣取り合戦である。斜めの陽射しに向かって何とか優位に立てる空間を確保しようと懸命だ。余り雑草が目立って来れば除草せねばならないので、風通しがたらビニールをめくってみた。外から見た以上色んな種類が数多く発芽している。外気に曝された横の畝の土表面からは想像できないほどの数の種が土に混じっていたのだ。そして一足先に穏やかな早春を満喫しているかの体である。いや待て。喜んでいるのは他にも居た。表土を覆う如くビッシリ生えた地衣類が緑の絨毯になっているではないか。奴らこそ生物進化上先住民である。適応力に非凡さを感じる。実に多種多様な植物群の共生絵巻がデザインされていた。禾本科雑草の独壇場で無いのは土が出来てきた証拠だ。思わずニヤリ。

★ 如是我聞——甲田語録 3 1

> 無財の七施 ② <

- ⑤ 身施……体を使う行動のうち、他人様や社会のためになる働きです。公衆トイレの掃除とか公園やスタジアムのゴミ掃除などはイメージしやすいでしょう。自分には一文の得にもならないが公共性を考えマナーを大切にしたい自分にできる事。これ見よがしでなく陰での働き、これも布施の行いです。
- ⑥ 床座施……困っている他人様に快く座席を譲って差し上げる行為です。電車の中で座っている若い人が障害者とか妊婦さんが立っているのに、ワザと知らんぷりでスマホに見入っているようなことは考えなければならぬ。また大勢が並んでいる時、事情がある人に順番を譲って差し上げることも同じ。自分に在る権利を放棄してでも他人の都合を優先する態度、これも布施です。
- ⑦ 房舎施……一宿一飯のおもてなしということ。遠方からの来訪者や宿を探せず途方に暮れている人にとって、寝泊りできる所があり寒さや雨露凌げる安堵の気持ちでどれだけ有難いことか。心ばかりの粗餐を頂けるとなればなおのこと長く印象に留まるでしょう。感謝されるこうした真心と親切もまた布施なんです。

実はこうした行動の積み重ねは「心の宿便」を剥していくことに繋がっていくのです。即ち病氣治しに於いてもこの心掛けは重要なのです。単に形式的に断食とか生菜食法をして宿便物質が取ればいいというもんじゃないのです。いえむしろ日常で布施の行を実践することのほうが大事なんです。

<< 一言甲田語録 >>

- ☆ 野菜は健康上一番必須の食品といえましょう。とりわけ生で食べることが重要です。玄米も然り、生でこそ本当の威力を発揮します
- ☆ 生菜食法は難病克服、体質改善の秘法であるのみならず、健やかに老いる不老長寿食です。
- ☆ 少食はいのちをできるだけ殺生しない、愛と慈悲の具体的表現です

※当センター主催 第17期 西式甲田健康法勉強会・今後の予定

今期も、昼食に断食メニュー体験を併せて行ないます。1日断食を断行するきっかけになりますので、朝食抜きでどうぞ奮ってご参加下さい。講習会参加費1回 600円・断食食 400円（自由）事前申込必要。

第178回	2月 5日(土)14:00	からし湿布でウイルス対策、芋湿布で関節痛	おろし林檎断食
第179回	3月 5日(土)14:00	脚絆療法で足脚の現状を知り治療へ	青菜ミックス汁断食