

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163回の西式甲田療法勉強会は 9月12日(土)14:00~八尾市プリズムホール で第16期スタート「総合的に見た健康とは...着目ポイント」¥600。希望者は断食食として冷やしくず断食 ¥400 数日前までに事前申込が必要

## 都合の良い解釈と中途半端な理解？

久方ぶりの中年女性から電話。もう15年以上も前になるだろうか、この療法に出会いピンチを脱した経験者である。養生の素晴らしさや実際の威力に感激していたことを思い出した。その彼女がこの度、軽い脳梗塞に見舞われ入院したが治療の結果少しの後遺症が残るものの先ずは大過なく退院できたという。で、この後の養生の相談であった。「やはり今後の人生を考え、今養生法を真剣になさるべきかと思います。ご存知でしょうが生菜食をベースにし、全身の血行改善の為に毛管運動の習慣づけを第一眼目に。」「あ～前にはやったことなかったです。あの食事だと友人との会食を含むお付き合いが出来なくなりますのでちょっと...」「でも以前とは病気のステージが変わってきていますので、今が甲田食の奥義である生菜食に取り組むチャンスが来たと考えられませんか?」「主人が多分承知しないと思います。」「障害になるだろう事を心配するより、今回の再発を二度と起こさないことを目指してそうなった自分の暮らしぶりを夢見ましょう。その為に障害を克服する良策も自然と湧いてくるかもしれません。」「いい自然食品を集めねばいけませんでしょう。それが難しそうで～」「出来る範囲でよろしいですよ。先ずは療法を信じてスタート切れれば意外とスムーズにハマるかもしれませんしねえ。」「そう～ですね」やり取りするうちに、次第に言い訳じみた言葉が気になり出した。

## 残念だがもう若くはない

では自分にとって不都合な内容の「返答」に対してどう受け止めるのだろうか? ナーバスな言い様を頭の中で考える。シチュエーションが違う

かもしれないがたとえ話を投げかけてみる。「昔甲田医院にお越しかったこの病気の方でしたが、体力がありましたので断食を2日、7日、2日と波状攻撃をかけましたところ頑固な宿便が遂に出始めまして、左半身に残ったマヒが和らいでいき、退院後は生活上殆ど苦にならない程度にまで回復を果された方がおられました。それで奥様の場合も昔と体質に変わりはありませんが、今度の病状には対処も同じというわけにはいきません。断食も良いですが自力で行うには生菜食が宜しいのでは? 毛管運動は以前より増やしてみても、温冷浴は逆に自重して様子を見てみましょう。兎に角、腸の状態が変わるにつれ症状の緩和を期待できますからねえ。」「ええそれはそうでしょうけど～やっぱりそうでしょうねえ。」煮え切らない会話が続く。

「あの頃の患者皆さんは印象に残る人が多かったです。」回想めいた話題に入っていた途端に俄然風向きが変わってきた。「Qさんはどうしてます、お元気ですか?」「ええお元気そうですよ、今も少食で頑張っておられるみたい。確か同年代でしたかねえ?」「偉いなあ。やはり頑張る人は違うのねえ。厳しいけどやらなくちゃねえ...」意思が固まった?

## INORI



「それをやれるのかどうかはもうあまり自信も無いですが、自分にとって不都合な方の道を選択するのが多分正解だという気がしました」という最後の言葉に老境期の見識と覚悟を示された、と都合良く受け止めた。冷静に自己分析した上での結論だったのだろう。周りを黙らせる潔い言葉は爽快感さえ漂っていた。同門同窓生の存在にはパワーがある。

如是我聞 甲田語録 18

> 差し出すことで幸せになるのが道理 <

出すということが健康法で大事なことです、人は全く逆さまなことを考えて入れることばかりに一生懸命になります。金も功名も物質、食べ物もそして幸せもみんな自分のものにしたい。自分が大事だからそうなれば幸せになると思っていたのです。ところが逆に金銭、健康、人間関係、仕事など色々な場面で苦悩を背負って不幸な結果を招いてしまった。こんな話はいくらでも転がっています。実は出すことのほうが大事なのに、目先のことに近視眼的になり過ぎていたのです。

お釈迦様も出すことの大切さを説かれて六波羅蜜を行じなさいと薦めておられます。これは布施、持戒、忍辱、精進、禅定、般若(智慧)の六つの修行ですが、とりわけ筆頭の布施は強調しておられます。自分が持っているものをモノ惜しみせず他人に差上げるといふ行動をいいます。自分が大切にとするものほどみんなに差出すのです。「命まで差出したら最高だ」とも。ちょっと考えれば、他人に幸せを差出せば自分が不幸になるよ

うに見えますが逆で、実は幸せになれるのです。先に行うのは入れることじゃなく出すこと。考えをひっくり返したらいいのです。般若心経の中にも「一切の顛倒夢想を遠離して、涅槃を究竟す」とありますね。

**野良仕事のパンセ……** カンカンの日照りが何日も続くと 青々していた多くの葉っぱは萎れ模様で生気を失う 元気なのはハ ブヤシソ科くらいだろすが それとて茎がち と傷つけば一挙に枯れてしまい 砂上の楼閣の風情だ 人間も同じだが水の貴重さを実感できる シンである。そんな厳しい環境下にあ ても生命力を確実に増強している輩が居る 種である とくに茶色く枯れ上が た花の残骸の中にそいつは潜んでいる それも一粒二粒の話ではない しかもやがて来るべき時をなぜか知っているのである そと知った人間は炎天下汗をしたたらせて 枯れてカサついた残骸の中から大事に宝物探しを始める 穀類 豆類であれば栄養価値ある食糧となり その他は畝に蒔きつける こうした栽培作業が食糧確保として弥生時代から連綿と続いてきたと考えたら 遠い遠い先人たちに頭が下がる思いになる ところが今一大事が始ま ている 種自体がF1とかで一回り小粒になり生気を失っているように見えるし それを専業とする者が居なくな た 嗚呼

全国健康むら 21 ネット **第5回 2泊3日のミニ断食体験会 in 名張「あわあわ」**

《甲田式の断食法と西式体操、脚絆や温冷浴の習得。柿茶作りワークやリラックスヨーガ、菜園作業体験などでアツという間に過ごせます。帰宅後にはその成果を実感することでしょう。》

日程：2020年 **9月20日(日) 13:00~22日(祝・火) 午後**

会場：森美智代先生宅「あわあわ」 三重県名張市瀬古口 231  3台

集合：近鉄名張駅西口前 12時15分：上本町発急行 10:31 または 10:53 にご乗車下さい

参加資格：15歳以上の闘病中でない方 持ち物：洗面浴用具、パジャマ、体温計、保険証、脚絆

参加費：健康むら会員 36000円 / 非会員 40000円 定員：先着5名

問い合わせ、申込み：9月10日までに担当山田健康センター・山田 修まで 072-997-6177

**当センター主催 第15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164回	10月10日(土) 14:00	六大法則・体操実習	すまし汁断食
第165回	<b>11月21日(土) 12:00</b>	生野菜や玄米など少食の試食会	別途食材費 ¥900