

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166回の西式甲田療法勉強会は 12月12日(土)14:00~八尾市プリズムホールで。「食べたらずすのが秘訣・宿便論、コロナ対策に皮膜強化」¥600。断食食は寒天断食。数日前までに事前申込が必要 **今期無農薬レモン(広島県産)入荷中**

食事を少なくして力が入らない、大丈夫？

3日前にご来店頂いた初老の女性の方から電話。「あれから2日間ですが少食健康法を試みたのですが、何とも言えない脱力感が現れて家事をするのが億劫に思えてきたのですが、そんな事ってあるのでしょうか？」
「はい多くの方にしばしばあります。それはお気づきなかったでしょうが胃腸粘膜が荒れていた結果なので、ご心配には及びません」
「こんなことがこれから酷くなりますか？」
「荒れの程度次第ですが、もうじき軽くなります。そしてその後胃が空っぽになってお腹の空きを感じてくるでしょう。但しそうなっても脱力感は現れないように変わっていきます。それにまた、その後は空腹の時間帯に集中力が増し作業がどんどんはかどるようになる経験をなさるでしょう。」「そうですか...いつ頃にそうなるのでしょうか？私今まで胃腸は弱い方でして、便秘も普通でした。」
「想像つきます。まあそうした体調も来年の夏には随分改善するのじゃないでしょうか。」
「来年？そんなに...」一挙にトーンがダウン。

禍福、糾える縄の如し

体質の良し悪しや病歴の長さ、行動パターンなどの個人差によって治るまでの日数は多様である。なかなか改善の兆しが確認できなかったら、その分悪癖習慣が根深いと判断してほしいところだが、継続を躊躇することもある。「でも考えようによっては少食の新習慣が長引く分それが定着していった、後から振り返ったときに健康増進には結果オーライということもあるでしょう。禍福糾える縄の如し！」一度前進してみるよう助言。

閑話休題。コロナ禍第3波に入ったこの秋、感染予防にと盛んに喧伝された手指消毒と

かマスク着用、3密を控えるという行動に腐心していた春とは随分様子が変わってユルユルになっていると感じる。うまく習慣づいた人もいるが、うっとうしさに負けた人も多いいということだろう。感染拡大時の対策として良い習慣と理解するものの行動の定着には至らなかった？ことほど左様に気持ちが続かなければ、結局は逆戻りの事態に帰するのだ。そう考えれば、人間は意外と業が深く煩惱の業火からすんなりとは脱出できないているのかもと考えさせられる。一般的に若い頃より老境になるほど良くない経験もしてきているだけスナリと良い新習慣に馴染めない。それであっても恐怖心や警戒心は衰えず分別を持つから、「高年齢者は十分注意を」と呼びかけられると大胆不敵な行動を慎まねば、という心理は若者より働く。

このご婦人もそこはご理解頂けた様子。「奥様も長い人生の中、体には悪いと知りつつずうとなさってきたことがあるんじゃないでしょうか？そうした結果ですからこれを治すにも少食という新習慣を腰据えて続けて行けば、やがてはそれが良かったと頷ける日がくるでしょう。どうぞ気丈にね...」



INORI

2本の糸が同方向へと糾っていれば縄となるが、もし縦横に90度の角度で絡まっていれば布となる。縄と布では全く異なる使用方法となる。共通なのは2本の糸から成るので強度が増すことだろう。縄や布からすれば禍と福を区別して片方だけで良いという訳にはいかないのである。どうやら区別は人間の勝手な印象であり、両方が多数絡まって今に至るのが自然の実相か。

変化してきた 一方で冬野菜たちが育ち盛りとなり元気に斜めの光を求めて葉を広げている その光線を遮らないように 大きい枯れた茎などを倒していこう 三又鍬を土に打ち込みひ くり返していけば 視界が開けてス キリ整頓された風情である 表土に生えていた小さな雑草も枯れ残っていた根も一掃されて 気持ちがいい が突然 苦々しい思いをしている土壌の音が 微かに聞こえた 地上の茎と雑草だけを掃除してくればいいものを 中の土を地表に剥き出しにするとは乱暴な…土中に棲きる微生物や菌の コロニ まで破壊していることを分らないのか…作業の手を止めて 悪気は 無か た 横の小松菜にはそれがいいと思っただけのこと。それに…土の中に 空気や肥料分を入れてあげようと善意からしたこと…それに対する応えは 返ってこない こんな風に人間は微かな自然破壊を嘗々と積み重ねていくも のなんだと沈思 多分 表土を掻きむしることだけが許容範囲なのだろう

> 凡人なら他者に助力願う祈りの念で <
 人にはそれぞれこうしたい、ああなりたいといった望みがあり頭にイメージした想いは最後に全部潜在意識に入るとされます。そして一旦潜在意識に入ったら、その実現に対する欲求は強いのです。たとえば、断食中に「腹減った。断食終えたらお寿司を存分に食べてみたいなあ」などと考えていたら、断食後に本当に腹いっぱい食べてしまい、断食の効果を台無しにしてしまうことになるようです。この欲求を意志の力で抑えこむ事は至難のことです。わたしもそのような失敗を何度も経験し後悔したものです。これじゃあ断食そのものはいいが、食べたい思いが募るような断食ならしないほうがマシだと言えます。心の中の業想念ばかりが蓄積されてしまうのですから。断食中に食べ物への意識など殆んど無い状態が理想的なのです。さあここが問題です。

こうした邪念や業想念を起こさないで平然としていられるなんてことが果たして今の自分にできるだろうか？ そうした実力をつけていけるものだろうか？ それが出来なければ少食健康法なんてやり通せないのかも？ 皆さん悩みます。こうして自力本願ではなかなか自分にまわり付いた業障が簡単には消えていかないと気付き始めて、ようやく他者への力をお願いせねばならないと考え始めます。そのお手本が親鸞聖人でしょう。比叡山に籠もり座禅修行を積み自力で悟りを得ようとなされたものの、業が深い人間にはとてもできないと絶望された揚句、弥陀の本願にすぎると悟られ、他力本願をお説きになったのでした。念仏を唱えることで、罪障深い凡夫をそのままの状態丸ごと救いっていただくという論です。これが罪根深重の凡夫のすすむ道なんです。別に浄土真宗だけとは言いません、イエスキリストでも観音様でも天理教でもなんでもよろしいのです。無神論なら自分で切り開いても構いません。今の天から与えられた試練を乗り越えていくには凡夫ではこういう方法しかないのです。

新刊本ご案内 森 美智代著 「週末だけでいい少食健康法」 徳間書店刊 ¥1300 + 税
 健康志向の現在、7 万人もの人が食養生を実践しているという。「コロナウイルス感染拡大にあって、家にこもってストレスをため、手軽な解消方法にとつい食べ物に手を出す…そんな方に」(巻頭より)

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 167 回	1 月 9 日(土) 14:00	40 分合掌行、弛緩行で心身中庸	重湯断食
第 168 回	2 月 13 日(土) 14:00	実習からし湿布でコロナ感染予防	すりおろしりんご断食

年末年始の休業 12 月 29 日～1 月 4 日 営業 5 日～ 地方発送の年内お届けは 28 日受注分迄