

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176回の西式甲田療法勉強会は 12月4日(土) 14:00~ 生涯学習センター・かがやきで。テーマ「排泄と排気・腎臓と腸と皮膚」¥600。断食食は寒天断食 ¥400。時勢がらマスク着用、手指衛生で。事前にお問合せお申込み下さい。

○もう止めると子供が言い出して…

少し話してみたらすごく神経質な性格の方だと直感できたこの女性、40 絡みの年齢で細身、便秘症で悩まされていた。一生で何事も一番大変な時期であろう、ストレス一杯の真ただ中にして体調を落としていられるようだ。「うちの子がこのやり方でアレルギー体質を治したいと始めたことなんですが、中途でもうやりたくないと言い出して……ほんとにもう…」色々成行きをお伺いするうち、子を思う親の願望を知らず知らずに押し付け過ぎていると理解した。「あまり思い詰めると奥さん自身が体に障りますよ。」「でも私はこのやり方が間違いないと思っているのですよ。」ムキになってこられる。それには違いないけれど、まだ子供自身が健康の価値への理解が不十分かもしれず真正面に取り組めないのだろう。ここは奥さんが待たねばならないシーン。そして子の希望を過ちだと決めつけずに親子で健康について何度も話し合うことが大事と感じた。そうした角度の話を交えてみたら少し軟化の兆しが見えた。

「ちょっとお菓子を違反してたとえ悪化したとしても、それが『悪いんだな』と体験し学びのプラス面があるでしょう。まあ当人はそこにジレンマがあるかもしれないが、それをどう捉えるかも楽しみでありましょう。」

「当事者には事情もありますし…受験が…」

○気掛かりなのはどちら？

「奥様のご家庭で今、少食は大事ですか？」几帳面さが仇になってはいないか？正確にやっていくのが大事なのは違いないが、かといって僅かの狂いで人体が決定的に転落に導かれるものか？人体だって逆風に対して平衡を維持すべく変わっていく柔軟性があ

るように思う。そして何といっても若者には心身の変化、成長がある。こころが体の不調にいつまでもひきずられていくとは限らない。そこを信じたい。いや親の過干渉が邪魔になることだってある。思い通りに進まないことで母親の体にこそ悪影響をもたらすことになれば、その方が厄介である。子どもの病気治しのつもりが自分が病気になってしまっは、何のための健康法だということのか。

「ところで奥さんお通じの事ですが、毎日は無いのですか？」「まあ3~4日に一度くらいですかねえ。野菜は好きなんですけどね。」

「そりゃ大変。立派な便秘症ですね。気持ちがキリキリしていて副交感神経が十分働いていないのじゃありませんか？水は不足していませんか？」話題を奥さんの方へと向けた。ひとしきり西式での対策法をお勧めした。

「まあ酵素が良いからと愛用してきたんですがそれは間違い？」「今の奥さんなら生野菜ジュースの方が無難と感じます。何ならいっそのこと奥さんも娘さんと同じようにやってみるのはどうでしょう。もし奥さんがお元気な姿に変わっていけば、親の後ろ姿でお子さんに感じるものがあるかもしれません。それとご主人の考えはどうなんですか？」



○INORI

知識と観念だけに頼っていれば物事が予定通りにいかない時うろたえ悩むことになり易い。一旦立ち止まり軌跡を検証することが大事。それには心の余裕と家族間の一体性が望ましい。健康法では普通やり直しが利かないことはないから初めから再出発したらいい。今度は焦らずゆっくり、悪い癖の修正はじっくり、納得するまで充分。

の春」を謳歌していた姿は成りを潜め、枯れ枝や朽ちた葉っぱの残影が哀れを誘う。次の準備があるので鋤で土を掘り起こしてみたら、プツンとした手応えが伝わってきた。注意して見てみたら根っこが土の中で、四方に多数張り巡らされていたのだ。サツマイモの根が浅く横に広がり通路で毎日踏みつけてきた溝の下で健気に生き残り、隣の畝にまで潜り込んでいるではないか!!しかも根の一部が膨らみを見せ、もう少し夏が続いていたら一人前の芋に育ったであろう姿で生きていた。朽ちた葉っぱの地上部からは想像できない生氣である。しかし考えてみれば葉菜類の根っこは切り離されて地下部に残り、時間と共に自然と土に還り跡形も無くなるのだ。とは言え、完全に「無」になる訳では無くて土壌細菌や虫の幼虫、ミミズたちの大事な食量源となつて彼らを養う役目を果たし、その結果土は肥える。農地の地下部では大自然のサイクルが休みなく進行していたのだ。近視眼で地上部の枯死を観るのは単なる自惚れだ

☆ 如是我聞——甲田語録 30

> 無財の七施 ① <

「布施の行」は市井に在る凡人が徳を積むため、自分が持っているものを一つひとつ他人様に差し上げる行いとして知られますが、持つものとは金銭や物品とは限りません。明るい雰囲気自分の周りの人達を明るくすることだって大切な布施です。財力の無いときは「精神的な布施」でも構わないのです。「雑宝蔵経」では「無財の七施」を勧めております。次のようなものです。

① 和顔悦色施……いつもニコニコ穏やかに明るい表情でヒトに接するという事です。笑う時、怒る時、渋い顔する時それぞれ使う顔面筋肉が異なります。心の投影が表情に反映されるのです。ですから10年、20年経つうちいつもよく使う筋肉が発達して顔の相に落ちていきます。外に対する第一印象にも関わります。「座がいつぱんに明るくなる」個性の持ち主は自然と周りに布施できる資格がある人と申せましょう。

② 言辞施……言葉も大事です。拒絶や責める言葉より暖かい優しい言葉を掛けられたら、苦しい人、悩む人、病んで不安な時、寂しい時にはどれほど気持ちが明るくなれる事でしょう。元気な挨拶や声掛けが周りの雰囲気明るく一変させることはよくあることだ。沈んだ心にピンと響き灯りが射すものです。これもひとつの布施なんですね。

③ 眼施……目は口程に物を言うのが人間。目つきの表情は人柄が一番現れる場所。射すくめる眼差し、軽蔑の眼差し、忌避の眼差しなどもあれば涼しげな眼差し、尊崇の眼差し、歓喜の眼差し、穏やかで優しい眼差し…。普段どんな心で接しているかが目に現れる。一見して柔和な目つきの人には周りから他人様が寄ってきて、安心して声をかけられるというものです。

④ 心施……表情とか言葉、眼差しなどはみな内なる心の投影ですが、根本のところが出来てくれば人徳として備わるようになります。信頼感や安心感を与え、自然と人が頼って集まってくるでしょう。その対応に思いやりがあり、相手の幸せを願っているところといえます。寒い日には温かい火鉢に何人もが手を伸ばすでしょうが、火のない所には誰が集まりますか？

※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177回	1月 8日(土)14:00	40分合掌行と弛緩行 自律神経整齊	重湯断食
第178回	2月 5日(土)14:00	胸部からし湿布(感冒)、里いも湿布(乳癌)	おろし林檎断食

※年末年始の休業日 12/30～1/5 新年は6日(水)から営業いたします。年内発送は28日まで。