

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182回の西式甲田療法勉強会は **6月12日(日) 13:00**～当店及び森鍼灸院  
で。テーマ「柿茶作りワーク(お土産付き)、皮膚は生命維持のセンサー」¥600。  
断食食は人参汁断食¥400。マスク着用。事前にご確認の上お問合せお申込みを。

## ○名誉の負傷を得ました

「曲がり曲がって一年間この療法をやってきましたが今が最悪のコンディションです。」  
「ほう、そうですか意外！」表情にはそんなに落ち込んでいる様子はない。「背伸びして実力以上の断食にこだわっていたのが最近よく分かりました。自分が蒔いた種です。3日断食と前後の減食期含めた11日間、それを2か月毎に。確かに断食終了時には驚くほど爽快感や心身軽快感があり生まれ変わった実感があるのですが、4～5回する頃からは間でのつまみ食いとかドカ食い、悪食が止まらなくなってきて倦怠感や易疲労、むくみが再発してくる訳です。」「食養地獄に片足突っ込んでいたのですねえ。でもそれもまた将来への避けられない関門と捉え、自責の念を深めない方が良いでしょう。」「これまでそうお聞きして随分助け舟になりましたし、甲田先生のご本を何度も読み返し発奮して来られました。こころと体は一体という意味をつくづく納得しました。」「一年間は無駄じゃなかった?」「50になって今頃気付くなんて私も大した人間では無かったです。しかしもうやめようとか、後悔めいた気持ちは毛頭ありませんので、ギアを落として今の実力通りにまたやろうと思っています。真実を知ったら自分を裏切れませんものね。ハハッ」

## ○こころまでひん曲がればおしまい

壁は人生に何度も現れる。そこを乗り越えるのには怨嗟や誤謬、逆恨み、自信喪失などは邪魔になる。正しい夢を投げ出さないで自己反省や工夫、進取の気合いがあれば前進できるしそのうちには助け舟にも出会う。そういったことは小学生で学んだが、頭の奥の片隅に片付けて埃を被ってしまいハートも障

害物でデコボコとなって忙しい日々の繰り返しが大人の姿。疑問が起き一旦立ち止まりたい時は誰にもある。この男性は今そうした時期に入っている印象を受けた。ただ進むとする道はアスファルトの平坦地では無く、凸凹がある地道を選ぶ素質をお持ちのようだ。こころが変に曲がってはいない。「こころ明るいのが一番ですねえ。変節のチャンスが来たと受け止めたら小さな失敗も苦にすることは無い。現代の情報洪水からの知識を知っていることよりも体験から得た深化した理解が余程頼りになります。」「そうですね、自分の感性に注意を払い体の言うことに従うことは大事ですね。」「迷える子羊にとっては研ぎ澄まされた感覚は有難い標です。フッ、亡き甲田先生もあちらでやりとして‘自燈明’を信じよと仰っているでしょう。」「そうなら嬉しいですねえ」と突然壁のピンナップ写真に向かい柏手合掌をなされる。純朴なその仕草に「また自分は偉そうな物言いをしてしまった」と仕事柄の悪い癖を反省。

## ○INORI

身体は小宇宙と言われる。宇宙自然に直感的に従うことが出来るのは美德だと思ふ。が、万物の霊長にはそれが難しい。頭の中には科学理論とか自分の損得、誤謬、依存性感情への執着、社会に同化したい集団心理などがこの進化した脳の中で無秩序に?飛び交う。それを抱えながら生きていかなければならない。心と体がシンクロ出来ている間はいいが、乖離してきて矛盾が増幅してきたときの判断が難しい。ヒトとは案外未成熟で未完成な存在かもしれないが、完成へのシステムは作動するのか?



## 野良仕事のパンセ……

初夏の強い日差しのもと、気温がぐんぐん上がり紫外線の

強さを実感。足元の土の表面は晴天続きで白く乾きあがついてた。それには土ほこりを舞い上げる強い目の風も加担している。表土の土塊は固化して冬の潤いをまるで感じさせない。まるでシルクロードの乾いた大地か南米の剥き出しの赤みを帯びた土壌の貧相な植物相を連想させる。ところが、ひと鍬入れて土塊をめくってみると意外なほどの湿気を帯びた黒っぽい色をしている。なるほどと納得した事は、地表の枯れてしまわないかと心配するほどの野菜の草姿とは裏腹に地下では水を求めて根群を深く潜らせている様子。生き残りを賭けて奮闘する健気さに生へのしぶとさを感じる。これなら日本の耕地も捨てたもんじゃないと思った。いくら放棄地となり荒れた草野原となり下がったとしても、本気で生産性を上げようとすれば大丈夫自給できそうだ。それもその筈日本の耕土は世界でも指折りの良質土であり、水さえ灌漑できれば潜在能力は高いだろう。アスファルトとコンクリートの面積を減らせば何とかなる。かつては「穂の国」と謳われていたのだから。現在の食糧自給率が三十数%と懸念されるが農業に比重を移したら良いだけ。人体の必須栄養素の一部は土由来成分なのだから。

## ☆ 如是我聞——甲田語録 3 6

### > 潜在意識に暗示を掛けると…② <

例えば子にこうあれかしという理想像を願う母親でしたら、予め 40 分合掌行をしておいて、子どもが寝付いて 1 時間 45 分経った頃に子の頭からお腹にかけて軽く手当をしながら「勉強が好きになる、勉強が好きになる」と唱えるのです。するとその言葉が子どもの脳に達し潜在意識に定着しやすいというものです。ですから、決して「この子が勉強でけへんのはあんたの血を引いてるからや」と枕元で夫婦の言い合いをしてはいけません。逆効果になります。そして酒癖悪い亭主には「酒が嫌いになる、酒が嫌いになる」と耳元で囁く。ただし上手にせんと亭主が目覚めて夫婦喧嘩になれば元も子もなくなりますからね。

病弱者に対しては「健康アップ、健康アップ、きっと治る」誰もが理解できる易しい単語の反復がよろしい。そしてまた自分の欠点をよく知る自分にも自己暗示をかけた続けてみてください。何とはなしに業想念が変っていき自信めいた想念が湧いてきたり夢や憧れが浮かんできたらしめたモンですナ。そのうち性格までもが変化していきます。(了)

## ☆ 健康ふれ愛コミュニティサロン 隔月開講 (日本総合医学会・関西部会 主催)

日程：2022年 5/28、7/30、9/3、11/12、2023年 1/28、3/4 各土曜日 14:00～

内容：第一部 各回講師による健康講座 第二部 質疑応答とフリートーク

順にジワーパッ健康法 (大杉幸毅)、昔話に学ぶ健康法 (岡田恭一)、少食が健康の鍵 (山田修)、少食は世界を救う (森美智代)、ガン・生活習慣病にならない生き方 (三浦直樹)、他

会場：正食協会 3F 講義室 (大阪府中央区大手通 2-2-7) 地下鉄谷町線または京阪「天満橋駅」

参加費：各回 1,000 円 定員：各 20 名 問合せ、電話：関西部会事務局 06-6846-2256

申込：FAX 06-6846-2296へ 名前、TEL/FAX、住所、希望回、Email を明記

## ※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182回	6月12日(日)13:00	理論編3 皮膚、膜バリア柿茶作り実習	人参ジュース断食
第183回	7月 3日(日)14:00	理論編4 脳と精神作用。17期修了式	果実シャーベット断食

値段改定のお知らせ 7月からマルシマ醤油 1.8L、0.9L及びみりん味の母が値上りします。ご理解のほどを。