

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189回の西式甲田療法勉強会は2月11日(祝)14:00~ プリズムホール
和室で。テーマ「からしシップ、里芋シップ実習」¥600。断食食は重湯断食
¥400。マスク着用で、事前にお問合せの上お申込み下さい。

○ 厄介な雑草としぶとい根群

80歳近い昔の患者さんから突然の電話。懐かしさから「お元気でしたか？」と受けたが声がイヤに暗い。「最近主人が脳梗塞で救急入院したのです。」呑気な世間話どころでない。「今まだICUに入っていて、先生の話では吉となるか凶となるのかご主人の体の力次第だそうです。」溜息が出る状況。「こんな時でも私にできること何かありますか？」
「正直、ベッドのそばにも近寄れない今の奥さんにやれることは…祈ることでしょうかねえ。ご主人の手を握り、耳元で静かに祈りの言葉を掛けると一番いいのですが…」
「真剣な気持ちが伝わるものでしょうか？」
「そう考えたいです。ただご主人の脳が外部刺激を受け止める力が残っていればの前提です。ダメモトでやってみればいいのじゃないですか。」甚だ頼りない返事しかできないが、奥さんにとって希望の持てるアドバイスを何か一つでも差し上げたい。「突然トンチンカンな話でお時間として申し訳ないのですが…」最近畑作しようと荒地を開墾して雑草を丁寧に掘り取っていた時に驚いた出来事の件を披歴した。根絶やしにするのがなかなか大変と悪名轟くスギナ。

○ 息の根はなかなか止まらない

恐らく10年ぶりに人の手が入ったのであろう一畝入れて掘り起こしてみたら直径1cm位の根がびっしり張り巡らされていた。地表に顔出すツクシの様な可愛げな姿と針葉樹の新葉のような頼りなく感じる葉姿からは想像もできない地下での姿。プツプツ切れるので取残しが無い様下へ下へと慎重に掘り進むが地下60cm進んでもまだ先端に届かない。まるで山芋を掘り起こす作業となった。

立体的に縦横に根が張っている姿はまるで人体の血管図か神経図のようだ。さらに観察してみると伸びた途中にグリッとしたコブがあちこちに分布する。差し詰めリンパ節のよう。スギナが蔓延る地中を喜ぶのはセイウチアゲツクシのような雑草。障害が少なく難なく根を深く広く張り巡らせていけるのだ。また小さな塊茎で育つ多年草雑草群も然り。こうなれば人の手が入らない限り彼らの独壇場だから問題はスギナのコブ。何かの具合で伸びていった根が枯れてしまうとき、コブのポイントで遮断してそこから新根を育てていき、株全体が死に絶えることが無いようになっている。こちらとしてはこのコブを堀残すのがマズイのだ。こんな土地は畑地としては不向きで嫌われる所以だろうがそれは人間側の都合であって、これも自然界で適応して生き延びる彼らの進化の姿。「こう考えれば人体はもっともっと進化してきたのだから、巧妙な延命術を備えているはず。そう簡単に絶命するとは思えません。今ご主人の脳は死線の瀬戸際で、何とか新たな血管を伸ばして再生の道を探ってられるものと信じます。」

○ INORI



生命力とは何か？…細胞全てが一挙に停止する訳ではない。急所、組織の肝心な節が死に絶えず生き絶え絶えでも残っていれば蘇る可能性がゼロでは無いのだろう。幹細胞の驚異的な創造力が知られている現代だから…まあ細胞レベルの絶命を確認するのは意外と難しいことかもしれない。「一縷の望み」は最後まで持ち続けたいといけない、そう素直に受け入れるのは関係家族縁者が一番である。祈る思いで漸次過ぎた。

野良仕事のパンセ……

寒冬期は周りの木々の葉が落ちて静かな陽射しに包ま

れる。勢いよくランダムに枝を張った夏の旺盛な姿も、今息を潜めている。春夏には木陰になってしまいうだるう野菜達のために伸びた枝を刈り込む時期がサア来た。鉋や鋸を久しぶりに取り出してくる。一枝一枝選んでは切り落としたり思わぬ陽射しが斜めに地面に射して暖か味が戻る。満足げに感じるのは私だけでは無い。キャベツの葉面でいじけてジツとしていた青虫たちも喜んでいように見える。捻りつぶさずともやがて寒さに死にゆく運命だろう、ソツとしておいてやろうとかける温情はこちらの尊大さか……。やおらして、切り落としたり小枝の焚火をするのが寒風の中で人心地できる愉しみでもある。かさばっていた枝が火にくべられてパチパチと音を立てやがて形を無くしていく。僅かの量の灰に姿を変え土に還る儀式は物思いを誘う。灰はヒトにとつては直接殆ど役にも立たないけれど、土壌を肥やし次世代の野菜の身体に入ってそれらの生命を輝かせる。そうした恩恵を次に我々が受けるのだ。ふと足元に収穫適期の人参が目に残り引き抜く。家で早速すりおろしてみたら……甘くてウマイ！結局木々の枝葉の名残の味なのか冬の生の人参は一味違う。

☆ 如是我聞——甲田語録 4 2

> 自 燈 明 <

少食健康法を遂行しようとするとき自分の身体の変調に不安になることがあるかもしれません。「お腹ペコペコや、でも何だか身体は軽いなあ」「今日の腹の減り具合は我慢できない、何となく力も入らない」「あくびが盛んに出るし軽い頭痛もある」「疲れたなあ、足も重い」「今日の作業で腰が重ダライ」色んな症状を感じるでしょう。これらの対処法をまとめたものが健康法。例えば西式健康法には「身体が軽いのは良いことなので、それなら軽い空腹でいること」「脱力を伴う空腹は胃が荒れているから食事を軽い目にして野菜ジュースも搾り汁で」「足の疲労が溜まっているから毛管運動して横になること」「うつむき姿勢ばかりでは悪いので体の為に平床硬枕で寝ると良い」などあるのでこれを頼りに自助努力で解決しようとした時、その道しるべとなる健康法が「法燈明」といえます。でもその健康法にしても「これこそが正しい」「いやそうじゃないこちらが本物だ」と色んな流儀が存在して訳が分からなくなってくるものです。仏法も時代が経てば教条主義に陥り一つのことに凝り固まっているような宗派が登場してくるのと同じことです。

一方、自分の身体が発する原始感覚を明敏に判断し、誤魔化さず素直に身体の欲するところに従う、これは「自燈明」といえます。何かに頼りたくなったり自分（の身体）を信じて解決の道を進むことがとても大事です。「青汁は良いが、胃の具合が悪いから今は搾り汁にしてみよう」「きつい姿勢で腰が変だ、硬い平床で休もう」その結果を見て見当つけてみるのです。

宇宙の大真理は大変奥深くてまだまだ人智の及ばないことが多々あるのですが、信じて前進することです。全部を知らなくてもいいのです。体が知らせてくれます。ここが大事なことです。そんなときはやはり小宇宙である身体が指し示す方向に従う自燈明でしょう。ここで肝心なのはそれを正しく受け止めることが出来るかどうか、そして真理を最後まで信じきることです。

※当センター主催 今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189回	2月11日(祝)14:00	風邪、喘息/からし湿布、乳癌/芋湿布の実習	りんご断食
第190回	3月11日(土)14:00	脚絆療法実習・血行不良は二足歩行の弱点	青汁断食