



第111回の西式甲田療法勉強会は 10月10日(土)山田健康センターで。今回は 11:00と14:00の2部制になりました。どちらかをご希望ください。「からだの歪み補正と内臓賦活運動・6つの法則」 ¥500。前日までに**事前申込が必要**です。

また悪くなったか！...

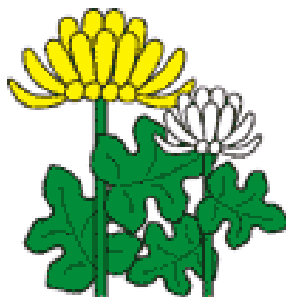
くぐもった声が電話の向こうから。「一体どうなったのかさっぱり判りません。前回行った血液検査とか画像の結果を説明されたのですが、特に悪いところは見つけられなかったそうです。」一月ほど前に「怪しい影があるので精密検査をなさいと宣告されたのですがどうしましょう。」とご相談があった方だった。「それは良かったじゃないですか。一応検査ではっきりさせようと話し合ったわけでしたが、晴れ晴れしましたねえ。」「その点はそうですが...」どうも腑に落ちないご様子。「何も見つけられなかったなんて、医者の方は何か潜んでいるはずだがという疑いを持っているようでした。また来月、だそうです。不愉快でもあり、検査見落としじゃないかとやっぱり心配が残ります。」「専門家が悪くないと言うのですから、そこまで不安に思わなくてもいいじゃないですか。それとも悪い所があるほうが安心するのですか？今日くらいは明るくパーとご一家皆さんと祝勝会でも！」と真面目な方だから励ましたくなった。

勘繰りたくなる気持が解らない訳でもない。彼は肝臓に持病を持っていて、これまで節々で悪化を繰り返してきたから「またか！」と悪い想定しか浮かばなかったのである。また長年の医者通いで「最悪のケースは...」と何度も説明を受けたがゆえ、その最悪を既定路線と頭にこびりつかせていたのかもしれない。

また好くなってきた！...

でもそれは些か運命論的に考え過ぎではないだろうか。こうなってみると、不安とは厄介な感情だ。なまじ大脳前頭葉が異常に発達して予見する能力を得た杞兕^イの性といえればそれまでだ。だがそれだけでは生きてい

れないので他方理智的で冷静な判断力と断固たる行動力も与えられているので、局面毎に乗り越えていかなければならない。その時によすがとなるのは“希望に満ちたイメージ”である。彼の場合なら肝臓がすっかり良くなり、何を食べても美味しく頂けて食後の膨満感が無く、倦怠感や疲労感を滅多に感じなくなり、意欲的に仕事や家庭生活をこなせて充実し、かつ寝つきが良くて健康に対する不安感が頭をよぎる事が滅多に無い、としたイメージだろう。こうも楽天的に自分の姿を想像するだけでも「こころの栄養」になるはず。言葉にして発すれば倍化する。「好くなってきたぞ」



結局、自分の未来の姿を思い浮かべる時に好いイメージ化を、そしてその反復が何にも増して必要なのである。念ずることに尽きる。が、逆の不安で悪い想像の反復は残念ながらその悪い結果を実現してしまう。

INORI

“こころに浮かぶことは実現する”
手前勝手な執念や妄念ですら実現させるまでは自然に消え去ってくれる事はない。ならば、希望あるイメージに執着し続けたら、そのように事が運ぶのが道理である。仏が言う正見、正念、正語、正精進... 八正道の遂行が運命を開いてくれると信じたい。

少々不都合なことが在ったとしても、まず良くなってきたことに思いを馳せ、その小さな事を10倍喜べる心根を作り上げられたら身体自身がそれを‘良’と認識して‘誤’を避けてくれよう。医者が「悪くはない」と言うなら「結構ケだらけ、猫ハイだらけ」(植木等)

症状別ミニアドバイス

凌ぎ良い好季節となってきたから、‘さあー’
とは思うものの、夏場の疲れが一向に回復し
なくて意外とやる気が起こらないという御仁が
居るものだ。こういうケースは大概、内臓の弱
りを疑ってみるべきだろう。多いのは肝臓、す
い臓など消化器系と泌尿器系の腎臓が一般的。
前者はのべつ幕無しに冷たいものや甘いもの、
高カロリー食品をしかも寝る直前に口を動か
すことをしてきたツケが回って来た結果、処理
作業に支障を来たしている臓器の悲鳴である。
また、その閘門を切り抜けたとして次の老廃物
処理に支障を来たせば腎臓が悲鳴をあげるか、
絶え間ない倦怠感や疲労感、足の重だるさが取
れない。

「口が災いの元」だと観念してここは一番、
摂食を控えめにすることが近道である。よく
「食べないほうがラクだから、1日でも2日
でも食べません。」と仰る方が居るのだが、これ
は要警戒。大抵その反動でドカ食いする方が多
いのである。確かに食べないほうが内臓疲労は
取れてラクなのだが、その後ムラある食べ方に

陥ってしまうと却って肝臓にダメージをくらう。片頭痛や精神作用にまで悪影響が及ぶ。結局少
食にしてリズムある内臓の働きにし回復を待つ策が上等といえる。心身は急激な変化を好まない。

今月の菜園、プランター歳時記 大阪版 (甲田式健康法の野菜汁用)

いよいよ秋冬の野菜の生育に適した好機となりました。春とは違い生育期
間を要しますので、正月や二月を念頭に年末年始に間に合う速く収穫でき
るものや遅いが大きくなるものを取り混ぜて蒔いてみましょう。前者には小
松菜やシロナ、キクナ、サニーレタスなど小物野菜があります。また苗ならキ
ヤベツ、はくさい、パセリ、セロリ、レタスは寒くなる前に収穫可能です。一
方、寒中でも元気にじっくり育っていくものにチンゲン菜、水菜やフダンソウ、
ほうれん草、山東菜などがお勧めです。苗物ではブロッコリーを植えておく
と、ケールやキャベツの葉の代用に使えて便利です。これらは大きく成長する
ので大きい目のプランターに一株植えとします。前月までと違い低温短日環
境が増えるので、水やりは表面の土が乾いたら時々たづぷりを与えます。大根
や人参の間引き菜も有効活用できます。下旬には耐寒性が強い葉菜(コラー
ド)を播種しておきますと早春まで収穫できます。計画性を発揮する季節。

西式健康法・記念講演会 一般公開無料講座(司教会会員は有料 2000 円)

日時 : 平成 27 年 11 月 8 日 (日) 13:00 ~ 16:30

場所 : エルおおさか南館 101 号室 (地下鉄・京阪「天満橋駅」西へ 300m)

「(学祖)西勝造先生を語る」座長:西万二郎本部長 講師:武田春江先生

17:30 ~ 懇親会 京阪シティモール 8F「薩摩ごかもん天満橋店」で 参加費 ¥5000 ほど

参加希望者は申込みが必要 〆切 10 月 15 日 山田健康センターまで電話にて

当所主催 第 11 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っています。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。希望者は必ず事前に申出て下さい。ただし状況によっ
ては中止勧告、お断りすることがあります。ご了承下さい。講習会参加費 1 回 500 円・断食食 400 円

	日 時	内 容	断食・備考
第 111 回	10 月 10 日 11 時 or 14 時	歪み補正体操六大法則	寒天断食
第 112 回	11 月 14 or 21 (土) 11:30	3 種の玄米少食・青汁	食事会につき 別途 ¥800
第 113 回	12 月 12 日 (土) 14:00	腸をきれいに	すまし汁断食