

注意 大丸側へ行ってはいけません。

場所 神戸元町駅徒歩2分
電話 078・334・0623
地図

公開秘密喫茶「あじと」の1案

10時30分から7時まで

ランチはお昼から閉店までありますが、売り切れもあります。

雑穀入りごはん、小豆ごはんなどがあります。おかずは一品、時々気が向けば二品、お漬物、美味しい味噌汁などで680円、ドリンク付き。人気ドリンクはベジタブルアップルジンジャーです。

小豆コーヒーの素は10杯分500円で販売しています。

紅茶はマルコポーロ、ハーブティールやハーゼルナッツコーヒーなども香りが良く新鮮です。

すべて300円。

安すぎる！

最近では病院の売店などで置かれ始め売れ行きもよいようです。でも、お味噌汁や炒め物に使うと美味しい！というのがよいのではないのでしょうか？

塩の選び方

どんな塩が良いのか、よく尋ねられます。

塩は天日に限ります。海のプランクトン由来の酵素が失活していないからです。さらに海水塩であること。原料が岩塩ではミネラルが少ないのです。これに価格が考慮になるわけですね。当研究所では「恵安の塩」をお勧めしています。1年間天日で熟成させた海水塩です。始皇帝への献上塩で、その頃から製法は変わっていません。

お味噌や塩漬梅干などをよく作ってきた方ほど、この塩のファンになられるようです。アトピーの方や皮膚が痒い方は一握りの塩をお風呂に混ぜます。
2.2kg 3150円
1kg 1680円

ゴマ塩の作り方

標準割合

ゴマ8で塩2の割合です。塩はあらかじめパウダー状にすりこ木で摺っておきます。ふたをして黒ゴマを乾煎りします。パチパチとはねたら天地返ししてパチパチはねたら火を止めます。すりばちに入れて塩とゆっくり軟らかく右回りでなじ

むように混ぜてください。陶器に入れて冷蔵庫保存してください。作りすぎないで一週間分を目安にしましょう。

「あじと」では市販品をやめて手製のゴマ塩にしたところ、使用量が4倍に増えました。「美味しい」と叫ぶ人がけっこういらっしやいます。

お味噌汁の出汁のカス利用

精進だしの作り方はダイジェスト版でご紹介していますが、豆やこんぶなどをどうするかです。

佃煮にしたり、揚げで茶巾包みなどにして食べるようにしましょう。

お知らせ

「みどりのお米」はみなさん美味しくいただいておりますが時々美味しくないときがあるという苦情もあるのです。確かめるために返送していただきますと、いくつかがわ

かります。まず、封を開けられてから数ヶ月もたっているものがあります。保管が悪く、これは劣化の不味さです。これは論外です。また、封は開けられていないがエイジレスが効いておらず空気が入っている場合です。輸送途中で小さな穴が開いてしまうこともあります。そうした袋があれば、それから先に使用してください。開けた袋は冷蔵庫の野菜室で保管してください。「みどりのお米」はもみのまま冷蔵で保管しています。美味しさを保つ

為です。エイジレス対応の袋にして

いるのも美味しさを持続させるためです。封を開けたら早く召し上がって欲しいのです。このお米は生野菜と同等のものと考えてほしいのです。問題は本当に不味い場合があることです。これは、米そのものの問題があるのです。この方式の米はまだ始まったばかりで、さまざまな小規模農家から集荷しています。育成段階で一部ですがまだ米そのものがどうか？というものもあるのです。これは食べてみないとわからない現状です。けれど2年3年と経過するなかで改善されていきます。

また、もみが非常に多いときがあります。これも品種や栽培された場所などで非常に多み取りが難しい場合があります。多いモミを風で飛ばすと実まで飛んでいき、残らなくなり(笑)。最高級の静電気吸着機を使用して改善につとめています。洗ってほとんどのもみが浮く場合はま

だいいのですが、実からうまくはがれないときもあります。小さいお米でなければ問題なく取れるのですが、この米は小さいのではがしにくくなっています。
この米は発展途上段階でさまざまな問題点があります。けれど支持も多
く、なんとかよりよいものにしたく
頑張っています。皆様のご理解をい
ただき長い目で見守っていただくと
うお願いします。
エゴギョウセシナー」案内
今回は第2回目です。

前回は心を取り巻き、影響を与えるものとして自然、社会意識との関係、生理と自律神経、食と運動の関係性を述べました。

そうした心の位置関係、座標を知っていただき、その上でエゴギョウウを勉強しました。

今回はさらに深め、個々の方の心の形から、それぞれが内在してもっているテーマを考えます。

火水のテーマ 内在する子供同士の相克 これは主体性と奴隷の話し
火金のテーマ 本音と建前の相克
生きがいに関するテーマですね。
自由と制限がテーマです。

木・金のテーマ 努力と方向性
目標の実現がテーマ
木と火のテーマ 永遠の少年になる話

水と木のテーマ 勇気と判断力
木と土のテーマ 愛と方向性
ゴギョウは自分の傾向性を知ること
で家族や他者への理解が深まり、客
観的な思考法ができるようになりま
す。一緒に勉強しましょう。

日時 3月18日
10時から17時まで

場所 当研究所4階講義室
参加費 5500円ランチお茶付き

一回目のビデオは四千円販売中
申し込み078-334-0623

元町東口下車・南側信号渡り、すぐ
に直角に信号渡り、そのまま三宮方
向へまっすぐ一分。雑貨屋力メック
メントを過ぎて、アーバンリサー
チの2階。春貴ビル四階

まり使いませんから簡単です。笑う顔はたくさんの筋肉を使います。前回書きましたように表情筋を使うほど内臓の緊張を解くことができるのです。怒りの顔は金性の大腸を停止させ、肺呼吸を浅くし、結果として木性の筋肉を硬直させ肝臓周辺の血管を収縮させ血行を阻害します。笑う顔は心臓や小腸の血行を促します。微笑みはもつと難しく、微細な表情筋も使わなくてはできません。胃をくつろがせ、ホルモンの分泌を促します。怒りも笑いも大きな筋肉を使いますが、微笑みは微妙です。実はこの微笑こそが美しい顔にするのです。この微笑の表情筋を鍛えるためにはどうすればよいのでしょうか。

自分の顔の皮膚を触ってやることです。手と顔から脳に信号が入り、脳は顔の筋肉を支配できるようになります。女優ライトはあなたの表情の陰影をよく映し出しますから、ニツコリ微笑んでみましょう。その時の筋肉の状態をしっかりと指で確認しておくのです。

その顔のままでご主人や子供さんに接してください。きつと微笑み返しが返ってくるでしょう。相手の微笑みの表情とは、実はあなたの表情そのものが返ってきたものなのです。そういう意味では、相手の不機嫌な顔はあなたの表情でもあるのです。

花粉症について

今年は猛威を振るいそうですね。もうすでにマスク姿の人がチラホラみ

かけます。今回は花粉症について考えてみます。

花粉症の原因

現代医学は花粉症を免疫系の異常で抗原抗体反応と考えていますが、あまりにも近視眼で当たり前のことをとらえていないようです。

花粉症という表現は花粉が悪い！と錯覚させますが、事実は生活習慣病の一つだと考えています。体温を低下させる生活習慣がその原因です。なぜなら花粉症の症状からみると体温を上げるような症状が多いからです。そういう意味では冷えからくる風邪の症状に似ています。クシヤミも体温を上げる行為です。鼻水も冷えを起す過剰な水分を排泄することになります。

ですから体温を上げてやると症状が軽快します。その証拠に鼻水が止まらないときに温泉にでも入ればすぐにとまります。とくに首を曲げたときに下方に大椎という飛び出る骨があります。そこを温めると改善されます。

低体温は食べ過ぎや夜更かしで生じます。つまり、現代人の生活習慣病であるとわかるでしょう。

アレルギーの症状に「目が痒い」がありますね。これも夜更かしで目がドライアイ状態になり分泌液のバリエーションがなくなっているから起こるのです。

唇の荒れ

について相談がありました。

「それは食べすぎなのですから、一食減らしましょう」

その後

「そうしても一向に収まらず、唇が切れてきました」

「いったいいつ寝ているのですか」

「主人が遅いので食事は一時こころに食べてから寝ます。いつもは三時を過ぎています」

「それが原因です、夜食と夜更かしが原因です」

「そういえば主人も唇が荒れると言っています・・・」

「ご主人にはおむすび一個だけ用意しておいて、あなたはもつと早く寝て、朝食をしっかりと食べさせましょう」

深夜の一時から三時は熟睡になっておかねばなりません。でないと、眼精疲労になり頭痛や肩こりだけでなく、婦人病の原因をつくり出します。

「みどりのお米」食べています

多くの方からたくさんの感想をいただいています。

「顔は痩せないのに、お腹だけがスリムになっています。わたしの結果を聞いた人が「わたしも食べたい」と言っていますので送ってあげてください」

犬に食べさせた

「我が家の犬は食の細いのですが、ためしにこのご飯を食べさせるとおいしそうにしてもらい食べます。」

すると毎日大きなウンコを三回もします」

それを聞いた人が、「うちの犬も同じで散歩では何回も長いウンコをしますよ。それにつかみやすいので捨てるのが簡単」

みなさんもそうなっていないませんか？

切れないウンコは運がつかない何年も切れるウンコばかりしているとは運が切れるのです。本当ですよ！

ついでに

スツキリ出ない人は「ふんぎり」がつかず決断が鈍く

便秘症状とは「考えも詰まる」のですよ！

ある日の研究所の実況中継

たまねぎの皮「血管美人」報告

信州大学で研究がすすんでいます、マウスを使った試験の途中報告がありました。

マウスにアルコールと高脂肪食を取らせ、たまねぎ皮を取らせた場合との違いをみています。

たまねぎ皮と取らせた群は、脂肪肝や肝臓の病変がみられたが、皮も取らせた群では、それが抑制されていた。という報告です。

要は油濃い食事、ラーメンやカツ、カレーライスなどにふりかけること。酒を飲むなら、おつまみにふりかけて食べれば良いのでは？ということですね。

腰のねじれと極端な左重心の方

ある日のこと階段を喘ぐようにして上がってきた70過ぎの方がいらっしやいました。立っているだけでも辛そうで、片足立ちができません。ところが、テスト用を靴に入れて同じ動作をしていただくと、なんと！足が高く上がり太ももが直角になるまで上げられたのです。「こんなことなら八百屋さんをやめなくってもよかつたね」ということでした。一カ月後の出来上がりを楽しみに帰っていたかたのことです。

股関節異常で歩きが大変不自由な方のインソールができあがり、取りにこられました。神戸の元町駅から当事務所まで普通なら3分なのですが、十五分かかったそうです。さつそく靴に入れて立っていただきました。様変わり！まだ歩いてもないのに「杖なしで歩きそう！」とおっしゃったことです。実際に杖なしで機敏な動作で歩かれわたしも驚いたことです。

その日は素晴らしい歩きだったそうです、本人も周囲も驚かれたようです。翌日はあちこち痛くなり歩けなくなつたとか。(これは筋肉が新しくできるとき痛みで、長く続きません)今までは痛み止めの薬を毎日服用していたそうですが、今は少なくなつたそうです。

脳梗塞のリハビリ中

40人くらいのご老人ばかりの集まりでお話させていただきました。筋反射テストを順番にやっています。いつものことながら皆さん自分の力が見違えるように強くなつたので驚かれています。ある方の順番になつたとき「わたしは左の脳梗塞でリハビリ中なんです」とおっしゃいます。右半身麻痺が残っているとのことですが、ところが力は素晴らしく入っているし、歩きも少し悪いかな？という程度です。こういう方の足裏はきつとすばらしいだろうと思ひ足裏を見せていただくために靴を脱いでいただきました。なんと「姿美人」がすでに靴に入っていました。それを抜いて歩いていただくと、ギクシヤク歩きになりしんどそうです。右手の力もフニヤフニヤで一向に力が入りません。姿美人をもとに戻すと見違えるくらい歩きが変わり、力も入りました。あらためて重心調整用インソール「姿美人」の威力に驚きました。

満足という言葉、足が満ち足りると書きますね。人の幸福というものはこうした基本的なものの上に建てられるものなのです。

続「心磨きな、顔磨け」

前回も顔は自分のためではなく他人のためにある、と書きました。人が自分の顔に関心を持つときは、他者に関心を持つときなのです。顔はコミュニケーションの手段であるからです。それも非常に強力な

コミュニケーション手段であるのが顔なのです。それを知っているのは女性です。視覚情報のすごさを知っているのです。

「夫を早死にさせる方法」という本がアメリカでベストセラーになつたことがあります。

参考までにいくつかご紹介しましょう。ただし、悪用はしないでください(笑)

夜食をさせる。夜更かしをさせる。毎日大量の肉を食べさせる。などがあります。以下のこともお勧めされています。

食事中に夫に小言を言いなさい。不機嫌な顔を食事中の夫に見せなさい。などと書いてあります。食事中にしかめつ面を見せられると交感神経興奮になり消化吸収が悪くなりますね。

ところでこの方法だと夫が早死にするかもしれないが、奥さんも同じことになりそうです。

というのは、顔は他者とのコミュニケーションだけではなく、自己とのコミュニケーションもしているのです。前回も書きましたが表情筋は内臓筋と同じ仲間だからです。

不機嫌な自分の顔は自分では見えませんが、内臓はその信号を刻々と感じていのです。不機嫌な顔を見せる無自覚な行為は周囲もあなたも不幸にするということなのです。顔を磨くという行為は非常に重要なことで、不機嫌な自分の顔を鏡で見るだけで不機嫌が二倍になるわけ

です。自分の顔に関心を寄せてケアをすると、良いことをしているの、良い顔になります。

顔は自分のためではなく人のためにあると書きましたが、案外これが認識されていません。人は自分の目に見えることは注意が向き配慮もできません。ところが自分の顔は見えないので無配慮になり困ったことになりません。人間関係で困った状況に陥るのは、実はこれが原因なのです。もしも怒った顔、怖い顔をした自分が見えらるとどうでしょうか。それを見たあなたはギクリとするのではないのでしょうか。

コミュニケーションの原点は顔にあるのです。怒った顔で相手を誉めても、誉められたという印象を与えません。ニコニコした顔で苦情を言つても、その苦情は受け止められません。顔がもつとも相手に言外の意味、本音を伝えるのです。

であれば、顔のもつコミュニケーション能力をもつと活用する必要がありそうです。

表情とはもつ一つの言葉なのです。しかも言葉よりも強力です。

表情と顔色を良くすることはあなたのコミュニケーション能力を高めることになりません。

それは運命を変えることにつながるのです。人の運命は人間関係作りに関係しているからです。良い人間関係はあなたの幸福を生み出すからです。

不機嫌な顔、怒りの顔は表情筋をあ

がある。浮腫み体質や高血圧の人にはさらに良いでしょう。そこで、夜のうちに炊飯器に朝炊けるようにタイマーをセットしておかれたらよいでしょう。

炊飯器の実力によって固さなどに違いがあり水加減や浸水時間を変化させてください。

小豆ごはん

「みどりのお米」三合につき小豆は大さじ2杯程度。昆布4センチ四方。炊飯モードは玄米炊きにします。前もって小豆は水に漬けておいて少しふやかしておきます。塩は小さじすりきり一杯です。

野菜サラダとたまねぎ皮パウダーについて

もともと温帯モンスーンに住む人々には生野菜を食べる習慣はありません。土壌菌による感染があるからです。生の野菜を食べることは健康イメージがあり、酵素を取れるので有利だとする考え方がありますが、それも一面的です。一方では未消化の有害な硝酸態窒素を100%取り込む、冷えを招きやすいなどの不利もあります。それでも酵素の有利さを取りたい方はたまねぎの皮パウダーをふりかけて食べることをお勧めします。生野菜は陰性です。皮は非常に陽性で陰陽バランスが取れるからです。さらに皮の排毒作用も見込めます。おまけにケルセチンが多量で血管を丈夫にする作用もあるからです。野菜サラダも濃くが出て美味し

くなります。もちろんお味噌汁にも混ぜてください。いっそう美味しくなります。野菜炒め焼き飯も大変美味いですね。

重心調整用インソール姿美人の威力 今回はスキー靴に入れた若い女性の体験談です。

「スキーブーツに姿美人」

何人かの友達がインソールを作りました。「いいで」「いいで」と言っています。スキーヤーの私は、自分の足裏にあつたインソールがいいことはよく知っています。足裏全体に体重がかけられるからです。しかし、このインソールは少し違うようです。なにがいいのかしら？

指のオウリングテストや両腕の筋反射テストしてもらいました。重心が正しいとしつかり力が入るらしいのです。インソールを入れて靴を履くと重心を調整してくれるそうです。姿勢もよくなり痩せるかも！それはありがたいです。

さて、私には必要なのでしょうか。とりあえずテストしていただきまし。なんと私の足裏は、外側のアーチがなく横揺れに弱いそうです。テスト用のインソールを履かしてもらくと、「おーっ、力がギュッと入るやん！」その訳は、頭から真っ直ぐ足裏に重心をかけられたからだそうです。さらに靴にテスト用を入れて歩いたり階段を上下すると、足裏全体に体重がのっているのがわかりました。そして、ちよつと膝を曲げてみました。「あれっ？」私は俗にいう工

ツクス脚なのです。脚を肩幅に開き、つま先を真っ直ぐにして膝を曲げると、膝が内側に入り膝同士がくっついてしまうのです。が、しかし、インソールを入れた靴でだとちゃんとつま先方向に膝が真っ直ぐに出るのです。「先生、このインソールスキーブーツにも使えますか？」「使えますよ(笑)」と即答されました。私はスキーを25年していますが、エツクス脚のため滑っているとどうして

さつそくスキーにでかけました(ワクワク)。
さつそくスキーブーツにインソールを入れて、脚を肩幅に開いて立ち膝を曲げてみました。予想通り！ちゃんと膝が入るではないですか。普通にブーツを履いてこの角度に膝を出そうとしたら、かなり意識して外側(小指側)に乗らないところはいきません。私の期待はさらに高まりました。

も両膝が過度に内側に入ってしまう、下から滑りを見ると膝下に三角形ができてしまうのです。(本来膝は平行になつていなくてはいけません)スキーブーツを買う際、カント調整のついたものを選び、調整しているのですが、その三角形はなかなか直りません。スキーをしている方はご存知だと思えますが、最近のスキー板は性能がよくなり、板をひねったり回したりしなくても体重を乗せるだけでキョーンと曲がつてくれる優れものになつています。ですから、なるべく頭からスキー板まで一本の軸で真っ直ぐダイレクトにスキー板に体重をかけたのです。しかし、私の場合、膝が内側に入ることです。少

まず、スキー板を履いてみました。心なしかいつもより立っているのが楽な気がしました。自然と正しい場所に重心が移動すると聞いていましたが、雪上でもそれは実感できました。そして、いよいよ滑り出しました。いつもは少し後傾気味になるのですが、自然と真ん中に乗っていて、からだが遅れなくなっています。最近主流のカービングスキーでは、外足一本ではなく両足で滑る。内足にも同じようにのつていかなければなりません。昔のクセで内足をなかなか使えなかったというのと、エツクス脚で膝が内側に入ってしまうため、内側の小指側に乗るといのはかなり意識しないとイケませんが、かなり苦労してきました。ところが、インソールを使っていると自然とつま先方向に膝が出るので無理がなくなつてきたようです。まだまだ完璧ではありませんが、この状態で続けると滑りが良くなるだろうと期待できそうです。という感想です。

日本人は土性の過剰で悩みをつくり
ます。尽くしたあげくに、「してあげ
たのに・・・」という気分が、嫉
妬や恨みをつくります。

逆に木性の判断力が過剰で土性の共
感能力を阻害する場合があります。

脳にはいつも風が吹いています。
それが気分というものです。大きな
風は意識化されやすく(つまり言葉
で説明できる)、微風は無意識にとど
まります。意識はそれを無視する
ということ。表現されなかった小
さな風は脳のどこか、あるいは臍腑
のどこかに吹き溜まり、堆積し化石
となります。

今日事務所に来られた女性の話で

「元気がないのです。元気をつけ
てくれるところと聞いたので・・・」
が最初のお電話でした。

「なんか玄米食べて、歩き方を教わ
ると元気になると聞きました」

最近こうした相談が激増していま
す。(苦笑)

ところが顔を見て話をすると妙な
具合で、いつものパターンとは違
います。

私のいう言葉にいちいちひっかか
って説明を求めます。説明するた
びに納得されるのですが、どこか変な
のです。理屈が通らないと実行でき
ない、ということ。です。

「だって感情に流されて従っている
と失敗し、損をして自分を守れなく
なるでしょう?」

彼女は水性が十六点、木性十四点

土性十点、金性火性十三点です。

こういう人は食べ物も美味しいと
いう理由だけでは選びません。火性
の高い人は感覚的ですから「美味し
い」というだけで選びます。

彼女は火性も高めなので「美味し
い」というのは選ぶときの条件です。

でも、もう一つ必須条件があります。
それは身体によいかどうか、損か得
かという判断です。遊びに行くのも
同じで、もう一つ遊ぶに足る理由が
ないといけないタイプです。もう一
つ理由があれば得で、無駄がないと
いうわけです。

ところで、こうした考え方は彼女
だけではなく現代人固有のものです
ね。「牛乳はカルシウムが多いから
飲

む」これも一例ですね。
カルシウムという栄養素に焦点を
あてています。意識化ということ
です。それだけに全体がぼやけてしま
っています。

いったい牛乳はなんのためにある
のですか?
こう聞くと多くの人がカルシウム
を摂取するために、と考えるのです。
それは人間から眺めた考え方でし
ょう?本当は牛乳ってなんなの
か?と聞くとしばらく沈黙するこ
とが多いですね。

答えは「牛の子のためにある」と
いうきわめて当たり前の解答です。
意識化とは人間中心に考える思考
方法ということ。損か得か、役
に立つか、という思考方法です。

糖質やたんぱく質、脂肪は一日に
どれだけ取ればよいか、ビタミンC
は必要量はこれこれで、この食べ物
には何ミリグラムある・・・
これが意識化された食べ物の選び方
ですね。

美味しいから食べる。これは自然
界からの声。得だから、必要だから
食べる。これは社会意識で人工的な
ものの声です。
意欲は自然界から吹き渡ってくる
風です。

ある年齢になると異性を好きにな
り「なにがなんでもあの人のそばに
いたい!」好きになるのは、それは
自然の声です。「うんこをしたい!」
これも自然の声。論理ではないので
す。論理だとこつたりします。「aさん
は好きだけど、学歴はないし、勤め
ている会社も小さい。給料も安い。
でもbさんは会社も有名だし、出世
しそう。すきでもないけど嫌いで
ない。さて、どっちが得かしら・・・」
もしも湧き上がってきた意欲が役に
立たないもの、むしろ損になると意
識が判断するとどうでしょう。人
工物である意識が、そうした欲求を
無視すると、その欲求はやがて微風
となり、隅に追いやられ、やがて化
石化して堆積します。欲求は実現さ
れないので、欲求が減衰します。

これが「元気がない」原因となる
のです。
感覚に聞く態度を育てないといけ
ません。欲求という風を感じないと
なんのために生きているのかわから
なくなってしまう。私たちは損
したり得したりするために、生まれ
てきたものではありません。損得が生
きる目的になるとすると、恐ろしい
ことです。意識化に偏るといっ
人のコンピュータです。

雑穀と玄米のハーモニー
神戸で開いてるわたしどもの喫茶室
「あじと」では玄米ランチを提供し
ています。お客様からは「ごはんが
美味しい。こんなに美味しくて家では
炊けない」としばしば言われます。

雑穀を混ぜることで味の広がりや深
みが増すよう。皆様にも雑穀を
混ぜて炊くことをお勧めします。
お米と一緒に「武富さんの十五種雑
穀を同時にお求めになつてくださ
い。甘味とモチモチ感がありいっ
そう美味しくなります。

すべて国産の無農薬栽培です。
お求めの方は500グラムで210
0円です。雑穀は豊富なミネラルで
エネルギーバランスを整えてくれま
す。詳しくは資料を参照してくださ
い。

炊き方
「みどりのお米」1合につき雑穀大
さじ1杯。雑穀はあらかじめ紅茶用
の茶漉しで水洗いしてから玄米に混
ぜてください。さらに良い塩を3合
だと小さじすりきり1杯入れます。
良い塩は玄米の働きを倍増してくれ
ます。

「みどりのお米」は水に漬けておく
とGABAが増加し、これは血管を広
げ血行を良くし、おまけに利尿作用

うか。
それは非常に深い問題が横たわっています。

心は、虚のいのちの三つのシステムから考えると、自然に属するものであり、意識は2・3の社会構造に起因するものです。その社会のなかであなたがどうした立場で存在しているかで意識は形作られるのです。

「自分が信じられない」という現象は社会から与えられた意識です。その意識が無限の能力を有する心を制限し否定にはたらいだたのです。

心、生理、自律神経、食と動き・・・、これらは自然に属するものです。意識は社会的な現象でこれは人工物です。

意識が心を過度に制限する・・・。これは変換すれば「自然と社会の敵対関係」として考えられるのです。

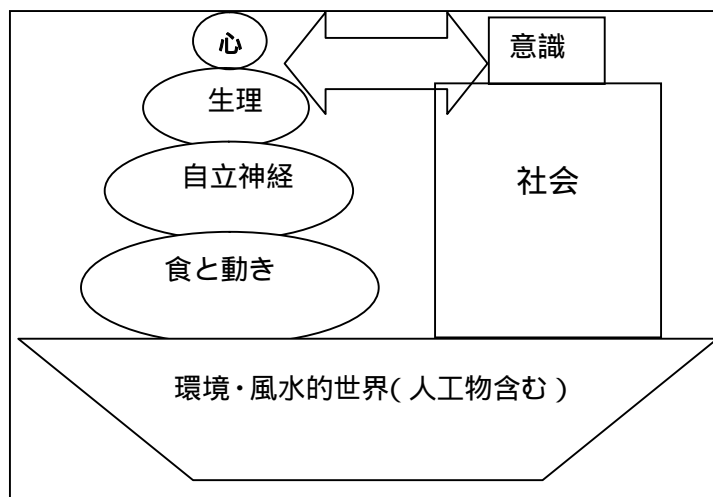
この場合は社会に自然が屈服した状態です。人類が意識的に社会を形成して以来、その社会は自然に対して友好ではなく敵対してきました。自然とは人類が屈服させ、意のままに従わせる存在！

そういう歴史でした。自然は人類のための資源であり、奪うものという考え方はです。当分これからもそうした考えは続くでしょう。

心は自然界に属するものなので非常に深く、すばらしい潜在的なエネルギーと能力を持っています。

意識はその心から恣意的に今役立ちそうなものだけをつまみ食いしているだけです。心の判断力は儲ける

ためにだけ、火性の「やる気」は企業に役立たせるためだけ、金性の向上欲は競争心を煽るだけです。
心と意識の関係構造図



社会と自然との敵対関係は心と意識との敵対関係に構造としてつながっています。意識は心がしたくないことを命令して従わせようとしています。戦争がよい例です。だれも人を殺したいとは思わないのに、その時の属する社会が人を殺せと心に命令します。社会がその人の意識に働きかけ人殺しができる意識をつくります。戦争ができる世界や意識は、自然とも敵対する質を必然的にもって

ます。未来に予定されている自然と和解できる社会は、意識と心が仲良くできる社会でもあるのです。

現代の日本の社会は若いうちに希望の根を砕き、自分を取るに足りない存在と思わせます。自尊心が育たなく、簡単に苛めから自殺も選んでしまいます。「自分の可能性を信じられない」若い人々は増加の一途です。社会に自分の虚のいのちが存在しづらく、社会に生き生きと息づく余地がなくなりつつあります。いのちが存在できる場がなくなっているのです。

ではどうすればよいのでしょうか。食べ物と彼女のように徹底的に噛み切ることから始めるのです。良くない社会だからこその個性はより主体性をしっかりと持つ必要があるのです。エゴギョウで言えば、フラフラした火性から、自分の内側に有る可能性を信じる火性につくりかえるのです。それには木性の判断力を鍛える以外にありません。木性は「カンガエル」場です。カンガエルとはカムとカエルからできています。噛むことで食べ物をしっかりと自己に変えるということなのです。自己を強化する方法です。

また、「カンガエル」は「カミガエル」であり、神の立場になつて考える意があります。これは自分の利益や得失から離れて客観的な立場で考えるということですね。木性は火性を育てると言う関係から、判断力を備えた永遠の少年少女になろう、と

いうことです。

土性と求めない愛について

「アガベの愛」とは無償の愛のことです。ひたすら相手の幸福を思つて、それ以外は求めないということですね。たとえば木性よりも土性が高すぎる人はその思いが過剰のため相手の応答が期待に外れた時「あんなにしてあげたのに！」という思いが残ります。この思いは憎しみに転化しやすくなります。アガベの愛とはキリスト教の無私の愛の概念ですが、日本にもあります。

情は人のためならず」には三つの解積があるようです。
1 情けをかけることは、その人を甘やかすことになりたためにならない。
2 情けをかければ巡り巡つて自分によい結果が返ってくる。
3 情けをかけるのは、そうしたい自分の欲求があるのだ。情けをかけたさつてありがたい！

1 は木性の過剰であり、冷淡な態度になるかもしれません。土性が木性よりも少ない人の解釈です。
2 これはビジネス的な考えを出していません。隠徳を積み成仏する、なども同じですね。
3 これだとアガベの求めない愛と結果として同じことになります。土性の過剰な方は注意する必要があります。りそうです。

木性が土性をやっつけると・・・

キラした瞳で、わたしの話に聞き込んでくれていたことを今でもハッキリ思い出せます。もちろんさっきの文章にあったような実情は知りませんでした。終わったあと話しが「楽しかった!」と喋ってくれました。その後で「なにかしない!」と思っただけですね。わたしは当然彼女のそのキラキラした瞳に魅了されて、「なにか芸術的なことができない人!」と期待したのでした。

文中に「本当の自分と少しずつつ向き合う機会が増えていったのです。自分自身の可能性と向き合えた時、私に初めて将来の目標が出来ました」とありますが、「本当の自分」をその時にすでに「キラキラした瞳」で表現していたのです。

本当の自分とは外にはなくて、自分自身と正面から向き合った時に、自分自身のなかに発見するものなのです。「完成された自己」はあなたの内部にすでに用意されており、向き合ったとき、それが見え、それを彫刻のようにして削りだすことが目標になるのです。

さて、彼女が見事にさしあたっての目標を達成したわけですが、その彼女の成長は、当然ながら周囲を励ますことになりました。彼女を指導育成した多くの人の成長も促したことでしよう。わたしもその一人で、励まされ、考えさせられました。それが「はたらき」ということなのです。自分のためにしたことが、他者の成長も促し、みんな良い変化を遂げた

のです。素晴らしいですね。自己を本当に活かすことは他者も同時に活かすのです。これが虚実一致ということですね。他者を活かさない自己本位は「わがまま」ということであり、その人を結果としては荒廃させることとなります。

彼女にはたくさん問題がありました。それは実は彼女の問題だけではなく社会の問題なのです。彼女の問題解決のために彼女が主体的に解決に乗り出したとき、周囲も同時に解決に乗り出したのです。いのちの問題解決は虚実同時でなければ成功しないのです。

まさに「いのちは、活かしあい!」なのです。

文頭の「いのちの三つのシステム」は渾然一体になってあなたの変化を促します。

「みどりのお米」を選び、それを主体的に噛むという努力は表裏一体です。よい食べ物を選ぶこと。けれど、それを自分にとつてさらに良いものにできるかどうかは、主体性で決まります。この場合は「噛み切る」ということです。三つのシステムの一番目はクリアして、彼女は人という動物として万全な態勢を作り上げたのです。

終

第21回エゴキョウ講座

前文からの続きです。

心とはなにか、それは世界全体から眺めてみてどのあたりの座標に存在

するのかを考えてみないと理解できません。

彼女が集中できなかったという心は生理が揺らいでいたからです。生理機能という鏡餅に載ったミカンは心のこと。生理機能という鏡餅が揺れるのは、その下の自律神経というもつと大きな鏡餅が揺れるからです。病気が発生するのは自律神経の段階です。では、なぜ自律神経が揺らぐのでしょうか?

実は自律神経という鏡餅を載せているもつと大きな鏡餅があるのです。それが揺れるので全体が大きく揺れて一番上の心というミカンが危うく落ちそうになるのです。落ちた状態が心の破綻という病です。

では心、生理、自律神経を載せているもつとも大きな土台の鏡餅とはなんでしょうか?

それは「食と動き」なのです。心とは食と動きの結果なのです。

現代人はここが間違っただけでいるので、「一億半病人」となっているのです。食べることと歩くこと、この動物として基本的な事柄が揺らいでいるのです。

動物、動く物と書きまます。植物は大地に固定されて幸せ。動物は動いて幸せ。歩けば疲れるのではなく、歩けば歩くほど快になり幸せになるのが動物なのです。歩きたくないという気分はすでに不幸の状態なのです。

快眠、快食、快便に快足を加えれば万全です。

彼女は音楽の勉強をしたいと痛切に願いました。でもそれへ向かって動くには不十分でした。そこで食を変えたのです。すると集中力が生まれ目的に向かつて動きが始まりました。自律神経が正常に動作をはじめ、夜更かしがなくなり、生理が正常になりました。結果として心はより安定しました。

「一年間の半分は遅刻、出席しても授業は眠っていました」と書いています。これは、穀物が非常に少ない食事をしていたこと、朝食もごはんは食べていなかったはず。聞けばお菓子が主食になっていたそうです。脳は糖質を必要としていますから、安定した血糖値が維持されていなければなりません。

ごはんをしっかりと朝から食べていれば血糖値が安定して居眠りはなくなっただけです。居眠りがなければ、夜更かしもなくなっただけです。一日の生活リズムは朝から始まります。無理してでも早起きして、しっかりとごはんとお味噌汁をいただくことですね。

さて、「いのちのシステム」の冒頭に戻ります。

彼女はこう書いています。「本当は、中学時代から音楽に興味があったのにもかかわらず、自分自身の可能性を信じる事ができないという理由で、趣味のまま止めておこうと思っていました」

なぜ、自分の可能性を若いみそらで信じられなくなっていたのでしょうか

あすなろ新聞

B L 研究所
100円/1部

- ◆ いのちのこと 8
- ◆ スキーに姿美人
- ◆ エコギョウ講座

いのちについて 8

さらに「いのち」について語ります。
「いのち」・・・もっとも重要な「活かしあい」についてです。17号の「紅タナゴのいのち」の続きです。

あなたの肉体に内在する「実のいのち」とあなたの外に広がるあなたの「虚のいのち」を活かす方法についてです。虚実のあなたのいのちが中央で拍手されてこそ、あなたのいのちが良い音を鳴らすのですから。「虚のいのち」は三つあります。

- 1 自然環境に広がるもの。空気、光、土、水、温度、宇宙線・・・、これらが合成され食べ物になります。これらは生命をつくる、そしてつなぐ基本因子ですね。
- 2 社会に広がるもの。このうち世界や日本の社会構造があなたの「実のいのち」を包み込む「虚のいのち」の全体です。
- 3 その大きな世界的規模の社会構造の内部に会社や家庭など、あなたに直接関係する狭い意味での「虚のいのち」があります。

以上の三つがあなたを活かしています。そして、これら三つは互いに絡み合い、つまり影響しあいながら渾然一体となってあなたの実のいのち

の変化を促すのです。実のいのちは虚のいのちの集合で、虚のいのちの質が実のいのちの力をつくります。

- 2、3の虚の場所から生じているのです。
 - 1は自然界に属するもので、人という動物のいのちに関係します。何を並び、どう食べるかが重要なのです。それによっていのちは躍動的なエネルギーを与えられるのです。
- ここに気がついた娘さんは運命を変えました。
- 以下、彼女の手記をご紹介します。

高校卒業を間近に控えた三年生の冬、私の留年が決まりました。一年間の半分いじょうは遅刻。授業に出席しても、集中力が五分も持たないので、寝てばかりいました。卒業後はフリーターになって、目標もなく、毎日遊んで生活していた頃に、母の勧めで「みどりのお米」を食べ始めました。

「みどりのお米」を食べ始めて、まず最初に変わったのは、昼間、あまり眠くならなくなったことです。その代わり、夜はぐっすり眠れるようになったので、夜遊びをしなくなり

ました。「みどりのお米」を食べ続けていくと身体が軽くなり、毎日が楽しいと感じるようになったので、目的もなく、だらだらと遊んでいた友人たちと、次々に関係が切れていきました。

高校を卒業して三年ほど経った頃、趣味の音楽を専門的に学ぶために、大学へ行きたいと思うようになりました。しかし、こどもの頃から、特にピアノやバレエなどの習い事をしてきた訳ではないので、絶対に不可能だと皆に反対されました。それでも、諦めず何とかが頑張ってみようと思いい、音楽の勉強を始めることにしました。

「みどりのお米」を徹底的に噛んで食べると、集中力ができると聞いたので、すぐに実行してみました。すると、五分も持たなかった集中力が、一時間、二時間と徐々に伸びていき、最終的には朝の八時から夜の九時まで、音楽の勉強が出来るようになりました。

「みどりのお米」を食べて八ヶ月、楽譜すらまったく読めなかった私が、志望の短期大学に合格しました。私の高校時代の担任だった先生や友人は、「うそ！信じられない！」と、大変驚いて喜んでくれました。高校を留年した私が、音楽大学の受験に挑戦し、合格したことは自分でも信じられませんが、「みどりのお米」と出会って、私は運命が変わりました。本当は、中学時代から音楽に興味

があったのにもかかわらず、自分自身の可能性を信じる事ができないという理由で、趣味のまま止めておこうと思っていました。けれど、「みどりのお米」を食べ始めてから、本当の自分と少しずつ向き合う機会が増えていったのです。自分自身の可能性と向き合えた時、私に初めて将来の目標が出来ました。

私の将来の目標は、空間音楽のコーディネーターになることです。この道が定まった時、私は過去を振り返って、食を正せば誰でも皆、目的、目標を見つけれ、一生続けられる仕事に出会えると思えました。今回、多くの方々が私を助け、指導して下さいました。その方々への心からの感謝の気持ちを込めて、「みどりのお米」がくれた、素晴らしい体験を幸せな空間作りに役立て、食と音楽を通じ、周りの人々に伝えていこうと考えています。

和田 紗也加
いかがでしたか？わたしはこの文章をファックスで受け取った後、一気に読み、感動の波に襲われて、しばし幸福感に酔っていました。

合格の報告に事務所を訪れた彼女はすっかり顔の相が変貌していました。街で出会った以前の友人にも気がつかれないそうです。しっかりと引き締まった顔になっていたので、よく噛んだ証拠ですね。

高校留年中だったか、わたしのセミナーに一度参加してくれました。その時はまったく居眠りがなくキラ