

# けやき

発行日 平成9年10月10日  
発行者 心健導場主宰 天明

☆「いのち」をいただく

天明

## ♥ 生命のリズム

秋も深まり、各地から紅葉の便りが届いています。緑の世界から紅色・赤・黄・褐色と様々な色が表れ、千差万別の色彩景観を織りあげていきます。また、自然界は収穫の季節です。空気は澄み、空は高く、爽やかな時期です。

人間の生命は、自然の生命連鎖の一部です。人間の生理や心理は、季節の移り変わりや自然の変化と響きあい対応しています。暦の中での様々な習慣は、人間の生命のリズムを生活の中に忠実に取り入れてきたものといえます。最近の私達の生活の中から季節感が失われてしまっ

たことは、人々の体が自然のリズムから離れてしまったこと、人間が築きあげた、社会や文化を越えた大宇宙の摂理というものへの忠実感が希薄になってしまったことを現しています。私達が忘れてならないことは、人は自分だけで生きているのではなく、もっと大きなものの中で生かされていくのだと本能的に知ることが大切なのです。

## ◎ 秋の養生

秋の養生は精神を調節・コントロールすることが大切です。心を安定させて感情的にならないようにします。また、秋は昼と夜の気温差が激しいため、風邪や呼吸器系の病気になるがちです。従って、秋の養生の基本は「肺」になります。肺は呼吸機能だけでなく、水分代謝・皮膚の状態・汗腺機能・免疫機能にも関係していると言われています。爽やかな季節ですので朝早く起き、後述した「ワンポイント手当法」等の適切な運動をして、新鮮な空気を吸うことが肺気の充足や免疫力を高めること

になります。立秋から新鮮なりんご、ぶどう・じゃがいも・キャベツなど季節の果実や野菜をいただくことや喉の渇き、皮膚の乾燥、便秘・下痢等の症状を抑えることができます。反対に辛い食べ物や油で揚げた物は口の渇き・喉の痛みの原因になるので小食の方が良いのです。この秋の養生に逆らうと、肺の気を損ない、冬になって消化不良になり下痢などになります。

## ◎ イザという時に

指を切ったら「痛い!」。血が出るので手当をします。この「痛い!」という神経の伝達は、筋肉から脊髄を通り大脳に伝わり、大脳から傷口に「痛い!」と伝達します。これが通常の痛みの場合です。「イザ!」という時には、この伝達ではいのち(肉体)を守りきれません。大脳までいってはいは間に合わないのです。脊髄反射で危険からいのちを守っているのです。

私達は頭で知識を学び、社会で活用し、衣食住を賄っています。しか

し、「イザ」という時に「いのち」を守るのは頭ではありません。はっきり断言できるのは、実例があるからです。

数年前の名古屋での飛行機事故で六歳と三歳の兄弟が助かりましたね。三才児は怪我も軽く、すぐに足を引きずりながらも歩き回っていました。六才児は怪我も重く、目を開けようとしませんでした。父親や医者・カウンセラーの人達には、何故目を開けないのか解りません。私には解りました。

先月の九月二八日、夕方のニュースで、仙台の四才児が4階から落ちたが、口を切っただけですんだと報道していました。また、全世界を驚かしたダイアナ妃の交通事故も毎日のようにマスコミが取り上げていました。

私はいつも不思議に思うのです。何故死んだことばかり報道するのでしょうか。生存できたのは「運がよかった」「奇跡だ」ということではませるのでしょうか。私達は一生をつつがなく過ごし、全生時を迎えら

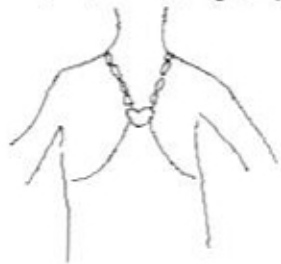
れることを祈ります。しかし、突発的な出来事に遇った時、あなたはどようになりますか。驚いてパニック状態になり、自分を見失い「だめだ！」と想ったことはなかったでしょうか。ダイアナ妃は後部席にいて亡くなり、一番危険と言われている助手席の人が「いのち」をいただいたのは何故でしょうか。皆様は亡くなった人のことばかりを気にしていませんか。私は見るポイントが違います。

大事なことは「亡くなったこと」ではなく「何故いのちを守れたか」ということです。阪神大震災でも多くの死者がりましたが、多くの「いのち」をいただいた人達がいます。「いのち」をいただくにはどうすればよいのか。「本当にそんな力が自分にあるのか。」そのコツをお教えます。どうぞ、導場にいらして下さい。

#### ◎ 心健導場下

毎月第2火曜日に心健導場では呼吸法・瞑想をとおして体の掃除をして、感性豊かで敏感な身体作りをし

### ワンポイント手当法



胸のみぞおち(ペンダントのトップの位置で押すと痛みを感じる場所)を人差し指・中指・薬指の3本を当てて指を動かさずに皮膚を動かします(さっかする)。その後、この3指で軽くトーン・トントン叩きます。これを何回か繰り返す行くと胸が開いてきます。簡単でどこでも出来るのでお風呂・トイレ・電車の中でやって下さい。

ています。今まで気が付かなかったもう一人の自分を実感してみませんか。そして突発的な事に出会ってもあわてず、騒がず、驚かず、冷静に物を見ることが出来る力を身につけましょう。この冷静さが自分の行動を決めます。

さあ、「イザ」という時のために身体も秋の衣替えをしましょう。