

けやき

発行日 平成9年12月1日 天明
発行所 心健導場主宰

☆ 「いのちの和」を大切に

天明

② 自然の美しさに涙

十二月に入り、今年も残り少なくなってきました。「けやき」も第四号目を発行することが出来ました。これからも気負わずに、私の思いをお伝えしていきたいと考えています。

十月二五、二六日に富士山・河口湖と紅葉を楽しむ会を企画しました。八名の参加者でしたが、富士山五合目での夕日の入りに合掌、三合目では夕焼けが美しく、一八〇度のパノラマ写真です。宿の湯につかり眼前に広がる真っ青な空にくっきり浮かぶ富士山の素晴らしさと、自然の美しさに涙がポロポロ、汗もポロポロ止まりません。翌日の河口湖では、一枚の古い辻が花染めから、現在の

一竹辻が花染めを完成させた久保田一竹の記念館を訪ねました。絞りの技術、色の美しさ、一枚の着物の中に自然の美しさを凝縮しています。皆様も是非この感動を味わって頂きたいと想います。

九月六日の富士登山に参加された方のお一人が登山中に軽い酸欠状態になり足の指の爪も剥がしてしまいました。しかし、急な坂道、足場の悪い岩場を登り下りできたのです。後日この方から「この喜びを自分だけでなく周りの人につなげていきたい。また、この登山の後からは、今まで嫁との会話がぎくしゃくしていたが素直に聞けるようになって、毎日の生活に感謝を味わっています。」とお話がありました。

③ 自分の、、、

この方が普通なら痛くて歩けない状態なのに、やり遂げることが出来たのは、一緒にいた人達の心からの応援とその気持ちに応えようとする自分の心の力が最後までやり遂げる力になったのです。また、自然の美しさで体が洗い流されて、人と人

どのつながりは自分自身の「こころ」の持ち方、考え方なのだとということに気づかれたこととお嫁さんをはじめ周りの人達との会話も感謝の気持ちで聞くことが出来るのです。「人と人の和」は「こころとこころの和」です。私達は一人では生きて行けません。気持ちよく生きて行くには、「和」「輪」「円」「縁」が大切になってきます。その根本は個々の自分のこころの持ち方、考え方なのです。相手では無いのです。どうぞ、今日から「こころとこころの和」「いのちの和」を大切に人と人とのつながりを広げて下さい。

④ 冬の養生

人間の生命は自然の生命連鎖の一部ですので、自然界の規律に心身を委ねることにより健康になり、長寿を全うすることが出来るのです。立冬から立春までの三カ月間、自然界は水・河・大地とも凍りつく季節です。この時期は早く寝て、日の出後に起き、自らのエネルギーを保ち、気持ちや感情をあまり外に出さないようにします。また、汗をかかない程度

に暖かくして、寒気を避けます。特に足と背中の防寒が重要です。足は心臓から遠く血液の供給が少なく冷えやすいので、足の運動をして血液循環をよくしておきます。背中は寒気の衝撃を真っ先に受ける所です。背中を暖かくして寒さを防ぐことは風邪の予防法になります。昔から綿入れのベストを着るのは暮しの知恵ですね。冬の養生の基本は「腎臓」です。食事は薄味で温かいものを多く、生冷のものは少なくします。特に水はその食べ方に注意して下さい。冬の水はダイヤモンドと言われています。しかし、陰性冷え性の人は水を控えるように言われますが、コップ一杯の水を7、8回に分けて、唾液とよく交ぜて食べます。この食べ方は冷え性の人にも悪い影響を与えません。水は飲まずに食べて下さい。後述する「ワンポイント手当法」を行い、適度な運動をして正しく腎臓の養生を行って下さい。正しく行わないと春を迎えて無気力の症状が現れ、不調の原因になります。

■ セミナーのお知らせ

◎十一月十九日(水)から原宿で次のようにセミナーを開催しています。

・日時 毎月第一・三水曜日

午後七時～午後九時

・費用 三、〇〇〇円(食・送付)

・場所 N A H M 登芽木

東京都渋谷区神宮前1-27-8

京セラ原宿ビルB1

☎(03)3400-8176へ申込み下さい

◎けやき第二号で紹介した長野県

南木曾町とご縁が出来まして十一月

六日に講話を開催し盛会に終わりました。

また、昨年からお依頼をいただいた

「森のなごそ塾」主催の講話が次

ように開かれます。

・日時 平成十年一月十日(土)

午後二時～分、午後四時～分

・演題 「命尊し人生一回」

・場所 長野県南木曾町

・詳細は「森のなごそ塾」瀬古様

☎0264-58-2080へお問い合わせ下さい

◆ 餅つき大会のお知らせ

年末恒例の餅つき大会を行います。楽しい時間を一緒に過ごしましょう。

・日時 平成九年十二月二三日(火)

午前十一時三十分～午後四時

前日のお米とぎ・煮物作り等の準備を

協力して頂ける方は天明までご連絡下

さい。

* ワンポイント手当法 *



背中の肋骨の下を親指で押してみても痛みを感じる場所を探します。そこに親指を当てます。痛みの強い人は触れて丹田呼吸をします。痛みの弱い人は親指に圧をかけて、息を吐きながら上半身を左向き・戻して右向き・戻して後ろに反ります。