

1、からだ いのち ころ

私達のからだは 3層構造になっている

目に見える物質肉体のからだ  
目に見えないエネルギーとしての いのちのからだ  
そして目に見えない ころのからだ だ

つまりからだを いのちという生命力が動かし  
生命力はころの状態が変わる

つまり ころの表現の道具がからだなのだ

病める心は それは病気で表現し  
健やかな心は それを元気で表現している

からだを大事にする心が 最高のからだを創り上げ  
大事にしない心が 不本意なからだを創り上げる

私はからだ弱い、悪い と嘆く人は

自分の心を見つめる必要があるだろう

## 2、自己表現は健康法

自分の伝えたいことを 文章に書いてごらん  
それは ペンでもいいし パソコンのブログでもいい

だんだん乗ってくると 体温が上がってくるのがわかる  
そして 排便したくなる  
筋肉が脱力し、関節がほぐれて柔らかくなる

どうやら 自己表現という脳を回転させると  
高体温、高排泄、柔軟体になるようなのだ

作家や画家、役者や歌手が元気で長生きなのは  
自己表現の脳を回転させ  
いつも 高体温、高排泄、柔軟体になっているから  
老いず 疲れず 病まずに  
暮らせるのではないだろうか

### 3、節制

節制しながら 早死にする人がいる  
不摂生しながら 元気で 長生きするひともいる

それは 理不尽でも 不公平でもない

陽気な不摂生者と 陰気な節制者を比べたら  
陰気な節制者が 早死にするのは 当たり前

健康を決めるのは 何をするかではなく  
どんな心でするのか が 問題なのだ

#### 4、痛み

頭の痛みは 胃が疲れてるので食べないで のサイン  
生理の痛みは もうすぐ出血ですよ のサイン  
陣痛の痛みは もうすぐ出産ですよ のサイン  
ぎっくり腰の痛みは もうすぐ腰が整体されますよ というサイン

風邪の頭痛は 頭蓋骨の調整中ですよ  
済んだら 眠りが深くなりますよ  
風邪の咳は 肋骨の調整中ですよ  
済んだら呼吸が深くなりますよ  
風邪の腰痛や関節痛は 背骨のゆがみや硬直を溶かしてますよ  
済んだら 背骨が若返り、骨盤が整体されますよ のサイン

からだの調整作業中は 持ち主は休んでいなさい  
うろうろするな ジャマだから  
だから 寝ていると痛まないが  
動こうとすると 痛みで叱られる

からだの痛みが悪いものは何もない  
痛みを怖がらず 痛みの変化をよく観察してごらん

痛みって自然治癒力がやることが終わったら  
消えるんだってことが わかるから

## 5、生活習慣病

動物の世界には 生活習慣病は存在しない  
生れ落ち 子孫を残し 子孫と入れ替わるように  
老衰で死ぬ

動物たちの掟は 常に空腹であることだ  
一日を空腹で過ごし 時々腹八分食べる  
ライオンなどは一週間で一食だ  
空腹で活動し えさにありついたら 後はごろりと休息する  
食べた後に 動くことは 命取りだと知っている

腹が減っては戦はできないと  
朝から満腹にしてから働くことで  
老衰ではなく、病気で死ぬという不思議な人が存在する  
人間世界を見て こう言っている

人間たちよ もう少し賢くなってくれ  
「からだ」の自然に逆らい続けると 自滅するぞ  
自然界は 健康と喜びしか存在しないのに  
何故、苦悩や病気を 自ら作り出すのか と

## 6、子供への遺言

私が死ぬ前に 子供たちへ遺言を残すとしたら  
「幸福に生きたいなら 自分にも人にも誠実でありなさい」  
という言葉だ

誠実に生きるということは  
全てのストレスから守ってくれる  
魔法のバリアー

誠実を守る人の心の中に  
やましさを 後悔や 恨みは生まれない  
己を苦しめる 罪悪感も 自己嫌悪も生まれない

人に誠実を求めてはいけない  
どんなに裏切られても 自分だけは誠実を貫くのだ  
すると あなたの周りから 嘘つきが離れ  
誠実者だけが残る

誠実者に囲まれた人たちは 幸せになる

人にあなたの長所は？と聞かれたら  
人を絶対に裏切らない性格です と答えなさい。

## 7、誓い

人は死ぬとき 生前助けた人の  
肩につかまって天国へ行くという

私はこれまで何人の人を  
何の見返りも期待せずに 助けただろうか

私には 人を助けるお金もない  
人を助ける体力も 社会的地位もない

でもこれだけは誓うことができる

たとえ助けられなくても  
これからの生涯 自分に縁のある人、出会った人を  
決して傷つけないことを

どれだけ自分が傷つけられたとしても  
自分だけは  
一人たりとも傷つけないことを

## 8、恐れ

若い頃 未来を考えると 恐れがやってきた  
貧乏への恐れ 無能への恐れ 孤独への恐れ

そして いつも付きまとう不安と恐れに  
縁のない人生を送るために 自分に強く誓った

これからの人生 失うことを恐れないようにしよう  
今まで自分が築きあげた財産  
社会的地位 人の評価 健康  
そしてこの肉体を失うことさえも  
恐れないようにしようと決めた

すると 今まで心の奥座敷に座っていた  
恐れという老人が  
新しく勇気という若者に 席をゆずって去っていった

ありがたいことに その決断のお陰で  
自分を見失わず 自分に嘘をつくことなく  
ここまでやってこることができた

## 9、好調期と不調期

誰にでも 好調期と不調期がある  
人生の達人にもある

人生の達人は 好調期にはどんどん進む  
ただし 次に必ず不調期が来るのを 忘れない

不調期には 神様がくれた休息日として  
積極的に休む  
次にやってくる好調期を信じて  
エネルギーを蓄える

凡人には 好調期には  
次に来る不調期を忘れ うぬぼれて 感謝を忘れ  
不調期には 落ち込み 自分を責めて 絶望する

達人の心の波は 好調期も不調期も 同じさざなみ  
からだも心もいつも平安

ストレスで病み苦しむのは 好調時に  
次にやってくる不調期を忘れ 準備を怠るからだ

## 10、手放す

僕たちは いつも手を握っている  
休んでいるときも 眠っているときも

こんなにも 人間は 手をゆるめることが  
つまり 手放すことが 不得意だ

不安を手放す

病人であることを 手放す

相手を許し 自分は被害者だと 思うことを手放す  
自分だけが不幸だと 思い込むことを手放す

本当はそれだけで エネルギーのブロックはずれ  
生命エネルギーは流れ出し 元気になるはず

だから 自力整体は まず手からほぐすんだ

## 11、人を幸せにする人

私はその人が何を成し遂げたかで 人を評価しない  
今 その人が幸せな気持ちでいるかどうかで 評価する

心のバイブレーションは まるで波紋のように広がり  
他の人にも共鳴現象を起こす

幸せ気分にいる人は 幸せ気分を他人にも分け与え  
家族から 地域社会 国 そして地球全体へ波及する

だから あなたが幸せ気分にいるということは  
立派な 社会貢献であり 地球を救うのだ

## 12、天国と地獄

人は死んでから 神の審判によって  
天国や地獄に行くのではない

死んで肉体から離れたら 心だけの存在になって  
自分の人生を 赤ちゃんの頃までさかのぼって  
走馬灯のように 思い出す

そして 自分が出会った人々と再会し  
自分の行為で 相手がどう思ったかを  
相手の立場から 感じる旅をさせられる

相手に 喜びと安らぎを与えてきた人生は  
この振り返りの旅は とても快適で天国だし  
相手に 悲しみと悔しさを与えてきた人生は  
この旅は 不快で まるで地獄だ

あなたの感じた怒りや 悲しみや 悔しい気持ちを  
そうさせた相手は 死出の旅の時  
必ず 体験しなければならない

人生は完全に平等で 不公平は存在しないのだ

### 13、内側の心と外側の心

内側の心とは自分の内部にあって  
外部がどんな状況になっても 不動の心  
外側の心とは外部の情報に反応し ゆれる心

人間は生きるために この二つの心を持っている  
外側の心は卵の白身で 内側の心は黄身だ

人とは外側の心で仲良く付き合っていけばよい  
でも自分の選択は 内側の心の声にしたがおう

外側の心は常に優柔不断で 傷ついてもすぐに回復するが  
内側の心は 傷ついたらトラウマとなり 生涯引きずる

だから決して人は 内側の心まで入れてはいけない  
内側の心を明け渡してはいけない

子供は外側の心で自分を守ることができず  
内側の心ですべてを受け止める  
だから外側の心が育つまでは  
恐怖を与えるような叱り方はいけない

外側の心で うまく付き合えるようになったら  
大人になった証拠だ

#### 14、成長する愛

初めは 空想とあこがれの 淡い恋  
そして 男と女の激しく求める 恋

家族になったら 家族という会社の  
尊敬と信頼の 共同経営者

子供が去り 二人の生活になったら  
苦難を共に戦ってきた 友愛

老いて お互いがステッキ代わりになると  
兄妹のようないたわり愛

どちらかが あの世に旅立っても 続く  
霊愛

一人の人間を愛し、一人の人間から学び  
お互い肉体がなくなっても  
尊敬し信頼し愛し続ける  
そんな愛を したい

## 15、男選び 女選び

卵子が選ぶ 男選び ベストスリー

- 1位 確実にえさを運んでくれる男
- 2位 他の人々からの危険から守ってくれる男
- 3位 一緒にいると眠りが深くなり、  
体温が上がり、生理が早く来る男

精子が選ぶ 女選び ベストスリー

- 1位 脳のストレスを 解消させてくれる女
- 2位 ほめて 励まし プライドを満足させてくれる女
- 3位 自分の種を生み育ててくれる 頑丈で美しい女

脳で相手を選ぶと 間違えるが

卵子と精子で選ぶと間違いがない

## 16、男の性

オン鳥は 一日60回の交尾をするという性豪だ  
しかし 一羽のメスとは 4回が限度だそうだ  
相手を変えないと 続かない

女は怒るかもしれないが  
人間のオスも同じようなもの

一人の女とは 限度があるが  
相手が変わると 無限の力が出る  
だから 理性で抑えているのが現状だ

街を歩いている 男は  
どんなに年老いても 目だけは美しい女を追っている  
横に最愛の恋人や妻がいて 腕を組んでいても  
目は本能的に 別な女を探す  
これだけは どうしようもないのだ

こんな男の性を知らずに  
今夜も 女は怒っている

## 17、英雄色を好む

人間でも仕事が絶好調の時は 性欲が強くなり  
不調の時は 性欲は弱くなる

それは 絶好調の時は絶好調の種を残そうとするから  
英雄は 次世代の英雄を作ろうとするのだ

メスは このオスは体力的にも能力的にも  
絶好調と認めたとき交尾を許す

絶好調の精子は卵子の膜を突き破り 受精する  
不調の精子は膜を突き破れず 受精できない

不妊症で悩んでいる男たちよ  
今のあなたは 絶好調だろうか？

## 18、男と女の会話

男の口は 命令 説教 説得するためについている  
耳は 目的を達成する情報を得るためについている  
女の口は 自分の出来事を話したくて付いている  
耳は 相手の出来事を知りたくてついている。  
そもそも 口や耳を使う目的が違うのだ

そんな男女が会話をしたら どうなるか

女はただ聞いて欲しいだけなのに  
男の耳は頼まれもしないのに  
解決策を探し  
黙っていればいいのに  
男の口は自分の考えをしゃべらずにはいられない  
男の耳はただ聞くことという作業が  
できない造りになっているのだ

だから男女の会話の行き着く先は  
女の怒りと絶望で終わり  
男は女が怒っているのが わからない

そんな 違った目的を持った耳と口を持っている  
男と女が  
今夜も どこかで 語り合っている

# 諫言編

## 1、成功の秘訣

頭の中でいつも考えていること  
寝ても覚めても考えていること  
脳の作業時間が最も多い考えごとが  
その人の現実を作っている

飛行機を作った人は  
心の中で一番長く 飛行機の絵を描き続けていた人だ  
世界一のプリンターは、トップでゴールを切る自分の姿を  
一番長く心で描いた人だ  
そして、今の現実、体調が不本意な状態の人は  
長い間自分自身に 不平不満を抱き続けてきた人だ

設計図があってこそ家が立つように  
人は心に描く絵によって、現実という家を建てる

太っている自分の絵を  
心の中で見ながら食べる人は 必ず太る  
食べて自分が太る という絵が見えない人は  
どんなに食べても太らないのだ

人生がそんなからくりで動いているなら  
なりたくない自分の映像を心から消し去り  
なりたい自分 ありたい自分 成し遂げた自分の絵を  
ありありと  
しかも24時間  
描こうではないか

## 2、元は自分

子供の頃 高い山に登ると気温が下がるのが  
不思議でならなかった  
太陽に近づくのに 何故寒くなるのか

宇宙が真っ暗なのが 不思議でならなかった  
太陽が光を放っているなら  
宇宙は 明るいはずではないか

そして こう思うようになった

太陽が光を放ち、熱を出しているのではなく  
地球自身が光と熱を 太陽に向かって放ち  
それが大気圏という膜に突き当たって  
跳ね返ってきて 地球に降り注いでいるのだと

太陽は 地球から熱と光を誘導しているだけなのだと

いつの間にか大人になり そんなことを忘れてしまった

でも、いつも光り輝いて、人から愛されている人を見て  
その人は、自分から世界に向けて  
光と熱と愛を放っているのではないか  
そしてそれが大気圏に跳ね返って  
その人を明るくて照らし、熱を受け取る

自分から放つから 放ったものを受け取る資格があるのだと

それから太陽を見るたびに  
自分は今 光と熱を放っているのかと 思うようになった

### 3、スッキリ欲

私は今も昔も スッキリするのが大好きだ

便を出してスッキリする  
し残しを片付けてスッキリする  
部屋を整頓してスッキリする  
問題はその場で解決して 考えごとを作らない

心やからだに何かを持っていると 気持ちが悪い  
頭の中でその事を考えてしまう  
考えごとを持たず、いつも自由に 手ぶらでいたいのだ

自由に手ぶらな心は、美しいものを見て 「おおっ」と感動し  
面白いことがあったら 「どこどこ」と 近づく  
嬉しいことがあると ニヤニヤが 止められない  
その場、その場でインスピレーションがどンドンやってくる

考えごとのない心  
老廃物のないからだ  
緊張やこりのない筋肉さえあれば

こころ スッキリ  
あたま シャッキリ  
からだ しっかり になって

人生はハッピー、ラッキー、サンキュウーなのだ

## 4、樹木の心

フィットンテッド現象という言葉がある  
それは人間が森林に入ると、樹木は自己を防衛するために  
フィットンテッドというガスを出して 人間の筋肉を固くさせる  
敏感な人が森に入ると、頭痛などの現象を起こす。  
私の場合は森に入ると、全身の筋肉が固く痛くなる

でも、痛くなるのはきまって、日本で植林された森だけだ。  
ヨーロッパなどの森林公園に行くと 何ともない  
いや、何ともないどころか とても癒される

この違いは何なのか？  
敵と見てフィットンテッドガスを放つ植林と  
癒しのエネルギーをくれる木

植林の木は、いつ切られるかわからない  
切るために飢えてあるのだから  
食べるために育てている 豚や牛のように

だから、人間が入ると恐怖でガスを出すのだろう

一方 癒しの木は 切られるという恐怖がない  
そして多くの人が木陰で休み 木に感謝している  
木が人の二酸化炭素を吸い、人が木の酸素を吸う  
見事に人木関係が成立している

生まれて初めて 木にも心があるのを感じた

## 5、結束嫌い

私は結束とか団結という言葉が どうも好きになれない

元もと 人は一人で自由に生きているのだが  
ひとたび、敵が攻めて来たり、危機意識を抱くと  
集団で守ろうとする本能がある。

それだけならいいのだが  
子供のいじめの世界のように  
仲間が結束するために、一人の敵を作り  
集団でそれをいじめることで、仲間が結束するのが嫌なのだ

結束、団結、仲間意識には  
敵がセットになって ついてくる

チームスポーツも同じだ  
レギュラーは補欠に使い走りをさせ  
補欠はレギュラーの怪我を願う  
勝つためには、故障していても鎮痛剤を打って頑張る

この子供たちが大人になったとき  
弱いものに 優しさを与えることができるだろうか  
からだの悲鳴を鎮痛剤で押さえ、勝負を優先させた人が  
人の痛みに共感することができるだろうか？

もし、教育にスポーツが必要とするなら  
自分と真摯に向き合い、限界を超えようと頑張る  
個人競技だけにすればよい。

戦争を真似た 集団スポーツはもういらぬ  
敵に向かって結束する 戦闘集団はいらぬ

## 6、お金

若いとき お金は労働に対する報酬だと思っていた  
今は 能力に対する報酬であると思うようになった。  
能力とは人を幸せにする能力である。  
人はお金を 幸せになるために 支払うものだからだ。

日本人の心の中には お金持ちを軽蔑する風習がある  
それはお金持ちではない自分への なくさめの気持ちもあるだろう  
西洋社会ではお金持ちを 素直に尊敬する  
それは自分だって 能力さえつければお金持ちになれるという  
希望をもっているから

お金＝贅沢＝汚いと思うことはやめよう  
お金はそんな人を嫌う  
だから労働の報酬くらいしか手に入らない

お金＝人を幸せにする能力＝これから目指す自分の目標と思おう  
そんな人には お金が集まる。

人を幸せにするための軍資金なら  
お金は喜んでその人の元へ参上するだろう

お金は物ではない  
多くの人の元を旅して、人を見てきた人生の達人だ

その目の肥えた達人が  
この人のためなら集まろうではないか という

生き方をしようではないか

## 7、無抵抗主義者

私はあなたに さからいません。  
反論しません。  
対立しません。

しかし  
従いません

## 8、実の世界と虚の世界

「ありがとう」と何百万回唱えなさい。  
すると災難を逃れ 幸運が訪れます  
トイレを掃除しなさい すると お金が入ってきます。  
信じて毎日頑張っている人がいる。

一方  
「ありがとう」と  
人に心から言われる人になりなさい

不潔、乱雑、ルーズな人もお金も運も寄ってきません。  
すぐに直しなさい

良いと思ったことは 今すぐにやり  
悪いと思いながら やめていない習慣は 今すぐやめる を実践し  
良く見せる生き方ではなく 良く成る生き方を選んでいる人がいる

前者は 自分の本体は変わる気はないけれども  
良い結果を得たいために 方法論だけを欲しがる  
虚の世界の住人

後者は結果よりも  
自分の本体を進化成長させることに喜びを求める  
実の世界の住人

さて どちらが結果を呼び寄せらるだろうか？

## 9、断食の効果

断食の一番の効果を何だろうか

内臓疾患？ 痩せること？ 違う

それはノイローゼやうつなどの精神的な病だ

断食をするとおなかに溜まっていた 宿便が排泄される  
と同時に感情に溜まっていた 古い思考が排泄されるからだ

宿便が排泄されない限り  
どんな栄養を入れても吸収されないように  
感情にこびりついた 堂々巡りの思考を排泄せねば  
良い言葉や知識を入れても吸収されない  
食べ物と思考は同じものなのだ

悪い思考をすることは  
悪い食べ物を 食べることと同じ

悪い食べものは 下痢で出せるが  
悪い思考は 感情の奥に積もり重なり  
悪臭を放つ

被害者意識や対立感情などの否定的思考は  
小さな出来事から生まれるが  
次から次とネガティブエネルギーが積み重なり  
精神を冒す

マイナス思考という客人が訪ねてきたら  
感情の部屋の玄関から追い出し  
部屋を常にキレイにしておこう

## 10、現代医療の未来

病院で入院していて 世話をしてくれる看護師さんが  
全て男性だったらどうだろう

女性の癒しのパワーなくして  
寒々しくて治る病気も 治らなくなると僕は思う

男性は病巣という敵を見つけ出し、  
攻撃し破壊するのは確かに得意だ。  
しかし病を受け入れて、共に生きるという寛大さと強さは  
女性にしか出来ない。  
受け止める名人の女性のエネルギーで 子供の頃から癒されているのだ

その女性のヒーリングの高さを認めているのがキューバで  
医師の65%が女性である  
そして学歴がなくても 人を助ける情熱さえあれば  
誰でもが医学部へ入れるし しかも無料である

小中高大学とトップの成績で  
それも莫大な学資を必要とするので  
お金持ちしか医学部へ入れないのも おかしい話だ

そして何よりこれからの医学は 老若男女の混同医学ではなく、  
女性だけの医学 老人の医学、子供の医学  
思春期医学、生活習慣病予防医学など  
年齢別、性別に分ける必要がある。

専門の臓器だけしか判らない分化医学ではなく、  
感情を持った一人の人間として  
丸ごと見てゆく全人医学に発展しなければ  
救急医学だけを残し、今の医学は衰退し、消滅していこう

## 11、理想の学校

中学に入るまでの子供は 素直でエネルギーで可愛い  
それなのに中学校から人が変わったようになる。  
何故なんだろう そのまま育て欲しいのに。

私が教育者なら 中学からの教育にこんな夢がある

まず試験を廃止して、成績にランクをつけるのをやめる  
通常の授業を全く行わず、教室は好きな本を読む場所にし  
先生も好きな本を読み、生徒から質問があったら答えるだけ  
たまに同じ本や映画を全員で読んで、自分の感想を発表し、  
人の感想を共感したり、発見したりする機会を設けるが、  
基本的に読みたい本は自由

学年ごとに担任を変えず、一年から三年までが同じ担任で、  
生徒はその胆院の先生の生き様を見て  
尊敬したり 落胆したりして 成長する

昼食は食材だけが置いてあり、好きなものを各自で調理して食べる  
帰宅は各自の自分の課題が終わり次第 先生に報告して自由に帰る

小学生までは文部省の現行のままの授業で良いが  
中学、高校、大学は入試なしの自由入学とし、(入学希望者多数の場合は抽選)上記  
の授業形態が良い。

が、必ず中学から高校、高校から大学に入る前に  
社会で勉強するか、放浪する一年を与える。

企業は中卒、高卒、大卒の新入社員に対し、初任給に格差をつけないように  
また昇給も能力だけを基準にすると 取り決める

習得義務学科はただ一つ、どの世界に行っても会話ができるように、  
国際手話を身に着けること

## 12、食べることに对我的思い込み

子供の頃胃腸虚弱だった私は  
食べることに對して独特の思い込みをするようになった  
母が食べさせてくれても、胃腸が消化できず全て下痢  
牛乳を飲むと腹痛で苦しむ子供だった  
私のすぐ上の兄は 胃腸炎で3歳で死んだ

人が食べることは喜び と言っていることが信じられないほど  
食べるということが苦痛だった  
私にとっては食べることほど 体力を消耗することはなかった

あれから50年  
人並みの胃腸になり 何でもおいしくいただけるようになり、  
栄養学の知識も増えた

しかし今でも多種類の物を食べると 体力を急激に消耗する感覚は  
子供の頃と変わらない。

だから仕事をする前に食べるたり、仕事の途中で食べたりすると  
急激な体力の低下に襲われ、脳もからだも眠り状態に入るので  
食後元気に活動できる人の体力が うらやましいと思っていた

でも食後元気に動ける人たち  
また食べないと力が出ないと信じ込んでいる人たちは  
本人は気づかなくても確実に関節は固くなり  
、内臓は疲労し、脳も確実に老化する  
だって、仕事と消化活動の両方を同時にやるのだから

この私の弱弱しい胃腸が  
仕事をしている時は食べない、食べたら仕事をしないという  
「空腹運動労働法」という 発見につながったのだ

### 13、一人前

子供は前のめりに転んで膝をすりむく  
老人は後にしりもちをつく  
つま先に重心がかかると前に倒れるが、未来ばかりを見る  
かかるとに体重がかかるとしりもちをつき、過去ばかりを振り返る

子供の頭は大きい  
少しでも頭を前に倒すと 走り出さずにはいられない。  
だからゆっくり歩けるようになったら一人前だ

歯が生え変わる頃 子供は親から借りた肉体を脱ぎ捨て  
自前が作った肉体を手に入れ、親の遺伝から解放される

この頃になると子供の人相がりりしくなる  
親に甘えて反応していただけの子供から  
自分の頭で考えてから 自分なりの発言をするようになる

そして走り出すことをやめ  
ゆっくり大地を踏みしめて歩けるようになる  
永久歯とともに自我を手に入れたのだ

この頃から  
死後の世界を意識するようになり  
死んだらどうなるのか質問するようになるだろう

この時是非 親や大人は逃げずにちゃんと教えて欲しい  
人間という存在は肉体ではなく いのちというエネルギーであり  
永遠に生き続け、死というものは存在しないと  
いのちというあなたは宇宙から地球へ勉強にやってきて  
肉体の耐用年数が終わったら また宇宙に帰るのだという真実を

子供が死について真剣に考えたときが一人前なのだ

## 14、効果的な学習方法

人間の脳は夜になると吸収力が高まる  
だから記憶する学習は夜がよく、  
夜に学習したものは睡眠中に整理され記憶される  
朝に学習したものは その後の作業をしているうちに忘れる  
だから学習効率は夜がよろしい  
不思議なことに夜は 老眼でもよく見えるようになっている

朝は集中力が一番高まっている時間帯だ  
不思議なことに 近眼の人も午前中はメガネが不要だ  
胃腸と同じく前日記憶した情報を 排泄したがつている  
だからテストをするのに 朝が一番良い  
左脳が働き、自分を表現するのにとてもよく、理論的な仕事が良い。

味覚や感受性は 夜がとても敏感だ  
だからおいしいワインとお料理は 夜食べると良い味がするが

夜に手紙を書くととてもロマンチックだが  
それを理性の朝に読み直すと とても恥ずかしくて読めたものではない  
夜の映画は泣けてくるが 同じものを朝に見ると眠くなるだけ  
感情の高ぶる夜に口説いた女性を、  
理性が高ぶる朝に見たら オーマイガー

こんなにも違う夜の脳と朝の脳  
学校も朝は作文を書いたり、工作をしたりして  
子供の脳のアウトプットをさせると最高  
夜は食事と映画と読書が最高

原稿を書くのは午前中、読書は夜にする作家が多いのは  
脳をうまく使っているのだ

## 15、僕らはみんな生きている

私の健康法の一部に 石鹸を使わないという方法がある  
髪のももお湯で洗うだけ  
皮膚に石鹸をつけることもないし、手を石鹸で洗うこともない  
歯は塩で磨き、決して練り歯磨きを使わない  
お陰でこれまでの人生で歯痛で困ったことは2度しかなかった

何故、化学洗剤を使わないのか  
それは歯や皮膚を守ってくれている  
ありがたい常在菌を殺さないためだ。  
歯を守ってくれる常在菌は虫歯菌や歯周病菌から守り、  
皮膚の常在菌はかゆみや水虫から守ってくれる  
髪のも常在菌は髪の実面のうろこを守り枝毛を防ぐ

手などは石鹸を使わないほうが風邪などを引き難い  
性器や脇など匂いのする所も石鹸をやめると匂わなくなる  
そして襟元なども汚れなくなるのだ

石鹸や殺菌に慣れさせられている日本人には信じられないだろうが  
常在菌は汚れやにおいから、  
そして他の雑菌の新入から私達を守っている天然のリンスなのだ

練り歯磨きが常在菌を殺し、虫歯大国日本になったといっても過言ではない  
足をこまめに石鹸で洗えば、常在菌が消えるので水虫菌は大喜び

私達の腸内には数兆の腸内細菌が存在し食べたものを無毒化している  
それらを殺す抗生物質が発明された。  
そして癌で死亡する人のグラフと  
抗生物質の使用頻度のグラフが同じ伸びを示している。

地球の微生物や常在菌は殺す 抗菌グッズ  
こんな人間の尊大さが 病を生み出しているのである。

## 16、宇宙エネルギー

我々に見えるものしか存在しないと思っているが  
見えなくても存在しているものは 確かにある  
空気もところもいのちも目には見えないが、誰でもあるのを実感する

実は 見えないものから 見えるものが生まれている  
宇宙エネルギーは見えないが どう生きればいいのか という智慧と  
いのちあるものに 生命素という エネルギーを提供している  
そして物質も元になる原料は 宇宙エネルギーにあるのである

こうして見えない世界から生み出された我々は  
宇宙の摂理という真理、智慧と  
いのちというエネルギーを 提供され生きている

だから、元々智慧と健康とは  
内在しているのであって 外にあるものではない

この宇宙エネルギーを神と呼ぶなら  
神は外にあるものではなく、私の内側にあるのである  
教師も医者も外側ではなく、私の中にすでにある

いつの間にか、神も、智慧も、健康も  
外側から与えられると勘違いした人間よ

今こそ 内に帰れ  
あらゆる外側世界の依存を排除し  
自分に中の神を信じ、いのちをよみがえらせよ 智慧に気づけ

そうすれば、あらゆる苦悩や恐れは  
元々それは外側世界の産物であって、  
自分の中には平安と健やかさしか  
存在しないことに気づくだろう

## 17、女の強さ したたかさ

女性の骨盤は子供を産むため 開いたり閉じたりしている  
出産の予行演習である月経は10歳で初潮、50歳で閉経と計算すると  
40年の生理期間で 約480個の卵子が  
毎月子宮へ降りて来て月経になる

60歳で妊娠し出産した人がいた  
彼女は35歳で生理が止まり、60歳で恋愛した途端月経が始まり  
まだ使われていなかった卵子が精子と結合したのだ  
卵子 恐るべし

骨盤は卵子の命令を受けて生理の時は広がる  
生理前4日目に右骨盤が広がり、拡がりきってから左骨盤が  
拡がると同時に月経が始まり  
左骨盤が開ききったときに月経が終わる

月経が終了した日は寝床で横たわっていると  
ゆがんでいた骨盤が正しい位置に戻るのがわかる

そしてゆがんだ骨盤がリセットされてから  
左骨盤から閉じ始める  
4日かけてそこが 閉じ切ったら今度は右骨盤が閉じて  
しばらくして排卵が始まる

この見事なまでの再生作業を 女は毎月行っているのだ  
血液を浄化すると共に 古い記憶も浄化し  
ゆがんだ骨盤を整体してから 次の一月を過ごす

失恋しても見事なまでに 過去のこだわりを捨てるのは女  
くよくよ過去を引きずる男には 真似ができない

480回生まれ変わる女に 男は勝てるわけがない

## 18、日本人の観念

癌を患っている人々は世界中にいる  
しかし 癌で死ぬ割合は 日本人が一番多いという

それは日本人の観念に  
癌＝死という強力な連想が根付いているから  
癌保険に入っている人の4割が 癌になるのも  
癌になる自分の姿をイメージしているから

介護を必要とする老人も 世界一だという  
それも日本人の脳には年老いたら面倒をかけるという  
強い思い込みがあり、政府も保険などを使って  
国を挙げて介護老人を生産している

人はイメージしている通りの現実を引き寄せる  
それも集団でのイメージはとても強い

そして日本人の恐れる病気が認知症だ  
老いると誰でもが認知症になるのを恐れている

中国人は「人は老いるほどに賢人になる」という  
そして先生という中国語は 老師と書く  
そんな中国には日本のように 認知症の老人は見られない

「イメージしていることは現実になる」法則どおり  
日本は世界一の癌死、要介護老人、認知症大国になる日は  
近いといえるだろう

マスコミは健康番組で 人にこれらのイメージを植え付けるのを  
どうか やめてくれないか

## 19、子供の才能

日本が生んだ天才は 南方熊楠だ  
粘菌学者の彼は海外留学をし 10カ国の言葉を自由に操り  
ひと目見た資料や植物は 丸でカメラで撮影したように記憶し  
それをそのまま筆記したのが 和歌山の彼の記念館に残っている

これほどまでの頭脳に育てたのは 彼の母だった  
無学だった母は 熊楠が学校で学んで帰る度  
彼が習ったことを母に喜んで話すのを  
一心に聞いてくれたのだという

それで熊楠は母を喜ばせるために  
授業で習った話を聞きながら、頭の中で母が聞きやすいように  
まとめる習性がついた  
ただ聞かされる授業は退屈だけが  
母に伝えるためにまとめながら聞く授業は  
一言残らず記憶するようになる

伝えたい 伝える人がいる 聞いてくれる人がいる  
だから 自然に覚える

熊楠の母はただの聞き上手ではない  
無学な自分に学問を教えてくれる熊楠を  
心から尊敬し、感嘆し、本当の師として接した

私には見える  
自分の話を家で待っている母を思いながら  
授業を受けている熊楠の姿が

身を乗り出して、目を輝かせ メモを取らずとも  
自分の目をカメラにし、脳の乾板に焼付け  
帰り道を急いでいる熊楠の姿が

## 20、親は子供の社会の窓

子供は親を通して世界を、自分を見ている  
親の表情や態度を見ながら  
自分はこれでいいのだ とか 自分はいけなかったのだと  
判断する鏡として親を使う

親が喜んだら  
自分のしていることは正しいことだと記憶し  
親が悲しんだり、怒ったりしたら  
自分のしていることは良くないことなんだと反省する  
子供にとっての唯一の自己判断基準である親が  
自分の感情に流され、子供の基準にならなかつたら  
どうなるだろう

子供は何を信じ、拠り所にして  
自分の行動を決めていけば良いかわからない  
自分が親を喜ばそう、楽しませようとした行為が  
親の気分によって 否定されたり無視されたりしたら  
どうやって親を喜ばせたらよいか分からない  
どうやって 自分は世界を喜ばせたらいいのか  
わからない

こうやって 子供の愛が溢れていた泉が  
だんだん枯れていく

特に母親が子供の行動の良否の答えを与えてくれる  
羅針盤になる

だから父親は 母親の心が安定し  
子供の優秀な羅針盤になれるように  
妻の心を平安で幸せに保つ 責任があるのだ

## 21、私の父母の 子育て奮戦期

私の父の身長は147センチで、母は145センチだった

私が生まれたとき 母は決意したそうだ  
この子は親に似ないで 背の高い子に育てようと  
父親は身長は遺伝という説だったが  
母は断固として育て方で決まる と信じていた

母が勉強した子供の身長を伸ばす4か条

- 1-寝る前にストレスを与えてはならないので 寝る前は叱らない
  - 2-寝る前に食べさせず、空腹で眠らせると成長ホルモンが分泌する
  - 3-眠っている時に身長は伸びるから、自然に目覚めるまで起こさない
  - 4-牛乳を飲ませる
- 父親もそれにしたがった

朝起こしてくれないので 僕は遅刻が多かったが  
その内自分で起きるようになった  
昼間は怒られたこともあっただろうが  
夜に怒られたことがない 叱られた記憶もない  
牛乳は下痢をするので飲めなかったから 飲んでいないが  
お陰で178センチになった

特に声変わりは17歳で 僕の思春期は遅かったので  
大学に入っても身長は伸び続けた  
母親の してやっтарいの 喜び顔  
父は見上げながら説教するが 嬉しそう

両親はもうすでに他界しているが  
息子は今こうやって 人体のメカニズムの研究者になった  
そして母親の理論は科学的にも正しかったと  
証明できる

母さん あなたの身長理論を本に書いたよ

## 22、初恋

息子の初恋の相手は母 娘は父  
息子は母親を見て 世界中の女性はこうなんだと思う  
娘は父を見て 世界中の男性はこうなんだと思う

父と母に守られて育ちながら  
少しずつ社会の中で異性と触れ合うとき  
男の子は 母と較べる  
女の子は 父と較べてこの人は  
という基準で無意識に異性を見てしまう

それは大人になっても変わらない  
自分では自分の基準は確立していると思っているが  
無意識で親と比較してしまう

だから父に本当に無条件で愛された娘は  
人を愛することに躊躇しない  
自然に相手を喜ばせたい、喜ばれた、役に立とうとする  
もし、相手に裏切られても 相手を責めず許して次の相手を探す  
男の子も同じだ

良い子でなければ愛されなかった 条件付の愛で育った娘は  
自然な愛が芽生えてこない  
愛されるには努力が必要と思い  
愛を得るために自分を犠牲にする

親は子供に伸び伸びと 愛の世界で生きていけるように  
無条件で全て丸ごと子供を愛そう  
その子が私のそばにいてだけで嬉しい  
君は神様からの最高の贈り物 宝だよと  
べたべた すりすり 育てよう

## 23、子供が泣くということ

子供が泣いても  
すぐに抱いたりしないでください。抱き癖がつくから  
という子育て方がある

ある産婦人科医が自分の産院で生まれた子供たちを  
数十年にわたる調査をし  
子供が泣いたときに抱かなかった子供と  
すぐに抱いた子供の将来を追跡調査した

すると抱かなかった子供に 犯罪者が多かったという  
勿論これは私の推測だが 自殺者も多かったのではないか

親は子供にとって世間の代表であり 世間そのもの  
自分が泣いて合図をしても 抱いてくれない親は信用できない  
当然、世間も人も信用できるはずがない  
罪を犯すことに罪悪感はないだろう

動物の世界では  
小さな赤ちゃんは他の動物の格好のえさ  
親が子供のそばを離れるのは死につながる  
親は全てを犠牲にしてまで 子供から離れない

子供が泣くのは 親の心が自分から離れた時だ  
親の心を子供は波動でキャッチしている  
遠くに離れていても 親が思っていれば機嫌が良いし  
そばにいても心が離れていれば泣く  
距離は関係ないのだ

自分の子を扱い難い赤ちゃんだと言う前に  
自分の心を点検してみないか

## 24、親

子供の頃から私は  
普通の親子のように 親に甘えたりすることができなかった  
厳しい親でも冷たい親でもないのに

その疑問を持ちながら大人になり  
自分が今度は親になった  
親になっても どうも子供にべたべたできない

それが何故なのか最近わかった

子供の頃は直感で  
自分の本当の親は宇宙であることを知っていた  
夜空を見上げては ふるさとだと思い  
自分の地球の親は 単なるこの世のガイドと  
思っていたのだ  
親になった今でも その気持ちは変わらない

宇宙が自分の生みの親であり  
現在の自分を生かし 育ててくれている親である  
そして自分がこの世を去ったときに  
迎えてくれる親である

そしてこの宇宙は遠い星空にあっても 自分の心の底にあり  
いつも私に正しい道を示してくれる 智慧の教師であり  
不調を整えてくれる いのちの医師であり  
無償の愛で満たし いつも平安でいさせてくれる

ここまで育ってきた過程で  
大人から受けてきた「観念教育」を信じないで  
子供の頃の直感だけを信じてきたが  
嘘はなかった

## 25、痛みの治療

それまで江戸の医療の中核を担っていた  
鍼灸漢方治療が  
明治10年 西洋医学を唯一の日本の医学と決定した政府から  
廃止命令が出された  
隠れて治療している人は罰せられた  
鍼灸のみが視力障害者の生活のために残された  
西洋医学は鍼灸や漢方を迷信であると決め付けた

でも筋肉や関節の痛みの多い日本人は  
西洋医学で痛みが取れなかったので鍼灸や漢方を探し  
地下にもぐった鍼灸や漢方は  
痛みの治療という面で人を集め生き残った

西洋医学で原因が判らない痛みの多くは  
気・生命活動エネルギーの循環障害である  
筋肉の硬直がエネルギーをブロックし ブロックされた部分が痛むのである

それを丁寧に鍼やお灸でブロックをはずして気を流す  
それで庶民は鍼灸を決して見捨てなかった

その後目が見える人でも 灸をしたり整体をすることが  
許されるようになった  
そして町中に鍼灸や整体の看板が出て  
西洋医学で治らなかった人々はそこへ向かう

肉を扱う肉のドクターと  
エネルギーを扱うエネルギードクターが

いつか手を取り 共に働く時代が来るだろう

## 26、二人の会話

バイキング料理の隣の席で  
二人の女性の会話が聞こえた

ふと見てみると一人はふっくらとした女性で  
一人はスリムな女性  
スリムなほうのお皿は山盛り  
ふっくら女性の皿は少しだけ

「私少し食べても太るたちのよねえ」とふっくら女性  
「私どんなに食べても太らないの」とスリムな女性

私は思った

ふっくら女性は心の中で自分が太っていく絵を見ながら食べている  
だからからだはその絵の設計図どおりに吸収しようとする  
スリムな女性は食べても太らない自分の絵が見えている  
だからからだはその絵の通りになるようにする

人は何をどれだけ食べるかではなく  
どんな自分をイメージしながら食べているかが 問題なのだ  
ふっくら女性は「食べたら太る」という観念を食べているのだし  
スリムな女性は「食べても太らない」という  
観念を食べているのだ

人は老いると足腰が弱るという観念を 食べながら生きている人もいるし  
認知症になるかもという 観念を食べている人もいる  
癌になったらどうしようという観念を食べながら  
しっかりからだは観念の望むような姿になろうとする

いまさらながら観念の恐ろしさを感じる

## 27、記憶

人は脳で記憶するかどうか実験をした時  
記憶の脳を切断しても  
記憶には変りがなかったという報告がある

私もそう思う  
人は脳で記憶する記憶と 心に刻む記憶がある

人が死んで肉体は朽ちても 心は朽ちずに生き続ける  
死んでも生前の記憶をもっているのだから  
心が記憶器官であることは間違いがない

もし死んだら記憶が終わりなら  
死後の懐かしい両親と会っても 判らないではないか  
生きてきた道筋を振り返り 反省したり懺悔したり  
することも出来ないではないか

アルツハイマーは脳の病気だというが  
脳の認知能力と記憶は違う  
彼らは脳は低下しても 心の中に記憶は持っている  
そして彼らの心は健全なのに  
心の中を他人に表現する脳が低下しているだけなのだ

私は一体何なのか  
それは永遠のいのちを与えられたところである

いのちのエネルギーにくるまれた  
この人生の主人公なのだ

## 28、若さ

アメリカで 肉体的な若さと思い込みの  
実験が行われた

80代の男女を集めて  
彼らを 彼らが20歳の頃暮らし頃の  
家の造り、調度類、そしてその頃に聞いていた音楽を流して  
そこで半年暮らし  
肉体の若返りを計ろうという実験だ

肉体の若さを測る基準に血圧と  
皮膚の弾力テストが用いられる  
年齢を減ると皮膚の弾力を失うので  
若さのテストとして  
頬を指で押さえてみて その跳ね返りを調べた

結果は実験者もびっくり

素直に二十代に帰ったグループと  
頑なにこんなことで若返るはずはないという  
頑固な年寄りグループに別れた

後者にはまったく若返り効果は見られなかったが  
前者は明らかに全てのテストで30歳以上の  
若返りが見られたという

若さは脳のイメージが造るのだという 実験は成功した

あなたの周りで「もう私は年だから」とか  
「こんな年をして恥ずかしい」  
という人はいないだろうか

## 29、近視

24歳の頃 近視を治したくて  
山の中の断食道場で 2週間の断食をした  
0, 1もなかった視力だったが、  
断食中は1, 5くらいは見えていた

喜び勇んで道場を後にしたが  
家に帰って食べ始めると元の視力に戻った  
あれだけ苦しい思いをし、お金を払った断食が  
帰って食べたら終わりでは あまりにも情けない

その後 研究してわかったのは  
食べないという危機感の中にと 交感神経の働きで  
目や耳の感覚は鋭くなる  
食べだすと副交感神経が働き、目も耳もリラックスし  
感覚は鈍くなり 元の視力へ戻るとということがわかった

私達のからだは 何万年も生きていた原始の時代と変わらない  
その時代は日中は必死で獲物を探し、空腹で働き  
夕方になってやっと獲物を持って家に帰り  
食べるという合図と共に 緊張から開放され  
目もリラックスするようにできていた

現代のように朝から食べて目をゆるめていたんでは  
近視は増えるはず  
それにメガネをかけるから 生涯治ることはない

私は夜は そんなに見えなくてもかまわないけど  
日中で仕事中は見える目を保ちたい

それで仕事中は食べない 空腹運動労働法を考えたのだ

### 30、物質栄養と呼吸栄養と生命栄養

私は常に空腹で過ごし  
一日一回だけ満腹（というより腹八分）を味わう生活である  
それを続けてみてわかったことがある

本来私達生命体は三つの栄養素から生きている  
食べることから得られる物質栄養  
呼吸から得られる酸素栄養  
そして宇宙エネルギーから得られる生命素  
それらから私達の生命力が造られる

現在食べる量は昔の二割程度だが生命力は今の方が強いような気がする  
というのは物質栄養を減らすと  
呼吸栄養と宇宙エネルギーからの生命素が  
確実に増えているように感じるのだ

物質栄養をエネルギーに変えるには  
消化に相当なエネルギーを消耗し、老廃物の処理も大変だが  
呼吸栄養と生命素以下生命栄養は 直接生命力となり  
老廃物に費やすエネルギーも不要（しかもただ）

そして人間のからだは糖尿病でわかるように  
満腹で血糖値が高いほど 体内は破壊されていくし  
空腹で低い血糖値でいると、筋肉や骨が育っていくのだ  
何という逆説  
食べるほど破壊される肉体 空腹で育つ肉体

人が信じようが信じまいが  
これは体験したものしかわからない

これからも物質栄養は死なない程度に摂り  
呼吸栄養と生命栄養で生きていこう

### 31、仕事

仕事には高収入や安定などを与える 脳が喜ぶ仕事  
収入に関係なく人を喜ばせ自分も嬉しい 心が喜ぶ仕事  
好きなことがそのまま仕事のような 魂が喜ぶ仕事  
の三段階があるように思う

そして人々は人生の大半を使って  
魂の喜び仕事を捜し求める  
ある人は高収入と安定に安住し  
魂の仕事を求めないかもしれない

でも 魂の求める仕事は  
前世でこれをやろうと決めてきた仕事だから  
人に何と言われようと、生活がどうなろうと  
やらずにはおられない

仕事をするのが健康法であり  
心の底からの快樂であり  
仕事に勝る趣味はない

その人にとっては見るもの、聞くもの体験するものは  
全て仕事につながる  
仕事を離れて旅行をしても 恋人と語り合っているときも  
仕事のヒントを探している  
その人が仕事をしているのではなく、  
天がその人を使っている感覚に近い

天職のことを英語では  
COLILING（神様に呼ばれている）という

今の仕事は天職だろうか

## 32、日本の将来と月経

生理不順や生理痛で悩んでいる女性が多いと聞く  
無理なダイエットで生理痛に苦しんでいる人も多い

10歳で初潮を向かえ50歳で閉経すると計算して  
約480回の月経に苦しむのは  
生きているのがつらいものだと感じてても無理もない

それだけではない 月経が苦しければ当然出産も苦しい  
苦しい出産からは虚弱な子供が生まれる  
そして虚弱な子供が将来の日本を支える  
だから月経を整えることは 将来の国の運命がかかっているのだ

月経痛を治すのは簡単だ  
月経が終わった日は動かないで寝床で休むこと  
目も使ってはいけない  
目の筋肉と骨盤を開閉する筋肉は つながっているから  
この時は骨盤が開ききっているのだから  
動くと骨盤がゆがんで 次の月経の時に苦しむ  
出血が終わったその日だけは 寝たきりになるのだ

たったそれだけを守るだけで視力も良くなるし、肩こりも取れ  
便秘や冷え性も頭痛さえも消えてゆく  
魔法の一日が出血が終わった一日だ

娘を持つ親は伝えて欲しい  
学校の教師は体育を休ませる配慮が欲しい  
そして企業も生理休暇を徹底すれば  
現在の不妊の多い日本の悩みは解決するだろう

そして元気な子供が 日本を背負っていこう

### 33、危機的状況と現代

飢餓や戦争などの危機的状況に置かれると  
男は精子の数が増え、活動力が増し  
女も生理がどんどん前倒しでやってきて  
受精しようとする。

これは肉体が危機に犯されて死んでも  
次の世代を残そうという遺伝子の策略なのだ

だから男女の恋愛の強さも 戦時中の方が激しかった  
危機のない現代に生きる若者の精子の量は  
戦時中の半分に低下しているという  
そして恋愛に興味のない人や セックスレス夫婦も増えた

食べた栄養も

危機的な時代に生きる人は 筋肉や骨に栄養が行き  
危機のない時代の方が同じものを食べても  
それらはぜい肉に運ばれる  
だから危機感なしのダイエットは成功しない

そして危機的状況になると  
男女とも相手をひきつけるフェロモンを強く放ち  
男の色気、女の色気が強くなり  
子供を造りやすい状況を作る  
だから昔の男優や女優のきれいこと

美しさも たくましさも  
みんな危機的状況が作る  
ぬるま湯の中で 豊かに育ち 死ぬ心配もなく生きると  
魅力はなくなる  
日本の少子化は このことを証明している

### 34、女のからだ 男のからだ

治療時代に患者さんの筋肉に触れながら  
思ったことがある

男のからだはその人の脳の状態が見事に表れ  
脳をほぐすような話をすると筋肉がほぐれる

女の筋肉はその人の関係性を表現している  
頭から首に触れると子供との関係が表れ  
腰に触れると旦那さんとの関係がわかる  
胸にはその人の親との関係がわかり  
おなかに触れると金銭の悩みや友人関係や姑関係がわかる

男のからだは自分で造り自分で直す自己完結型  
女のからだは関係性が改善されないと治らない

オーストラリアでは女性の婦人科系の診察には  
必ず夫を同伴させることが義務つけられているという  
関係性が病につながることを見抜いている

世の中の夫諸君よ  
妻の顔は、妻の若さは 妻の健康は  
夫の成績表だと思おう  
妻の病は関係性の改善にあるなら  
夫は関係性のストレスから 妻を守ってやる必要がある

妻よ  
夫の健康に責任を持つ必要はない  
彼らは自分で病み、自分でなおす

夫よ 妻に責任を持ちなさい  
妻のからだはあなたとの関係性の反映だと自覚しよう。

### 35、男と女の寿命の違い

我々エネルギードクターから 男女を見ると  
女性のエネルギーは波動が高く 男は低い

波動は高くなるに連れて  
温かく、柔らかく、優しく、明るく、軽く、広く拡がる  
低くなるに連れて  
冷たく、固く、頑なで、暗く、重く 狭く縮む  
だいたい男性が後者で子供や女性は前者で波動が高い

病は波動が低くなって起きるが  
ともすれば低くなりやすい男性の波動を女性が引き上げてくれる

女性よりも波動が高いのが自然界のエネルギー  
女性は自然界のエネルギーから波動を受け充電しているが  
男性は波動が低いので それができない  
だから女性が自然界から得たエネルギーを夫は妻を通して得ているのだ

日本人男性で 妻に先立たれた男性の平均余命は3年だそうだが  
そして夫に先立たれた妻の余命は25年という

夫はいかに妻にエネルギー依存をしていたか  
そして妻は夫の死後 夫に与えてきたエネルギーを  
自分向けに使える自由と喜びを満喫していることか  
思い知らされる統計だ

夫よ妻並みに波動を上げよう  
明るく、温かく、柔らかく、軽い波動にして  
妻を頼らなくても 直接自然界からエネルギーを受け取り

せめて妻と同じ時期に死ぬるように がんばろうではないか

### 36、科学的事証

科学的に事証されたものでなければ信じない  
という言葉は私は嫌いだ

大体万人に共通の真実なんて あるわけがない  
人それぞれが実際にやって感じた分だけ 真実がある

科学という言葉は真実のものさしに聞こえるが  
一人一人の内面の直感や実践後の納得こそが  
彼らより真実に近い

それでも世の中は 何と科学依存症が多いことか  
何々大学の教授が白衣を着て テレビでしゃべると  
人々は ハハーとひれ伏すように信じてしまう

「新聞に書いていたから」 「テレビで言っていたから」  
このセリフは相手を説き伏せるには 最強だ

それだけならまだしも  
自分の健康法を人に押し付ける輩がいる

野菜嫌いの子供に野菜を押し付けるな 自分だけが食べる  
亀の子たわしで背中をこするのは 自分だけがやれ  
朝食が健康の元なら 自分だけがやれ  
人に押し付けるな

人の話を鵜呑みにするのではなく  
自分の脳を使って考えて 実践して 答えを出すことを  
人生で何回やったのか

数えてみるが良い

## 37、生命力

水槽の魚を見てごらん  
彼らは水がなければ死んでしまう  
それは酸素がなくなるからだけではない  
水には魚の生命力の元となる 生命素が存在するからなのだ

人間も同じで 大気圏という水槽の中で  
水蒸気から生命素を吸い  
自分の生命力に変えて生きている

こうして得られた生命力を人は 5つに分けて使っている

見たり、聞いたり、しゃべったりする 情報エネルギー  
食べる栄養獲得エネルギー  
喜怒哀楽の感情エネルギー  
肉体活動エネルギー  
脳の思考創造エネルギー に使っている

見たり聞いたりしゃべったり の情報エネルギーを使うと  
感情エネルギーを多大に消費する  
食べるエネルギーを使うと 肉体活動エネルギーを多大に消費する

だから生命力を無駄に消耗したくなければ

静寂、沈黙、瞑目し、五感を閉じることで  
感情エネルギーの消費を防ぎ  
できるだけ小食にすることで  
肉体活動エネルギーの消費を防ぐことだ

すると脳の思考創造エネルギーが高まり  
人に惑わされず、真実に気づき  
自分の理想とする人生を創造できるようになる

### 38、未来の社会 バージョン1

過去に何度も高度な社会を持った文明があり  
海中に没し 滅びた

彼らは石油エネルギーに頼らず  
直接宇宙エネルギーから電気を取り出し  
乗り物のエネルギーとして使用していた  
電話も宇宙エネルギーを使ったテレパシーが普及すると  
不要だ

食べることに汲々としていた人類は  
ついに物質栄養に頼らず  
直接宇宙エネルギーから 生命栄養を吸収し  
食べることから開放されていた

動物の世界も同じで  
ライオンも物質栄養が不要だから  
ライオンに寄り添って ヤギが寝ている

今の地球文明も このルートを通るだろう

部屋を暖かくしたければ 暖かい部屋を念ずれば  
たちどころに部屋は暖くなる  
つまり未来は自分の考えていることが  
思った瞬間 現実になる社会なのだ  
今までのように希望を現実化するための 技術が要らなくなる

それにしても 悲しいことに文明は発達しても  
人々の智慧が それに追いつかない

高度な文明を愛に育てる前に 闘争に使い  
高度文明は海中に没した

## 39、未来の社会バージョン2

宇宙は浄化と再生の繰り返した

現在は富める人、貧しい人の二極化がその速度を増している  
そして同時に この地球を破壊する人と  
この地球を残そう、守ろうとする人と  
なんにも考えていない人の 三極に別れている

そして今

地球を破壊する勢力が増大し  
すでに守る勢力は後がない  
何にも考えない勢力は とても数が多いが 役に立たない

昔から地球は 自分自身を守るために  
浄化と再生を繰り返したように  
そろそろ浄化の時期に突入する

地球を破壊しようとしている人々は  
地球浄化の際に 一気に肉体まで消滅し  
次に地球に生まれ変わらないように 魂さえ消滅させる  
地球の正当防衛だ

地球を生かす人々と  
何にもしない人々は 地球浄化の瞬間だけ気を失うが  
また覚醒して仕事を始める  
そして地球が再生される

さらに時代が進んで  
何にもしない、考えない人々の子孫から  
地球を破壊する人々が現れ

また地球の浄化が始まる

## 40、排泄

本屋で立ち読みをしていると  
大便をしたくなる という人が多い  
何故なんだろう

実は自分が本を書くようになってから わかった  
字を書き出すというより  
脳の中の自分の思いを 文字にして表現すると  
すぐに便意を催し トイレに行くのだ

私達が今の肉体を持つもっと前の 原生動物だったころは  
口と腸と肛門しかなかった  
それが腸の細胞の一部が発達進化して 今の脳を作ったという  
だから食べ物を入れて出す腸と  
情報を入れて出す脳は同じ細胞が進化した親戚なのだ

だから本屋で著者の脳の排泄物である文字を見ると  
見ている人の腸が動いて排泄したくなるのだ

日本人は人の感情は おなかにあると思っていた  
腹が立つ・腹黒い・断腸の想いとか  
そして切腹という儀式も 腹を切ることで  
自分の心を開陳していたのだ

排便がないと「うつ」になり  
排便があると心までが 軽くさわやかになる  
逆にヤル気が起きないと排便がなくなり  
さあ、やろうと活動準備を始めると催してくる

心を知りたければ 排便の状態を聞けばよい。  
入社面接は、  
その人の排便状態で採用しても間違いはないだろう

## 41、筋肉の仕事1

筋肉はからだを動かすだけが役目としているが  
それは大間違い  
もっとすごい

筋肉には生命エネルギーである生体電流が流れている  
生命エネルギーには  
真理と虚偽を判別する直観という智慧と  
喜怒哀楽などの感情と  
行動する力  
の三つが流れている

だから  
道に迷ったときは筋肉に聞けばよい  
正しい判断は、まず感情に表れ  
感情の表現を筋肉がする

筋肉が緊張すれば、感情が緊張しているし  
感情が緊張していれば、その思考は誤りであり  
その選択は 後で大きな災いと後悔をもたらす

筋肉の緊張は呼吸に表れる  
呼吸が深く大きく楽に出来れば  
筋肉、感情、思考は正しいことを証明している

行き方の選択正誤装置である筋肉を  
おろそかにしてはいないか  
固く老化した筋肉はその機能を果たせない  
緊張という汚れを抜き去り、柔らかい敏感な筋肉を造ろう

そして人生の大事なことは 筋肉先生に問い合わせよう

## 42、筋肉の仕事2

太陽光線という宇宙エネルギーを

人は皮膚から受け取り

筋肉に貯蔵する

そして筋肉に貯蔵された宇宙エネルギーは

筋肉内で 人体に必要な生命エネルギーに転換され

全身に供給される

また、食べ物から得た物質栄養は

血液を通じて筋肉に保管される

筋肉が硬くて、筋肉細胞に栄養の保管能力が低いと

血液中の糖分が高くなり糖尿病になる

筋肉をほぐすと糖尿病が治るのはそのためである

筋肉は太さや大きさでその機能が決まるのではない

凝っていたり、緊張している筋肉は 使い物にならない

脱力している筋肉だけが

貯蔵庫として、パワーエンジンとして

使い物になる

だから動物は常に筋肉を脱力させて

筋肉の機能を守る

たくさん食べても筋肉貯蔵庫の許容量が

大きい人は太らない

食べたエネルギーを筋肉パワーに出来る人と

脂肪に流れる人は筋肉の質が違うのだ

脱力した良い筋肉を持っている人は 貯蔵量が大きいので

長期間食べなくても耐えることができるし

最高の筋肉を造れば食べなくても宇宙エネルギーだけで

生き抜くことさえ出来るのだ

### 43、筋肉の仕事3

筋肉の仕事は大きな病気の予告屋だ  
筋肉は内臓に活動エネルギーを供給しているから  
内臓に異変があると  
筋肉内の活動エネルギーが奪われて  
筋肉特に関節を動かすときに筋肉が痛む

例えば

心臓病の人は心臓がちゃんと治るまで  
左の肩関節が五十肩のように傷む  
脳血管障害は心臓病とは逆に右側の肩関節が痛む  
肩関節に付いている筋肉は心臓病と脳血管障害の予告屋なのだ  
予告を無視して  
多くの国でたくさんの人が死んでいる

さらに

肝臓、婦人科系、大腸の異常は  
右股関節が硬くなって、しまいにはその側の腰が張ることで  
教えてくれるし  
肺、皮膚、胃の異常は  
左股関節が硬くなり、左腰が張るようになる

内臓の病は不摂生から来るので  
筋肉は不摂生反応装置でもあるのだ

生活習慣病は必ず筋肉が痛みというメッセージを  
送っているはずなのだ  
いや、メッセージを送れない硬い筋肉の持ち主もいる

筋肉がちゃんと内臓病の予告のメッセージが送れる様に  
脱力して柔らかい 敏感なクリーンな筋肉を造っておこう

## 44、四十九日

日本では人が死んでから四十九日間  
その人の魂はこの世に留まり  
四十九日を過ぎてからあの世に旅立つという

これは生まれたときも同じだ  
生まれたての赤ちゃんは四十九日間は  
魂はあの世とこの世を 行ったり来たり  
そして四十九日を経て、この肉体が安全であることを確かめて  
魂はからだに宿る と私は思っている

要するに死んでからの四十九日が  
魂が未練を持ちながらこの世に留まるならば  
生まれてからの四十九日は  
あの世からこの世へやってくる魂が  
まだあの世をさまよっていて、四十九日が過ぎてから  
覚悟を決めて赤ちゃんの中に入る

だから四十九日までの赤ちゃんは 生きていうより  
肉体だけが生きていて 本人の魂はまだ宿っていないから  
眠ってばかりいるのだ

私は父を看取った時に 赤ちゃんと同じと感じた

死ぬ前の四十九日は  
赤ちゃんと同じ眠り方をしていた  
魂はあの世とこの世を行ったり来たりしている  
眠り時々起きては 恍惚の顔をして  
あの世を見てきたようなことを言う

なるほど 人間は生まれてきたと同じように  
死んでゆくのだ

## 45、目は心の窓

目も耳も不思議な器官だ  
色々なものが目に飛び込んでくるのに  
目は自分が見たいものだけを見ている  
耳も同じだ  
聞こえる音をみんな聞いていたら 気が狂うだろう

つまり目も耳も 意志の働きで持って  
見えて聞こえているのだ

子供の近視について考えよう  
冒険心、好奇心の強い子は  
遠く広く何でも見たいから近視にならない  
誰とでも仲良くなれる積極的な子も  
人を恐ることがないから 近視にならない

引っ込み思案で世界を広げようとしないで閉じこもる子は  
人を見ようとしないから 近視になる  
逆に、親が子供の好奇心や冒険心を奪っても  
子供は好奇心を失って近視になる

親の転勤で何度も転校させられた子供は  
親しい人間関係が結ばず 近視になりやすい

学校は黒板の字が見えないからといって すぐにメガネをかけさせる  
本当は見えないのではなく、見たくないから見ようとしていないのだ  
視力は見ようという意志さえあれば 回復するのだが  
めがねを装着した時点で メガネの視力になって固定する。

目に関する専門家 は目が見えないのではなく、  
見える目なのに 見ようとしない子どもの心を  
感じてあげてくれないか

## 46、検診制度

日本ほど検診の多い国は他にない  
健康に数値をつけ 基準を定め  
その基準内内にはない人を異常と決め付ける

### 子供の虫歯検診

歯科医が子供の歯の表面を鉄のつめでがりがりこすり  
歯を守るエナメル質を傷つける  
それで虫歯菌がそこから侵入して虫歯になる  
虫歯にならないように練り歯磨きで歯磨きさせることで  
さらに歯を守っている常在菌を殺し  
余計に虫歯にさせている

日本にこれだけ虫歯が多いのは  
検診制度と練り歯磨きのせいだと まだ気づかないのか

虫歯など深い眠りで 自然に治癒するのだ

### 眼科検診

黒板の字が見えないからといって  
安易にメガネをかけさせるから  
その子は生涯にわたって目が悪くなるのだ  
たとえ今は一時的に見えなくても  
将来見えるようになるかも知れない可能性を 奪うな

世界にまれにみる虫歯大国、近視大国日本は  
こうやって検診制度から作り出されている

もう、徴兵検査は終わったのだよ。  
自由な時代になったのだから  
検診制度は終わりにしませんか

## 47、赤ちゃんの手

赤ちゃんは何故両手の指を握り締めて  
生まれてくるか知っているかい

それは左手に愛を  
右手に智慧を握り締めているのだ

赤ちゃんは良心という智慧と  
自分は人を いや人類全体を 愛するために  
生まれてきたんだ ということは すでに知っている

だから子供にしつけはいらない  
大人や親は赤ちゃんが まだ知らないこの世の作法だけ  
教えてやればよい  
親はただ全面的に信頼し、彼らから学ぼうとすればよい

子供たちの心の泉からは 愛が溢れ  
頭脳には調和と平和を築く智慧が すでに在る  
からだにはどんな病気でも治す 自然治癒力が流れ  
生まれたときから 生きるのに完璧な智慧と力と愛を  
備えているのだということを 信頼しようではないか

私達 親ができることは  
彼らの力と智慧と愛を  
発揮できる場所と 機会を探してやることだ

どんなことがあっても 彼らを信頼し  
彼らにいつでも戻って来れる  
安全、安定、安心の安全基地さえ与えてやれば  
子供は自らの天才を発揮するだろう

## 48、自画自賛力

歌手の松山千春さんは 自分のCDを聞きながら  
感激して 涙を流すという

私も自分の本が出来上がる度、それを読んで感激し  
素晴らしい本を世に出してくれて 著者の方ありがとうございますと  
素直に思ってしまう

恐るべき自画自賛力の持ち主だ

人が私の業績をほめてくれることがある  
本当は「それほどでもありませんよ」と言うべきなんだろうが  
「正しく評価してくれて ありがとうございます」  
とついつい言ってしまい、嫌われることがある。

物を創造して世に出す人は  
これだけの自画自賛力がなければ 力が出ないのではないかと  
自分を卑下していると 何も沸いてこないと思う

お金も力も能力もない さえない時でも  
「可能性だけは山ほどあるのだ」と  
胸張って言えるようであれば  
創造の世界への 扉は開かない

インスピレーションがやってくるとき  
何か大きな力が私のからだや能力を使って  
何かを世の中に現そうという 魂胆があるのではないかと  
もしかしたら自分はただの使い走りではないかと  
思うことがあるが

選んでくれただけで嬉しいと思う

## 49、魅力と魂

皆さんは人には前世や過去世があることを 信じるだろうか  
私は信じる

その理由は 私が魅力的だなあ と人に感じたときは  
必ずいつかどこかで出会ったような 記憶がある時なのだ  
素晴らしい魅力的な 場所へ行ったときも  
いつかここに来たことがある  
または住んでいたような 記憶がある

前世とか意識していなかった若い頃は  
魅力っていうのは 字を見れば  
本当は[鬼]なんだけれども、鬼の正体を[未]だ見せずに  
誘惑しようという状態だと うそぶいていた

しかし[魂]という字と[魅]力という字が  
とても似ていることから  
魂の記憶が  
その人を、その場所を、その音楽を その仕事や役目を  
思い出すがゆえに 惹き付けられているのだ  
そう思うようになった

今日見た人が 来世で出会ったとき  
とても懐かしく魅力的に 写るんだろう  
逆に今日人をいじめると いじめた人と来世で会ったときに  
理由はわからないけど 相手は私をおびえるだろう

袖触れ合うも 他生の縁という  
多少の縁ではないよ  
他の生 過去世のことだよ

来世 多くの人から魅力的だといわれるように 頑張ろう

## 50、私の視力回復体験

私は受験勉強のせいか 視力が低下した  
メガネをかけると 本当の近視になると思ったし  
いつかは治ると 見えなくてもメガネをかけなかった

そして大学を途中でやめて 鍼灸学校に入り  
アルバイトをしながら3年間過ごした  
アルバイトは按摩マッサージだった  
私以外の従業員は 全て視力障害者だった  
私は 往診専門

マッサージは親方の家が治療室になっていて  
そこで電話を受けて予約を取り  
往診希望なら 私が行くようになっていた  
それまで待機

ところが夜になってもマッサージ院は 誰も電気をつけない  
私以外 他の人は電気をつけてもつけなくても  
見えないから関係がないのだ

私一人のために電気をつけて という勇気もなく  
仕方がないから 暗がりで見ると練習をした  
何ヶ月かすると どんなに暗くても見えるようになってきた

同時に視力はぐんぐん良くなった

現代人は早くから電気をつけ過ぎではないか？  
昼間にも電気がこうこうとしている、  
これでは目の力は弱くなるばかり  
外国の家に行くと 全く暗くなるまで電気をつけない

これが外国人と日本人の視力の差になっていると思う

## 51、日本人の先祖崇拜

日本人は農耕民族である  
田や畑の作物の肥料として人糞が使われた

人糞の質としては今日排泄したばかりの  
出来立てほやほやでは アクが強くて作物は枯れてしまう  
肥溜めで長期間ねさせたものが極上品だ  
できれば百年物が最高だという

百年前の糞を残してくれたのはご先祖様だ  
そのご先祖様の糞のお陰で 作物が食べられる  
今食べている作物は ご先祖様の糞のお陰なのだ  
そう思うと 思わず仏壇のご先祖様の遺影に手を合わせたくなる

こうやって日本独特の先祖崇拜が生まれたのではないか  
というのが私の説である

諸外国では先祖の糞は使わない  
肉食をしたりするとその糞は毒素を含むので 肥料にならないのだ  
今の日本人の糞も もう肥料としては使えないだろう  
それだけご先祖様は 糞が肥料になるような  
からだに良い 食べ物を食べていたのだ

はなはだ汚い話になったが  
私達は自分の糞が他の植物の肥料になるような  
食べ物を食べているだろうか

反省

## 52、リキダリアン

世界中に食物を取らず、水だけで生きている人が  
オーストラリアやヨーロッパを中心に  
世界に一万人以上暮らしている  
今の栄養学では説明がつかないが  
エネルギー医学から見たら可能なことだ

肉体はエネルギーが物質化したものだから  
エネルギーさえあれば肉体は維持できる  
元々人間は宇宙エネルギーから呼吸栄養と生命栄養を取り入れるだけで  
それを生命エネルギーに転化できれば 生きていける  
仙人がかすみを食べて生きているのは事実だし  
宇宙エネルギーを自らのエネルギーにしていた古代の人々は  
食べる必要がなかったという

それがいつからか  
宇宙エネルギーを、生命エネルギーに転化できなくなり  
物質から栄養を摂らなければ生きていけなくなり  
そして現在は食べなければ死ぬという観念が  
食べなければ死ぬという人間を作った

食べなければ死ぬという観念が餓死を生んでいるのだ と考えた  
リキダリアンの推奨者のジャスム・ヒーンさん  
(1957年生まれ、1993年より全く食物を取らずに現在に至る)は  
世の中から餓死者を減らしたいという理念で  
宇宙エネルギーだけで生きるという実験に 自ら取り組み  
現在 一万人の実践者を生んだそうだ

ただしリキダリアンは食べないので、友達ができないそうである

### 53、真面目こそ実現力

日本人の悪い癖の一つに  
真面目な人を、くそ真面目とか 馬鹿正直とか かたぶつなどと  
はやし立てたり、馬鹿にする癖がある

子供たちの間でも 一生懸命真剣にやっている子供を冷やかす  
馬鹿にする場面がよくある

生命エネルギーの立場から見ると  
真剣さ、ひたむきさ、真面目さ、一生懸命さは  
エネルギーを一つへ集中させる 最高の手段である  
太陽光線を虫眼鏡で集中させるから 物が燃えるように  
真剣さと真面目さがなければ 想いが実現することはない  
思いを実現させるには  
エネルギーを目標に強力に一点集中させる 必要があるからだ

真面目な人を冷やかす人は  
自分のエネルギーを一つにまとめて 夢の実現へと向かうことはできない  
真面目さ、真剣さという虫眼鏡がないから  
太陽熱はポカポカしているだけで 紙を燃やす力もない

「くそ真面目」くらいでなければ 完成させることはできないのだ  
目標を24時間考えて、他に使うエネルギーを  
全てかき集めてこなければ  
難事業は進まない

夢があり、達成したい理念を成し遂げるために  
全てのエネルギーを 夢の実現に優先的に回すことが  
「くそ真面目」なら

この言葉こそ 最高の賛辞ではないか

## 54、読書

子供に人生で大事なものをあげて と問われたら  
間違いなくその一つは読書と答える  
学校は図書館さえあればいい と思うくらいである。

読書家はいつでもどこでも 作家と二人連れ  
寂しさ知らず、孤独知らず、退屈知らず、

作家が何度も丹精を込めて練り上げた  
珠玉の文章を  
横になりながらでも気楽に読める

作家がたどってきた人生の教訓を  
千数百円で 教えてもらえる  
私は人生の大事なことは いつでも本から教えてもらった

古い本を読み返してみると  
あの頃 理解できなかった所が  
理解できるようになった自分に驚く

年をとってこそ 感性はさらに磨かれることを知る  
感性は老いないということを知る

好奇心は衰えることなく  
本屋の前に立つ時のときめき  
果てしなく創造力は広がり、こころの畑は耕され  
こころの畑に 活字が染みとおってゆく

苦労してやっとたどり着いた 世の真理を  
こんなにもたやすく知ることの出来る 恩恵

数多くの人生を体験させてくれて ありがとう

## 55、私は今

私には過去はない  
過去から学んだ 今の私があるだけ

私に未来はない  
未来を創る今の私があるだけ

私は振り返らない  
立ち止まらない

学びながら、創造していく  
今を生きている

## 56、過去

過去を悔むな

あの時はあれが最善、精一杯

過去から学んで大きくなった君が  
未熟時代の自分を批判するな  
それはとても尊大な態度

あのことがあって良かった ありがとう

これが過去に対する  
礼儀だ

## 57、魂親（たまおや）

私達には二人の親がいる

からだを提供してくれた肉親と  
生命を提供してくれている 魂の親の魂親だ

魂親は私をこの地上に連れて来た  
そして一緒に人生を生き  
からだを手放す時が来たら  
あの世に連れて行ってくれる

魂親はやさしい 私の内なる医者  
魂親や厳しい 内なる教師

魂親はいつでも  
私のそばを離れない最も頼れる相談役

だから地球上の誰一人として  
孤独な人はいないのだ

いつも魂親と同行二人なのだから

## 58、反省

ちょっとした言い争いで  
妻の口から 怒涛のように  
私への非難の言葉が ほとばしった  
(しかも私が忘れている 何十年も前のできごとへの非難も)

ああ すっきりした と つぶやく 妻のそばで  
私は言葉を失って うなだれるしかなかった

思えば 何十年も一緒に暮らしていても  
気持ちをわかってやれなかった  
感謝や ねぎらいの言葉もなく  
すべてを 妻なら当然と 当たり前にしてきた

すまないね。 大変だけど頼むね  
ありがとう。 本当に助かっているよ  
そんな言葉を  
男の意地とプライドが 封じ込めてきた

今日から素直になろう・・・・・・・・

やがみ ゆう (これはあくまで創作詩です)