

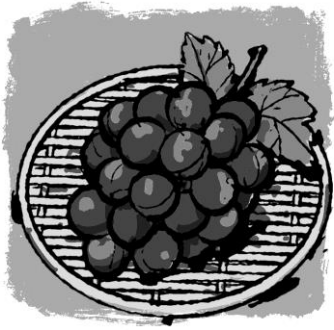
Mさんは、様々なジャンルの本を読んできましたが、ある日、本当の意味での理解ができていないことに気づきました。

それは、倫理研究所の第二代理事長・丸山竹秋の著書『よるこんで生きる』を目にした時のことです。そこには、「理解することというのは、ほんとうは実践することなのだ」と書かれていたのです。Mさんは、本を読むと、「○○のような学びがあった」とノートに気づきを書き出すのですが、その学びを仕事や生活に活かすことは、まったくありませんでした。

Mさんが四十歳の時、「半断食」という研修に参加する機会がありました。

研修内容を案内パンフレットで確認すると、半断食とは何も食べないのではなく、玄米を少量摂取しながら、健康を増進することを目的としていると書かれていました。「半断食」は医学的にも体重の減少、血糖値や血圧の低下、体内の炎症を抑え、腸内の善玉菌を増やす等の効用が期待できることがわかりました。そこでMさんは何か書籍を読んで、予習しようと思ったのです。

さっそくMさんは図書館で、書庫を眺めていると、『粗食のすすめ』という本が目に入り、この本を読んだら研修に臨むことにしました。読み進めると、玄米は不溶性植物繊維が含まれているので、排便を促し、ビタミンBが神経や筋肉のエネルギー源となり、マグネシウムが骨の形成に役立つ等の効用が期待できることを知りました。



## 書物の内容の真の理解は 日々の実践の連続にあり

数日後、五泊六日の研修が始まりました。研修で最初に行なわれたオリエンテーションでは、偶然にもMさんが事前に読んだ本に即した内容だったのです。玄米の効用を中心に学んできたMさんは、「早く玄米を食べる実習に入らないかな」と期待を膨らませていました。

研修の一日の行程は、朝早く起きて体操をし、昼は大自然を背景に山道を五キロほど歩きます。夕方は玄米を一杯食べます。

一日に食べる食事は玄米をご飯茶碗に一杯のみで、それを二時間かけて食べます。食べ方は、親指の爪の大きさに玄米を箸に取り、口に入れて二〇〇回噛みます。口中で、これだけの回数を噛んでいると、流動食状態となり、それでも、ひたすら噛み続け、二〇〇回に達したら飲み込みます。これを二時間、ひたすら繰り返します。

研修の四日目ともなると、宿便が出始めます。あわててトイレに駆け込む参加者からの「出たー」という喜びの声が聞こえてきます。施設のトイレは特別に作られており、施設の人が便の健康状態を確認できるようになっていました。

五日目、Mさんも宿便が出たことで、健康を取り戻したことを実感したのでした。

研修最終日、講師は、玄米を市販の炊飯器で上手に炊くコツを教えてくださいました。玄米が手軽に炊ける方途を知ったMさんは、二十年以上経過した現在も玄米食を継続しているといいます。書籍の学びは、実践の連続だと今でも確信するMさんです。