

「引き算」による健康法

今年の3月、知人の僧侶が主催する座禅断食会に出かけてきました。長野県松本市の会場には60人近くの参加者にあふれています。参加者の方も20代から80代まで幅広く、北は青森、南は岡山から来ていた方も。がんや脳梗塞を経験された方、難病に苦しむ方、80歳代半ばにして世界各地を旅行されている方、お医者さんなどバラエティに富んでいます。「まだ空きがありますよ」とのことで軽い気持ちで参加したのですが、全参加者中、最も動機が低かったのはこの私だったはず。

座禅断食は2泊3日で行われます。初日は各地から参加者が移動して来るので自主断食。朝から何も食べません。2日目は朝6時から終日座禅。水分を取るだけで、終日何も食べません。座禅は20分単位で行います。合間に休憩が入

りますが、襲ってくるのは強烈な足のしびれ。「来るんじゃないかったー」と後悔の念が押し寄せます。しかし、他の方から座り方のコツを教わり、何とか持ちこたえられました。食べないのは案外平気でしたが、足のしびれには参りました。

指導の僧侶からは腹式呼吸の方法、座禅と瞑想の違いなどを教わります。「日ただ座っているだけなのに、夜は疲れ果ててすぐ布団に。3日目の朝も断食は続き、ようやくお昼に断食明けとなります。昼食は大根の水煮、果物、野菜、ヨーグルト、パンなどが出されますが、どれも染みるようにおいしく感じられます。

座禅断食後の変化と云えば、体重の減少です。幸いなことに現在もリバウンドはありません。

毎日3食食べることが大事、と言われます。本当にそうなんでしょうか。仕事に行くから食べる、休み時間になったか

ら食べる、目の前に何かあるから食べる、ストレス感じたから食べる、というのが現実に近いと思います。

座禅断食以来、ちよつと調子が悪いなーと感じる時は、自分の内なる声に耳を傾けてみます。「本当にお腹が空いたの?」。そして完全に空腹状態になるまで食べません。

日々、健康のためにはあれがよい、これがよい、という情報に接します。そんな「足し算」の健康法ばかりでなく、「引き算」の健康法もあるのではないか。それが座禅断食の経験から得た私の考えです。

ところで5月にも別の会場で開催されている座禅断食に参加してきました。今年中にもう一回ぜひ参加したいと考えている今日この頃です。

新潟県立看護大学

人間環境科学領域

社会科学

准教授 渡辺弘之