

はじめに

↳「インフィニット・ミクロコスモス（無限の小宇宙）」の覚醒

「食」が運命を変える。

そのことを知るきっかけとなったのは、私が20代の時、ある1冊の本をたまたま手にした時でした。それまでは、食べることに関しては全くと言っていいほど無関心、無頓着でした。ましてや食べ物が健康に深く関わっているなどとは思いませんでした。

その本には、私たちが毎日いただく食べ物によって、人体を元気にもするし、病気にもするということ、また農薬や添加物が体に負担を与えること、食べ物が精神にも影響を与えることなどが書かれていて、当時の私にとっては、知らないことばかりで衝撃を受けました。

食べ物が人体や精神にも大きな影響を与えている。

この1冊の本との出会いが、私の人生の大きな転換点になりました。食を根本的に見直さなければならぬと真剣に思いました。

当時は、一人暮らしで自炊をしていたので、調味料からまずは変えていこうと決意して、安全な調味料や食材を扱っている店を電話帳でいくつか探して、訪ねて行きました。それらの店で少しづつ、無添加の調味料や加工食品、無農薬の野菜を選ぶようになりました。

また、さまざまな食に関する本を読んで、穀物と野菜主体の食生活を自分なりにしていきました。すると、確かに体が軽くなり、排便がよりスムーズになり、以前より体調が良くなっていくのを実感していったのです。

We are what we eat (人は食べたものでできてくる)

そのことを知識ではなく、体感として感じるようになりました。

私自身、当時、体の調子が悪かったわけでもなく、大病をしたわけでもなかったのですが、食の重要性を知ってから、なぜか急激に食に関心が向かうようになりました。なぜそんなに食のことに惹かれたのか分らずに、のめり込んでいったのですが、振り返って気づいたのは、私が中学生の時に体験した出来事が、遠因にあったように思います。

私が中学生の時に、母の姉である伯母が、当時、乳がんと診断されて、抗がん剤治療を始めました。

突然の事だったので、母は当然ショックを受けていました。それから母は病院に頻繁に通うようになりました。

病院できちんと治療してもらうので、良くなっていくと思っていたのですが、いつこうに良くなるずに、結局、短い期間で、母や姉の家族の必死の看病も報われずに、わずか40代前半で亡くなってしまうました。

私は、伯母が短期間で亡くなったショックもありましたが、それ以上にその時に母の悲しむ姿を見て、胸が痛くなり、子ども心ながら、家族や身近な人が病気で亡くなってしまうことが、残された人たちに大きな影響を与えるということ、身近な人が病気で亡くなることの悲しさや悔しさというものを、強く感じたのを覚えています。

その記憶があつたからでしょう、食べ物の力で、体を元に戻す力があるということを知った時に、意識の奥底で、何か大きな希望を見出したのだと思います。

病気は決して運が悪くてなるものではなく、原因があるのだということ。そして食を変えれば、体を元に戻すことができるということに、可能性を感じたのです。

また自分の健康はもとより、家族や周りの大切な人が健康であることが、とても有り難いことであることを、伯母の体験から深く感じていたのだと思います。

だからこそ、食の大切さが書かれた本に出会った時に、強く惹かれたのだと思います。

その後、食に関していろいろな書物に触れていく中で、江戸時代の大観相家、水野南北のことを知ります。彼は「節食」が運命を変える、という言葉を残しているのですが、この言葉にも衝撃を受けました。

食が「運命」を変える。

この水野南北との出会いが、もっと深く食のことを探求していきたくと思ったきっかけでもありました。

さらに2011年の年末あたりに、私が尊敬する杏林予防医学研究所長の山田豊文先生の講演会があり、その中で、ファステイングを月に1度、3日間、これを1年間継続すれば、誰でも長寿遺伝子が活性化します、ということを知りました。

第2章でも触れますが、ファステイングとは、固形物を一切摂取せずに、ミネラルやビタミンが豊富な酵素のドリンクのみを摂取して数日間から7日間くらいの間、ファステイング（断食）をするというものです。

食を断つことで、疲れた臓器を休ませ、体を浄化して、細胞を修復して、肉体が本来の状態に戻っていくのです。

それまで、ファステイングを時々していたのですが、この山田豊文先生の言葉を聞いて、強く心響くものがありました。素直に実践しようと思い、2012年1月から、毎月、数日〜5日間の断食を継続するようになりました。

水野南北の「食は運命を変える」という言葉と、山田豊文先生の「月に1度の断食を1年間継続すれば、長寿遺伝子が活性化します」という言葉に影響を受けて、「食」を節ずることを実践していった結果、肉体や精神の健康だけではなく、自分自身の運命が、本来心から望んでいた方向へと導かれたといったのです。

食は運命をも変革する力がある、ということを自分の人生を通じて、確信することができました。

食は本来、60兆の細胞すべてを活性化させていく力があります。細胞一つひとつは目には見えませんが、目には見えない「細胞」レベルの変革が、目に見える人体や現象や運命をも変革する力があるのです。

そのことを思うときに、いつも思い出す言葉があります。

フランス人の飛行士・小説家であるアントワーヌ・ド・サン＝テグジュペリの小説「星の王子様」のなかに「大切なものは、目に見えない」(Le plus important est invisible) という有名な一節があります。

出典：ウィキペディア「星の王子さま」<https://ja.wikipedia.org/wiki/星の王子さま> 2018年9月25日 22時18分

確認

運命を変える因子は、目に見える外側にあるのではなく、目に見えない内側にすべてあるのです。

食べ物を変えて、精神と肉体の状態を整えていくことで、細胞レベル、もつと言えば細胞を構成する分子、原子、素粒子という、目には見えない「内側」が変革していきます。

内側が変わることによって、出す周波数が変わりますので、その周波数に合致した現象が起こるようになってきます。

外側や現象を変えようとする必要はなくて、初めからすべては自分の「内側」にこそ、運命を変革する因子はあるのです。

私達が本来目を向けるべきことは、人体の内側に広がる「無限の小宇宙」とも、「真の自己(真我)」とも言うべき「インフィニット・ミクロコスモス(無限の小宇宙)」だったのです。

あなたの内側に広がる「無限の小宇宙」を覚醒させることが、あなたの運命を今ここから変革していくことに繋がっていきます。

私はこの「インフィニット・ミクロコスモス（無限の小宇宙）」のことを、凝縮して「ミクロコスモス」と呼んでいます（以下、ミクロコスモス（無限の小宇宙）と記します）。

この「ミクロコスモス（無限の小宇宙）」に意識を向けることが、外側に広がる「マクロコスモス（大宇宙）」に影響を与えて、現実を創造することに繋がっていきます。

すべては見えない「内側」から「外側」へと具現化していくのです。

その第一歩が、「食」を変えることなのです。

毎日何気なくしている食に意識を向けた時から、運命の歯車は動き出します。

そして、見えない内側を意識して、丁寧に見ていくことで、外側の現象や世界が内側と密接に連動していることに気づきます。

この現実を自由自在に創造していく力は、自分自身の「内側」にあったのです。逆に言えば、内側が変革しない限りは、外側の変革はないということです。

自分の内側を意識すれば、運命が変わっていきます。

本当のことを言えば、運命が変わっていくのではなく、本来自分自身が生きるべき運命へと導かれ

ていきます。

あなたの「ミクロコスモス（無限の小宇宙）」が、心から望んでいる生き方に戻るのです。

それは同時に、自分を満たすだけでなく、外側の世界にも「貢献」する生き方になるのです。人体という小宇宙と外側の大宇宙がともに発展繁栄していく生き方です。

そのための叡智と実践方法を、この本（上下巻）にすべてつめこみました。

本書を読んで、できることから実践していただければ、今この瞬間から、あなたの運命は、望む方向へと動き出していくでしょう。難しいことは何ひとつありません。

ただ、あなたの内側に無限に広がる「ミクロコスモス（無限の小宇宙）」を意識していただくだけです。

そのことをぜひ本書を通じて体感していただきたいと思っています。

日野堅也