

## ことばと食べものを大切にすること

まぐまぐ殿堂入り・日刊メールマガジン  
「今日のフォーカスチェンジ」第2653号  
(2011年2月3日発行)より

ここをつくるのは、ことばです。からだをつくるのは、食べものです。この二つを大切にすることで、ひとの生きかたは大きく変わるなあ。ふっと、そんなふうに思いました。

どんなことばをかけると、ここは元気になれるでしょうか？ 自分を否定することばでしょうか？ 誰かをうらんだり憎んだりすることばでしょうか？

結局、自分をゆるすことも、ひとをゆるすことも、自分自身が、より幸福に生きるための道すじなのです。自分の生きかたをゆたかなものにしたいと思ったら、自分が幸福になれることばを選べばいいだけなのです。ほかのことは必要ないのです。

結果は簡単にわかりますね。日々を元気に生きていないと思ったら、自分にかけていることばに、何かよけいなものがあるか、または、足りな

いものがあるのです。それをなくしてやるか、補ってやるかすればいいのです。

このときのポイントは、ひとが何を言っているかではありません。ひとが何を言おうが、最終的に自分の言うことばが、自分のここをつくるのです。

自分にたいして、自分が何を言っているかを、あらためてチェックしてください。そして、不必要なものは、使うのをやめるのです。必要なものを、しっかりと入れてやるのです。

食べものについても同じです。自分を元気にする食べものを食べていますか？ そして、自分を元気にする食べかたをしていますか？

別に、必ずしもお金をかける必要はないのです(もちろん、よゆうがあれば、いい素材を使ったもの、より安全な方法で作られたものを選ぶのがいいのですが)

大切なことは、必要のないものまで食べていないかということ。腹八分目。

昔のひとは、体験的にそのことを知っていたのです。食べすぎることは、内蔵を疲れさせるだけでなく、頭のはたらきも鈍くします。

食べ過ぎをふせぐためには、食べものに対して、感謝の気持ちをもつことです。私たちが食べるものは、すべて、もとは生きものです。私たちは、いのちをいただいて生きているのです。だから、「いただきます」と言うのです。

感謝の気持ちをもてば、粗雑な食べかたをしなくなります。「ありがとうございます」と、お米の粒をかみしめます。かみしめると、じわっと甘みが口のなかに広がります。「おいしい」という気持ちが生まれます。

いのちをいただき、それをおいしく味わえる幸せ。その気持ちで、食事をすれば、がつがつと急いでかきこむようなことはしなくなります。消化も、当然よくなります。

たったこれだけのことでいいのです。これだけのことをするだけで、生きか

たはちゃんと変わってきます。

そうして、ことばと食べものを変えると、本当に必要なものと、必要でないものとのが、だんだんわかるようになってきます。本当に必要なものを、必要なときに選べるようになってきます。

そうすると、生きかたがシンプルになります。生きかたがシンプルになると、人間関係もシンプルになります。人間関係がシンプルになると、あらそいも起きにくくなります。

ことばと食べものを大切にすること。これって、もしかしたら、一番みぢかな、世界平和への道すじかもしれませんね。あなたのちいさな変化が、世界平和への、確実な一歩になるかもしれませんね。

●日刊メールマガジン「今日のフォーカスチェンジ」(かめおかゆみこ編集・発行)は、2003年11月1日創刊。2010年12月、2600号達成。3秒で読める携帯版もあり。無料講読は「かめわざ快心塾」から♪

<http://kamewaza.com/>