

「四匹の子豚」

むかしむかし、ではなく、比較的最近のお話、あるところに四匹の子豚の兄弟が暮らしていました。

一番上のお兄さんの名前は「ブー太郎」と言います。

二番目のお兄さんの名前は「ブー次郎」と言います。

三番目の弟の名前は「ブー三郎」と言います。

四番目の一番下の弟の名前は「ブー四郎」という名前でした。

四匹の兄弟は将来、誰が一番幸せになれるか競争しよう、ということになりました。

それぞれ一番幸せになる方法を究めていくことを誓い合いました。

一番上のブー太郎くんは、自分が一番上のお兄さんなので、「おれが一番先に幸せになるんだ！」といきこんでいました。

ブー太郎くんは、幸せを求めすぎ、欲が深すぎて、いつしか手にしている幸せを気づけなくなり、いつも心の底から満たされないうところがあり、何故かいつも憂鬱でした。

「幸せなのに不幸」という最悪な不幸な気分がいつも悩みの種でした。

二番目のブー次郎くんは、とてもものんきな性格で穏やかでしたので、いつも幸運に恵まれその結果、幸せな気分であることが多く周りからもうらやましがられるほど、

いつもニコニコしていました。

まるで「幸福中の幸い」を体現しているかのような性格でした。

しかしそんなブー次郎くんにも弱点が一つありました。いつもものんきで幸せなのでちよつとした不幸にとっても弱かったのです。

三番目のブー三郎くんは、なぜかいつもイライラしていました。ついてないことばかり、自分だけ損してばかりいる、そういう出来事をとっても素直に受け取ってしまうので不幸のかたまりのようでした。

まるで「不幸中の不幸せ」を全身でオーラを放っているようなようでした。

不幸が不幸を呼ぶ感じで誰が見ても幸福にはなれそうに見えませんでした。

四番目のブー四郎くんは、何故か不幸なことが多く身に降りかかってくる、まるでツキから見放された不運の子でした。

しかしブー四郎くんは、ちよつとした「ひねくれもの」でしたので不幸なことが身に降りかかっても、性格がひねくれているので、不幸の中でも幸せを見つけ出すことが得意でした。

そんな性格が違う四兄弟ですが、意外と仲良く助け合って暮らしていました。

四兄弟は同じ家で同じ料理をつくって分け合って食べて暮らしていました。

そんなある時、何故か四兄弟いっせいに

体調が悪くなりました。

日に日に病状は悪化し、四兄弟は死神にとりつかれているように衰弱していきました。

四兄弟の住む町のお医者さんからも、兄弟全員、余命半年だと宣告されてしまいました。

その余命半年の宣告を聞いて、四兄弟の反応はさまざまでした。

ブー太郎くんは、いつも幸福の中にいて不幸せな気分でしたので、突然の不幸な出来事に気を取り乱し、不幸な気分が更にましてドン底のような気分になってふさぎ込んでしまいました。

ブー次郎くんは、いつも幸福の中で幸せな気分でしたので、慣れない不幸がやってきてパニック状態になり半狂乱になってしまいました。

ブー三郎くんは、いつも不幸の中にいて不幸な気分だったので、不幸には慣れていましたが、今回の余命半年という宣告に素直に反応し、諦めて死ぬのを待つという投げやり態度になりました。

ブー四郎くんは、不幸の中にいつもいるので余命半年と言われても大きく慌てふためくことはありませんでした。

ただいろんな意味でひねくれものなので、本当にお医者さんが言うように兄弟四人とも半年後に死ぬなんてあるわけないだろう？と疑いました。

お医者さんはその町でも名医として有名なお医者さんで診断を間違えることがないと言われていましたが、ブー四郎くんは所詮、お医者も人間だからと考え、四兄弟の病気を徹底的に専門書を読んで研究しました。

膨大な本を数か月かけて読んだ結果、ある二冊の本に巡り合いました。

二冊の本、両方ともお医者さんに匙を投げられた手に負えない状況になった人たちが回復したという本です。

一冊目は『食のパラドックス』という本です。

この本は心臓動脈手術の世界的権威と言われたお医者さんが根本的な治療として、体に入れる食べ物を変えるだけで難しい心臓動脈手術なしに根本的に病気を治すことができることに気づいたことで書かれた本です。

2

狩猟社会から農耕社会になって、人為的に栽培される作物が動物たちに食べられるだけでは種族保存ができなくなるという危機感から種族保存の本能から動物の体に入っている動物を攻撃する成分を発しているのだという内容です。

その成分が「レクチン」というたんぱく質です。

レクチンが含まれる食べ物は意外にも健康食品と言われてきたものまで含まれていました。

小麦、大麦、玄米、トマト、キュウリ、ナス、カボチャ、トウモロコシ、枝豆、豆類全般、ジャガイモ、果物、等々、そしてそれらを成分として含まれるパン、パスタ、そば、麺類、シリアル、砂糖、牛乳、ピーナッツ等、

上記の成分を含んだ人工餌を食べさせられた家畜の牛肉、豚肉、鶏肉まで含まれていました。

これらのレクチンが大量に含まれている食べ物ばかり食べると、体内に入ったレクチンが消化器系で大暴れし、頭痛や倦怠感、時には体のしびれまで症状が出るのとこのことを知りました。

更に症状が慢性化して悪化すると、がん、肥満、糖尿病、認知症、自己免疫性疾患などの手強い症状を持つ病気の発生要因になりうる事を知りました。

ブルー四郎くんは、この本を読んで考えてみれば、四兄弟はアメリカ生まれのファーストフードや、ピザ、フライドチキン、パンやパスタなど、レクチン爆弾と言われる食べ物が大好物であることに気づきました。

そしてレクチンフリーの食べ物を六週間に渡り食べると病状が奇跡的に回復することを知りました。

そのレクチンフリーの食べ物とは、白米、アボガド、ナッツ全般、栗、ダークチョコレート、キノコ類、キャベツ、白菜、サトイモ、ニンジン、サツマイモ、葉菜類、玉ねぎ、魚類、こんにゃく、柿、味噌、キムチ、放牧の中で育てられた牛肉、豚肉、鶏肉なども含まれることを知りました。

ブルー四郎くんは、四兄弟の食事をレクチンフリーに改善しダメで元々、六週間試してみました。

すると四兄弟とも毎日同じものを食べて暮らしたので、不治の病とまで言われた病状が大分軽減していききました。

そして四兄弟で気付いたのは、排便がスムーズになりトイレトペーパーがいらないほど、スルツと排泄できるようになった事です。

便秘気味だったブルー太郎くんも大喜びでした。

ある日、ブルー次郎くんは、

「おらのオナラが臭くなくなったブルー」

と兄弟に知らせました。

「ほんとかの？ブルー？」

とブルー三郎くんが言いました。

「それじゃ、みんなでオナラをしあいっこしようブルー」

とブルー太郎くんが言いました。

そして四兄弟で競うようにオナラをかましあいました。

「ブルー、ブルー、プー、プー、プー」

四人兄弟が一齐にオナラをしているのあたりは、全然臭くなりませんでした。

ブルー四郎くんが

「レクチンフリーで無臭オナラになったブルー！」

「これは体に良い証拠だ、ブルー」

と四兄弟はレクチンフリーの威力を無臭オナラで確認しあって喜びました。

ブルー次郎くんが更に言いました。

「おらはレクチンフリーにして六週間で

六キロ体重が減っただ、ブルー」

「しかもリバンドもなしだブルー」

「病気が治ってきて、快便と無臭のオナラ、更にリバンドなしのダイエットに成功している事はかりだブルー」

ブルー四郎くんが

「レクチンは家畜の餌に多く入っていて、

手っ取り早く体を大きくする成分が入っているけど、体を攻撃する成分も含まれているから、レクチンフリーにすると一石二鳥いや、それ以上の効果があるぞきつとブー」と言っていて兄弟みんなでレクチンフリーの有難さをかみしめることができました。四兄弟とも六キロから八キロのリバンドなしのダイエットに成功していました。

しかし最後に残された課題は、メンタルヘルスです。

食事療法で大分、健康を取り戻しましたが、気分の持ち方がうまくないブー太郎くとブー三郎くんは体の状況が改善されても気持ちの持ち方に問題があったのでそこをなんとかしたいとブー四郎くんは考えました。

もう一冊の本が、同じくお医者さんから匙を投げられた人たちが八週間毎日実践して科学的な実証のある効果をあげたという『マインドフルネスストレス低減法』という本です。

ブー四郎くんは、全員が不治の病から回復するためにマインドフルネス、ヨガの本を徹底的に読みつくし研究しました。

遺伝子レベルや細胞レベルの最新の科学では、もっとも最小の単位にフォトンというものがあることを知りました。

フォトンとは、「思い」と一緒であり、どういう「思い」を持つかで全細胞に影響を及ぼすことを知りました。

そして最小単位のフォトンには二つのことが判別できない特性があることを知りました。

その二つとは「自他の違い」と「時間」です。

相手に対して悪感情を持ったり、未来や過去のことを思い煩うと、「自他の違い」や「時間」が識別できない性質を持っているので、相手のことを憎んだり悪い感情を持つたり、必要以上に未来や過去のことを憂うことによって、自分自身の細胞や遺伝子を痛めつけることになります。

他人を知らず知らずにジャッジする癖がある人は、フォトンが自他の区別がつかないという特性があるため、知らず知らずに自分自身の細胞や遺伝子をジャッジ攻めにして傷つけていることになります。

そしてヨガについても学びました。

ヨガのポーズは、体幹軸作りと柔軟性とバランスの三つのポーズに分類されることを知りました。

体の軸、柔軟性、バランスが保つことができるようになること、体と心は影響し合うので、心の軸や柔軟性、バランスを取ることで得意になる事も知りました。

また、ヨガは普段自分自身が無意識にとっている姿勢や習慣と真逆な姿勢をとりま

す。そういう姿勢をとること、ゆっくり呼吸をすること、普段動くことばかりしているので、逆に何もしないこと（それが瞑想）が大事なことをブー四郎くんは学びました。

自分はダメだダメだと日頃考えてしまう人は、逆に自分は大丈夫、そんな捨てたもんじゃない、と思うこと。

自分に自信過剰でうぬぼれてばかりいる

人は、自分の欠点を見つめたり謙虚になるようにすること。

気分が滅入ってばかりいたら深い呼吸とゆっくりしたヨガを行い、気分を穏やかにすること。

そういった普段とは真逆な姿勢をとったり、考え方をしてみることがヨガで、ヨガは決してアクロバットのな体が柔らかい人だけのものではなく、何気ない日常生活の生き方の中にあることをブー四郎くんは学びました。

起きてもない未来や取り返しのない過去に脳内がハイジャックされて気分が滅入ってばかりいるブー太郎くんやブー三郎くんこそ必要だということを知りました。

「今、ここに心がある」こと↓「念」↓起きてもない未来に不安になり押しつぶされそうになるのもなく、書き換えることができない過去に囚われるのもなく、「何げない日常の中の今この瞬間を味わい」、「足るを知る」ことがマインドフルネスやヨガの神髄だと学びました。

このことを体得しやすかったのは、ブー四郎くんが、そもそもひねくれもので、「不幸な出来事の中にこそ本物の幸せの種がある」ということに常日頃気づく視点であったからです。

そして兄弟四人はブー四郎くんのすすめでレクチンフリーの食生活とマインドフルネスとヨガの生き方で、余命六か月と診断された期限を全員乗り切ることができました。

四兄弟で病気を克服したパーティーをしました。

乾杯の後、ブー太郎くんが嬉しさのあまり興奮気味に言いました。

「おらマインドフルネスとヨガで長年困っていた花粉症が治っちゃっただ！ブヒブヒ！」

ブー三郎くんはその言葉に続き言いました。

「おらは腰痛になってもヨガで軽く治るようになって整形外科やロキソニンいらなくなっただ！ブヒブヒ！」

ブー次郎くんも鼻息荒く言いました。「おらはブー四郎の「不幸中の幸い」の境地を体得しただ！ブヒブヒ！」

「そのおかげで、不幸の中でも幸せを見つけることができるようになったからも怖いものなしの鬼に金棒の境地になっただだ！ブヒブヒ！」

結局のところ、幸せになる方法をもっとも効果的に極めたのはブー四郎くんでした。

「幸福の中にも不幸せ」なブー太郎くんでもなく、

「幸福の中において幸せ」なブー次郎くんでもなく、

「不幸の中において不幸せ」なブー三郎くんでもありませんでした。

三人のお兄さんたちは、

「不幸中の幸い」を見つけ出す達人のブー四郎くんのおかげで余命半年と言われお医者さんから匙を投げられた病を克服することができたのです。

三匹のお兄さん子豚たちは、ブー四郎くんこそ命の恩人だとても感謝しました。

今では、四人とも「不幸中の幸い」を見つ
け出す達人兄弟として、町の中でも評判な
マゾヒズム的な幸せ四兄弟になったという
ことです。

めでたし、めでたし。

(おしま)