

断食事始め

2002年12月23日～29日



積雪の日もあった奈良山中の断食道場から12月28日にもどった。さっそく体重計にのつたら、64.0キロ。驚いた!目標は65キロだったので。20何年間、こんなスリムな体重になったことはない。断食道場に入った23日(月)の朝の体重が67.6kgとなっているので—このウエイトも1月前からの「半日断食」の結果—、この6日間で3.6キロ減量したことになる。半日断食をする前、すなわち1ヶ月前のウエイトは70キロだったので、その後の半日断食と今回の本断食で6キロの減量となった。

問題はその後だが、リバウンドはなんとか65キロ台までに。それにしても、あと数日断食すれば標準体重の63キロになっていただろう。すばらしきかな断食、ありがたきかな断食!本断食の後、お粥とともに食べたおから(これまで、おいしくないので食べなかった)、何と美味しかったことよ。一瞬、不覚にも涙が出そうになった。今日の「食」のあり方を考える象徴的な出来事だった。

今朝の体重さらに減って、いよいよ63キロ台に。また、びっくり仰天。女性向けのダイエットの本が書けそう。なにしろたった1ヶ月で7キロ減。ぴっちりのズボンも、すき間が空いてずり落ちている。ダイエットで苦労している世の女性たち、これを聞けばまことにうらやましいだろう。今日1日の3食はお粥で、明日から普通食にするが(そばのようなものを食べたい。ステーキなどはまったく欲しくない)、今回の経験をふまえて過食から脱却し、65キロ台をキープするのが次の新たな目標だ。

もし1ヶ月で5, 6キロ減量する方法を教えてくださいと聞かれれば、いまのぼくには自信をもって薦める方法がある。その方法とは、「半日断食(朝食ぬき)3週間+断食(ただし本断食は2, 3日)1週間」、これだ。

半日断食は比較的容易。それと2~3日間の本断食、これもやってみれば意外に容易。水だけの2, 3日でも意外や意外、そんなに強い空腹感、飢餓感は襲ってこない。まったく不思議だ。この2つの断食を組み合わせるという方法。これなら一般の人でも十分実行可能だ。これはぼくが知ったというより、経験した方法である。経験ほど強いものはない。

いい経験をした。いい勉強をした。1番のレッスンは、「食」の重要性。「食にもっと心せよ！」ということだ。毎日、奈良山中で暇つぶしに読んだ断食にまつわる本を何冊も読んだ。非常に勉強になった。そのすべてに1つ共通しているもの、それが「食」であった。

これからは、過食・飽食から脱却し、粗食の薦めを実行していこう。「身体」だけではなく、「精神」にとっても、もっといえば「生き方」にとっても、この「食を考える」ことの重要性、これが今回ぼくが学んだ大きなレッスンである。