

心の栄養剤N o 52

毎日の積み重ねの成果

新井白石という学者がいました。

少年の頃は、子供ですから、遊びたい時もあったでしょう。いくら大学者でも、学問の神様みただけでいられるわけありません。

ある時きっとさぼったのでしょう。それでお父さんに呼ばれて諭された話です

今はそんな物はなくなりましたけれども、昔は普通どの家庭にも米びつというお米を入れる、一斗ぐらい入るような大きな木の箱がありました。

それを持ってこさせて、その中から米を一粒とる。どこが減ったかよく見るようにと言われるしかし、わからない、減ったことさえわかりません。

また、ひと粒とる。またひと粒とる。とってもとっても、どこをとったのか全然わからない。米は減りません。その時、お父さんが・・・

「わからないけれども、これを、一年ぐらいとっていると、やっぱり米は減ったなあ、とわかるだろう。

勉強も、一日ぐらいさぼったってどうなるもんでもない。

急にばかになるわけでもないし、急にどうなるわけでもないから、大丈夫だ。

しかし、ずうっと続けていると、ある日、ふと何か自分がだめになったな、と気づくものだ」

と諭されたのです。



(『心のパン屋さん--ことばの教育に生きる』筑摩書房より)

耳の痛くなるような話ですが、`真理、だと思えます！！

「継続は力なり」という言葉がありますが、本当は「継続だけが力なり」です！！

勉強も～スポーツも～ダイエットも～体質改善～病気回復もすべて同じで、ちょっとぐらい、今日だけはとか、明日から頑張ろうとかでは、なかなか目的を成就する事は難しいと感じます！

私自身もまったく偉そうに言えた義理では全く無いのですが・・・

P.S.

店での慢性病相談（体質改善）で一番多く時間をかけるのはやはり、食事改善（療法）の部分になるのですが、それだけ考えても食べたものは「3時間後の自分」になるのです。食べたものは私たちの「燃料」じゃなく「私たち自身」になるのです。そして細胞は秒単位で変わるのです。

(ほとんどの身体（細胞）が200日で入れ替わると言われています)

つまり、一回一食の積み重ねの食べた物によって、新しい身体が作られていく事によって体質も変わり～病気の改善にもつながっていくのです！！

やはり、しっかり意識して理解してコツコツと焦らず～じっくり取り組むことしかないのです！

ゝローマは一日にしてならず、

一緒に頑張りましょう！！



バイオリンクは最高の材料と
なってくれます！

