

長年、佐藤先生をお招きして、食事療法の講習会を運営させていただいております。食事療法を実践される方の多くは、ガンや糖尿病、アレルギーなどの西洋医学では、治るのは難しいといわれる方々です。そのような方たちが実際に食べ物をかえ、体質をかえ、良くなられていく姿を数多く拝見させていただきました。そして、今までに多くの喜びの声をお聞きしてまいりました。

このような病気になられたとき、それはその方へ「今までの自分を変えろ」という神様からのサインとして、まず、「食事」というその人の嗜好や生活習慣が表れるもの改善が指摘されます。そして、それと同時に「心のあり様」と「運動（生活）の状態」、「生活環境」といったもの見直しが必要になります。

大切な事は「自分」をかえ、「未来」を変えるということです。ものごとの原因を自分の中に見出す限り、自分の手で「未来」を変えることは出来ますが、他の中に原因を押しつければ、それは困難なものになります。「未来を変えるためのベクトルは常に自分の中に向ける」、これが「健康」という、生命の調和が保たれた状態（真理）へと向かう始まりです。

そして、自分を苦しめる病気には憎しみや怒りで立ち向かうのではなく、治る（生きる）という強い意志による「努力」とともに、「喜び」・「感謝」というベースを育てることがよりよい結果を生んでいきます。「笑うという行為」が免疫力をあげることが、最新の医学でわかってきましたが、同じように、「喜び」の力がベースであることが未来を力強く改善していきます。

人に言われて、食事を変えられ、食べたくないものを無理やり食べている限り、病気という苦しみに派生した新たな苦しみの連鎖となります。それが、有り難いご縁を得て、良く噛み締めて食べる玄米の甘さに出会い、四季折々に繰り広げる旬の野菜たちのハーモニーの美しさを知り、私たち自身が自然界と調和のとれた存在になるとき、病気という苦しみを起因として、喜びに満ちた新しい生命への再生となります。

このように健康になるためのベクトルを自分の中に向け、「喜び」・「感謝」というエネルギーで得た健康への道程は、その連鎖として同心円で家族から社会へと広がります。そして、それは新しい地球の未来（健康）への始まりです。