

多忙な生活から「ファーム」生活へ

SPA Asia Japan 2007 より

著者 Eckard Rempe (ファームのオーナー)

多くの錠剤を飲み、極端に高い血圧を経験し、不眠が続く疲れきった人生を送っていたドイツ人会社経営者のエッカード・レンペ氏は、1970年から80年の成功の罫によって、高い代償を支払った。ストレスと負担の大きい仕事量はコントロールができなくなり、「もうこれ以上、夜間勤務やアポの予定を入れることもできなくなりました。疲労によって、これらを行う十分なエネルギーを持っているかどうか分からなかったのです」と、彼は追想して語った。今日、彼はフィリピンで最も知名度のあるメディケーション・スパである The Farm at San Benito の創業として、これらの症状、もしくはもっとひどい症状を抱える人たちを助けている。ファームは息を飲む程に美しい自然の景観と、5つ星ランクの宿泊設備、スパ、医療施設などによって、ゲストがデトックス、リラックス、そして癒されるためのサポートをしている。皮肉なことにこのリゾートを立ち上げるために、彼は以前抱えていたストレスに起因するさまざまな症状を再発することになった。ここで Asia Spa に警告を含めた物語を話してくれた。

私は1968年にフィリピンの大地に足を踏み入れ、それからの私のキャリア人生において、3度復活しました。初めはタバコ貿易のビジネスマンとして訪れ、その後製造業の会社経営者として、最終的には十分な資金を準備した3回目の冒険として、またウェルネスとヘルスケア業界における世界的な革命となる施設「The Farm at San Benito」をスタートしたのです。自分の人生にはいつも軽度の健康上の問題があり、ハイペースな生活スタイルから起こるストレスにうまく対処することができずにいました。しかし幸いなことに私の人生はいつも精神的な要素を持ち、年々深まっていったのです。

初めての仕事はマニラの米国系タバコ会社です。まだ20歳になったばかりでしたが、雇い主に24歳だと言ったので、その後12年間に渡る悪夢が続きました。本当に24歳になった時、会社の副社長の地位に上げられ、その達成を誇りに思い、不眠によって虚弱し、慢性的な呼吸器の病気、疲労感、そして高血圧に悩みながらも、その成功に対し喜んで高い代償を支払おうとしたのです。これらの症状を和らげるために昼も夜も錠剤を飲んでいました。食事はヨーロッパの標準的なものでしたが、運動はほとんどしませんでした。1981年には、自ら製造会社を興しました。これは本当に神の恵みでした。設立する課程も楽しめたと、得意だったのです。世界的な基準からすれば、かなり成功していましたが、成功を重ねるにつれ、仕事の量も耐え難いものとなっていったのです。

40代になって不眠がよりひどくなり、生活に障害が起きてしまいました。もうこれ以上夜間勤務やアポの予定を入れることもできなくなり、疲労によって任務を遂行できるエネルギーを持っているかさえ分からなくなったのです。

とても辛く困難な状況で、強い感情的な傷と恐怖心を残しました。知り得る全てのセラピーを試しましたが、何も助けにならなかったのです。この時期を乗り越えるために私は睡眠薬や安定剤、高血圧用薬など、さまざまな薬を飲みました。しかし、これらの薬を処方してくれた医師は、私の抱える問題の根本的な原因について話を聞く時間を一度も取ってくれないことに気付いたのです。ただ彼らは急いで処方箋を書き込むだけでした。

我々はファーストクラス乗客用の空港ラウンジに座ったり、新しい車を家のガレージに入れる時、とうとうそこに「辿り着いた」と、より良い人間になれたと信じようとします。ずっとなりたかった「誰か」になりつつあるのだと。しかし、これらの物質的な物を永遠に無くした時、もしくは病気になってしまった時、我々はふいに気付くのです。自分は隠そうとしていたけど、実は何も変わっていなかったと。そしてまた恐怖や、不適當感、不信感を感じ始め、自分を弱く感じ、状況に対応することができなくなってしまうのです。

長い勤務時間や締切り、忙しいスケジュールからくる仕事量へのプレッシャーのみに健康を害されたと非難することはできないと、今私は理解しています。身を以て実感したのは、自分の人生に責任を持っていて、自分自身とその能力を信じている人は、そうではない人よりもさまざまな病気を経験する可能性が少ないということ。自分は不適當だと強く感じている気持ちや「私は十分な人間ではない」という感情が、不健康なストレス兆候を起こすと確信しています。これらは我々の人生の旅における障害であり、乗り越えていなければなりません。個人の能力を超えた仕事は健康に害を与えます。待ちに待った昇進、同時に増える多くの責任は、実際には将来の健康の問題要素となり得るのです。私は自分自身の辛い経験から人生の全てにおいて、バランスと調和は重量なカギであることを学びました。

私は自分自身の辛い経験から人生の全てにおいて、バランスと調和は重量なカギであることを学びました。

自分の問題の解決法は自分自身にあることが分かってからは、人生の精神的部分をより深めることにし、宇宙に助けを求めたのです。1991年冬のドイツで、ある高齢の心理療法医が、薬を止めるか、彼女に助けを求めるのを止めるか、という究極の選択を迫りました。私は震える手で大量の薬をトイレに流しました。処方された薬を手放すことは一番辛いことでしたが、私はさまざまな精神的、肉体的な中毒症状を乗り越えて行かなければならなかったのです。その後2、3週間は地獄のような日々が続きましたが、私は乗り越え、その15年前の運命的な夜から薬は飲んでいません。

1993年のクリスマスは私にとって転機となりました。会計士から「何故クリスチャンは病気になるのか」という本をプレゼントされ、その本は一瞬で私の人生を変えました。私は新年のディナーの最後の一口を食べた後、これからは自分の健康に責任を持つと決意したのです。私はベジタリアンになりました。自分で調べ、アドバイスを受け、徐々に“生食ベジタリアン”のライフスタイルへと落ち着きました。生食へと転換してからは自分の健康状態が予想通りの結果となったのです。7、8週間してから慢性の高血圧が治り、コレステロールやトリグリセリド、血糖値が正常になりました。それによりエネルギーレベルが高くなり、良く眠れるようになったのです。本当に嬉しかったと共に、何故、ただ食生活を変えただけで、治ったのかとても不思議に思いました。従来の医療では治らなかったのに。

そして私は食事療法と世界中のさまざまな「代替医療」療法や治療などについて研究し、退行性もしくは慢性の病気、感情的な不調、慢性的な疲れなどに対しては、従来の医療は膠着状態にあることが分かったのです。長期における健康回復は従来の医療には手の届かない所にあるのです。何故なら「治療」自体が間違った事例（パラダイム）に基づいているからです。従来の医療は、病気の根本原因に取り組むよりも、症状を回復させることを重視するためです。食事療法は体を癒すことのできる重要な力であることを発見しました。自分で決意して訓練するだけで、簡単に実践できます。健康上の多くの問題は、感情もしくは精神的な部分が原因になっているにも関わらず、症状を診断する時にはこれらの原因はほとんど医学的に考慮してくれないのです。

私は年月をかけて、今日の世界におけるさまざまな“癒しの様式”について勉強し、現在から過去にいたるまで、従来の医療が実践している最新の治療法よりも成功している療法だと分かりました。1999年にこの信条を元に、また自分が経験した深い癒し効果もあって、私は代替医療治療センターを立ち上げる決意を固めました。そして後に「The Farm at San Benito」と呼ばれるようになりました。私の当初の考えは、この場所を多くの方にも知らせて、シンプルで初歩的、高すぎない価格の健康リゾートを作ることでした。しかし計画やコンセプトが進むにつれて、自分が強く信じていることをメッセージとして世に広めるためには、影響力のある人や我々の考え方を人に伝えることができる人から始めるべきだと考え、当初の個人経営から5つ星リゾートへと移行していったのです。私は宇宙と約束があり、ファームを建設し、その努力の代償として私は癒しを経験すると思っていました。しかし、実際には宇宙は褒美も罰も与えないことに気付きました。そのような約束はないのです。3年間の建設期間と、その後のオープンに向けての準備は実際私の人生において最も苦しかった時期でした。不眠と極度の疲れはよりひどくなり、泣きながらひざまづき、もう無理だと思うこともありました。

The Farm at San Benitoは2002年12月14日にオープンし、その後、我々の代替医療治療プログラム、スパサービス、そして最近では生の素材を使ったグルメなどにおいて、多くの産業賞を受賞しました。私はファームに行く度にその周囲の素晴らしい景観から得るエネルギーに畏怖の念を抱きます。このプロジェクトを通して私が伝導者となれたことは、本当に恵まれていると感じています。我々のリゾートは素晴らしいスタッフとセラピストに囲まれ、また何年もかけて実践してきた従来の医療法をやめ、ヒポクラテスが2000年前に実践し、またアーノルド・エーレット教授が100年前に世界に教えた“自然治癒療法”を取り入れています。さらに、自然治癒療法は、失敗することのない療法であるとの信条を喜んで実践している医師達にも恵まれています。

全ての治癒療法の中心となるのは、肉体のみではなく、感情的、精神的にも浄化するデトックスプログラムです。全ての病気の根源となっているのは波動の不調和、栄養の欠如、そして体に存在しない物の過剰摂取などの蓄積によるものであることを学びました。これらの物質は食物、処方された薬、ミネラル分が排除され、科学的に処理された水、アルコール飲料、環境汚染、化粧品や洗剤などから来ているのかも知れません。

その他、ネガティブな考えや嫉妬、憎しみ、恐怖、心配、欲などの鬱積もあります。これら全ては無意識のレベルでさまざまな不調和を産み出すので、治癒の一環として乗り越えていかなければならないのです。ファームは答えを探している人、癒しを求めている人、または心の奥底で本当は感じているような人生を送りたいと思っている人にとっての指針となる場所なのです。

多くのゲストは、私が経験したよりも深刻な病気に苦しんでいましたが、治癒の結果、我々のデトックスプログラムの有効性が証明されました。我々が普段最も成功しているのはニコチン中毒、肥満、糖尿病、心臓血管病、肝臓病、インポテンス、生理不順、アルコール中毒、湿疹やその他の皮膚病、他にも多くあります。デトックスプログラムはヒポクラテス医学の枠組みに基づき、全ての肉体的、精神的、感情的に作用する療法なのです。

現在、私の状態はかなりの改善を見せていますが、まだ多くの挑戦が残っています。私は規則正しい生活スタイルを実践し、一日を短い禅の瞑想から始めます。その後、自転車で近くの草原まで行き、朝露に濡れた草の上を裸足で30分歩いたり走ったりします。裸足でいると、足裏から必要な電解質を吸収できるのです。日が昇るについて、道教による呼吸法を15分行き、朝の太陽の癒しのエネルギーによって、裸の上半身が暖まってきます。神、太陽、そして全ての自然に対し、愛と感謝の気持ちを言葉に表し、重要な朝のエクササイズを終えるのです。

朝食はフルーツかココナッツ果肉をシェイクした野菜を、ランチは普段は野菜スープ、サラダをたっぷり、温野菜も少し摂ります。夕食前には大きなグラスに野菜ジュースを飲み、その後一日で最も量の多い食事を摂ります。メニューには、自家製パンやエッセネパン、自家製のナッツパテ、野菜ミックス、さらにヤギのチーズを加えるときもあります。時にベジタブルバーガーもしくはヴァージンココナッツオイルで揚げた野菜のフライを夕食にします。

私は自分の人生は精神的な旅であり、そこで起きることは全て偶然ではないことを学びました。自分の人生の流れに従い、変えなければならない部分は自分でしか変えることはできないのです。自然の法則や神を信じ、本当に癒しの手や心を持つことに恵まれた人々に助けられて、精神的にも肉体的にも癒されてきました。私には多くの逆境がありました。子供時代の状態、恐怖、差別、不安定な感情や信じていたことはそんなに簡単には覆すことはできません。今でも過去の亡霊に悩まされることがあるので、これは一生をかけた仕事なのでしょう。過ごしやすい一日もあればそうでない日もあります。自分でベストを尽くすのみです。また、体の声に耳を傾ける練習をしています。自分の感情を観察し、仕事や人間関係におけるいかなる不調和も避けるようにしています。ネガティブなエネルギーを持つ特定の人々に対し敏感になり、避けるようにしています。さらに、暴力や不調和のある全てのエンターテインメントを見ないことにしています。

良いマッサージ、ハリ治療、指圧、ソルトバスなどは人間のエネルギーの流れを良くするものであると信じています。昔からある自然の法則に従うことを信じているのです。私は自分の感情を観察します。それは私の考え方の結果なのです。感情は、私の内面の敵にも友人にもなることを学びました。エゴの欲求を抑えようとしていることも認識するようになりました。自分自身がより分かるようになり癒しへの旅は実際自分への旅であったことに気付きました。本当の自分に気づき、本来の自分に近付いていくことだったのです。

今30年の苦しみをある意味感謝しながら、より理解しながら振り返ることができます。「コントロールできている状態」に固執した結果、この辛い旅を不必要に長くしてしまいました。素晴らしい日や素晴らしい夜の全てに感謝しています。毎朝私の愛する土地やその他の場所に太陽が昇る時、私は崇高なものに対し、愛、感謝、尊敬の念を捧げます。私は家族や友人、周りを囲む自然に本当に感謝しています。

生食への旅

13年経って、自分自身の“生食”への旅を思い浮かべると、一番正しい時期に始めることができたと強く感じます。私は自分の決断が正しかったと信じているし、今も「生食ベジタリアン」は心身共に健康でいるためのチケットだと確信しています。また、これは全ての人にとって簡単ではないということも分かりました。生食法は体の健康をかなり改善するし、また同様に重要なことはその人のセンスを高め、心や考えをクリアにし、精神の流れをより自由にさせるのです。慢性もしくは退行性の病気を改善するには100%生食にするのをお勧めします。しかし、もし最上の健康を維持する目的で生食を選ぶのなら、個人に則したアプローチが必要になってきます。個人の健康目標に合わせることができるのです。“生70%”対“加熱30%”の割合が可能な人もいれば、50%対50%しか無理な人もいます。生食が50%以下の場合、効果はあまり期待できないかもしれません。この場合の加熱食品は野菜、フルーツ、ナッツ類、新芽の種、マメ科類です。そして動物性のたんぱく質を摂るのはやめましょう。