

Dr. ハスムラの  
**健康指南**

文：蓮村 奮

## ★ マハリシ・ヴェーダ予防医療大学設立に向けて ★

現在、山梨県の富士の裾野にマハリシ・ヴェーダ予防医療大学を設立する計画があり、特定非営利活動法人ヴェーダ平和協会※が活動母体となって土地取得のための活動が進んでいます。当地は富士山の北に位置し、東に山中湖、北に河口湖を望むスターパティヤ・ヴェーダ的にも大変理想的な場所です。計画ではその土地に平成21年をめどに文部科学省より学校法人の認可を受け、四年制の大学を設立する予定となっています。

近年マハリシは教育の大切さを強く訴え続けていらっしゃると思いますが、医療を初めとして日本の教育を根本から見直し、将来を担う若者達のためにヴェーダの知識を総合的に学ぶ場を創りそれを与えていくことは、今現在最も大切な活動の一つであると同時に早急に成し遂げなくてはならないことだと思います。無知が支配する世界においては、恐れ、不安、貧困、病気などが蔓延します。すでにヴェーダの知識を持っている私たちは、その純粋な知識を日本社会に広めることで、その無知を消し去り豊かさ喜びに溢れ、全ての人が健康に暮らす社会を構築していきたいのです。

大学設立当初は、以下に挙げる学科を有する“予防医療学部”を設置し、日本の高校卒業資格を有する学生

を受け入れていきます。

1. TM教師養成学科
2. 予防医療総合学科
3. 予防医療理学療法学科
4. 予防医療波動療法学科
5. 予防医療建築学科
6. 予防医療天文学科

学生は、入学と同時にマハリシ・ヴェーダ予防医療の基礎となるマハリシの意識の科学を学びながら、初めの二年間に一般教養課程を習得します。その後専門課程に進み、二年間かけて上記に挙げた各予防医療分野の知識と技術を学んでいきます。そして卒業後は、通常の大学を卒業した場合と同じ学士の資格が与えられます。

また、本学では四年制の大学院を設置し、すでに医師の資格を持った者への卒業教育を担っていきます。インターネットによる講座の配信システムを整え、医師が在宅でマハリシ・ヴェーダ医療の専門知識を学び、技術を習得していきます。

マハリシは、「富士の大学は、日本の健康の種になります」とおっしゃっています。富士に一つマハリシ・ヴェーダ医療の学校法人が出来ることで、その付属の高校、中学、そして小学校などを日本全国に作っていくこと

ができます。マハリシ・ヴェーダ科学を学べる小学校や中学校を作っていくことは、本当に素晴らしいことだと思います。また、大学の周辺にはマハリシ・ヴェーダ医療を受けられる医療機関を設置していき、実際に人々の健康を高めていく知識や技術を提供していきます。

ぜひ多くの方にこの大きなプロジェクトにご興味を持っていただきたく思います。今後大学設立に向けての最新情報は、ヴェーダ平和協会発行のメールマガジンで随時お知らせしていく予定です。会員・非会員に関わらず登録・閲覧は無料ですので、ぜひご登録下さい。

登録方法は、下記にメールを送っていただくだけで自動登録できます(件名・内容などは不要です)。

<登録用 E-mail アドレス>

[vpa\\_mm-subscribe@egroups.co.jp](mailto:vpa_mm-subscribe@egroups.co.jp)

さらに、ヴェーダ平和協会ではヴェーダ医療の普及と大学設立に向けていっしょに活動をしていただけるボランティア会員も募集しております。入会ご希望の方は下記までボランティア会員登録用紙をご請求下さい。

<ご請求先>

電話：042-540-9545 FAX：042-540-9546  
特定非営利活動法人 ヴェーダ平和協会  
事務局 担当 山中

一日でも早く平和で病のない社会を創造していきましょう。

※ 特定非営利活動法人ヴェーダ平和協会；平成12年4月にマハリシ・ヴェーダ医療の普及を目的に東京都の認証を受けて設立された非営利活動団体。

Dr. タナカの

# 診察室の窓

文：田中 康雄

## “子供の躰は大人たちの神経系の調和にあり”

大人が言葉や理屈で説明しても小さい子供たちは理解できません。言い過ぎると煙たがられたりします。精魂込めて言ったつもりのお母さんは、「いくら言ってもきかない。」と失望するだけです。それは、なぜ？ そうなのかを考えていかななくてはなりません。

育児にあたるお母さんの悩みについてのあるアンケート調査の結果では、最も多い悩みは36%「子供の躰」、次が「子供の教育と将来。」35%でした。一昔前なら、お母さんが言った事を自分でよく考え体験する時間的余裕も子供たちにはあったことでしょう。おじいちゃん、おばあちゃんが同居する環境は彼らから意見をきくこともできたでしょう。

口でやかましく言うことや出来なければ叱ることだけが「躰」ではありません。躰は、身体感覚受容器である五感によい体験を感じさせることから、神経系を介して心や体に満足と滋養・至福を与えることです。そのようなすばらしい体験をもとに成長し、自ずと親や大人がやっていることを見て真似をして覚えていくことです。

私たちの誕生は、お母さんのお腹から出てきたときに誕生のようにいわれています。

アーユルヴェーダの知識では、お母さんの卵子、お父さんの精子、環境としてのお母さんの子宮、そして魂の4つがあったはじめて一個の生命が誕生するとされています。10月10日間お母さんのお腹で人間が過去たどってきた40億年の進化に相当する成長がなされているともいわれます。妊娠3ヶ月目には完全な生命体として欲求を満たすようになり、お母さんを通じて欲望を達成するような行動がでてくるそうです。生命そのものは欲望をもって願望を成就することであり、母胎のなかですではじまっていることなのです。大切なことは、母親がお腹の赤ちゃんの欲望を感じ取ってやることです。

誕生してからも、育て方をいろいろな育児書で調べてみてもパツとするものは見当たりません。むしろ、一人一人の子の欲望をよく観察して理解してあげることが大切です。もし、家族のトラブル、社会的・経済的なトラブルなどがあれば誕生した子供に向く注意がおろそかになって

しまいます。日頃からトラブルのない生活環境を創っていくことが必要です。習慣的な瞑想にはその効果が実証されています。もし、万一トラブルが生じたなら、それを子供たちにも納得のいく手段と解決策を大人は考えるべきです。

子供たちの精神的な問題は、大人たちの行動・意思の現われのようです。将来世界を担う子供たちのために、もっと大人がストレスに病んだ神経系を整える必要があります。ヴェーダ健康法では、純粋な価値をもつものとして生のハチミツを推奨しており、マハリシ・グローバル・トレーディング(株)が高品質のハチミツを輸入販売しております。是非、お試し下さい。

### <神経系を整える技術>

#### A. 活動と休息のバランス

- 活動と休息のバランスは常にとれているべきです。これらの適切なバランスは健全な消化力をもたらします。
- 活動によって生じた神経系の疲労(ヴァータ)は休息によって取り除くべきです。反対に、過度な休息によって生じた神経系の鈍さ(カパ)は活動により取り除くべきです。
- 緊張、疲労あるいは鈍さなどのない神経機能が維持されることは、健康にとって大変重要です。

#### B. 適切な食事

- 神経系を乱す食事・・・適切な神経機能を維持するために避けるべき食事。  
腐った食べ物、過度の塩、過度の辛いもの、未消化で食べること、過食、残り物を食べること、過度のアルカリ性食品、食べ合わせの悪いもの、酸味の強いもの、
- 神経系に良い効果をもたらす食品  
適切な形で摂取されると良いもの。ギー(精製バター)、生のハチミツ、牛乳、米、麦  
住んでいる地域でとれた新鮮な野菜、よく熟した無農薬果物



# 新生水

ナチュラルミネラルウォーター、自然・健康食品、アーユルヴェーダ関連商品  
マッサージ用品、パーソナルケア用品、オーガニック洗剤、オーガニックコ  
ットン製品、etc.

大自然発 健康行!



## 有限会社 アースエネルギー研究所

〒368-0041 埼玉県秩父市番場町15-5

TEL 0494-22-7190 FAX 0494-22-7192

http://www.earth-energy.co.jp Email: info@earth-energy.co.jp



# アーユルヴェーダ 薬草学

文：小澤 義能士

10 年程前南インドに行ったとき、太い幹から傘のように長い枝が広がり、その傘状の枝から多数の太い根が垂れ下がり、地上に到達したものはさらに地面に食い込み太い幹のように不思議な木を見ました。一本の木なのに密林のような雰囲気を生み出していました。早速、事典で調べましたが、この木はバニヤン（ベンガルボダイジュ）と呼ばれる聖木で、イチジクのような実の成るクワ科イチジク属の樹木さんでした。枝から出ていた根は気根と呼ばれ、イチジク属の樹木によくみられ、空気を吸ったり、空気中の水分を取り入れたりするのが本来の役割ですが、どんどん垂れ下がってやがて地面に達すると、その先にまた根を生やし、地面から水分、養分を吸い上げるようになり、ぐんぐん太くなります。そしてやがて、その太い根は樹を支える役割を果たすようになります。

バニヤンの気根は大変有名で、インドでは周囲 600 m を超えるほどに林のように育った一本の巨樹もあるそうです。このバニヤンは常緑で大変広範囲に広がっていきますので、インドでは

暑い季節に快適な木陰を作り出して多くの人々に涼を与えます。インドの多くの町でバニヤンに出会うのは聖木というだけではなく、木陰樹として、実も食べられ、葉は飼料に、樹皮は製紙原料に、また多くの部分が薬用にもなるなど実用性が大きいためもあるでしょうね。

半年ほど前、沖縄の宮古島へ行ったとき、バニヤンのように高い枝から何本も気根が垂れ下がっている木に出会いました。この木についても調べてみると、バニヤンの親類で名前はガジュマル、イチジク属の樹木でした。台風がよく来る宮古島でも気根の支えで、樹高 20 m くらいに成長していました。今年は何度も台風が宮古島に襲来したそうですが大丈夫だったとのことでした。

宮古島のガジュマルはインドでも広範囲に生えていて、果実が食べられ木陰樹として防風、防潮用として使われるだけではなく、各部分に薬用効果があり活用されています。

ガジュマル、バニヤンの親戚ではイ

ンドボダイジュという聖木がさらに有名です。紀元前 5 世紀、お釈迦様がこの木の下で悟りを開いたので、「悟りの木」を意味するボーディ・ドルマ（bodhi-druma = 菩提樹）と呼ばれるようになったというお話です。このインドボダイジュは半落葉樹で 3 月ごろ葉を落としてしましますが、すぐに新葉が出てきて最も暑い時期にはバニヤンと同じように人々に心地よい木陰を作り出します。インドボダイジュの気根はバニヤンほどではありませんが、幼木の頃は気根を一杯出して、周囲の木や石碑などを包み込んで成長していきます。お釈迦様はこのインドボダイジュの下で悟りを得た後、バニヤンの木の下でさらに瞑想を続けたといわれており、インドボダイジュとバニヤンは一対で植えられるそうです。その際、バニヤンを夫、インドボダイジュを妻として、結婚式を挙げてから植えるということです。このインドボダイジュも他の木と同様に各部分が薬用になり、各種ラサヤナやヴェーダハーブの原料にもなっています。

バニヤンやインドボダイジュの実はいちじくのように、種はケシの実より小さいといわれています。そんな小さな種から、巨大な樹木が成長することから、仏典でも小さな兆しが大きな結果を生むたとえとして使われています。アーユルヴェーダというまだ小さな種が巨樹となって病のない社会を作り上げる日が一日も早いことを祈るペンギン博士でした。

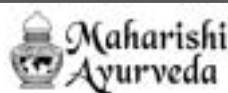


1 月分約 60 粒（約 60 g）入り  
7500 円（消費税別）

## アマリット M4 タブレットタイプ 好評 発売中！

M4 ジャムの砂糖、蜂蜜、ギーを除き、濃縮して細長い錠剤にしたものです。M5 ハート型と同じように食べやすくなりました。

マハリシ・アーユルヴェーダ入門小冊子、マハリシ・アーユルヴェーダ製品解説等 資料、サンプル無料配布中



有限会社 アマリット

〒510-8121 三重県三重郡川越町高松 985-7 TEL:0593-65-8631 FAX:0593-65-7376  
URL <http://www.amrit.jp/> e-mail [info@amrit.jp](mailto:info@amrit.jp)

<材 料>.....	4人分
カボチャ.....	300g
ヒマワリ油.....	大匙3
クミン(粒).....	小匙1
クミン粉(粉).....	小匙2
ターメリック.....	小匙1/2
コリアンダー(粉).....	小匙2
ショウガみじん切り.....	大匙1
黒コショウ.....	小匙1
塩.....	小匙1と1/2
小麦全粒粉.....	300g
水.....	140~180cc
揚げ油.....	適量

**【作り方】**

- ①カボチャは種と皮をとり除いて、粗めのおろし金ですり下ろす。
- ②鍋にヒマワリ油とクミン(粒)を入れて火にかけ、クミンのまわりに泡が立ち始めたら①のカボチャと、クミン(粉)、ターメリック、コリアンダー、ショウガみじん切り、黒コショウ、塩を加えてよく混ぜ、ふたをして途中で2~3回混ぜながら15分くらい蒸し煮にする。でき上がったら冷ましておく。
- ③全粒粉に水を少しずつ加えながら、耳たぶくらいのかたさにこね、30gずつに分けて麺棒などで6cmくらいの円形にのばす。中央に②の具をティースプーン1杯ほどのせ、これを包んで丸めたものを再び10cmくらいにのばす。(中身の具がでないように注意)
- ④③を比較的高温の油で揚げる。時々裏返して両面色よく揚げ、油をよく切っておく。



**Information**

●好評発売中!

- ・女性のためのマハリシ・アーユルヴェーダ 第一部 心と身体の健康  
 下山 訓永 著 / 蓮村 奮 監修  
 定価: 800円 + 消費税 / A5版 (表紙カラー)  
 発行: 日本マハリシ・アーユルヴェーダ健康教育センター  
 協力: 特定非営利活動法人 ヴェーダ平和協会・マハリシ総合研究所
- ・菜食レシピ集 春夏秋冬12ヶ月のお献立 第1集・第2集  
 監修: 蓮村奮 レシピ: 大江イチロウ・他  
 定価: 各420円(税込・送料別)  
 <お求めは>  
 マハリシ総合研究所  
 または、  
 日本マハリシ・アーユルヴェーダ健康教育センター  
 電話: 042-540-9061(土・日・月休み)

- 支払いの一部にクレジットカードが使えるようになりました。  
 マハリシ立川クリニックとマハリシ那須クリニックでは診療費の一部の支払いにクレジットカードが利用できるようになりました。詳細については、各クリニックにお問い合わせ下さい。
- 予防健康診断と人間ドックのお知らせ  
 マハリシ立川クリニックでは、マハリシ・アーユルヴェーダに基づいた理想的な予防健康診断と人間ドックを行っております。是非多くの方に受けていただき、健康増進に役立てていただきたいと思います。  
 なお、料金、その他ご不明な点についてはマハリシ立川クリニックまでお問い合わせ下さい。

**ご閲読のご案内**

『SOMA PRESS News Letter』は、送料実費として各号100円+消費税を申し受け、毎月お送りすることもできます。1年分の送料1,260円を郵便局の下記口座にお振込ください。毎月15~20日頃に郵送にてお届けいたします。

口座番号: 00100-5-725723 加入者名: 日本マハリシアーユルヴェーダ健康教育センター  
 通信欄に「 月号から閲読希望」とお書き添えください。



お客様に『安全、安心、おいしい』をお届けするために昔ながらの製法にこだわり、手回しかけた製品作りをしています。  
**九鬼産業は一世紀余り胡麻と共に歩み、伝統を守り続ける胡麻の総合メーカーです。**  
**胡麻油をはじめ様々な胡麻製品を多数取り扱っています。**  
 ごま油 ・ ・ 九鬼太白純正胡麻油のような無味・無臭のものから香りの強いものまで様々な胡麻油があります。  
 食品胡麻 ・ ・ いらごま、すりごまはもちろん他にも多数ご用意しています。  
 ねりごま ・ ・ 特殊製法により練り上げたなめらかなペースト状の胡麻です。他にも、ごま和えの素、ごましおなどもご用意しております。

**Kuki 九鬼産業株式会社 東京支店**  
 〒103-0023 東京都中央区日本橋本町3-9-4 (日本橋ロードビル8F)  
 TEL 03-3663-9771 FAX 03-5695-7670 ホームページ <http://www.kuki-info.co.jp/>

**通信販売も行っております**  
**お申し込み方法**  
**TEL0120-50-1158**  
 (受付時間: 月~金 9:00~17:00)  
 土・日・祝は休み  
**FAX0593-96-0496**  
 (24時間受付)