

Dr. ハスムラの

健康指南

文：蓮村 誠

Be・Do・Have

どんな人でも今まで習慣的に食べてきた食事がある日突然変えることは容易くはありません。たとえ医師に「今のあなたの食事スタイルを続けているといつか糖尿病になりますよ」と言われても、甘いものをそうそう簡単には止められません。 - いつかって言われてもな～。まあ、今すぐなるわけじゃないし、このくらいいいかっ

- と言った具合にだらだらと食べ続け、ついには尿糖が3+になりようやくピンチを感じて止める決心を固めるのです。

いつかなるかもしれない病気のために今の食生活を摂生する。こんな考え方があるとしたら誰だって嫌になります。なぜなら、あまり喜びを感じられないからです。確かに病気になることは避けたいのですが、そのために日々の生活の中での喜びを否定し、我慢をし続けることなんて真っ平なわけです。ではどうしたら病気を作ってしまう食生活を改めることができるのでしょうか？

やはり自分の生活を改めるからには、それなりの喜びを感じていなくては続けることが出来ません。

いつかのために我慢し続けるのではなく、日々喜びがあるからこそダイエットも無理なく出来るのです。

つまり、生活改善 目標達成 喜びではなく、喜び 生活改善 目標達成でなくてはならないのです。前者の場合は、日々の生活改善 = 我慢となってしまいますが、後者の場合は、生活改善 = 喜びの拡大になっています。両者を英語で表記すると、Do Have Beと Be Do Haveとなり、前者は、行動があり、達成があり、そして喜びがあるのに対し、後者は、まず喜びがあり、その上に活動があり、そして達成があるのです。

よく考えてみると、私たちの日常の多くがDo Have Beになっていることに気がつきます。何かを努力して頑張り (Do)、そして達成し (Have)、喜ぶ (Be)、もっとも最後がBeになっていれば幸いです、Do Do Do Do Do (ただ、達成もなく延々と活動を続けている状態) であることや、Have

Do Be (あれがなくっちゃ、出来ないよ!) になっていることも多々あり、どれも実際には困難や

苦痛を伴うために大変なのです。

ですから、まず私たちは初めにBeであることを大切にします。つまり、心に静けさがあり、満足と喜びと安らぎを持った状態です。そして、その状態からDo (活動) があり、そしてHave (達成) に至るのです。この工程であれば活動はいつでも喜びと共にあり、さらに活動は喜びを大きくしながら達成することが可能です。

自らの意識を、Beすなわち“存在”という状態にすること。それは心に大きな喜びと活力を与えます。マハリシ・ヴェーダ医療が提供する各種のアプローチは、何気ない私たちの日常の中で、私たちの意識が失いかけた存在とのつながりを取り戻し、Beであることをより明確にするための方法です。

そのための方法はたくさんあります。白湯を少しづつすすること。早寝をするように心がけること。むやみに間食をしないで空腹で食事を頂くこと。どれも当たり前のことばかりですが、私たちがBeであることのためにぜひ続けてほしい大切な小さな行いです。もう一度自身の生活を見直してみましよう。もし、DoDoDoDoである自分を見つけたら一度立ち止まり、早寝をしたり白湯をすすってBeを取り戻してはいかががでしょうか？

Dr. ウスイの

Beauty Life

BE MYSELF
自分らしく

文：白井 幸治

初めまして。平成17年8月よりマハリシ南青山プライムクリニックの院長に就任した白井幸治と申します。今回は初めてですので御挨拶を兼ねて簡単に自己紹介させていただきます。

私は幼少の頃より必ずしも健康に恵まれておらず、常に倦怠感があり頭の中にはモヤがかかっていた。それでも人の笑顔が好きで自分も心から笑えたらと思い、漠然とですが人の笑顔に繋がる仕事が出来ればと思うようになりました。そんな時、高校の講義で生物の進化や自然の偉大さを知り、生命の神秘に惹きつけられました。これだけ自然には美しさが溢れているのに、どうして人類が病気で苦しむ続けるのか？その頃から将来は自然とのバランスを取りながら心や身体など生命全体を扱う医師になろうと決意しました。

大学に入り、病気とは何か？健康とは？そして自分が抱えている倦怠感はどうしたら消えるのか？等を毎日考えていましたが、一向に答えが見つかりません。虚しさが募るばかりで、自分の健康はもとより患者さんが病気から開放される気がしませんでした。

進路決定の時期が近づくにつれ学部の内外を問わず情報を求めました。時には一般の企業が主催する健康セミナーにも参加し、そこでアーユルヴェーダを知りましたが、日常の勉強に追われ、特に気にも留めていませんでした。暫くして、セミナーで出会った友人からお誘いがあり、縁あってインドで治療を受けることとなりました。食事や生活様式の改善で体調が良くなるとするヴェーダ科学は俄かには信じきれませんでした。それでも、本当に倦怠感が取れるならと藁をもすがる思いで治療を受けることにしまし

た。
生まれて初めてのオイルマッサージやパスティ（経直腸的浄化法）だったので未知なるものへの期待や不安が入り混じっていましたが、治療の中盤に差し掛かった頃から身体が軽く感じられる様になり、大袈裟なようではありませんが生まれ変わったような気がしました。

その後しばらくは一般内科医として勤務していました。現代医療の現場は戦場のようで、治療の目的も現状をいかに回避するかに主眼を置いており、次第に病気は治らないという認識が芽生え始めました。生活習慣病などで診療を受けに来る患者さんに、この先の事を聞かれると検査値的に異常が無ければそれ以上の事は特に何も伝えられません。しかし、人間の直感や医師としての経験から脳溢血や心筋梗塞などの危険性を感じる事が実際にはあり、それを伝えきれない自分の力不足にもどかしさや罪悪感を覚えるようになっていきました。

繰り返す病気治療の中、次第に人間の免疫力などを考慮するような医療を求めようになり、そんな時にインドでの経験が頭をもたげました。何故、食事制限などのシンプルな治療だけで体調が良くなったのだろうか？アーユルヴェーダが生命全体を捕らえている事を意味するのか？

我々の体は細胞レベルで見た場合、常に新しく生まれ変わっており同時にそれを支える恒常性がありますが、それを司っているメカニズムについては知識が与えられませんでした。講義を受けながら感じていた虚無感はその端を発していたもので次第に生命の科学とされるアーユルヴェーダに強く惹かれるようになり、平成15年よりマハリシ立川クリ

ニックで研修が始まりました。
診察は皆さん御存知の通り脈診や詳しい問診により、ドーシャのアンバランスの原因を突き止め、必要な生活改善と薬草や各種トリートメントが処方されます。当時は、一般の病院に勤務しており患者さんの病気や治療経過の診断について四苦八苦する毎日で、脈診だけでこれといった検査もなく生理機能を含む体調の事がなぜ分かるのだろうかという強い疑問が沸き手品でも見ているようでした。その上、クリニックに訪れる患者さんは老若男女を問わず、疾患も精神疾患から悪性腫瘍まで多岐に渡っており頭の中が益々、混乱する思いでした。

しかしながら、訪れる全ての人が診療が進むにつれ健康を取り戻し微笑み出していくのを見ていたので、もはや治療の信憑性について疑う理由は何処にもなく、日を追うごとにヴェーダ医療にのめり込んで行きました。

マハリシアールヴェーダには、現代医学と見事に一致する解剖学や生理学などを含めた膨大な量の情報があります。その知識の中に『体は全体であり一つである。体の各臓器は、常に連絡を取り合い、体全体としての機能を果たそうとしており、その働きは部分が集合した以上のものである。』というのがあります。

実際の脈診においても、三つのドーシャのバランスを診る事によって、生命全体をみて、その時々での生理機能を推測していきます。研修を始めたばかりの頃は、狐に摘まれたような思いがしていましたが、数多くの患者さんを通してヴェーダ科学の深遠性に触れながら診断精度に確実性が得られるようになっていき、これであれば自分を頼りにしてくれる患者さんに誠意をもって伝えられると感じました。

その思いが終に形となり、今年八月よりプライムクリニック院長就任となりました。

今後は、この青山から皆さんと共に健康を築き上げたいと思います。



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、手間暇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

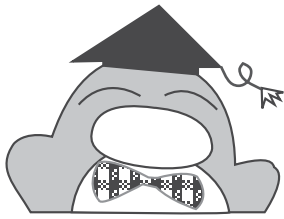
TEL0120-50-1158

(受付時間：月～金 9:00～17:00)

土・日・祝は休み

FAX0593-96-0496

(24時間受付)



ペンギン博士の

アーユルヴェーダ TAMATEBAKO

文：小澤 養能士

インドの古都ジャイプールにはジャンタルマンタルと呼ばれる大きな天文台があります。空に向かって伸びる階段郡、何やら不思議な記号や目盛りが刻まれた石製の器具。1728年から1734年にかけてマハラジャ、ジャイ・シン2世が造らせたもので、18種類の天体観測施設が一箇所に集められて、各種観測ができる公園のような感じの施設です。日時計の役割の施設では、実際に分単位の正確な時間がわかります。太陽、月、各惑星の位置がかなり正確に測定できる精密な観測施設ですが、今では観光名所としての役割のほうが大きくなっています。この夏、ペンギン博士も始めてジャイプールのジャンタルマンタルに見学に行くことができました。模型の天文台は毎日見ていましたが、実際に観測に使える天文台はかなりの大きさで、感動しました。

最新の天体望遠鏡は巨大な鏡やレンズを使って天体を拡大して観察しますが、インドの古代の天文台は天体の位置を精密に測定できるように巨大な施設を作ったようですね。ジャイプールの天文台、それは大変魅力的ですばらしいものです。是非皆さんもインドに行かれる機会があ

れば行ってみたいはいかがでしょうか。インドは遠すぎるという方は群馬県の高山村にある「ぐんま天文台」をお勧めします。この天文台には最新の天文観測機器の他、広場にジャンタルマンタル施設の13種類を再現した野外施設があり、実際の太陽・月・星の動きを観察できますので面白いですよ。

さて、ジャンタルマンタルの各天文台は天体の観測道具ですが、その天文台は私達の意識の開発道具でもあります。トニーネーダー氏の「人間の生理」に書かれていますように、人間の体の各部分は宇宙と密接に関連しています。天文台は太陽や月、惑星の位置を正確に測定する道具ですが、それぞれの天文台を見ることにより私達の心身が宇宙と調和するようになるのです。

マハリシ氏やその研究者グループはインド各地のジャンタルマンタルや古代の文献を調査して、各観測装置を全宇宙の構造を反映するようにバランスの取れた形で再配置しました。この結果できたマハリシ・ヴェーダ天文台は各観測装置の完全潜在力を発揮したものになったのです。マハリシ・ヴェーダ天文台は古代の天文台を天体観測道具というこ

とより、意識開発、心身バランス改善のための道具として使いやすいように作られています。10台の天文台模型が円形に並べられ、中央にリグヴェーダの構造を表す模型が位置しており、全体としても美しいバランスのとれた形をしています。

各天文台は測定する対象の惑星が異なりますが、それぞれの天文台には心身に与える特定の価値があります。太陽の位置を正確に観測する天文台もありますが、その天文台を見ることにより太陽に関連した体内の各部分が活性化しバランスが取れてくるわけです。体は9つの惑星と12星座と密接に関連していますので、各天文台を見ることにより全身のバランスが回復することになります。

マハリシ・ヴェーダ天文台の写真や卓上型モデルの各装置(ヤントラ)を順番に気楽に見てみましょう。しばらく眺めたく感じる装置があればしばらくご覧下さい。また他の装置を見なくなったら別のものを見ましょう。そのときの心身の状態によって必要な装置が変わります。気楽に毎日数分間マハリシ・ヴェーダ天文台をご覧下さい。心身のバランス回復にとてもよいので是非お試し下さい。宇宙と一体になったような感覚になるかもね。

狭い事務所に押し込められていたマハリシ・ヴェーダ天文台の卓上型モデル、ようやく新居の広い最適の場所に設置できて心地よさそうです。毎朝毎夕眺めて楽しむペンギン博士でした。

NEW アムリット 01

ゼロワン

ヒマラヤからの贈り物

忙しい日本人用に、ヒマラヤ自生天然ハーブを使って(特別)に作られました。
神経が疲れている方、心をリフレッシュ!! したい方、もっと(元氣)になりたい方

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



Maharishi Ayurveda 有限会社 アムリット

〒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



<原料>

アムラ、オトメアゼナ、アシュワガンダー甘草等

1月分約120粒入り

10,000円(消費税別)

鈴木余紫恵の

シンプル菜食レシピ

サツマイモのカルダモン風味

「九里よりうまい十三里」サツマイモの美味しい季節になってきましたね。重い質を持つサツマイモを、アーユルヴェーダ的にスパイスを使って、消化よく食べてみましょう。カルダモンがさわやかです。

<材 料> ----- 4人分
サツマイモ(1センチの輪切り).....中2本
カルダモンホール.....3粒
しょうが(みじん切り).....小匙1
岩塩.....小匙2分の1
ギー(または他の油).....大匙1

【作り方】

サツマイモは1センチの輪切りにする。

鍋にギー(または他の油)を入れ、しょうがのみじん切りを入れて炒める。

香りが立ってきたらサツマイモを入れて炒める。

サツマイモに軽く焦げ目がついたら、鞘から取り出したカルダモンを入れ、フタをしてサツマイモがやわらかくなるまで蒸し焼きにする。焦げるようだったら、水を少々入れてください。

サツマイモがやわらかくなったら、出来上がり。
*お好みで、ココナツミルクパウダーをまぶしても美味しいです。カルダモンホールがなければ、カルダモンパウダーを使ってください。
おやつにどうぞ!!



鈴木余紫恵のシンプル・クッキングは、スパイス料理の他、和食・洋食・中華・イタリアンなど何でもアーユルヴェーダ的に食べよう!というお料理教室です。お教室以外に、通信もあります。詳しい資料は、simpleone2005@yahoo.co.jp またはSOMA PRESS news letter編集部 鈴木余紫恵宛にご請求ください。

Information

マハリシ那須クリニック院長の金田医師が、一身上の都合により10月末日をもって邦友理至会及びマハリシ那須クリニック院長を退職致しました。来春に新任の院長を迎えるまでの半年は臼井、蓮村の二名で南青山および那須クリニックの診療を担当させていただきます。詳しい医師のスケジュールに関しては、各クリニックに直接お問い合わせください。この間患者様にはご不便をお掛けすることもあるかと思いますが、ご理解を頂ければと思います。

マハリシ南青山プライムクリニックの新しいホームページが開設されました。内容の充実を図るべくデザインを

一掃し、より洗練されたものとなっています。特に今回は、『診療の窓』と題し日常の診療現場をお伝えするページをご用意しています。乞うご期待です。
URL : <http://www.hoyurishikai.com>

マハリシ南青山プライムクリニックで新たに始まった、Total Beauty Consultationが大変好評です。マハリシ・ヴェーダ医療で扱う美容品は、全て完全にナチュラルであり、さらに体質別に処方されますので安心して続ける事が出来ます。お肌の悩みから若返りまで、どのようなご相談でもお気軽にお問い合わせください。

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。



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