

Dr. ハスムラの

健康指南

文：蓮村 誠

冬こそオイルマッサージ！

寒くなって参りました。年の瀬も迫り、いよいよ冬本番です。例年の如く肌が乾燥し、すでに痒みが出ている人や、ここ最近体重が増えてきたなどとぼやいている人はいませんか？ それらの症状は冬特有のヴァータやカパの乱れによるもので、放置しておくとなかなか病気になるてしまいますから、適切に対処しておきましょう。

それにしても、今年もあと僅かですね。皆さんにとって今年一年は実りあるものだったでしょうか？「人生の目的は幸福の拡大である」と言われますが、日々それを実感できていれば、新しい年を迎えることも喜びであるに違いありません。ちなみに、人の一生を成長という視点で分類すると、以下のように大きく五つの時期に分けることができます。いかに幸福が拡大していくかをより具体的に知ることが出来ますので参考にしてください。

第1期（誕生から15歳まで）

…肉体の発達の時期

第2期（15歳から25歳まで）

…神経系の発達の時期

第3期（25歳から5、60歳まで）

…人格的な発達の時期

第4期（5、60歳から70歳まで）

…社会貢献の時期

第5期（70歳以降）

…真のリーダーとしての時期

説明いたしましょう。まず、誕

生からおよそ15歳までの間にその個人が一生を送るための基礎となる肉体が完成します。むしろこの時期自我の形成が進み、精神的な発達も進みます。その後25歳まで神経系は発達し続け、肉体に遅れること約10年後に神経系が完成します。こうして個人は物質的に完成し、人はこの頃より社会生活を営み始め、結婚生活や仕事などの活動を通して自己の内面を成長させ、およそ50歳から60歳頃まで人格的な成長が進み、ようやく一人前の人間として完成します（つまり、大人になります）。そして、智慧や経験を多く積み、豊かさや強さを持った者は社会に貢献するという役割を担い、更に自身を成長させながら、ついに70歳を超えるころに、真のリーダーとして周囲に平和と調和をもたらす存在へと高まります。

人の一生とはかくも素晴らしいものです。ここでご紹介した5つの時期は、あくまでも一つの視点に過ぎませんが、こうありたいと望まれる方もきっといらっしゃると思います。しかし、残念なことに第3期のときに体調を崩し、人格的には成長を遂げて第4期を迎えたときには肉体が言うことを利かないという方もおり、そうすると社会貢献という、人としての真価を発揮することが出来ずに晩年を送る場合もあります。一生懸命活動し、自己を研鑽し、経験を積んで、さらには内面を磨くこと

も大切ですが、やはり肉体あつての自分ですから、身体を大切にしなければ無事に第5期を迎えることも出来ません。

というわけで、話は初めに戻りますが、冬と言うのはヴァータとカパが乱れやすく、こう言った季節ごとのドーシャの乱れにも気を配るといふ、自分に優しい日々の暮らしをお勧めするわけです。こうした積み重ねが大切なのであり、肉体を常にバランスよく整えることで、一生を豊かに実らせることができるわけです。

そこで、冬と言えばやはりオイルマッサージですね。自宅で毎日せっせと油を塗布します。黄金色に輝くオイルは身体を包み、免疫力を高め、滋養を与えます。ヴァータとカパのバランスを取り、さらには体内の毒素の浄化もするという超優れものです。

それにしてもオイルマッサージとはなんと素晴らしいのでしょうか。私事で恐縮ですが、アーユルヴェーダを初めて16年あまりが経ちますが、お蔭様で多忙な日々を送る傍らオイルマッサージだけは続けており、ありがたくも元気にお仕事をさせて頂いております。自身の経験からもオイルマッサージは肉体のバランスを取るだけでなく、心のバランスにも大変有効で、ぜひ皆さんも始めてみてはいかがでしょうか？

ちなみに、オイルマッサージを柱に分かりやすくアーユルヴェーダを解説した新刊が発売されました。詳しくは本紙末のアナウンスをご覧ください。カラーの写真つきでオイルマッサージをガイドした、とても素敵な本です。一家に一冊、いや一人に一冊あつても損にはなりませんよ。

Dr. ウスイの



文：臼井 幸治

健康を求めて

今年も残すところあとわずかです。この時期には時間の流れに驚く人も多いのではないのでしょうか。個人的には忙しさのせいかなぁという間の一年間で、気がついたら夏が終わり冬に突入し、もう今年も残すところあとわずかです。人は年齢を重ねるたびに時間の流れが速くなると聞きますが皆さんの中にもその時間の流れに焦りを覚え、いても立っても居られず活動が過多になったり、寝るのが何だか惜しくてつい夜更かしをしてしまう方もおられるでしょう。何を隠そう、私自身もかつては年を経ていくごとに、何処か不安や焦りを感じ年末にはどこかやるせない思いがしていました。

しかしアーユルヴェーダを始めるようになってからは、自分の中の時間という枠が次第に影を潜めていき、今は常に変わることがない時の流れを感じながら日々を楽しめるようになりました。時間の流れに焦りを感じていた時にはこのようにゆったりと時間が過ぎていく日が訪れるとは夢にも思いませんでしたが、ドーシャの乱れに細心の注意を払い、ヴェーダの知識を日々の生活の中に生かしながら楽しんでいたら、いつの間にか意識が時間に拘束されるこ

とがなくなっていました。

理知の誤りが正されていくと次第に知性が顔を出し始め、大きな力に身を委ねながら、毎日を楽しむことが出来るようになります。この安らぎを心に抱くようになって初めて人は完全な健康に向かう事ができるのです。よく今の自分の健康状態について「特に症状がないから問題ない。痛いところもないし、食欲もあるし」という方がおられます。先日も、トリートメントを受けに来られた40代の女性が「血液検査で少し異常があつて精密検査を受けていますが原因ははっきりしません。そのことが気になる以外、身体は問題ありません」との事でしたが、脈を取るとオーガスがとても弱く神経系のヴァータや心臓のピッタを中心に非常に弱っており生命そのものが危ぶまれている状態でしたが、本人には全くその自覚がなく、そのままではとても危険な状態でした。

人が病から解放されていくときは内側に安らぎを感じます。ドーシャの乱れが少なくなってくると内側から純粋意識が溢れ出し、永遠の時の流れを感じるようになり、時間に追われず時の流れで生きるようになってきます。時間というのはドーシャ

が乱れて拘束された意識が作り出す経験であり、理知の誤りが取り除かれ内側から知性が目を覚まし出すと意識が広がり時間という概念そのものが変化してきます。そして、閉じ込められた意識が拡大していくとき内側から力強さも出てきます。そのような状態になったら、あとはその内側から溢れてくる生命力に任せ活動を楽しんでいきます。このような過程を踏みながら人は完全な健康に近づいていきます。

ご自身の健康状態についてですが、食事による満足を感じ、活動に従事し夜にすっきり寝られ、翌朝スッキリと排泄がある状態をひとつの基準にしてみてください。このような日常を送りながら日中の活動においてより創造的な結果を出せるようになっている時は健康状態はそれほど大きな問題はないと思いますが、日常において内側から力が沸いて来ず、毎日に変化を感じられなかったり、どこか身体がスッキリしないなどの症状がある方は、早めの受診をお勧めします。そして、日常においてもしっかりと活動できるように、季節の野菜を使った、出来立てで、暖かく、ほどよく油を含む料理を食べてオーガスを増やして行きましょう。健康になるためのファーストステップは五感を満足させる事から始まります。食事中は静かに味覚に集中して食べます。そして、食べ終わってから内側からオーガスが上がってくるのを静かに感じてみてください。

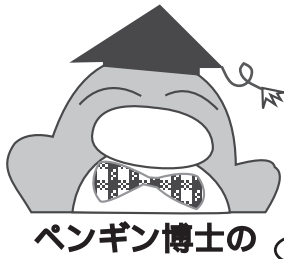


お客様に『安全、安心、おいしい』をお届けするために昔ながらの製法にこだわり、手間暇かけた製品作りをしています。
九鬼産業は一世紀余り胡麻と共に歩み、伝統を守り続ける胡麻の総合メーカーです。
 胡麻油をはじめ様々な胡麻製品を多数取り扱っています。

- 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 ・ ・ いりごま、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
FAX0593-50-2077
 (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

マハリシガンダルヴァヴェーダが癌細胞を減少させる効果があるということをご存知ですか。若返りの秘密の著者「ハリ・シャルマ教授」の1996年の研究です。試験管実験ですが、5種類の癌細胞（肺、結腸、脳、胸、皮膚）を3グループに分けて、第1グループは無音、第2はガンダルヴァヴェーダ音楽の元となるサーマヴェーダ、第3グループはロック音楽を聞かせたところ、ロックのグループは癌細胞が著しく増えたのに対して、サーマヴェーダのグループは著しく減少したそうです。これから、健康の維持増進には適切な音が重要であることがわかります。

ガンダルヴァヴェーダ音楽を聞かせたときの脳波研究では、
、
、
の領域で著しく脳波活動が活発になることがわかっています。これは著しい知性の向上に結びつくそうです。緊張、イライラ感、無力感が減り学習能力向上を示す研究結果が示されています。

これらの研究から、ガンダルヴァヴェーダは心の面では創造性と知性を高め、体の面では健康維持増進に役立つということです。

プライモディアルサウンド（原始音）であるガンダルヴァヴェーダやサーマヴェーダは物質の量子レベルで働きます。音と音楽は波動エネルギーとなり、内臓器官にも影響を与えることがわかっています。植物も特定の音や音楽に反応し成長が早くなったり遅くなったりします。雨の曲（メーグ）は大自然に影響し雨を降らせます。音楽が天空まで届くのが不思議ですが、メーグの収録を行っていた録音スタジオの周囲は大雨になったそうです。ペンギン博士の地元で1月以上雨が降らないことがありましたが、試しに雨の曲を掛け続けたところ3日目に大雨となったのです。私たちと大宇宙は相互に密接に関係しているように、狭い部屋の中と大宇宙は相互に関係しているといえますね。部屋の中で掛けた雨の曲の波動は物質界の量子のレベルで天空に影響を与え、雨をもたらすのでしょうか。

ガンダルヴァヴェーダやサーマヴェーダを皆様のお家でかけるとその影響は量子レベルを通して全世界に行き渡ることになります。皆さん自身の心身の健康だけでなく、手軽な世界平和へ貢献活動とも言えます

ね。

このガンダルヴァヴェーダ音楽をずっと聞かせ続けて作られたお米が今年初めて収穫されました。出雲のドゥーコーボレーションさんの「さとわ米」です。育苗期間も含めてほぼ毎日のように聞かせ続けたそうです。これだけ長期間聞かせ続けた例は聞いたことがありません。聞かせたガンダルヴァ音楽は「祝典2」と呼んでいる曲で、お祝いの楽しい雰囲気をつくり、恵の雨をもたらす音楽です。「祝典2」は24時間何時でも聞けるガンダルヴァで、初めての試みとして選ばれたのですが、いずれ、CD8枚組の時間帯別ガンダルヴァ音楽を自動演奏で稲に聞かせてみたいと担当の寺本氏が話されていました。

作付けされた田んぼのご近所さんは、夫婦喧嘩が減ったとか。お盆の帰省時期、親族に説明するのに面倒なので、止めてほしいと依頼を受けていたのに、親族に話題提供になるので、止めないでと逆依頼。お米だけではなく周辺地域にも良い影響が行っているようですね。出来上がった「さとわ米」、今年は限定販売とか。来年はさらに大規模に作付けされるそうです。

ガンダルヴァヴェーダCDの原点のサーマヴェーダ・カセット、またその原点のリグヴェーダ・カセット、量子レベルの波動を楽しみつつ、量子レベルの至福の波動の詰まった「さとわ米」を食べて、今日も頑張る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

ごぼう・レンコンごはん

根菜のごぼうやレンコン。冬に食べたくなるアイテムですが、ちょっと消化に重いですよね～。そこで今回は、アーユルヴェーダ的に(?) ちょっと軽めにまとめてみました。お昼ごはんどうぞ。

<材 料>

- ごぼう..... 1 本
- レンコン..... 2 ふし
- バスマティ米..... 1 カップ
- 水..... 2 カップ
- マスタードシード..... 小さじ 1
- 塩..... 小さじ 1
- ギー (または他の油)..... 大さじ 1

【作り方】

ごぼう・レンコンは7ミリ角くらいに切る。
鍋に油を入れ、マスタードシードを入れる。

マスタードシードがはじけたら、ごぼう・レンコンの順に入れ、甘い香りがしてくるまでよく炒め、塩をする。

一方でバスマティ米を炊く。バスマティ米は倍量の水で炊きます。お鍋に入れて火をかけ、沸騰したらフタをあけて、水がなくなるまで中火。水がなくなったら、フタをしてもらします
ごはんができたら、炒めたごぼう・レンコンをまぜてできあがり。

香ばしくて食欲をそそるごはんです。でもバスマティ米で炊くので軽いのです。ぜひ、試してみてください。

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

『新刊発売のお知らせ!』

この度、河出書房新社よりマハリシ・アーユルヴェーダのセルフ・アビヤンガ(オイルマッサージ)のガイドブックが発売されました。初心者から上級者まで役立つ情報や知識が満載です。カラー紙面のお洒落な一冊ですから、クリスマスプレゼントにもぴったりかもです。

河出書房新社より 12 月 18 日発売

『1 日 10 分奇跡の美肌

黄金のアーユルヴェーダセルフマッサージ』

監修; 蓮村 誠、臼井幸治

定価; 1,470 円(税込み)

年末年始の診療のお知らせ

マハリシ南青山プライムクリニック、マハリシ那須クリニックともに、年末年始は通常通りの診療を行います。普段まとまったお時間を取りにくい方も、ぜひこの機会をご自身の健康チェックや健康増進にお役立てください。なお、両クリニックは年末年始の診療の後に、以下の通り休診とさせていただきますのでよろしくお願いいたします。受付でご希望の旨お知らせ下さい。

休診のご案内

マハリシ南青山プライムクリニック 1 月 22 日(月) ~ 30 日(火)

マハリシ那須クリニック 1 月 10 日(水) ~ 18 日(木)

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 日頃にメール便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