

Dr. ハスムラの

健康指南

文：蓮村 誠

こころの仕組み、その2

さて、今月は私たちのこころ(チッタ)の機能をさらに具体的に解説して参りましょう。

私たちの気づきの意識が、その本性である自己(大我、純粹意識、プルシャ)に完全に開かれるまで、私たちのこころには決してなくなることはない7つの状態があります。

「こころの7つの状態」

- (1) 何かを知りたいという願望
- (2) 何かを遠ざけたいという願望
- (3) 何かを得たいという願望
- (4) 何かをしたいという願望
- (5) 悲しみ
- (6) 恐れ
- (7) 惑い

誰もが経験したことのある、これら7つの状態は、時に私たちに喜びをもたらし、時に苦痛を与えます。私達は、これら7つがどのように機能しているのかを知ること、自身の人生により大きな幸福を創造する機会を得ることが出来ます。

生命の本質は成長することです。私達は日々自身が成長することにより大きな幸福や満足を経験し、人生を豊かなものにしていくことができます。そして、私達は様々な活動に関わることで、その成長を具体的なものにしていきますが、必ずしもその活動が私たちに成長をもたらすとは限らず、時間だけが過ぎていく場合も数多くあります。

成長とは、未経験の自分になっ

ていくことです。過去に経験した様々な自分に当てはめることが出来ない自分、新しい自分になっていくことに、私達は本質的に“恐れ(6)”を感じます。

あなたはここ数年の仕事の成果が認められ、現在進んでいる数十億円規模のプロジェクトのリーダーを任されました。社運を賭けたプロジェクトですから、成功すれば会社も飛躍的に発展しますが、失敗すれば倒産を免れない事態に陥ります。あなたには、自信はありましたが、それでもやはり恐れを感じています。

この場合の恐れは、あなたに何をもちたしているのでしょうか？

あなたは恐れを持つがゆえに、プロジェクトを慎重に進めます。綿密に計画を立て、一つ一つを具体的に考察しながら、最終的な全体像を構築していきます。

恐れは、人が成長する上で、慎重さや賢明さを与える非常に重要な要素です。しかし、もしあなたが、その恐れゆえに前に進むことに慎重になりすぎたり、あるいは留まっていたりすると、途端に“惑い(7)”を経験します。惑いとはあなたの心が揺れている、ということです。自転車のスピードを落ちて止まりそうになると、左右に揺れて倒れそうになりますがそれと同じです。

その惑いは、とても不安定な感覚であるため、あなたは快適さを感じず、それを“遠ざけたい(2)”という願望を体験します。そのため、あなたは何かしらの活動を行

い、何かを“得たい(3)”という願望を満ちし、心を落ち着けようとしてみます。

あなたはプロジェクトを進める段階で、大きな問題に遭遇しました。その問題を克服するために、あなたは過去の経験(知識)にその答えを求めて様々に分析を行いました。どこにも見出すことが出来ません。今まさに、あなたは未経験の自分に向おうとしているのです。あなたはまだ試したことのない(つまり未経験な)誰も試したことのないチャレンジだけが唯一の解決策であると初めからわかっていました。しかし、あなたはそこに向うことに対する恐れゆえに踏み込むことが出来ず、惑いを感じ、そしてそれを遠ざけるために、部下に対して不必要に厳しくあたるようになりました。あなたは部下にあたることで、自分は偉い、自分はすごい、という感覚を得るため(3)に、そのような行動をし始めたのです。

もちろん、あなたはそのことが自身の成長につながる活動であることを知っており、“悲しみ(5)”を経験しています。同時に、何かを知りたいという願望(1)も、何かをしたいという願望(4)も、今のあなたには全く生かされていないのです。

どんなに恐れがあったとしても、あなたは自身の成長につながる活動に飛び込み、そこに専念することで、あなたはやがてその活動を楽しみ、生き生きと生きるようになります。

次号では、どうしてあなたは恐れがあるときに、その成長を促す活動から逃げてしまうのか？という事実を掘り下げて行きながら、なぜマハリシ・ヴェーダ医療が必要なのかを解説して行きます。

Dr. ウスイの



文：白井 幸治

油の摂り方

秋になると食欲があがってきます。夏の間は消化力が落ちていたために食欲が上がってこなかった人も、秋になるとあれやこれやと食べたい物が増えてきます。

さて、今回は油をテーマにしたいと思います。最近ではメタボリックシンドロームという言葉を目にするなど、油というと私達は脂肪や肥満と結び付けがちで、あまり良い印象がありません。しかし、実際には私達は油を摂らないと生きて行けないのです。

私達の身体がいかに油を必要としているか解剖学的に見てみます。まず一番小さなところでいうと臓器を構成する最小単位である細胞。私達の身体は約60億の細胞からできています。この細胞の壁（細胞壁）はリン脂質と呼ばれる脂質と多糖体でできています。つまり私達の身体は細胞が集合し組織を形成し、それが集まり身体の各臓器をつくりその集合体が人間の身体ですから、いかに脂質を摂る事が大切かがわかります。

それなのに、一般的には油は良くないものだとの認識のほうが強いように思います。これはどういうこと

なのか？実はその摂り方に大きな問題があるのです。

物を燃やすには先ずその材料であるカパが必要です。そして何より肝心の火であるピツタがないと燃焼という過程が生まれません。これにより炎が見られるのですが、炎は時として雨や風に打たれて消えかかってしまいます。ここで火を消さないで安定した強い炎にするのが油です。これにより火が持続して燃え、物を燃焼してくれるのです。

ですから、料理には程よく油が含まれていると消化しやすいためオーガスになりやすく、また美味しく感じられます。

肝心の油の摂り方についてですが、消化の火であるアグニを援助するのが油の役割であり、食べ物がよりよく燃え完全な消化を行えるようにするのがその目的です。ただ油自体は消化しにくい性質をもつため、量や種類には気をつけたいところです。

菜種油、サラダ油

これらは現在、家庭で最も頻繁に用いられているのではないかと思います。やや消化に掛かりにくい質

があるので使いすぎに気をつけます。

ゴマ油

高温で一度煎ったごま油は大変香ばしい香りがし、健康食品として多く出回っているようです。アーユルヴェーダ的に見ると確かにピツタが上がるため一時的に元気になったように感じるのですが、慢性的に使っていると身体の中でピツタが強くなりすぎ、時には目の病気や皮膚炎などを起こすことがあります。ですから、なるべく身体の中に入れてないようにします。ゴマ油の最も良い使い方は、製造の過程で高温で処理をしていない油（太白ゴマ油など）を使用した、セルフアビヤンガが最も良いでしょう。

オリーブオイル

これも抗酸化作用が強く、独特の香りがして美味しいですね。ただこの油は油の中でも冷やす作用を持っていますので、消化には重いです。したがって食欲が旺盛で十分な消化力が上がっている時に使うようにし、食欲があまり無く身体が重いなど感じる時は控えめに取るようにします。

ひまわり油

これは食用油の中では比較的軽く消化しやすいです。炒め物や揚げ物など様々な使い方をするのに向いていますから、体調にあった油を求めている方であれば、これをお勧めいたします。



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
千103-0023 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

今月のクイズです。ミルククイーン、ミルクプリンセス、サリークイーン、プリンセスサリーとは何でしょうか。魔法使いサリーちゃんなど、アニメのキャラクターかなと思いますよね。かわいい名前ばかりですが、すべて米の品種名なのです。命名者がアニメファンというわけではなく、お米の特徴を表現しているのだそうです。

平成元年から農林水産省が中心になって進めてきた「スーパーライス計画」があります。それは、お米の可能性をさまざまな角度から引き出し、今までにない新しいお米を創り出そうというプロジェクト。味にこだわった品種の改良、特定の機能を持ったお米、生産効率の高いお米など、目的や求める方向性はさまざまですが、まさにこれからのスーパーライスを生み出すための計画でした。

その中でも農林水産省が特に力を入れてきたのが、従来のうるち米品種やもち米にはない新たな成分・形質を備えたお米 - - 新形質米 - - の開発です。その中には、冷えても粘りがあっておいしい、低アミロース米品種の「ミルククイーン」や

「ミルクプリンセス」、ビタミン、ミネラルを豊富に含む、紫黒米の一種「朝紫」、米によるアレルギー原因物質の少ない、低アレルゲン米などが開発されたそうです。胚芽3倍以上あるお米なんてのもあるそうです。ちょっと不自然な気もしますが、何でも作ってしまおうという行動力には感心しますね。一つの品種作りに10年以上は掛けるそうですから、気の長いプロジェクトですね。どこかで買ったおにぎり美味しいねと思ったら、そのお米はミルクキーさんかもしれませんよ。ちなみに、このプロジェクトでは気の短い方向きの遺伝子操作技術はまだ活用してないそうです。

サリークイーン、プリンセスサリーもそのプロジェクトの中で、インドの長粒米のバスマティ米と日本のお米を交配して10年以上の年月を掛けて完成したとのこと。1994年の米騒動の後、栽培農家が激減し風前のともし火状態だったのですが、最近、ピラフにすると美味しいと復活してきています。ペンギン博士はインドからのバスマティ米をよく食べていますが、バスマティ米は日本の風土に合わないよう

です。日本でも栽培できるようにしたバスマティ米というところでしょうか。

以前テレビで、美味しいピラフの作り方が紹介されていましたが、結構職人芸で、なかなか大変そうでした。しかし、バスマティ米を使えば粘り気が少ないので、ベトベトにならず美味しいピラフが簡単に出来てしまいます。

このバスマティ米、水を多めにすれば電気炊飯器でも炊けます。サリーちゃんは試したことないですが、水加減を調整すれば大丈夫でしょう。バスマティ米にムングダールを一握りいれ、ギーと岩塩を少々、サフランを少々入れて炊きますと、美味しい栗ご飯のようなムングご飯が出来上がります。サリークイーンやプリンセスサリーでも試してみたいですね。

ところで、世界でもっとも高価なお米とは何というクイズがあったら、みなさんはなんと答えますか。日本人には異論もあるでしょうが、世界的にはインドのバスマティ米なのだそうです。

バスマティ米はカパを増やさないお米です。コシヒカリなどの粘り気のお米、特に新米はカパを増やす傾向がありますので、新米の美味しい季節ではありますが、コシヒカリばかりではなく、バスマティ米やサリーちゃんも食べてみてはいかがでしょうか。カパが減って、サリーちゃんのように自分の願いを何でもかなえる行動力を得られるかもね。

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

お勧めミックススパイス

私、とても面倒くさがり屋なのです。昔は、アーユルヴェーダ料理を作るにも、クミン小さじ1、コリアンダー小さじ半分…など律儀に計って作っていたのですが、毎日となるとどうも続かない。

という訳で、我が家には秘密のミックススパイスが用意されています。それは…クミンの粉、コリアンダーの粉、しょうがの粉を同量ずつ混ぜてビンに入れてあるもの。ムング豆のスープもキチャリもこれで味付け！あ、便利…。今月はこのミックススパイスを使ったお料理をご紹介します。

<材 料> -----(4人分)

- ナス(乱切り).....中3本
- トマト(種)(湯むきして種をとってザク切り)
.....中1個
- チャナ豆(水に浸しておいて).....大さじ4
- クミンの種.....小さじ半分
- ミックススパイス.....小さじ1
- ターメリック.....小さじ半分
- ギーまたは他の油.....大さじ5
- 塩.....小さじ1

【作り方】

- ① 鍋に油を入れ、クミンの種を入れる。
 - ② クミンの周りに泡が立ったら、ナスを炒め、トマトとチャナ豆を入れてフタをする。
 - ③ 豆がやわらかくなったら、ターメリック、ミックススパイス、塩を入れてできあがり。
- チャナ豆とトマトでダシが出て、美味しいですよ！

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

好評発売中！

- ・ 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、白井幸治
定価：1,470円(税込み)
- ・ 女性のためのマハリシ・アーユルヴェーダ 第一部 心と体の健康
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 >

日本マハリシ・アーユルヴェーダ健康教育センター(電話：03-5414-8285(土・日・月休み))にご連絡いただくか、または、マハリシ南青山プライムクリニックかマハリシ那須クリニックの受付でご希望の旨お知らせ下さい。

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