

Dr. ハスムラの

## 健康指南

文：蓮村 誠

## こころの仕組み、その3

恐れを感じながらも前に進むことが出来る人とそうでない人とは、一体何が違うのでしょうか？

前者のこころ(チッタ)は強く穏やかに落ち着いており、無邪気さを備え満たされています。それに対して後者のこころは弱く“散動”しており、確固たる意志を持って前に進むことが出来ません。

ではここで、こころの“散動”について簡単に説明しておきましょう。

私たちのこころは、身体との関係において様々な影響を受けて変化します。例えば、身体が痛みや痒みなどの症状を抱えていると(身体の病気)、こころは気力を失って行きます(無気力)。そのような状態のこころは弱い状態であり、気力のないこころは、物事に対して疑いを持つようになります(猜疑)。疑いは集中力の欠落に結びつき(散漫)やがて行動を起さなくなっていく(怠惰)。そのような状態に陥ったこころは不満を満たすために安易な快楽を求めようになり(好色)、ラジャスやタマスが増えたこころはあらぬ思考を持つにいたり(妄想)、日常を進化的に生きることができなくなって行くのです。

## 「こころの散動」

身体の病気 無気力 猜疑  
散漫 怠惰 好色 妄想

こうして見ていくと、身体の健康がいかにこころにとって大切で

あるかがわかりますね。

もしあなたが今、虫歯の痛みで苦しんでいるならば、それだけで生き生きと仕事をする気がなくなってしまいます(無気力)。もしその虫歯を放置し痛みが長く続くと、弱くなったこころは不要な疑いを持つようになり(猜疑)、進化や成長をもたらす有益な行動を取ることが出来なくなるのです(怠惰)。有益な活動で喜びを得ることが出来なくなったこころは安易な快楽を求めようになり(好色)、次第にその快楽の世界で自身を失って行くのです(妄想)。

こうしたこころの散動に伴い、私達はいくつかの否定的な感情も体験します。もし虫歯の痛みのために気力を損ない、恐れゆえに大切な活動が出来なくなってくると、あなたはきっと“不安”を感じることでしょう。不安は恐れとは区別される感情で、人がより進化的な人生を送っていないときに、自身の未来に対して感じるものです。そして、その不安は人にとって不快な感情であるため、多くの場合それを忘れるために(回避するために)容易に自身を満たす行動を取ります。これが五感に訴える快楽(例えば、飲食や娯楽)であり、人はそのような行為を続けることに“罪悪感”を持つようになります。この罪悪感、本当の自分を生きていない、というところから来る感覚であり、回避行動を続けている限り消えることはありません。

高校生のときに幼馴染を白血病で亡くしたA君は、23歳になっても罪悪感を持ち続けていました。幼馴染の苦しむ姿を見るのが辛く、最期の時に見舞いに行くことが出来なかった自分を今でも責め続けていたのです。

彼のこころは脈診上明らかに弱くなっていました。とくに、いきいきとした感情や願望を作り出す、心臓のピツタが弱っており、人生を創造する力を大きく損なっている状態でした。

しかし、彼の治療は簡単でした。まずこころの機能について話した後、今最も大切なことは亡くなった幼馴染ときちんとさようならをすることだと説明したのです。

彼は、幼馴染ときようならをすることに“恐れ”を持っていました。幼馴染を最期に見舞いに行かなかった自分は悪い、という思いを抱えることで、いつまでも幼馴染を忘れないようにして、“恐れ”を回避していたのです。彼は、この“恐れ”こそが自身を成長させるサインだと気づかずに、回避して罪悪感を抱えていたのです。

この日、彼は帰宅した後に、幼馴染のことを思い出して沢山泣き、そしてさようならをしたそうです。数ヵ月後の診察の時、彼はすっかり元気になっており、もう恋人を作っていました。

マハリシ・アーユルヴェーダは完全な健康の獲得を目的とした医学です。各種の症状改善や検査データの正常化に留まらず、真の意味で心と身体を健康にするためのものです。生き生きとした身体や、強く満たされた元気なこころを取り戻し、喜びを持って成長を楽しむことが出来るように支援して行きます。ぜひ、役立ててください。

Dr. ウスイの



文：白井 幸治

### パンチャカルマ体験記

私達の多くは病気になったときや体力に衰えを感じたときに初めて健康を求めようになります。それまで薄々と体調の悪さを感じていても日頃の雑事に追われて、自分の体のことは蔑ろになりがちです。これは何故でしょうか。

私事です。先月パンチャカルマを受けました。自宅で始まる食事療法では油を使わない野菜中心の食事になります。消化しやすい食べ物を摂取することで浄化力を高め体に蓄積したアーマを浄化するのがその目的です。幾分かアーマが減少するだけでも身体の中がスッキリして軽く感じられるようになったりドーシャの乱れも軽減され意識までも鮮明になってきます。

食事療法で主にアーマの浄化をし

たあとクリニックでドーシャの浄化をしていきます。治療が進むにつれ蓄積したドーシャの乱れが減少してスッキリしてきます。

それまで抱えていた心や身体の重さが嘘のように減っていき、幸福感に包まれていくため自然と活動しなくなるのですが、実際には動作が遅く、思ったように動くことができません。これはドーシャの乱れが減少し心や身体で純粋性が増しているものの、生理機能を司るドーシャが本来の状態ではないために起こる現象です。ここで改めて代謝が下がる事の意味を再認識します。クリニックでの治療が終わると乱れない本来の状態に近づけるよう徐々に食事や活動の量を増やしていきます。

こうして終わってみるとそれまで

感じていた自分とは違う自分になったと気づきます。身体が軽く感じられ思った事が実行に移し易くなったり、夜はそれまで以上によく眠れるようになったり、そして心が安定し穏やかさに包まれるようになったりしました。

現代人の生活様式はとても忙しく日々の生活で大なり小なりドーシャの乱れを蓄積してしまうものです。それらは急激に蓄積するのではなく少しずつ進行していきます。ですから昨日と今日を比べるとそこに大差がありません。これがくせもので実際には少しずつ悪くなっているにもかかわらず気づくことができないため健康を求めようと思わないのです。こうして年余にわたりドーシャの乱れを放置しておくことで病気ができてしまいます。

健康を求める上で最も大切な事、それは症状の有無に関わらず定期的に身体の浄化をしていくことです。年に2・3回、季節の変わり目に行う全身の浄化により本来の状態を取り戻し、より健康を目指して下さい。

## 看護師募集

医療法人社団 邦友理至会 看護師募集のお知らせ

### 募集要項

- 勤務地：マハリシ那須クリニック（栃木県那須塩原市）
- 募集人員：若干名
- 応募資格：TM、TM シディ実践者で看護師の資格をお持ちの健康な方。
- 条件など：委細面談
- 応募方法：履歴書および自己推薦文（原稿用紙2枚程度）を下記に送付して下さい。書類確認後、こちらからご連絡いたします。
- 〒107-0062 東京都港区南青山1-15-2  
医療法人社団 邦友理至会  
マハリシ南青山プライムクリニック  
看護師募集係 担当 磯貝宛



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、手向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

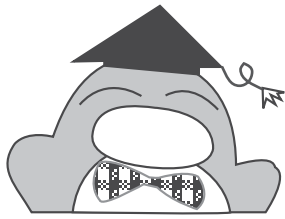
TEL0120-50-1158

（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

新米が市中に出回り、古米がどこかに忘れられる今日この頃ですが、今回は太古のインド音楽を聞かせ続けて栽培された「さとわ米」のお話です。

朝、昼、夕方、夜、深夜、夜明け前と自然の波動は刻々と変わっていきます。太古インド音楽のマハリシ・ガンダルヴァヴェーダではこの変化を3時間ごとの変化としてとらえ、それぞれの波動を特別のメロディーとリズムで表現します。

朝4時から7時の曲、7時から10時の曲、10時から午後1時の曲、午後1時から午後4時の曲、午後4時から午後7時の曲、午後7時から午後10時の曲、午後10時から午前1時の曲、午前1時から午前4時の曲と、8種類の曲があります。これらの8種類の曲をフルにカバーしたフルセットがCD8枚組のガンダルヴァヴェーダ音楽シリーズです。

それぞれの曲はヴォーカルの他、フルート、シタール、サントゥール、シャハナーイなどの古典楽器で演奏されています。たとえば、フルートのCD8枚組というセットがありますが、尺八のような音色のする竹製の横笛で8種類の曲がそれぞれのディスクに1時間分ずつ録音さ

れています。このディスクを3回ずつ指定の時間に掛ければ24時間になるようになっていきます。

この企画でCDが発売されたのは今から15年以上前のことです。今では、家電メーカー各社から多くのCDを装てんできるプレーヤーが売り出されていますので、3回ずつ掛けるのは容易ですね。さらに、ICメモリーに全ての音楽を入れて、指定時間どおりに音楽を楽しめるようになったのはとても素晴らしいことだと思います。

ガンダルヴァヴェーダ音楽の中でも雨の曲(フルート)、祝典(シタールとシャハナーイ)、祝典(シタールとシャハナーイ)、お祝いの曲(サントゥール)などのように24時間いつでも楽しめる曲もいっぱいありますが、出来れば時間帯別の曲を指定時間で楽しみたいものです。

太古インド農法のヴェーダ農法を取り入れて栽培された「さとわ米」は昨年、24時間楽しめるシタールとシャハナーイの曲を毎日、聞かせ続けました。その結果、とても美味しいお米になったのです。今年はさらに、時間帯別の曲を指定時間に聞かせることに成功しました。深夜はさすがに音量を落としたそうで

が、24時間聞かせ続けて栽培されました。しかも、収穫後の保存時もガンダルヴァヴェーダ音楽を聞かせ続けています。こちらは管理の関係上24時間対応のシタールとシャハナーイの曲になっています。

今年の「さとわ米」はこのように昨年以上にガンダルヴァヴェーダ音楽の調和の波動に満ち満ちたものになっていますので、とても美味しいと思います。

ただし、アーユルヴェーダの観点からすると新米より古米のほうが、消化によいとアドバイスをあります。そういえば、新米刑事とか、新米社員とかテレビドラマでよく登場しますが、彼らは初々しいがさらなる成長が期待されていますね。実は新米はすぐ食べるよりしばらく置いてから食べたほうが美味しいし、体にもいいよという古来日本の英知ではないのかとペンギン博士は思うのです。

新米が出ると、昨年米は忘れられがちで、スーパーでは在庫処分という感じで安売りされています。本来はしっかり大切に保管されて熟成されてきたお米です。保管熟成料を考えればかえって高くても当然ですね。さとわ米では保管時もガンダルヴァヴェーダ音楽を聞かせ続けているわけですので、その価値はぐーんと高まっているはず。アーユルヴェーダを健康管理に取り入れている皆さん、是非、先輩の昨年米のさとわ米、今年の新米のさとわ米と一緒に食べ比べてみませんか。



<原料>  
 アムラ、オトメアゼナ、アシュワガンダ-甘草等  
 1月分約120粒入り  
 10,000円(消費税別)

**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](mailto:info@amrit.jp)

鈴木余紫恵の **シンプル菜食レシピ**

ゆずの活用法

毎年、秋になると伯母が庭でとれた柚子を送ってくれます。伯母の家の庭…と言っても南の島ではなく、首都圏の住宅街。日当たりがいいので、たくさんとれるらしいです。

伯母は「こんなに柚子があっても困っちゃう」と言うのですが、私は大歓迎！アーユルヴェーダでは酸味はレモンでつけますが、柚子やスダチ、カボスもそれぞれに香りがあっていいですね。今月は私の「柚子活用法」についてお話ししましょう。

《柚子ハチミツ飲料》

ハチミツレモンの柚子版です。ハチミツは生のものを温めないで使います。アーマがとれて、すっきりです。

《柚子キャベツサラダ》

にんじん・キャベツを千切りにし、蒸してから柚子・オリーブオイル・塩で調味します。

《柚子の陳皮》

無農薬の柚子だったら、皮を細く切って干し、陳皮にしましょう。煮物の上にふりかけたり、お味噌汁の吸い口にしたり、ふりかけに入れたり、レーズンと一緒にクッキーに入れたり…いろいろ活用できます。完全に干しておけば、長いこともちますよ。

《オマケにお掃除?!》

柚子の皮を煮出した汁はお掃除に使えます。ガス台の汚れ落とし、フローリングのつや出し、畳の黄ばみ落とし、浴槽の湯垢落としなどに活躍します。みかんなど他の柑橘類でもOK。年末のお掃除にどうぞ！

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**

年末年始休診のお知らせ

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は、右の通り年末年始の休診をさせていただきます。患者様には何かとご不便をおかけいたしますが、どうぞよろしくお願い致します。

- 休診のご案内 -

マハリシ南青山プライムクリニック  
12月29日(土)～1月3日(木)  
マハリシ那須クリニック  
1月7日(月)～1月12日(土)

…「生命の糧」をお届けします。…

安心で新鮮な旬の有機無(低)農薬野菜、果物・完全無農薬栽培米・牛の飼料のレベルから遺伝子組み換え作物を完全排除、ホルモン剤、抗生物質を一切使用していない低温殺菌牛乳・国産の無農薬栽培原料だけを使って作られたお醤油などの無添加調味料・化学物質を一切使用しないで、表示指定成分なしの自然派化粧品、無添加石けん、アーユルヴェーダ製品等など、とことん安全と品質にこだわった「生命の糧」を玄関先までお届けします。

\*無料でパンフレットを送らせて頂きます。資料請求、お問い合わせは下記までお気軽にお知らせ下さい。

アースエーン ネットワーク

〒085-0214 阿寒郡阿寒町字舌辛原野 14 線 23-25 Tel0154-66-2608 Fax0154-66-2488 E-mail yasai@hokkai.or.jp



**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