

ムスピの会ニュース

発行
ムスピの会
出版部
2月の月齢
上弦 2/4
満月 2/11
下弦 2/19
新月 2/26

心を込めて表現する

心を込めるとは

「心を込めて」という表現は、自分の真我（魂）からのエネルギーを「真心」としてアウトプットすることを意味しています。さらに私は、この心を込める行為は分離している頭（マインド）と魂（スピリット）を統合し、創造エネルギー（生命エネルギー）を最大限に活用する秘訣なのではないかと考えています。

では、その具体的な行為は何かというと、手を添えることです。手は胸にあるハートチャクラ（アナハタチャクラ）から左右の腕を通じて伸びているので、手を使うことはハートを使うことにつながります。「手塩にかける」とか「手間をかける」という言葉がありますが、これは、手をしっかりと使うことが、心を込める行為であることを示しています。

握手をする、恋人同士が手をつなぐ、両手で相手の肩に触れて励ます、撫でてあげる、さすってあげる、などの手を使う行為には、その人の真心が込められているから、心地よく感じるのです。日本は手仕事文化の国であり、陶器や衣類など手間ひまかけて作られて来ました。こうした手工芸品が美しく輝くのも作り手の心が込められ、それが人を魅了し、使っていて心地よく感じるのではないのでしょうか。



効率化で失ったもの

しかし、この手間をかけることを時間の無駄として省いてしまったのが現代社会です。携帯電話や交通手段、食事などは、私たちの生活に早さと利便さを与えてくれましたが、そんなファストライフ（忙しい生活）やファストフードと引き換えに、私たちの心は抜け落ちていくような気がします。例えば連絡もEメールではなく、心のもつた手紙をいただいた方が嬉しいですよ。食事も、おふくろの味には、お母さんの手間ひまという愛が込められていて、このような食事をしていると子供の心も愛で満たされて、その子の手もまた愛を表現するようになりません。反対に、手抜き食ばかりを食べていると心のエネルギーが枯渇して、手が暴力を表現することにもなりかねません。

体の栄養は食物ですが、魂の栄養はハートの温もりなのです。時間に追われる現代、出来合いのお惣菜を買って食べるといふ手抜き食が増えていますが、それに伴って寂しがりやの人も増えた気がしますが、私たちは、食べ物を通じて真心を伝え、人を元気づけることができるのです。マクロビオティックの料理は手間ひまがかかりますが、そこに込められた手の温もりこそが人を思いやる愛の表現なのだと思えます。

心を込めて掃除をする、洗濯をする、靴を揃えるなど、日々の何気ない行動もハートを使い手を動かすことによって創造エネルギーが発露し、自分自身を輝かせることにつながっていきます。話をする時も相手のハートと自分のハートが繋がっているイメージを持ちながらすると、打ち解けやすくなります。



思いやりおもてなしの心がもたらすもの

思いやりは人の気持ちになつて考えることができる能力といつてもよいかもしれません。「思いやり」をもつて接するということは、「心を込める」行為であり、また「おもてなし」の心には相手を喜ばそうという気持ちが込められています。言い換えると思いやりやおもてなしの心とは、あなたと私がつながっている、一体である、という統合意識状態といえます。

なぜなら人はハートを表現している時に、幸せ感を感じるからです。思いやりやおもてなしの心は相手も喜びますが、それ以上に自分自身が幸せを感じることができるのです。思いやりは統合意識（愛の意識）であり、自他一体の境地であり、この状態の時に生命エネルギーが湧き上がり、生命歓喜がもたらされるのです。反対に、あなたと私は別物である、という分離意識（エゴ意識）の時には、生命エネルギーが低下します。

ハートのエネルギーが滞っている人は、自ら思いやりの心をアウトプットせずに、人からしてもらったことばかりを期待している人が多いようです。まずは、こちらから喜びのエネルギーを、心を込めて差し出していきましょう。そうすれば喜びの波動が返ってきて、自分もまた豊かな気持ちになれます。これが宇宙の法則なのです。それを実生活で表現するのがマクロビオティックの食事法です。丹精こめて作られたイノチある野菜や穀物を手間ひまかけて料理した超スローフードがマクロ食ですから、まずは料理を通して家族にハートを伝えていきましょう。

風邪 & 感染症対策！

まだまだ寒さが厳しく、空気が乾燥しがちなこの時期は風邪やインフルエンザなどの感染症が猛威をふるいます。したがって日頃から身体を温め、免疫力を高めて感染症に備えておくことが大切です。体温が1℃下がると免疫力は30%～40%低下すると言われています。身体の外からはコンニャク湿布や生姜湿布、湯たんぽ温熱、お腹の中からは梅醤番茶や葛湯、玄米スープで身体を温めて、寒い時期を元気に乗り切りましょう！



リンパ流れをスムーズにし免疫力 UP!

浅炒り玄米スープの素 300g 2,160円(税込)

長時間の焙煎により極陽化した玄米のデンプン質が活性炭のような働きをし、化学物質や油脂類、タンパク質類といった陰性成分を吸着し、リンパ管の大掃除をしてくれます。リンパ管が浄化され血液がきれいになることで、冷えや痛みなどのさまざまな不快症状を緩和することができます。季節の変わり目の体調を崩しがちなときにおすすめです。

体を温め、玄米の排泄力でデトックス！

玄米ミクロン 100g 1,296円(税込)



長時間焙煎した玄米を粉末化しました。焙煎玄米の陽性なエネルギーを補うことでお腹をあたためます。便通を促す食物繊維が豊富なので、食べ過ぎて便秘気味のときのときの飲み物としてもおすすめです。苦味が少なく、幅広い年代の方にもお召し上がりいただけます。豆乳で割ってラテ風にしてたり、他にもお菓子やパンに混ぜたりと幅広くお使いいただけます。

消化吸収力抜群！食欲が落ちた時の回復食に

玄米クリーム of 素 150g 1,620円(税込)



消化吸収がよいので、風邪などの病気で食欲がないときや病み上がりの方の回復食としておすすめです。お湯を注ぐだけで玄米の栄養が手軽に摂取でき、腸内環境が改善します。添加物を一切使用していないので赤ちゃんの離乳食やプチ断食の際の栄養補給にもお使いいただけます。さらに米粉としてシチューやお好み焼き、お菓子など幅広い料理にお使いいただけます。

先人の知恵 陰陽五行を暮らしに活かす方法を分かりやすく解説

人気の講義録CDセット

お得な特典付き！

暮らしに活かす陰陽五行講座

全6巻 17,496円(税込)

【セット内容】

CD全6巻(各3枚組)

特典CD付(非売品)

太極図、五臓の色体表



風邪をひいたときこそプチ断食！

プチ断食で胃腸を休めることで体内酵素が体の修復に働きます。



梅酢の殺菌力で感染症予防！

梅酢に含まれるクエン酸と塩分は殺菌作用があると言われています。外から帰ったら、薄めた梅酢でうがいして菌を体内に入れない様にしましょう。

