

ムスピの会ニュース

発行
ムスピの会
出版部
8月の月齢
満月 8/4
下弦 8/12
新月 8/19
上弦 8/26



宇宙生理学入門⑤ 「やり方」から「あり方」へ

「やり方」と「あり方」の違い

本屋さんに行くと、「術や」法」と名の付くハウツウ本が所狭しと並んでいます。マクロビオティックにおいても「食事法」の本がたくさん出版されていて、食べ方、料理法、健康法、手当て法などの生活術について解説されています。我々は、「こうした本によって「やり方」を学び、それを追体験することができません。」

ところが、時々、やり方が正しくても効果が上がらないとか、かえって悪くなったという人がいます。どうしてそのようなことが起きるのかというと、それはどんな意識で取り組んだかという「あり方」に問題があるからです。マクロビオティックを例にとるなら、甘いものや動物性食品を控え、玄米菜食に切り替えて少食にし、よく噛むように努力しているにもかかわらず、体調が良くなるという人がいます。

分離意識がもたらす影響

これらの人に共通しているのは、「無理して」、「がまんして」、「仕方なく」、「嫌々」食べている人が多くです。本当に食べたいものを「我慢」して、体に良いと言われるものを「ねばならない」、「さすべきだ」という義務感で食べている限り、決して良くなることはありません。なぜなら、意識が義務感のような分離側にある時は、生命エネルギーが低下するというのが宇宙の法則だからです。

意識が分離の方向を向いている時には創造エネルギーが湧かず、生命の泉に栓をしたような状態になり、

免疫力や自然治癒力が低下します。また、夢や希望、トキメキがわかず、幸せ感や満足感がない、生きる目的が分からないというような活力の低下が起こり、うつのような状態になる人も出てきます。

分離意識には義務感の他に、不安や心配、恐怖、猜疑心、疑心暗鬼、怒り、恨み、憎しみ、妬み、執着、嫉妬、傲慢、競争意識、損得勘定、依存心、嫌悪感、罪悪感、否定、孤独、自責の念、犠牲者意識、劣等感、逃避保留、所有、要求、管理、監視、支配、闘争、分断、差別偏見、批判、独断、独裁、対立、焦り、欠乏などがあります。

意識の持ち方で結果が変わってくる

例えば、がん患者の多くが、「がんと闘う」という姿勢で治療に向かう方が多いですが、そのような分離意識でいるだけで免疫力は落ちていき、生命を縮めてしまっていることがあります。ウイルスに対しても、過剰な恐怖や不安を感じていると、かえって感染するリスクが増します。また、「お金がない」、「仕事がない」、「能力がない」などといった欠乏に焦点を当てることによって創造エネルギーが枯れていくため、さらに足りない状態が現実化していきます。

一方、がんから生還した方に共通するのは、「がんのおかげで人生が変わった!」というがんへの感謝です。がんを敵対せず、がんを受け入れ、感謝できる意識レベルに至った人が生かされています。お金が不足している人でも、日々「足りている」、「お金は必要に応じて降りてくる」と楽観的に考えるクセを持ち、日々、充足感と生かされていることに感謝を持つよう

にすると、お金の不足がなくなり、自分自身に対して、自己評価力(自分をほめる、自分に感謝する、自分を信頼する)を上げることで、潜在能力が開花していきます。

玄米菜食も「嬉しく」、「楽しく」、「ありがたく」、「幸せ」という意識で実践している人は、劇的に不調が改善する例が多いです。このような心的態度を統合意識といいます。心的態度が統合側を向いている時には生命エネルギーが高まり、創造エネルギーで満たされ、免疫力が上がります。生きる希望や夢が蘇り、トキメキ、ウキウキ感や感動が増します。

統合意識がもたらす影響

統合意識には上記の他に、受容性、寛容性、柔軟性、共感性、信頼、満足感、足るを知る、感謝、感動、安心、謙虚さ、融通性、許容性、認める、賞賛する、赦す、水に流す、ゆるす、手放す、ゆだねる、解き放つ、開放する、つながり、きずな、一体感、結びつき、優しさ、思いやり、おもてなしの心、サービス精神、ユーモア、チャレンジ精神、行動力、決断力、積極性、献身性、聞く耳を持つ、ふれあい、寄り添う、素直さ、正直、笑顔、調和、平和、ワンネスなどがあります。

意識が分離側に向いているときに湧き上がるネガティブエネルギー(フォース)をエゴといい、意識が統合側にあるときに湧き上がるポジティブパワーのことを愛といます。分離意識のエゴは反発力を生み出しますが、統合意識の愛は人を引き寄せる魅力を生み出します。

ぜひ、お料理や食事、お手当て、健康法も、意識の在り方を統合側で実践してみてください。

胃腸を冷やさずに涼を味わう

夏は冷房で体が冷えたり、冷たいものの食べ過ぎで胃腸が弱りやすくなります。そこでおすすめなのが、葛です。葛の発汗作用が血流がよくしてくれるので、冷えを改善したり、胃腸の働きを助けてくれます。また、葛にはイソフラボンが大豆の 5~10 倍も含まれているうえ、抗酸化力をもつサポニンも含まれているので、ダイエットや老化、生活習慣病の予防におすすめです。

廣久葛本舗の本葛の特徴

- 100kg の葛の根から葛粉はわずか 7kg、まさに純白の金！
- 混ぜ物なし！国産（九州産）100%の本葛
- 石灰や硫酸や漂白剤などの化学薬品を使わない昔ながらの伝統製法
- 葛根の収穫から製品になるまで、1 年の歳月をかけて作られています。



ブロックタイプ

お料理のとろみ付けやお菓子作りに大活躍！
大きなかたまりは、天日乾燥の証！



廣久本葛（固形）

原材料：葛（九州産）
内容量：250 g
販売価格：3,024 円（税込）



廣久本葛（固形）

原材料：葛（九州産）
内容量：80 g
販売価格：1,080 円（税込）

なめらかでしこしことした触感の良さは暑さで食欲が落ちたときにぴったり。黒蜜やめんつゆ、酢醤油で食べるのがおすすめ！



本葛きり

原材料：葛（九州産）
内容量：70 g
販売価格：1,008 円（税込）

葛の主な有効成分

サポニン

- ・肝臓の働きをよくする
- ・血流の改善
- ・脂肪の吸収を抑制

イソフラボン（ダイゼイン・プエラリン）

- ・ホルモンの働きを高める
- ・血管を拡張させる
- ・自律神経を整える
- ・抗酸化作用

使いやすいパウダータイプ

お料理のとろみ付けやお菓子作りに大活躍！
天日乾燥で固めたものを石うすで丁寧に引いて
使いやすくしました。



久助葛（粉末）

原材料：葛（九州産）
内容量：60 g
販売価格：1,080 円（税込）

本葛のちょっと変わった使い方！

久助本葛（粉末タイプ）を、おしろい代わりに。

（実際に使ったお客様の感想）

- ・ニキビやあせもの炎症が治まりました。
 - ・粒子が細かいので、白浮きせず、すっと肌になじむ感じがしました。
 - ・余分な皮脂は吸収しつつ、乾燥を防いでくれます。
- *あくまでも個人の感想です。



梅肉エキスゼリー

材料

葛粉 25 g	(シロップ)
水 300cc	米飴 大さじ 3
梅肉エキス 耳かき 3 杯くらい	水 大さじ 3
	塩 ひとつまみ

- ①鍋に水と葛粉を入れよく溶かし、混ぜながら火にかける。
- ②葛に透明感が出てモロモロに固まってきたら、梅肉エキスを加え 5 分ほど練り、水でぬらした器に入れる。
- ③小鍋に米飴、水、塩を入れ火にかけ煮溶かす。
- ④②に③をかける。



引用元：季節のやさしいレシピ帖
角屋敷まり子
(南方新社)

疲労回復や食欲不振
におすすめの梅肉エ
キスと整腸作用と保
温作用を持つ葛で夏
バテ知らず！

