

ムスピの会ニュース

宇宙生理学入門⑭ 苦楽の法則

楽をむさぼると苦に陥っていく

われわれは苦に思えることがやっていると、無意識的にそれから逃げようとする傾向があります。肉体的な苦は怪我など生命の危機につながるため、逃げないといけません。精神的な苦は逃げると、後から苦が追いかけてきて、さまざま問題が生じます。苦に立ち向かうと楽がやってきて、楽をむさぼると苦に陥っていく。これを「苦楽の法則」といいます。

たとえば、テレビや映画、ゲーム、パチンコといった娯楽は、一時は楽しいですが、ずっと続けるとマンネリという苦が生じます。気はまぎれるけれど、何となく満足感や幸福感が感じられなくなり、ときめかなくなり、面白くなくなり、つまらなくなってしまうます。どうしてかと言つと創造エネルギーを使わないからです。与えられた既成のものは、創造エネルギーの働く余地がないので、真の充実感や達成感を得ることができません。

一方、自分で何かを創作している時は、食事を摂るのを忘れるくらい熱中していませんか。なぜなら創造とは人間に与えられた最大の喜びだからです。

保留ぐせは潜在意識の無意識の否定

やるべきこと、立ち向かう必要がある割の「こと」をしないで、「そのうち」とか「いつか」といつか割の「こと」でもよい「こと」をしながら放置していると、気づいた時にはすべきことを完全に忘れてしまっていたりします。この保留ぐせが潜在意識の中の無意識の否定で

発行	ムスピの会
出版部	5月の月齢
下弦	5/4
新月	5/12
上弦	5/20
満月	5/26



す。本は買ったけど、なかなか読まないとか、甘酒を作ろうと思って麹を買ったけど、冷蔵庫に入れたままで、気が付いたらカビが生えていたとか、健康器具を買ったけど、ほこりをかぶっているといったように。

保留ぐせや逃避ぐせが抜けず、何でも先延ばしにしてしまつと、だんだんと自責の念が生じてきて、できない自分が情けなく思えてきます。そして、そんな自分を見たくなくて、気を紛らわすための代償行為としてアルコールや甘いもの、たばこなどの嗜好品や麻薬、飲み歩き、食べ歩き、賭け事といったものに手が出るようになります。こういった無意識の否定は、立ち向かう恐怖(不可能感)によってもたらされます。恐怖を振り払うためには、「やればできる」という可能感と呼び起こす言葉の入力(アファメーション)を繰り返すことが必要です。

苦に立ち向かい潜在能力を開花させる

苦に立ち向かう時、まず、どうしたら乗り越えることができるか?と考えてみます。そうすると知恵が湧き、行動することで人脈が増え、さまざまな体験を積むことができます。「この世に生きているということ」は体験を通して学び、魂の成長を目指すことです。成功だけでなく、失敗もまた大いなる学びであり、失敗を恐れず、苦に立ち向かい、それを乗り越えたときには何とも言えない達成感や充実感、満足感が湧いてきます。

なにより、苦に立ち向かうことで創造エネルギーが湧き、眠っていた潜在能力を開花させることができます。やってみないと分からない「こと」について結構あります。

よね。「論より証拠」で、やってみたら意外に楽しかったということも多いです。固定観念や先入観にとらわれず、いろんなことにチャレンジすることで才能が開花し、それが小さな成功体験となって、自信という自己肯定力が潜在意識の中に入力されていきます。

意識の進化には多少の負荷が必要

苦に立ち向かう具体的な方法が、「めんどくさいことをする」ことです。意識の中でめんどくさいと感じることは、実はやってみると楽しいことが多いです。エスカレーターがあるのに、あえて階段を昇る人がいるのは、足を鍛えるというメリットがあるからです。玄米を炊くのも圧力釜や土鍋が必要で、火の番をしておく必要があるので、めんどくさいと感じますが、実際に食べてみると便通や肌ツヤがよくなり、胃腸も整います。

断食やヨガもやるまでは不安や苦痛と思う人が多いですが、やってみると意外に頭や体がすっきりして気持ちよいものです。人間というのは、少しの負荷をかけてあげることによって強くなれるものです。意識の進化の上でも多少の負荷は必要であり、それが苦に立ち向かうということの意義と言つてもよいでしょう。

日々の掃除や洗濯、料理、子育てなどは、一見大変でめんどくさいことのように感じるかもしれませんが、それが、それを繰り返して実践することで磨かれるものがあるのです。不可能に感わされず、まずは何でもチャレンジしながら、素敵な境地を切り拓いていきましょう。

ムスピの会 岡部賢二

げん米ごはんの素

玄米が苦手という人に朗報！

玄米に*水蒸気加圧焙煎（特許製法）を施すことで消化がよく食べやすくなりました。玄米の糠臭さも無く、モチモチした触感で、胃腸に負担がかかりにくく、玄米が苦手な方にもおすすめです。

白米にまぜ、お使いの炊飯器で炊くことで、完全栄養食・玄米を手軽に摂ることができます。ぜひお試しください。

*野辺龍一さんの開発（特許製法・特許第 6496859 号）によるものです



原材料：玄米

（福井県産 減農薬・有機栽培）

定 価： 1kg 3,564 円（税込）

300g 1,296 円（税込）

げん米ごはんの素の特徴

- **水蒸気加圧焙煎**による**酸化還元製法**なので、マイナスイオン（マイナス水素電子）を多く含み、炭や水素水と同じような健康効果が期待できます
- 独自の製法により、玄米の問題点であるミネラルの吸収を阻害する**アブシシン酸の残留がゼロ**に！
- 玄米の表皮が多孔質に変化しているので、**消化吸収力が UP**！
- 玄米の栄養価を損なわずに加工しているので、**玄米のビタミンやミネラルを余すことなく摂取**
- **白米に少量混ぜて炊くだけ**で、手軽に玄米の栄養を取り入れることが可能
- 酸化しにくく、**最長 5 年保存可能**（賞味期限は保管状況を考慮し 3 年に設定）
- 洗わず、そのまま水を加えて炊けるので、**災害の時の非常食・備蓄食に最適**
- **発酵を促す**ので、玄米甘酒を作る際に少量加えることで、より美味しくなります
- 玄米が食べづらい方でも、**モチモチした触感と香ばしさ**で美味しくお召し上がりいただけます

召し上がり方

白米 1 合につき**大きじ 2 杯（約 15g）程度**を洗わずに入れ、炊飯器で通常通り炊いてください。分量は 1 割増しが目安です。お使いの炊飯器の炊き具合により調整してください。混ぜる量はお好みで加減して下さい。

保存方法

開封後は湿気に注意し、常温で保存して下さい。



ムスピの会 HP はこちら