

ムスピの会ニュース

発行
ムスピの会
出版部
8月の月齢
上弦 8/5
満月 8/12
下弦 8/19
新月 8/27



スローライフのすすめ(5)

時間は伸縮する

心境の変化で時間が伸縮

多くの現代人が時間に追われています。忙しい日常を過している、「たまにはゆっくりしたいなー」とか「温泉でも行つてのんびり過ごしたいなー」なんて思ったりしますよね。幼稚園や小学校の頃、時間の経つのが遅く感じられたのに、大人になると徐々に時間の経つのが早くなり、働き盛りの時期にはそれが更に加速し、時間が足りないと感じます。

なぜそのような事が起こるのでしょうか。それは時間が伸縮するからです。物理的な時間は時計の表示のように変化しませんが、心で感じる時間は変化するのです。たとえば、待ち遠しい時は時間の流れが遅く感じられるし、何かに熱中している時はあっという間に時間が過ぎ去ります。その時々的心境の変化によって時間が伸び縮みするのです。

物資の最小単位「光」の二面性

物質を構成する最小の単位は元素から素粒子、クオーク(量子)といった真合にだんだん小さくなってきていますが、私は物質を構成する最小単位は光だと考えています。光には二つの側面があり、粒子性は収縮性、求心力を持ち、物質化していく陽性な性質を、波動性は拡散性、遠心力、非物質としての目に見えない陰性な性質を持ちます。我々が目でみている時間は光の粒子性であり、心の時間というのは光の波動性の側面をとらえていると考えたらいよいよですね。

実際、量子力学では集団の思いによって実験結果が変わることが知られていて、実験に関わる大勢の人が

が成功するという思いをもてば成功し、失敗すると思えばうまく行かないといった、思考が物理現象に影響するということがわかってきました。時間についても、我々が焦ったり、急いだり、興奮したりすると時間はその波動を受けて早く過ぎ去り、反対に、のんびり、ゆっくり、くつろいだり、ゆとりをもったり、ぼーっとしたりしている時にはゆっくりと流れるというわけです。

場のエネルギーと時間

また、時間は場のエネルギーの影響によっても変化します。都会の中で仕事をしている時には一日が、一ヶ月が、一年があつという間に過ぎて行く感じがしますが、風光明媚な観光地に旅行にいったり、田舎や自然豊かな森の中で過ごしたりしている時は、時がゆっくり流れる感じがしたり、充実した日々が過ごせて得をしたように感じるものです。それは、その場所の持つエネルギー(波動)に違いがあるからです。

都会は自然がほとんどないため、生命エネルギーが不足し、枯れた状態になっている所が多いのに対し、自然の多い田舎や景色がきれいな所は生命エネルギーが豊富で、そこに来た人にエネルギー補給してくれます。そのようなエネルギー波動の高い場所では時間がゆっくりと過ぎ、英気が養われ気力が増し、やる気がでてきます。反対にエネルギー波動が落ちた場所では時間の経過が早く感じられ、人間の老化も早く進みます。

便利さは心のゆとりを奪う

時間に追われる生活をしていると常に「何かしてはダメだ」という焦燥感がつきまといまします。そして、何もしない時間があると無駄に思えたり、何もしないことが不安になって、それを何かで埋めようとしてスマホをずっと眺めがちですが、その焦燥感を生む原因は、あらゆる無駄を省く経済効率の原理です。低価格でより早く、大量の商品を作り出すためには、効率よく生産することが求められます。

そうした状況に置かれてみると、日常生活において余暇とかゆとりとか、暇とかといったなものに感じられない時間を持つことが悪いことのように感じられ、食事や手早く摂り、風呂もシャワーで済まし、読書をしたり、音楽を聞いたり、散歩したりといった余裕がなくなっています。携帯やスマホ、電子レンジなどの家電製品の普及によって一見便利になったように思えますが、実際は忙しさが増したような感じがします。物質的な便利さは心のゆとりを奪うのです。

肩の力を抜き心地よい時間を取りもどす

時間は追うと短くなるもので、忙しくしていると次第に窮屈になり、イライラしやすくなり、余裕やゆとりがなくなっています。反対にいつもゆったりとした気分になっていると、時間もゆっくりと流れていきます。焦ったときには肩の力を抜いて、まずは深呼吸してみよう。そうすると時間の流れに変化が生じ、心に余裕が生まれ、日々の生活を楽しむゆとりもたらされます。そして食事にも手間ひまをかけ、時々緑ゆたかな環境に身を置くことで、心地よい時間を取り戻して行きましょう。

ヘナで夏のヘアケア

夏の紫外線はお肌だけでなく、髪のパサつきなどダメージにつながります。近年、多くの女性が悩む薄毛は、ストレスや加齢によるホルモンバランスなどが原因といわれています。そこでおすすめなのが、ヘナを使った頭皮と髪の毛のお手入れです。ヘナはアーユルヴェーダでは万能薬とされ様々な症状に用いられています。

今回ご紹介するヘナは、原産国インドで最も品質の高い A ランクのもので、ヘナの聖地・インドのラジャスタン州のソジャットでわずか 20%程しか収穫されません。一般のものとは比べて、有効成分であるローソニアの含有量が多いため、短時間で染まり、色持ちがよいのが特徴です。

農薬・化学肥料・人工着色料・染料不使用



mum's ヘナ オレンジ

定 価：1,650 円 (税込)

内容量：100 g

原材料：ヘナ

原産国：インド

mum's ヘナ ダークブラウン

定 価：2,200 円 (税込)

内容量：100 g

原材料：ナンバンアイ葉、ヘナ、
ハイビスカス花、アンマク
ロ果実、グァーガム

原産国：インド

mum's ヘナ ブラウン

定 価：2,200 円 (税込)

内容量：100 g

原材料：ナンバンアイ葉、ヘナ、
ハイビスカス花、アンマク
ロ果実、グァーガム

原産国：インド

mum's ヘナ ライトブラウン

定 価：2,200 円 (税込)

内容量：100 g

原材料：ナンバンアイ葉、ヘナ、
グァーガム

原産国：インド

ヘナの選び方

- ・ A ランクのもの (ランクは A~G まであり、A ランクが最高とされています)
- ・ ローソンの含有量 (多いものほど短時間で染まります)
- ・ 染料 (ピクラミン酸) 不使用
- ・ 着色料 (ダイヤモンドグリーン) 不使用

* ピクラミン酸には発がん性があり、高濃度では危険。偽物のヘナでは赤味を出すために使用される。

* ダイヤモンドグリーンはヘナをフレッシュなグリーンに見せるための着色料。

ヘナの主な効用

- ・ 殺菌作用
- ・ 止血作用
- ・ 解毒作用
- ・ 修復作用
- ・ 疲労回復
- ・ ホルモンバランスの調整
- ・ 皮膚病予防など

キレイに染めるコツ！

- ・ ヘナをする前にオイルで頭皮をマッサージすることで、頭皮につまった毛穴の汚れが
取れ、ヘナの染まりがよくなります。
- ・ ダークブラウンやブラウンで染める前に、ヘナ オレンジでトリートメントしてから、
染めることで、手触りだけでなく、色の入り方や色持ちも良くなります。



ムスピの会 HP はこちら