

ムスピの会ニュース

発行
ムスピの会
出版部
9月の月齢
上弦 9/4
満月 9/10
下弦 9/18
新月 9/26



スロースタートのすすめ(6)

踊り場最短距離の法則

回り道が結果的には早い

航空物理学の中に「踊り場最短距離の法則」があります。たとえば二百段の階段を駆け上がる際、真っ直ぐに上がるのと、二十段ごとに踊り場を設けて登るのとではどちらが早く登れるかという実験があります。距離的には真っ直ぐに登る方が早いように思えますが、結果は踊り場を設けた方が楽に、しかも早く上がれるのです。実際、航空機が上空まで上昇する時にこの法則が用いられていて、ところどころ水平飛行をしながら上昇することで燃費が抑えられ、スムーズに航行できるのだそうです。

直線思考の影響

われわれは学校教育を通して、直線思考(男性性)の影響を大きく受けてきました。良い学校に入り、良い会社に就職し、より早く社会的な地位や名譽、権力、名声、評価を手に入れるなど、なんでも手早く手に入れることがこそが成功基準とされてきました。

また、株や投資信託など資産運用によって儲けることが、さも成功の秘訣であるような風潮も見られます。もっと、身近なところでは、パチンコなどの賭け事が好き、という人も直線思考の傾向があります。

結果ではなく過程を楽しむ

「うさぎとかめ」の昔話では、うさぎとかめがかけて走るのですが、足の早いうさぎは足の遅いかめを馬鹿にして、かけたこの途中で昼寝をしまい、かめはうさぎが寝ている間にゴールして勝つという話

です。うさぎが見ていたのはかめで、比較・競争の意識です。しかし、かめにとつては、うさぎとの競争よりも、持てる力を発揮して自己ベストでゴールすることが目標だったので。

この話から読み取れることは、うさぎのような直線思考(競争原理)だと、かめのようにコツコツと努力することが馬鹿らしく感じる人間性を作り出すということです。競争原理は結果が全てであり、勝てば勝ち組に入れますが、負けると無価値とみなされます。本当の生きる意味とは結果ではなく、「過程をどれだけ楽しむことができたか」ではないかと思えます。

それだけのことを体験を通じて学べたか、どんな人と出会えたか、どんな知恵を授かったか、どれだけ創造性が発揮されたか、ということの方が魂の進化にとっては価値があることではないでしょうか。

大事な場面こそんびりゆっくり

車で目的地に向かう場合、高速道路を使うのが一番早くたどり着ける方法ですが、下道をのんびり走りながら、時々道の駅やカフェ、見晴らしのよい場所などに寄り道して行った方が楽しいし、時間はかかるけれど疲れません。焦ってしたことはミスしたり、大事なことを見落としてしまつて、再度同じことをするという具合に、スムーズに行かない場合が多かったりします。このことを言い表した諺が「急がば回れ!」です。大事な場面では、のんびりゆっくり慎重に動くことが視野を広くし、ミスをなくす秘訣であると昔の人は知っていたのでしょつ。

メリハリが心身の安定をもたらす

忙しい日々を過ごしていても、時々ぼーっと

したり、くつろいだり、ゆっくりする時間を持つことで、生命エネルギーが充電されます。どうやら人間は、ぼーっとしている時に宇宙からエネルギーを充電されるようにできているようです。「メリハリ」という言葉は「ゆるむことと張ること」を意味します。「ハリ」が緊張や活動、拡大、強化のイメージに対して、「メリ」は休息や静止、単調、不足のイメージであり、どちらかに偏り過ぎるとバランスの悪い状態が起こります。

「メリ」(弛緩)と「ハリ」(緊張)の状態がうまく組み合わされた時に、身体の健康や精神的な安定がもたらされ、効率よく良い結果を引き寄せるといわけです。ヨーガの基本となるアーサナは、緊張と弛緩のポーズが組み合わされています。また、吐く息と吸う息のメリハリを組み合わせて心身を心地よい状態に導いていきます。「緩急をつける」といいますが、野球ではピッチャーが直球とカーブという緩急の差をつけることでバッターの目を幻惑し、三振に打ち取ることが出来ます。

楽しみながらも結果的に目標達成!

話し方も欧米人のようなズケズケ言う直線的な言い方よりも、日本的な匂わせるような言い回しの方が婉曲的で優しい感じを受けます。時と場合によっては、単刀直入の物言ひも必要ですが、人間関係を損なわないようにするために、遠回しな言い方の方がよいのではないのでしょうか。目標に向かって生きることは大切ですが、結果だけに左右されず、日々の生活を楽しみながら暮らし、気がついたら目標を達成していた!という生き方が一番ではないでしょうか。

秋の食薬“玄米”でからだを整える

秋は陰陽五行で見えていくと肺・大腸系の管理下です。肺は呼吸によってエネルギーを補給したり、体内の水分調節を行っており、大腸は体内で生じた有害物質を便や汗と一緒に排出しています。

したがって、肺・大腸系が滞ると水毒が溜まり鼻水やアレルギーが出やすくなります。さらに、肺と大腸にはリンパ管が網の目のように張り巡らされており、リンパ管には免疫細胞が存在し、私たちのからだを感染症から守ってくれています。秋から冬にかけて増えてくる風邪やインフルエンザにかからないためにも、肺・大腸系を整え免疫力を高めておきましょう。

玄米が苦手な方に朗報！

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



商品名：げん米ごはんの素

原材料：玄米

(福岡県うきは産・自然栽培米)

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。水分量は 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