

ムスピの会ニュース

発行
ムスピの会
出版部
7月の月齢

満月	7/3
下弦	7/10
新月	7/18
上弦	7/26



スローライフのすすめ (16)

スローな生活がもたらすもの

アワとサヌキ

のんびり、ゆつくりとしたスローな生活をしていると意識にある変化がもたらされます。上古代に存在したと言われるカタカムナ人はそれを「アワ」と呼び、女性性や調和力、らせん思考、統合意識を表しています。実は、忙しい現代人や効率を重視する人に不足しがちなのがこのアワ性なのです。

一方、アワの反対をサヌキといい、男性性や直線思考、競争原理、分離意識を指します。生活の中に競争原理が持ち込まれると、人間は忙しくなり、我先にという意識が芽生え自己中心的になり、人間関係を損ないやすくなります。また、サヌキの強い人は結果だけを重視する傾向が強く、過程を楽しむむづろりがなくなり、身体を酷使し過ぎて身を減ぼしやすくなります。

繰り返しの作業がアワ性を増やす

生命エネルギー消耗型のサヌキに対して、生命エネルギーを充電するのがアワの力です。アワ力が増えると感受性や直観力、洞察力、察知能力、インスピレーション能力、以心伝心力(コミュニケーション能力)が高まり、創造エネルギーの回路が開き、潜在能力が開花しやすくなり、天変地異や事故、病気から身を守ってくれます。

このアワの力を高める秘訣が、繰り返しの作業です。一見めんどろくくさく感じるような家事は特にア

ワ力を磨いてくれます。誰からも評価されないような日々の小さな行為をコツコツと積み上げることがアワのエネルギー(潜在アワ量)が増えていきます。掃除、洗濯、料理、育児といった毎日の繰り返しの作業を、心を込めて丁寧な、しかも楽しくしていると感受性が開花し、宇宙の法則や自然の摂理といった真理に目覚める瞬間があります。

毎日の家事でアワ力を高める

最近では、そうした家事を掃除機や洗濯機、食洗機が代用してくれる便利な時代になりました。本当ならば、手間ひまを省くことで時間にゆとりや余裕が生まれるはずなのに、ますます忙しく感じるのになぜなのでしょう。それは過程を楽しむことをしなくなったからです。

手抜きをせず、一見めんどろくくさく感じる作業をしているときは、脳(マインド)の働きが止まり、ハートに意識が集中し、その時に創造エネルギーが湧き出し、充実した気分になります。例えば掃除をする時、場が清められ、自分を取り巻くエネルギーフィールドが整い、血流が良くなります。洗濯をして天日に干すと、光の粒子(フォトン)が服のエネルギーを注入され、有害電波から身を守ってくれます。

しっかりと手間ひまをかけた料理(お袋の味)は、子どもに親のまごころを伝え心優しい人間に成長させてくれます。布おむつは1日に何度も変えなくてはなりません。赤ちゃんは皮膚感覚で親のかけつけてくれた心地よい手間ひま情報を記憶し将来、必ず親のめんどろくくさくをみてくれるそうです。このように家事

には、アワ力という生命エネルギーを高めるだけでなく、人間力を磨く働きもあるのです。

頭の良い人から勘の良い人への脱皮

農的な生活もまた、毎年ルーティーン作業の繰り返しです。この繰り返しの営みによって生産する人だけでなく、それを食べる人にも意識に変容が起こります。農薬や化学肥料といった安易なものを使わず、有機栽培や自然栽培で手間ひまかけて作られた農作物には、食べる人を癒す力があります。穀物菜食が身体に良いと言っても、どんな作り方をしたのかで効果が変わってきます。手間ひまのかけられたアワ力が高いものほど、生命エネルギーが高いからです。

噛むこともまた、日々の繰り返しの営みです。噛まずに飲み込むと胃腸に負担がかかりますが、よく噛んで食べると唾液の分泌が増え、食べ物の消化を助けてくれます。しっかりと噛むことでアワ力が磨かれて精神が安定するだけでなく、直観力やひらめき力が冴えます。頭の良い人(サヌキ性)から勘の良い人(アワ性)へ脱皮するためにもよく噛みましょう。

アワ性を高め過酷な環境を生き抜く

年々、環境汚染がひどくなり、それが食べ物や水、空気にまで影響してきています。さらに気候変動や天変地異も増え、私たちが今後生きぬくためには、この環境の変化にいかに対応できるかがカギを握っています。適応できない生物は絶滅していくことになっていきますが、アワ力という生命勘を高めることで、過酷な環境に適応できるサバイバル能力を身につけることができます。ぜひ、皆さんも、アワ性を高め人間本来の能力を取り戻しましょう。

夏は陰陽五行で心・小腸系が配当されますが、心が弱ると循環器系のトラブルにつながります。心臓・小腸の食薬としては、苦みや赤色食品があげられますが、苦みと赤色の両方を備えた番茶は心の食薬としておすすめ。番茶のカテキンには強い収れん作用があり、収縮力の弱い心臓を緩めて活性化してくれます。また、デンプンの多い根や茎や穀物を焙煎した食品は、熱を循環させ、「心」のエネルギーの流れを整えてくれます。

川根薪火 三拾年番茶

静岡県の山奥にある川根茶の名産地・笹間地区で 30 年放置された在来種のお茶を茎 7 : 葉 3 の割合でブレンド。鉄釜で薪火焙煎し、半年間熟成させ再度焙煎（二度焙煎）しているのので深みのある味わいです。



じっくり煮出すことで、番茶本来の深い味わいを楽しむことができます。これからの季節、冷やした番茶もおいしいです！

販売価格：120 g 1,944 円（税込）
250 g 3,564 円（税別）



携帯に便利な**ティーバッグタイプ**。外出先でも気軽に番茶を楽しむことができます。ティーバッグは環境に優しい食物繊維を使用。二煎目もおいしくいただけます。

内 容 量：3 g × 20 包
販売価格：1,944 円（税込）



ムスピの会ホームページ



粉末なので、豆乳と混ぜてラテにしたり、お菓子作りにもおすすめです。これからの時期、番茶ゼリーもおすすめ！

内 容 量：50 g
販売価格：1,296 円（税込）

おすすめポイント！

カフェインの少ない茎を使用

冬場に刈ったカフェインの少ない茎だけを使用。お子様からご年配の方まで安心してお飲みいただけます。梅醤番茶、塩番茶、醤油番茶などの養生茶にも使えます。

プロビタミン C が豊富

プロビタミン C は熱に強く、100%有効に働くビタミン C です。ビタミン C はコラーゲンを活性化し、肌にみずみずしさと弾力を与えてくれるので、夏の疲れたお肌におすすめです。

腸内環境細菌の活性化

陽性なでんぷん質（難消化性多糖体）が腸内細菌を活性化してくれます。