



# 光と癒しのマハリシ・アーユルヴェーダ

発行：マハリシ・グローバル・トレーディング・ワールド・ピース株式会社 〒325-0116 栃木県那須塩原市木綿畑 2263-3



マノハ・パラクリティ先生

## 「完全な健康」を目指すことが 「啓発」へと続く道

2015年7月マノハ先生インタビューより

アーユルヴェーダにおける健康とは、統合された生命、統一された生命、自然法則と調和しているということです。

知的な人は、病気にならないように自分の健康を守り、そして健康が維持されます。

自然界ではすべてのものが連続的に変化します。ですから、身体の中にある周期と自然界の周期が調和していなければなりません。それらの周期が調和して進化していきます。

個人の中にある記憶と宇宙にある記憶はほぼ同じです。自然との調和によってその記憶が活性化されます。それによって完全な健康が維持されます。自然との完全な同調が完全な健康をもたらします。

「完全な健康」がすなわち「啓発」しているという状態です。完全な健康を目指すことが、啓発を得る一つの道の途上にあります。

自然界の周期と肉体の周期が調和すると、身体の中にある記憶、宇宙の記憶が活性化し、「私」も宇宙であ

るということを感じるようになります。

完全な健康の実現のために、まずアーユルヴェーダでは、「行動」について考えます。それは、自然法則を支持するものでなければなりません。たとえば、非暴力、真理を語る、慈善をする、愛情を持つなどといった行動です。それは自分の生命に滋養を与えるだけでなく、周囲の自然をも豊かにし滋養を与えるというものです。日々の日課、季節ごとの日課も含めたそういった行動を養うことによって、その自然との調和を維持します。

2番目は食事です。心の純粋性を保ち、それを助ける食事をするということです。心が純粋であれば、想念も純粋になります。想念が純粋であれば行動も純粋になり、その行動は自然との調和がとれたものとなります。食事はその個人に適切なもので、消化力にも適切であるべきです。朝、昼、夜に適している食事、季節、場所、環境に適している食事、年齢に適し

ている食事があるということが定義されています。

3番目はハーブサプリメントです。それは、完全な健康を維持するための補完食品です。それぞれのサプリメントによって、特定の「シナジー」が与えられます。シナジーとは総合的な「知性」のことです。そのハーブの中にある特定の知性が私たちの身体の機能の中にある知性を補う、例えば内蔵の諸器官のために良いハーブなどを摂ることによって各機能の特定の知性が補われます。



ハーブサプリメントの王様 アムリットカラシ  
MA6007 (左) と MA9005 (右)

そして若返るための手法「パンチャカルマ」があります。パンチャカルマは生理の中の知性を活性化するものです。そうすると心と身体が「過ち」を犯さなくなります。

# 超越瞑想とマハリシ・アーユルヴェーダ

## 純粋意識を体験し 200%の人生を楽しむ

山中 由美子 TM 教師

聞き手 大江一郎（本紙編集長）



大江：マハリシ・アーユルヴェーダとの出会いを教えてくださいませんか？

山中教師：もともと超越瞑想（以下 TM）を実習して、会報誌のユートピアなどでアーユルヴェーダという言葉は知ってはいたのですが、TM のグループ実習である方がマハリシ・アーユルヴェーダの脈診を受けられて「すごかったよ」とお話を聞いて、興味を持ったのが最初のきっかけだったと思います。

その後、自分でも受診して脈だけでこんなにいろいろなことがわかるのだと、本当にすごいと思いました。

大江：昨年 TM 教師養成コースを修了されたそうですが、TM 教師を目指したきっかけは？

山中教師：その受診後、いろいろあってマハリシ・アーユルヴェーダの診療

所のスタッフとして関わらせていただいたのですが、初診で来られる方の 7～8 割の方が TM を習っていない方だったのですが、生活指導や薬草調剤、パンチャカルマ（生理浄化療法）を処方されて、その方たちがどんどん健康度がアップして楽になっていく、幸せになっていく姿を拝見させていただいていました。また、その方たちの状態を見て適切なタイミングでドクターが TM を勧められることがあるのですが、その方が「TM を習ったよ」と仰らなくても私たちスタッフにはわかるくらいの変化があったのです。TM によってその方の内側からの変化が起こるわけですが、その内側からの変化がその方をとても輝かせてみますので、その方の雰囲気が変わってきます。そういった変化を何度も拝見してきて、TM は素晴らしいということが確信として自分の中にありました。そんな中で TM を広めたい、自分自身のアイディアや考えで広めていくには TM 教師になるのが一番良いと思いました。

大江：TM 教師の方から見たマハリシ・アーユルヴェーダの役割とはなんでしょう？

山中教師：私が TM を始めた頃に比

べると、瞑想もアーユルヴェーダも一般の方の認知度が高まってきましたが、初めての方にとってはどちらかといえばアーユルヴェーダの方がとっつきやすいかなと思います。もちろん私たちの扱っているマハリシ・アーユルヴェーダでは TM が根本にあり、意識へのアプローチが重要で、純粋意識を体験し相対と絶対の全潜在力 200%の価値で人生を楽しむということがベースにあるということが一般的なアーユルヴェーダとの違いなのですが、いずれにしても入り口というものは必要なので、TM はいいな、その話を聞いてみたいな、習ってみたいなと思っていただけるきっかけとして、マハリシ・アーユルヴェーダをご紹介していくことも必要かなと考えています。



そして、TMを学ばれた方には、瞑想の体験をよくし、より快適にTMの実習を行っていただくための助けになると思います。

忙しい仕事や日常生活のストレスなど原因は様々ですが、ご自身の生理状態が乱れてくるとTMの実習率が低下してくることがあるのですが、アーユルヴェーダの様々な知識やテクニックを活用すると楽にバランスを取り戻すことができます。例えば、簡単にできることとしては、お白湯を飲んでみるとか、食事を整えてみるとかすると、体が軽くなったりして生理状態が整ってきて、TMの体験もよくなって実習率も高まってきて、さらにアーユルヴェーダのいろいろな知識やテクニックを取り入れて生活に活かせるという相互に良い循環が生まれるわけです。

他にもガンダルヴァ・ヴェーダ（ヴェーダ音楽）やスタパティヤ・ヴェーダ（ヴェーダ建築学）などの瞑想の体験をよくしてくれる知識もありますが、マハリシ・アーユルヴェーダの知識は生活に密着した形でご提案できるのでとてもいいツールだと思います。

大江：現在、TMの指導の他、アーユ



ルヴェーダを切り口とした活動もされているということですが？

山中教師：アーユルヴェーダの知識に基づいた料理教室も何度か開かせていただいています。アーユルヴェーダの料理というとインド風であったり、難しいルールがあったりと思われる方もいらっしゃるのですが、ご紹介する料理はスパイスもそんなにたくさん使わなくて、簡単にできる料理が多いので、初めての方にも好評です。参加者の皆さんと、作った料理を楽しく食べていただくことによって、わかっていただくことも多いように思います。

また、オランダのマハリシ・ヴェーダ大学で開発された「健康のための食事、消化、栄養のコース」を7月から全13課を7回に分けて開催する予定です。長くアーユルヴェーダの診療所に勤めてきた体験も踏まえながら、よりわかりやすく、より楽しく皆様にお

伝えし、学んでいただけたらと思います。

大江：相対と絶対の200%の価値、全潜在力を高めるTMとマハリシ・アーユルヴェーダの関係性について再認識できる貴重なお話を伺うことができました。ありがとうございました。

#### マハリシ・アーユルヴェーダの短期講座 「健康のための食事、消化、栄養のコース」

オランダのマハリシ・ヴェーダ大学が製作した教材を一般社団法人マハリシ総合教育研究所 教材開発部が日本語に訳し整えて提供しているコースの一つ。

内側と外側からのアプローチにより食事と健康の関係を総合的に学ぶことができる全13課のコースで、同法人の各地センター・オフィスなどでも適時提供予定。

料理教室も含め、コース開催の有無、超越瞑想についてのお問い合わせは、下記URLまたは月刊ユートピア巻末記載の各地センター・オフィス連絡先までお願いします。

<http://tm-meisou.jp/where-can-i-learn-tm/>

山中由美子 TM 教師が担当される同コース・料理教室についてのお問い合わせは下記まで。

E-mail : y.yamanaka@maharishi.or.jp  
電話 : 090-8036-7677

## マノハ先生来日特別セミナーのご案内

マハリシ・アーユルヴェーダの第一人者であるマノハ先生の特別講演会を下記の日程で開催いたします。  
マノハ先生の直接のレクチャーが聞ける貴重な機会ですので、お誘い合わせの上ぜひご参加ください。

### <一般向けセミナー>

講師：マノハ・パラクリティ先生  
演題：ヴェーディックサイエンスにおける  
マハリシ・アーユルヴェーダ  
日時：平成 29 年 7 月 26 日（水）  
① 13 時受付開始・13 時 30 分～  
② 18 時 30 分受付開始・19 時～  
①、②とも同じ内容です。  
場所：マハリシ・総合教育研究所 東京事業本部  
203 会議室  
東京都千代田区麹町 2 丁目 10-10  
費用：各 2,500 円  
定員：各 26 名

### <医師向けセミナー>

講師：マノハ・パラクリティ先生  
演題：マハリシ・アーユルヴェーダ  
臨床からの実例  
日時：平成 29 年 7 月 27 日（木）  
18 時 30 分受付開始・19 時～  
場所：マハリシ・総合教育研究所 東京事業本部  
203 会議室  
東京都千代田区麹町 2 丁目 10-10  
費用：3,000 円  
定員：各 26 名

### <お問い合わせ・お申し込み>

マハリシ・アーユルヴェーダ ラージジャパン  
TEL：0287-68-0030（9時から16時・水曜・木曜定休）  
e-mail：info@theraj.jp

## マノハ先生来日記念 公式サイトでポイントアップセール開催！ 期間限定ポイント2倍でとってもお得！

マノハ先生の来日を記念しまして、マハリシ・アーユルヴェーダ  
公式サイト「アンナプルナ」では、7月18日午後3時より7月  
31日午後4時までの期間限定でポイント2倍セールをおこな  
います。是非この機会にご利用ください。



6月より輸入商品に加え、国内商品もポイント対象になりさら  
にお得になりました。※一部季節商品等を除く。  
また、公式サイトで会員登録していただきますと、お得な情報が  
メールで届きます。ぜひご登録ください。



<http://m-veda.jp/>



Maharishi Ayurveda  
マハリシ・アーユルヴェーダ公式ショップ

## アンナプルナ

住所 〒325-0116 栃木県那須塩原市木綿畑 2263-3  
電話 0287-68-7155（9:00～18:00・木曜定休）  
FAX 0287-68-7112  
メール nasu@maharishi.co.jp  
サイト <http://m-veda.jp/>

発行人：町田 守弘 編集長：大江 一郎 取材コーディネーター：原田 季代子