

私はアーユルヴェーダに出会えて本当に良かったです！

薬学部を卒業し、薬剤師として病院で働いた経験もある私ですので、「健康」に対しては人一倍関心がありました。ある時導かれるようにインド伝統医学・アーユルヴェーダの存在を知りました。

一九九六年、夫の転勤で向かった東京での生活にも慣れてきた夏、息子をスイミングスクールに迎えに行くまでの時間つぶしに入った、神田の書店街にある大型書店で輝くばかりに白い光を放つ一冊の本を見つけました。

『科学と知識のさらなる内側』という副題のついていたその本の中で「永遠にして聖なる学問」とアーユルヴェーダが紹介されていました。

(理性のゆらぎ―科学と知識のさらなる内側／青山圭秀著／三五館／一九九三年四月より引用)

心身浄化法なるものがあることや深いレベルでの『生命』の成り立ちとしくみなどを扱うほか、はじめて目にする事柄ばかりが記されていましたが、今まで学校でも教えてくれなかった、「どのように人間として生きていったら良いか」のたくさんのヒントをこのアーユルヴェーダを通して私は見つけることができるかと直感しました。

本の中には、私とその本を読んでわずか二か月後に会うことになる、日本人初のアーユルヴェーダ医、大阪アーユルヴェーダ研究所のイナムラ・ヒロエ・シャルマ先生が登場していましたが、先生とは現在までつながりがあり、大変な深いご縁を感じている私です。

何といても、探していた唯一無二のものにやっと出会えた！

あの震えるような感動は今でも忘れることができません。

「これで私はもう大丈夫!!」と思っただけです。

それまでの私は、大きな環境の変化にからだも心もついていかずに、気持ちも重く、人と会うのもおっくうになり、結果うつ病になった経験があります。通院で少しは良くなったものの、その後も私は自信もなく、何か満たされない

思いを持ちながら、漫然と一日一日を送っていました。

「何か違う」とか「私にとつての幸せは何？」と学生時代から十年以上もの長い間、自問自答を繰り返し、迷いの多い日々を送っていたのです。

その「白い光を放つ」本をその日のうちに読み終えてからも、当時、地域の書店では見つけることが難しかったアーユルヴェーダの本を探してきては読みあさりしました。なじみのなかったサンスクリット語にも本を読み進めるうちに少しずつ慣れてきて、ほとんどは自学自習でしたが、さまざまな実践も私なりに行っておりました。アーユルヴェーダですすめる生活法を取り入れていくうちに少しずつ心が落ち着き、満たされてくる自分を感じはじめました。まわりの景色も広がって見えだしていました。

本を読みはじめてから六か月ほど経った頃だったと思いますが、夕方、仕事を終えて帰ってきた夫と最愛の息子と共に夕食を食べている時に「何だか幸せ！」と心の底からわきあがってくる思いを感じている私がいまいました。まわりも輝いて見えました。

「幸せ」は外側に求めるものではなく、平凡に思える日常にあるのだと気付かされた瞬間でした。生きていくこと、生活すること、学ぶことや知識を得ること、自然や人間とつながることを幸せに思える「心」をアーユルヴェーダは私に教えてくれました。

その後の私のライフワークになるのですが、アーユルヴェーダは今も私の「生きる上での教科書」のようなもの、メンター（すぐれた助言者）のような存在として欠かせないものとなっています。

アーユルヴェーダに魅せられてから、二十年以上経ちましたが、サロンをスタートしてから、植物のエネルギーであるアロマセラピーや、宇宙の普遍的エネルギーを使って心・身・魂を調和に導くヒーリング手法であるレイキヒーリング、またアーユルヴェーダの知識を基に体系化されたアメリカ生まれのボディワーク、ポラリティ・セラピーや

その他にも多くのものとの必然的出会いがあり、学んできました。詳しくは本編に譲りますが、これらはすべてアーユルヴェーダを根源としているものです。

二十年以上、アーユルヴェーダを実践してきましたが、私がどのように変わったかと言うと

肉体面では

- 長い間の便秘が解消し快便になった。
- 花粉症が治った。
- 視力がアップした。未だに老眼でもない。
- 肌がきれいになった。

精神面では

- 迷いがなくなった。
- 前向きになった。
- 思い立った時の行動や決断が早くなった。
- タイミングをのがさないようになった（良いタイミングで行動すると人生は上手くいくと思います）。

などがあげられるでしょう。

具体的にどういった実践を行ったかについては、この本の中でお伝えしていきますが、アーユルヴェーダを通して、心、意識が大きく変わりました。「すべての出来事は私が成長するために必要なこと」と自然と思えるようになりました。

宇宙の深遠なる知識であるアーユルヴェーダをライフワークに真の『健康』『幸福』『美しさ』を追求して、未だ旅の途中にいる私ですが、このような機会を与えていただきましたのでこの本の中では、アーユルヴェーダを知らない人のためにもシンプルにわかりやすく、身近に感じていただき、簡単に実践できるアーユルヴェーダやそれに関連するさまざまなヒーリング・システムを生活に取り入れることを提案します。

それらを通してあなたがあなたらしく輝いて、幸せになるよう「幸せに至るためのヒント」をたくさんこの本の中にちりばめたいと思います。

無理のない範囲でできることからためしてみてください。

「行動があなたの人生を決定する」のです。

あなたが幸せで、輝きあふれる日々を送れますように。

明日からのあなたに幸せあれ!! と心から願っています。