

今日は、ベジ気分!

ベジタリアンと大豆は切っても切れない間柄。
少し、ベジな生活をのぞいてみませんか?

NPO法人ブラーマ・クマリスのセンターのコーディネーターとして海外のセンターと連携して30年間、瞑想ヨガの普及に励み、瞑想の学びと共にベジタリアニズムの啓発にも注力。NPO法人日本ベジタリアン協会評議員で、第1回ベジタリアンアワードにもノミネートされた森村千春さんを、みわあきこをご紹介します。



六甲山で瞑想仲間とピクニック



今日のベジーさん

もりむら ちはる
森村千春さん

～NPO法人
ブラーマ・クマリス
センターコーディネーター～

●瞑想との出会い●

埼玉県入間郡越生町出身。カトリックの幼稚園に通っており、もらった地獄と天国のちらしを見て「自分は嫉妬も怒りもあるから、地獄に行ってしまう。神様はどうして助けてくれないのか」などと考えるような子どもでした。

短大を卒業後10年間は、東京日本橋の総合商社にて勤務。OLとして不自由のない生活をしていましたが、「このままどこへ行くのか、自分には何の価値があるのか」悩み始めました。『アウト・オン・ア・リム』(シャーリー・マックレーン著)の「自分を知るには瞑想がよい」という一文をきっかけに、ブラーマ・クマリスに連絡し、瞑想を学び始めました。

●瞑想を通じて“楽に生きる”●

瞑想を通し、自分自身を肯定的に変えることができると確信した森村さんは、2年後神戸のセンターで活動することを決め、会社を辞め転居。現在は、ブラーマ・クマリスのセンターコーディネーターとして、ボランティアでクラスやレッスンを担当しています。

5年前に子宮頸がんを患い、子宮、リンパ、卵巣を摘出しましたが1年たたずに再発。現在もガン細胞が残っている状況です。瞑想は自分の未熟な部分を観察し、調整、改善していくためにとても役立っており、ガンになった原因も、瞑想を通して紐解き改善していくことができているそうです。

「内面を見つめる習慣を養えば、私たちはもっと楽に生きられるように思うのです」と森村さん。

●ラージャヨガ瞑想●

NPO法人ブラーマ・クマリスは、ラージャヨガの知識と瞑想を通してスピリチュアリティを现实生活中に生かし、心の力を養い、望むとおりの自己を創造していくためのお手伝いをしています。ラージャヨガは身体を動かすヨガとは異なり、**精神面を鍛えるために瞑想するのが主体**です。

瞑想の学習は、外に向けていた

意識を自分の内面に向け直して「何を考えているのか」「何を感じているのか」を観察することが最初のステップです。

ヨガとは? カルマの法とは? などの理論を学びながら、瞑想を実践します。現実をしつかり見ることが大切なので、目をしっかりと開けて瞑想します。

瞑想を始めたころは、会社の仕事のことばかり考えている自分に気づき驚いたようですが、あれこ



インドのスピリチュアル本部、「ババズロック」の岩山（瞑想をする場所）で、ゲストと共に

森村さんが菜食に切り替えたのは、瞑想には菜食が最適だと知ったから。最初肉を食べないと力が出ないだろうと思っていましたが、すぐに集中力が付き、体が軽くなったのを体験されました。

森村さんは「瞑想に菜食が最適なのは、禅宗のお坊さんが精進料理を大切にしていることに通ずると思います」と言います。体に負担をかけない優しい食事法であり、ガンと共存する上で有効だとお考えです。

また、日本の最大の健康調味料として**味噌**に注目しており、最近では納豆菌水にも関心をお持ちです。

豆腐はそのままでもよいし、マヨネーズの調味料として、また、ベジバーグや麻婆豆腐の食材として使え便利なので、切らしたことがないそうです。

季節に合った野菜を摂ることや、質の良い発酵食品を取り入れること

●瞑想とベジタリアンと健康●

考えて答えがでなかったものが瞑想で得られ、納得できるようになってきました。瞑想は、自分を知るために有効なツールだと実感していらつしやいます。



ギリシャの瞑想センターで指導しているアンソニー氏が来日した際、通訳を務めた森村さん

瞑想と菜食を通して“楽”に生きる



海に面したアパートの知人宅で（フィリピンのタガイタイ）。手前が森村さん

「世界中に問題が増えているので、まず自分自身を安定させるために瞑想を学んだのですが、瞑想↓菜食↓精神力の強化と追求している中でいろいろなことに出会っています。食を改善し、内観し、物事を静かに見つめる習慣を養え

●生きやすい自分づくり他者づくり●

とともに、日頃から気を付けていらつしやいます。

「世界の中に問題が増えているので、まず自分自身を安定させるために瞑想を学んだのですが、瞑想↓菜食↓精神力の強化と追求している中でいろいろなことに出会っています。食を改善し、内観し、物事を静かに見つめる習慣を養え

ば、私たちはもっと楽に生きられるように思っています」と森村さん。瞑想、沈黙、自分だけの時間を大切にすることで、自分の中に中心軸をつくり、ストレス、プレッシャーに負けない人が増えてくれると良いと考えておられます。怒りをぶつけるのではなく、冷静に自分の思っていることをきちんと主張できる、そのような自分づくり、他者づくりをしていければとおっしゃっていました。

Kanematsu Soytech 兼松ソイテック株式会社
 本社 / 大阪市中央区淡路町 3-1-9 TEL:06-6205-3366
 東京支社 / 東京都千代田区岩本町 3-8-15 TEL:03-5823-0585

大豆、凝固剤、消泡剤、
ベストな商品を安定供給。

<http://www.kgst.co.jp>

<協会事務局>
 〒532-0003
 大阪市淀川区
 宮原 1-19-23-410
 ☎06-6868-9860
<http://www.jpvs.org>

NPO法人日本ベジタリアン協会
みわ あきこ(理事)

