

アーユルヴェーダってご存知ですか。

アーユルヴェーダでは、食事、体を動かすヨガ、そして心を落ち着けて行う瞑想もすべて、瞑想であると考えます。生活の木では、現地スリランカで学ぶ14日間のSLAMA/JAPA認定アーユルヴェーダ・インストラクター講座に加え、新企画として、この3つの瞑想を体験する、アーユルヴェーダ実践講座「アーユルヴェーティックライフ」をスタートしました。

SLAMA/JAPA認定アーユルヴェーダ・インストラクター養成講座で修得され、その後も継続的に勉強を続けられていらっしゃる藤田さん。基礎理論は、既に詳しいにも関わらず、今回の講座に対しても「再確認の為にとても参考になりました。思い込みでなく、常に学ぶ姿勢が大切！」と真剣に取り組まれていました。好奇心に溢れ、お会いする度に若々しくられる藤田さんに、今回は、第一回JAPA企画「アーユルヴェーティックライフ～3つの瞑想体験～」の感想を伺いました。

## SLAMA/JAPA認定アーユルヴェーダ・インストラクター

### 《藤田 公一氏》

1950年9月18日生 兵庫県姫路市在住

30年間、高校の教諭として勤務後、2008年より生活の木のパートナーショップをご夫婦で経営。自身の健康管理を無理なく実践できる方法を探中、アーユルヴェーダに出会う。2010年にJAPA主催のアーユルヴェーダインストラクター講座に参加したことをきっかけに、年1回のペースでスリランカを訪れる。瞑想、ヨガ、食事などを日々の生活に気軽に取り入れることを続け、ご本人曰く「特に、早寝、早起きは途切れないようにちょっとだけ気をつけています」。



野口：今回のプログラムにご参加いただいたきっかけを教えてくださいませんか？

藤田氏：SLAMA/JAPA認定アーユルヴェーダ・インストラクター養成講座（第5回）に参加したことをきっかけにSri Lankaが大好きになり、ただ観光で行くだけでなく、何かスリランカらしい生活・文化・歴史に触れる機会のある企画に参加したいと常に考えていました。そのときにちょうど、生活の木の総合カタログで新しいプログラムの内容を見て、参加を決めました。

“思い込みに縛られない、自分らしい生き方” By Koichi Fujita

野口：今でこそその効果が注目される「瞑想」ですが、宗教的なイメージやスピリチュアルな活動と思われがちな「瞑想」についてどんなイメージをもたれましたか？

藤田氏：アーユルヴェーダ・仏教瞑想は今回の最も重要なプログラムでしたが、じつは当日の朝起きるまで、参加しようかやめようか迷っていました。しかし、変な思い込みが自分自身の行動を左右し、それらは決して良い結果を生まないのではと考え、参加することにしました。常に素直な心で物事にあたることをちょっとだけ感じられました。いくことに決めた理由は「何が自分を迷わせているのか、確かめよう」と考えたからです。

その結果わかったことは、「自分の真実を自分が知ることに対する恐れ」を持っていたのではと思っています。「思い込みに縛られない、自分らしい生き方」を模索するために、自分と向き合うことを「瞑想」で経験しました。



①ニランベメディテーションセンター



①5日目に訪れたニランベメディテーションセンター。深い緑とマイナスイオンのミスト（霧）に包まれた環境にあります。②ニランベ・メディテーションセンターの瞑想ホール③食堂では静寂の中で食することと教えられます。食事も瞑想です。

次回のアーユルヴェーティックライフ～3つの瞑想体験～は、2017年7月を予定しています。

野口：アーユルヴェーディックライフの中でも、大事な「食」に対する考え方、アーユルヴェーダドクターの指導のもとに、体質別のメニューが考えられていましたが、いかがでしたか？

藤田氏：毎食、「健康」の為に考えられた体質別食事メニューの豊富さはすごい！自然と感謝の気持ちで心もお腹も満たされました。アーユルヴェーダにおける「医食同源」の考えをもとに、ゆっくり味を確かめながら食事をする貴重な時間でした。

野口：スリランカの植物やスパイス、そして最近ではスーパーフードが注目されています。今回のスーパーフード講座でもスーパーフードがスリランカの日常に取り入れられていることをご覧いただけましたか？

藤田氏：スリランカのアーユルヴェーディック・スーパーフードですが身の回りにある植物が、そのままスーパーフードになっているところが、すごい！基本的に毎日、野菜を中心にとるほうですが、スリランカの野菜やフルーツの種類の豊富さ、それらに含まれる栄養価の高さ、味の豊かさには驚かされます。日本でも自分の周囲を見直すきっかけにしたいと思いました。（たしかに近年、日本の食材の大豆や味噌、サーモン（鮭）などもスーパーフードとして見直されています。）

野口：帰国後は、アーユルヴェーダの智慧は生かされそうですか？

藤田氏：瞑想について全てが納得、理解できたわけではありませんが、今回体験した瞑想を日常生活の中に取り入れていきたいと思っています。

本日はありがとうございました。



④ ジャックフルーツやカシューナッツなどの珍しいカレーが並び、アーユルヴェーダ・フードコーナー。毎日、10種類以上のカレーが並びます。



真ん中は、沢山のミネラルやビタミン、薬効を含む赤い古米。



⑤ ドクターのアドバイスに基づき、自分の体質にあった食事を考えます



⑥ フレッシュなアーユルヴェーディックハーブをつかった青汁のような薬草粥。



↑ スーパーフードの展示

⑦ スリランカのスーパーフードといえばココナッツ。今回は、ココナッツの展示以外にも、⑧オイルの抽出方法も見ることができました。⑧がん予防に効果があるといわれるサワーサップも話題のスーパーフードです。



インタビュアー：野口千鶴

(株)生活の木カルチャー事業本部マネージャー（アーユルヴェーダDIV、トラベル部門担当）、日本アーユルヴェーダ普及協会（JAPA）専務理事、SLAMA/JAPA認定アーユルヴェーダインストラクター、JAMHA認定ホリスティックハーバルプラクティショナー



JAPAスリランカ校

## 現地スリランカで学ぶ プロフェッショナルな資格

2016年11月  
開催！

### 第17回 SLAMA/JAPA認定アーユルヴェーダ インストラクター養成講座

スリランカ政府認定団体である、スリランカアーユルヴェーダ医学協会(SLAMA)による研修プログラム。アーユルヴェーダの基礎理論、食事療法、ハーブ学など、アーユルヴェーダを包括的に学びます。修了者には、アーユルヴェーダインストラクターの修了認定が授与されます。

#### 【概要】

◇講座期間：2016年11月13日（日）～24日（木）

◇受講料：359,700（税込）

受講料に含まれるもの

①試験受講料 ②スリランカ国内移動費 ③通訳料 ④認定量 ⑤教材費  
※宿泊費、航空券代は含まれません。

◇カリキュラム内容：基礎理論、アーユルヴェーダマッサージ、食事療法、伝統的な料理法、薬学、メンタルヘルス、瞑想法、ポジティブライフスタイル、ハーブ学、ビューティーケア、女性の健康、純化浄化法、修了試験など

詳しくはお問い合わせ下さい。  
生活の木トラベル 03-3409-1900 <http://www.treeoflife.co.jp>



スローライフな旅の提案

生活の木 TRAVEL