

インドへのいざない

ガットフォセは 1910 年実験中に爆発事故を起こし、頭と手に火傷を負った時、手元にあったラベンダー精油を塗布したところ、治りが早いことを自ら実験した。その後、ガットフォセはアロマ精油の効果に関する研究を行い、1937 年にアロマセラピーという本を出版した。そして現在のアロマセラピーが確立していくのだが、実は、アロマセラピーという名前こそなかったが、昔から精油を使った伝統的な治療法があったのは周知のことである。

小院でも、手指消毒のアルコールに「PRANAROM(bio)」精油を混填して使用している。精油の起源をずうとずうとさかのぼっていくと、約 5 千年前のインドのアーユルヴェーダにたどり着く。そこで、今のインドでのアーユルヴェーダ治療はどのようなものかと興味があり、そのルーツたるインドに、先のお盆の休みを利用して研修に行ってきた。

私が訪れた病院は、近代的なインド最大規模の Fortis という病院で、ここでは全くアーユルヴェーダの治療は行っていなかった。日本とほぼ同様の西洋医学を学び、日本と同じような医療を行っていた。そもそもインドはかつての宗主国のイギリスの影響を大きく受けており、市民の多くは気軽に近代的な治療を施す病院を受診する。ただ、アーユルヴェーダ専門の施設もあり、西洋医学を必要としないまたは治らない病気を扱うことが多い。代替医療としてのアーユルヴェーダとの認識が強い。以下に引用した文章からもわかるように、アーユルヴェーダと仏教は緊密につながっており、我々日本人にも結構なじみ深いものである。

アーユルヴェーダとはインド伝統医学であり、アーユス（長寿）に関するヴェーダ（インド最古の宗教分権）という意味で、インド最古の医学体系の総称をいう。

「釈迦は出家した後、心の平静さを求める修業をしたが、根本的な不安は解消しなかった。そこで断食や苦行を 6 年間続けたが、これも知恵を深める道でないと判断した。最終的に、精神と身体は一如であり、身体を苦しめても精神は豊かにならず、むしろ適度の栄養と休養を得て身体の健康を増すことが、心を豊かにすることに役立つ理解に達した。まさにアーユルヴェーダの基礎的な考えがあったから、ブッダによる健康法が提唱されたのである。」

「ある釈迦の弟子が風病（ヴァータによる疾患）にかかって身体が憔悴したので医者へ行った（この時代はアーユルヴェーダの医者）。診察して医者は、動物性脂肪を食べるように命じた。弟子は、僧の身であるから動物の身を食べることはできないといったが、医者は、あなたが治る薬はそれしかないと答えた。このことを釈迦に報告すると、釈迦は、それしか治る薬がないなら食べてもよいと許し、食べ方の注意を与えた。それは、魚・鰐・熊・猪の脂肪ならよい。ただし、不適當な時期に、捕獲したり入手したり煮たり搾ったりした脂肪はいけない、

時期を得て造られたものを胡麻油を服用するのと同じように 7 日ごとに服用せよ、と教えた。教えられたとおりにして弟子は健康を回復した。」

【奈倉道隆「仏教とアーユルヴェーダ」（いのちを生きる：渡邊昌編集）から】

インドには、医者向けのアーユルヴェーダ取得の研修コースがあるので、今の医学に行き詰まったら数ヶ月間インドに滞在し、あらたに勉強してみるのも、温故知新でほんもの医学探求によいかもかもしれない。



小さい秋みつけた

<秋来ぬと目にはさやかに見えねども風の音にぞおどろかれぬる>

立秋の日に、院長と患者様の会話の中で、古今和歌集の歌が出てきました。歌の意味がわからず、先生から教えて頂いて理解すると、秋の訪れを歌で詠むって昔の人は素敵だなと感じました。歌を覚えてちょっと賢くなった気分です(笑)

まだ暑い日が続いているので中々秋をみつけられていないのですが、食欲の秋ということで、自分の食欲が増していることに勝手に秋を感じています(笑)何でも美味しく感じるのを秋のせいにはしていますが、このまま体重が増えないように気を付けたいです。

なんとなく涼しくなった朝の通勤。いつの間にか蝉の鳴き声が聞こえなくなって、夏休みが終わり登校する小学生。私は夏の終わりから秋を感じました。まだまだ暑い日が続いていますが、お店に行けば秋服やぶどうや梨、秋の美味しい食べ物が売っています。早いものでもう秋ですね！私の好きな季節でもあります♪あっという間に冬になってしまうので、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、いろんな秋を今しっかり楽しみたいです(^o^)*

夏～ぎらぎらと照りつく太陽に流れる汗、原色の服に身を包まれたと思ったらふと涼しい風が流れ秋～淡い色を好みふわふわとお散歩、自然の空気に香ばしい、甘い香りが食欲中枢を炸裂！友人とおしゃべりを満喫し心にサプリメントを注入、後は苦手な読書で知識アップ↑出来たら…(^_^;)挑戦し続けます！私を感じた小さい秋でした!(^^)!

朝夕の空の暗さに秋を感じます。夜、外に出たときリーンリーンと聞こえてきました。

この間お出かけしたときに、イガイガからひよっこり顔をだした栗さんが飾られているのを見つけて、もう秋なんだなあ。となんだか心温まりました。

先日友人宅への手土産に期間限定の焼き芋味のクリームが入ったお菓子を持っていきました。そして友人も偶然にも焼き芋味のお菓子を準備してくれて、そのお菓子をほおぼりながら「もう秋だね～」という話題に。店頭で期間限定の芋や栗味のお菓子が続々と出始め秋の訪れを感じました。

歳時記のお題をもらい、子供達と「秋を見つけに行こう！」と公園へ。2人とも楽しそうに探して、長男は半分だけ赤くなった紅葉を持ってきて、長女は小さいドングリを持ってきました。私より秋を見つけるのが上手だなあと思いました。家では長女が幼稚園で習った「真っ赤な秋」の歌が歌詞はめちゃくちゃですが歌われています。

最近、朝晩の涼しさはもちろんですが、店頭で栗やきのこなど秋の食材が並んでいるのを見て秋を感じます。私は秋といえば、大好きなコスモスです。可憐に咲くピンクの花畑は、まさに秋の絶景！早く咲かないかな♡♪秋の週末は、色々な所にコスモスドライブに出かけるのが今から楽しみです♪♪

ウンベルト・エーコ著の「薔薇の名前」上・下巻を読んでもみようかしらと思えたことです。

1980年に書かれ、1986年に映画化されたミステリーです。主演がショーン・コネリーだったのとタイトルに魅かれて鑑賞したのですが、なんだか奇妙で難しく、でも面白かった印象。

9月になり運動会の季節だな～と感じました。この頃は春にあるところもありますが、やっぱり私にとっては秋の運動会で、お弁当に出てくる梨が大好きでした(^^♪) 去年の姪の保育園最後の運動会ではこんなに大きくなって…と叔母ながら感動しました(笑) 今週は娘の運動会！ちゃんと走れるのだろうか…楽しみです!(^^)!