



I-OWA マンスリー・セミナー座談会より アーユルヴェーダの教える「子育て」など

座談会：蓮村 誠氏、
参加者のみなさま、岡本 和久
レポーター：赤堀 薫里

参加者 | 先生のお話の中で、心の成長の段階が年齢ごとに違いましたが、子育てにおいて気を付けることがあれば教えてください。

蓮村 | 年齢ごとにおける子どもの育て方の知識が、アーユルヴェーダにはたくさんあります。まずは自我という基礎をきちんと作ること。これは、3歳まではその子の欲求を満たしておく。特に親の愛情やその子が安全で、自分がここにいていいという安心感を持つことがとても大事であり、それがその子の核になります。その上で3歳になったら躰をしていく。善悪をちゃんと教え、良いことをするように仕向けていく。但し、男の子と女の子は違います。女の子の場合、一般的に脳の発達が早く、より繊細に機能しています。物事を客観的に見て、考えるようになることが早い。女の子の場合、お母さんとの関係が大事です。

男の子もお母さんとの関係は大事ですけど、アーユルヴェーダでは男の子を奴隷のようにピシピシと厳しく躰なさいと言います。逆に女の子には、もっと丁寧に、ちゃんと話してわかるように躰る。男の子と女の子の躰は全く違いますよね。確かに3~4歳の男の子はお猿さんなので、やりたいことしかやらない、やりたくないからやらない。ただそれだけです。それをちゃんと躰て忍耐を学ばせないと、大人になってから使い物にならなくなってしまうので、厳しく教える必要があります。

男の子は基本的にお母さんの愛情を1ミリも疑いませぬ。さんざん怒られて泣いても、お母さんの作ったご飯をケロリと食べます。女の子はお母さんの愛情を疑います。お母さんに厳しくされると、「お母さんに嫌われているのかな？」と疑ってしまいます。「好かれるためにはどうしたらいいのかな？」、他の誰かの行動を比較して「こうすればいいのかな？」と繊細に考えています。あまりそれが過度だと、ストレスになってしまいます。だから女の子には、「愛している」ということを、きちんと表現していかないといけないのです。



長期投資仲間通信「インベストラ이프」

男の子の場合、お母さんに怒られて無視されると、これ幸いと悪さをしますが、女の子の場合、お母さんに無視されると、生きていく術が無くなるのできついですね。

例えば、お父さん、お母さん、息子、娘とお出かけをすることがあったとします。その時は、お父さんの隣は息子、お母さんの隣は娘がいいのです。手をつないで歩くパターンや車に乗る時もそうですね。しかし一般的には、お母さんとむすめ息子、お父さんと娘というような逆のパターンが多いですね。これは駄目です。同性同士、もしくは、お父さんと息子、お母さんと娘がいいのです。お母さんにとって女の子は教えることがいっぱいあるので、育てがいがありますが、男の子には教えることがあまりないですね。良い事と悪い事だけをしっかりと教えればいい。



男の子のいるお母さんにとって、男の子を大事にするというポイントで考えた場合、ご主人を褒め、大切にすることが一番大事です。お父さんをたて、「お父さんすごい！」というと、息子は、自分のことを大好きなお母さんが、お父さんを褒めるとすごく悔しく感じ「俺も頑張ろう！」と思います。つまり、「お父さんみたいにならなきゃ」と思わせるようにしたい。そうすると、男の子はお母さんの前でかっこつけて頑張ります。その時は褒めてあげればいいのです。でも、「お父さんの方がすごい」と言えば、更に頑張るわけですね。そうすると、お父さんも嬉しいですね。その流れが一番いいですね。

逆もあり、女の子のいるお父さんは、奥さんを一番かわいがるのが一番正しい。奥さんを可愛がらないで娘を可愛がってはいけません。娘はお父さんが自分を大好きなことをよく知っています。でも、お母さんは命綱なので、お母さんに大事にされる方が大事ですね。娘は、お父さんが無条件に自分を大事にすることはわかっているし、お父さんの扱い方もよくわかっているので、お父さんはちょろいものです。そのちょろい存在のお父さんが、自分ではなくお母さんを大事にしていることはすごいことです。お母さんが幸せでいることが娘には大事なので、お母さんを幸福にしているお父さんをすごいと思うわけですね。ここが一番大事です。

男の子の自我はある種、お母さんの愛情で満たされていきます。毎日会って、眼差しをうけたり、ご飯を作ってもらったりいっぱい愛情をうけて、自分の自我が安定していきます。段々安定してくると、男の子は外に出て行きます。外に出ていろいろあって傷ついて



長期投資仲間通信「インベストラ이프」

また帰ってくると、お母さんのご飯を食べて安心します。また外に出て傷つき、家に帰りお母さんのご飯を食べて安心するというのを何度か繰り返します。やがてお母さんの愛情で自分の自我が完全に安定して満たされると、外に出て行き帰ってなくなります。つまり、お母さんが永遠に自分の中に居るからなのです。息子が家に帰って来なくなったら、お母さんは自分がやることを全部やりきったということになります。それが出来ないと、男の子はいつまでたっても自立できず帰ってくる根なし草のようになってしまう。男の子にとって一番大事なことは、お母さんの愛情がちゃんと入ってどこに行っても生きていけるということです。そこで妻をとったら妻のために頑張るとか、会社のために頑張ることができないと駄目ですね。帰ってなくなる男の子は、お母さんにとっては寂しいでしょうけど、一番自分がちゃんとできたという証です。

参加者 | 食事の件ですが、重いものをとることがよくないというのはわかりませんが、最近、プチ断食が流行っていますが、どうでしょうか。

蓮村 | プチ断食とはどれくらいですか？

参加者 | 3日間から1週間くらいです。断食と言っても全く何も食べないのではなく、人参ジュースだけとか、温泉付きのものや、最初軽いものをとってから断食して、胃を休ませるというものもあります。

蓮村 | アーユルヴェーダでは、基本的に断食はやってはいけません。例えば、暖炉に火が燃えていて、薪をくべていたとします。確かに、薪が暖炉の中に詰まりすぎて上手く燃えない状態の時に、これ以上薪を入れることは問題でしょう。しかし薪を入れることを止めてしまうと、火は弱っていき、やがて消えてしまいます。断食でこの火が消えるということは、一番危険なことです。火が消えてしまうと、その人はほぼ廃人になります。一生、消えた火は取り戻すことが出来ないとされます。断食は非常に危険な行為であり、よく監督された状態で、よくわかっている人が、その人の火の力に応じた状態でやらなくてははいけない。多くの場合、男性がその断食を指導しているケースがあります。男性は基本的に火の力が強いので、1~2日食事をしなくても平気な人は多くいます。そういう人は断食を奨励しますが、その人が大した知識も経験もない状態で、一般的な流れの中で、女性に断食を奨励すると、女性がすごく弱ってしまうということがあります。実際にクリニックで、断食により非常に体が弱った状態になった人達を何人も診ています。

ある人は、体が重くだるかったので、一週間単位のプチ断食に行きました。最初は何日か食事量を落とし、何日かは液体にして、それから通常に戻すと、たいしたことないと思うわけです。しばらくの間はすっきりして軽くなった気がしますが、その後すごく体がだるくなり調子が悪くなりました。そこで、もう一度断食に行きましたが、もっと具合が悪くなり、これ



長期投資仲間通信「インベストライフ」

は違うと思い、私のクリニックに来てくれました。その人はすごく体が冷えた状態で、火が本当に小さくなっていました。断食はこういうことが起こりえるので、やってはいけません。

もし皆さんが断食をされるのであれば、週に 1~2 回夕食をスープだけにします。この程度であれば、誰がやっても問題はありません。効用として、ずっと消化力が回復して体が軽くなります。これをしても調子が上がらなければ、相当消化力の状態がよくないので、クリニックに来てもらうなり何かして整えた方がいいでしょう。

岡本 | アーユルヴェーダが健康でしあわせな人生を実現するための知識の宝庫であることがよくわかりました。今日は幅広いお話をありがとうございました。