

『Purification healing ～浄化と癒し～』

中部ブロック 五条敏和

浄化と癒し。皆さん聞いたことありますか？

癒しと言えば、それぞれの趣味全般が当てはまるかも知れません。では、浄化とは・・・

ある意味、癒される事で心・精神が明るくまた軽くなる変化を起こす事と言えます。

現代社会では癒しの種類、イメージが細分化しており、癒しは『浄化系癒し』『燃焼系癒し』『興奮系癒し』『極楽系癒し』の4タイプに大きく分類されると言われています。

「浄化系癒し」は、いつもの場所で手軽に実行でき、気持ちをすっと楽にできるデイリータイプの癒しです。

「燃焼系癒し」は、ジョギングやウォーキングのように、いつもの生活の中で無理なくできるエクササイズタイプの癒しで、健康的に体を動かすことによって、爽快感を味わうことを言います。

「興奮系癒し」は、普段の生活では得られない体験によって、心に新鮮な刺激を与える。旅行、ライブのように非日常空間を楽しむものもあれば、高級スイーツのように家に居ながらにして非日常ムードを楽しむものもあります。

「極楽系癒し」は、いつもの生活とはかけ離れた気分を味わいながら、体を喜ばせ、ケアするタイプの癒しで、エステ、温泉、ヨガなどはこのタイプになります。



さて、皆さんは、コロナ過の医療現場で仕事をし、日常生活においても行動制限があり、以前のように趣味を満喫する機会が減ることで、ストレスが溜まってしまっていると思います。

私も旅行含め出かけることが好きな人間で、行動制限によって癒しが減りある意味ストレスを感じています。そんな中、最近は「浄化系癒し」に興味を持ち(注:浄化の仕事とは関係ありません)、香りを楽しむ趣味を見つけお香を手作りして香りに癒されています。きっかけは雑貨店でつけたウッドチップ。香りが良かったので購入し名前が無かったので調べると、「パロサント」という香木で、大変希少な「幻の香木」と言われるものでした。それからは、ウッドチップを粉状にして「抹茶香」と自家栽培の「ホワイトセージ」粉末を混ぜてコーン型のお香を手

びねりで作り、香りの癒しを嗜んでいます。因みに「パロサント」とは、南米ペルーに自生する天然の香木で聖なる樹と呼ばれています。樹脂を豊富に含んでいるため、わずかな木片だけでも濃厚で甘い香りを放ちます。立ち昇る香り高い煙は、場を清め、悪い精霊を追い払い、良い精霊を招き入れると言われ、パロサントの香りに惹かれて良いスピリットが集まって力を貸してくれる一方悪いスピリットは追い払われます。インカ帝国の時代からシャーマンたちがヒーリングや清めの儀式にパロサントを使っており現代においても、毒出しのアヤワスカの儀式においてもパロサントを焚いて場を清めています。また、教会のミサで焚く薫香として不幸や災難を払いのけるアイテムとして広く使われています。日本では手に入りにくい希少性から「幻の香木」とも呼ばれています。



古来より“香り”は様々なシーンで利用されてきました。それには、良い香りを嗅ぐと幸せな気分になる事が関係しています。実は、「香り」と「脳」は非常に密接な関わりを持っていて、ストレスがたまる時やプレゼンなどで緊張する時などに生じるマイナスな感情は、香りを嗅ぐことで気分転換できます。「視覚」「聴覚」を始め、人間には5つの感覚があります。その中で、香りを感じる「嗅覚」は唯一、情動(感情の動き)に直接伝わる感覚なのだそうです。つまり、脳に働きかける作用があるので、脳科学的に気分転換とコンディションの調整が期待されます。なぜなら、香りの情報処理に使われている大脳辺縁系というところは、「扁桃体」と呼ばれる感情の中心とか「海馬」という記憶の中核があり、これらに働きかけることができるからです。

そんな香りに魅せられて私は気を浄化し、忙しい日々のストレスを解消しています。また、少しですが、「香練庵」ブランドで近所のお店で販売しています。

今私たちは明るい未来をつくるために突き進んでいます。その気力を支えるのは心の安定と充実だと思います。癒しはきっとその手助けとなります。

浄化と癒し。皆さんも体験してみたいはかがでしょうか。