地球のいのちの営みと調和、融合して
共に生き合うコミュニティーづくりの情報を発信する

いのちの森通信

発行／公益財団法人いのちの森文化財団　〒380-0888 長野市大字上ヶ屋2471番地2198　TEL 026-239-0010　FAX 026-239-0011
ホームページ　http://inochinomori.or.jp　Eメール　zaidan@inochinomori.or.jp

公益財団法人
いのちの森
文化財団

Vol.58
2026.April
令和8年4月1日発行

編集 大島隆史

いのちの森構想 第三期の展開



塩澤 研一
（公財）いのちの森文化財団代表理事

世界は極めて大きな変動期に入っていると実感しています。今まで正しいと思っていたことや常識と思っていたことが真逆であるかのような様相を呈しています。いわば千年の時を経ての大転換なのではないかと感じています。このような時代において私たちは何を指針として学びを深めていけばよいのか。宇宙の叡智シリーズの学びは、これに応えるべく各界のリーダーたりえる講師陣を迎えての珠玉の講座です。今回はとりわけ医学・医療の分野に焦点を当て、モノ的な視点から意識・心・霊性まで拡大し言わば量子論的な思考回路を学べたらと思っています。

私たちが飯綱に住まいを移して46年になろうとしています。若干33歳の9月に長野市内から標高1100メートルの飯綱高原に来た時はまだわずかの人々しか住んでおらず、周りには民家もなく道路も100メートル先で行き止まり。舗装はされておらず雑木の中にわずか22坪の小さな庵が佇んでいるという寂しい環境でした。

重い障害を背負ってしまった娘の早穂理は医師からは10歳までしか生きられませんよと宣告されており、それまで5年にわたり展開してきた障害をもつ子供たちの教育、医療、福祉をはじめとした統合教育を中心に据えた活動は多くの共感と支援を頂き、大きく発展してきました。しかし当時の私たちはこの課題を制度や仕組み、生活環境の問題ととらえていましたので、その根底にある意識や心の有り様についてはまだまだ深めておらず、いわば「モノ的」なとらえ方の域を脱することができず、問題の本質を外に求めていたのではないかと思います。

確かに活動は大きく展開されてはいましたが真の平安を予感できず、活動を停止し飯綱に住まいを移しました。徹底して自己を見つめなおすことに心血を注ぎ、二度と世間には出まいと固く心に誓い臥薪嘗胆の歳月が流れました。世間との関わりを絶ったにも関わらず、山の小さな庵にはアメリカからエサレン研究所のリタ・ローレン、ホピ族の酋長一行、イギリスのフィンドホーンのメンバー、インドのラジニーシのサニヤシン達、オーストラリアのアボリジニのディジュリドゥ奏者、チベット密教の僧侶など海外からこられる方やたま出版の瓜谷社長、致知出版社の藤尾社長などの出版社の経営者、沢木興道老師の一番弟子であった横山粗道師のお弟子さんなど、今までの交流関係とはかけ離れた方達が訪れるようになり、裏千家の海外留学生の〈みどり会〉のメンバーなど当時名付けた早穂理庵に禅や瞑想、茶道や武道にかかわりのある方たちが集うようになりました。さらにミュージシャンの宮下富実夫さん、喜多郎さん、虚鐸の野入虚彗さん、絵描きの本庄基晃さん、鎌倉俊文さんなどアーティストや舞の方たちなど不可思議な出会いに驚きは隠せませんでした。

この10年の歳月を経て再び私たちに与えられた使命が何かを感ずることができ、1991年に水輪の会の活動を開始することになりました。このきっかけは活禅寺の徹禅無形老師との出会いを経て天河大辨財天社の柿坂神酒之佑大宮司との出会いと学びがありました。

飯綱に住まいを移してからの10年は、それまでの学生時代の10年から東京での仕事を経て、長野の私立学校で勤務した30代前半までかかわった社会的な活動から大きくシフトした人生でしたが、標高1100メートルの修験道の行場であった飯綱・戸隠の深い精神性を内包した大自然の息吹は、それまで求めていた宇宙的な真理を私たちの心に深く染み込ませ、次なる展開の原点を学ばせて頂いたと感謝の思いでいます。

今後の事業展開方針

35年にわたって展開してきた水輪の会としての最初の活動は〈**意識の大学構想**〉をテーマとしました。様々な活動を行う上で、その根底に意識の有り様が大きく影響・作用していることからこのテーマの下に様々なフォーラムやセミナー、勉強会等を開催。その活動を支える上で、食事や生活のあり方、自然環境などにも配慮した活動を展開してきました。安全な食材や生活資材などにおいてもできる限りの調査や研究を行い、セミナーへの参加者にとって安全なものを提供してきたと思います。この間会社法人を持たない中において京セラ会長稲盛和夫氏より盛和塾長野の立ち上げを許可頂き、経営者としての歩みをスタートさせることとなりました。盛和塾の全国の塾生方からは過分なご支援、ご指導頂き盛和塾長野設立8年目をもって、農地所有的確法人㈱水輪ナチュラルファーム、(有)グリーンオアシス、公益財団法人いのちの森文化財団の3法人を平成20年に同時に立ち上げるという奇跡的展開をスタートさせることとなりました。

この時の第二の活動テーマはいのちの営みを中心に置き〈**いのちの森構想**〉とし、3法人の連携した活動展開を行うこととしました。この展開において3法人は事業的な展開を意図した組織戦略を取り、水輪の会は企画頭脳部門として非営利の立場を堅持してきましたが、従来の水輪の企画に加え様々な外部からの企画問い合わせが増え、これまた事業的要素が増してきたことから、本年の令和8年から水輪の会の活動を原点に戻し、事業化される部門を新会社として展開することとしました。この組織戦略は現在のトップとしてのポジションを次世代に継承し、法的にも整合性をもった事業として将来を展望したものです。

したがって、この世代継承に伴う理念の継承を正しく行うために、スタッフ、研修生、実習生、サポートハートブレイン含めて真摯に高めあっていかなければなりません。令和8年から始まる地球規模での大転換に対する施策はこのいのちの森においても重要な課題です。

これから始まる第三期の活動テーマは〈**縄文的霊性文明の創造**―**宇宙意識への転換**〉とし　衣食住、学び、アート（音楽、美術、舞、機織り、陶芸、工芸、染色、木彫等）、そして祈り、祭り、これらを生活化していく活動であると考えています。

日々の生活が感謝と調和に満ちたものとして生き合っていけるにはどのようなあり方、やり方があるのか、日々の学びを深めつつ自らの成長と深化を目指した活動がいのちの森第三期活動の大きな課題であります。

この流れはこのいのちの森だけの動きではなく、地球規模・宇宙規模で転換していく21世紀の流れと連動していることでもありますが、令和8年は今まで二千年にわたり行われてきた政治、経済、文化、文明、産業のあらゆる部門において大転換が行われるであろうとの予感によります。歴史の推移、世界的視野の拡大、情報の開示、科学技術の進化など、どの領域から未来を展望してもこの流れを止めることはできないと思います。このような現代に課せられた課題について自らの心の扉を開け放ち、心眼で世界を見るならば自ずと行うべき事柄と意識の有り様について感得できるのではないかと思います。これこそが21世紀における個々の課題でもあり、また使命でもあると直感する次第です。第三期の大きな柱は高齢者生きがい創造事業、青少年育成事業、地域社会創造事業の3つに集約されますが、高齢者生きがい創造事業は長老の知恵や伝統技術、文化、芸術活動の世代生成を根幹に据えた活動であり、シェアーハウス構想はこれを根幹に置いた事業として展開されなければなりません。青少年育成事業は日々の生活サポート活動の中に音楽や芸術、陶芸、染色、機織り、木彫などの職人技を育成継承していく活動として意図し、これは柳宗悦がかつて展開してきた民芸村構想を継承したものでもあると考えています。そしてこれはまさしく〈生活化した活動〉として展開されなければならないと思います。第三の地域活動は前述の活動を根幹とした共同体意識の創造にあります。祈り、祭り、感謝、調和、礼節を基本とした文明の創造です。教義、主張、イデオロギーを超えた言わば〈縄文的霊性文明の創造・生活化〉とも言えるでしょう。



大峯本宮天河大辨財天社



天河大辨財天社の柿坂神酒之佑大宮司をお迎えして行われた世界平和の祈り

遠い未来を展望したような雲の上のような構想ではありますが、水輪としての40年にわたる活動と、さおりが生まれて50年の歳月の中で、私たちの中で生まれ醸成されてきた〈思い〉の実現でもあります。それはまさしく日々の生活の中で育まれてきた天地自然の大霊に対する感謝と祈りでもあり、その思いは誰の中にも存在する魂の希求するところなのではないでしょうか。この50年にわたる私たちの半生は私たちの意思を超えたところで動いてきたようにも感じています。人との出会いもまさしく想像を超えたような出会いであり、感謝の思いでいっぱいです。そして齢80歳においてまたまた新たな挑戦と試練が待ち受けています。人生終末における新たなスタートではありますが、共に歩み続け、学び続ける仲間としてこのスタートをともに担って頂きたいとの思いです。

〈宗教を超える霊性文明の夜明け〉

令和7年10月4日世界平和の祈り―柿坂神酒之佑大宮司による祝詞＝喜多郎奉納演奏＝は35年ぶりに飯綱を訪れた天河大辨財天社柿坂神酒之佑大宮司によってとり行われました。この一連の流れは神事・奉納演奏の域を超えた魂を揺さぶる気が満ちたものであったと感じています。水輪は45年前に柿坂神酒之佑大宮司との出会いから始まりました。35年の時を経て再び天河との出会があり、いのちの森構想の締めくくりでもあり、また第三期の始まりでもあるこの流れは何を示しているのでしょうか。私たちにとってはもはや人生の終末ともいえるこの時においてこの出会いのみにあらず、また必然ともいえるこの流れについて驚きと同時にこの意味するところをしっかりと見ておかなければならないと強く感じています。後醍醐天皇の南朝本拠地ともいわれる歴史的にも極めて重要な奥吉野天河との繋がりは、まさしく日本の文明―霊性の流れを受け止めることでもあり、この流れは未来にまで継承していかなければならないことと受け止めています。

柿坂神酒之佑大宮司は私たちによく話されることでありますが「宗教を越えなければならない」「祝詞も通り一遍のものではなく天から降りてくるものをそのまま受け止めて下したものでなければならない」まさしく惟神の道ということでありましょうか。

昨年10月4日の柿坂神酒之佑大宮司の祝詞と喜多郎さんの奉納演奏は言葉にならない感動を参加者のみならず、この大宇宙に広がる波動として隅々まで広がりました。この流れがいわば—縄文的霊性文明—として開化していくことなのではないでしょうか。いのちの森構想第三期の「生活化」とはまさしくこのことなのだろうと実感しています。

さてこの具現化した流れは次の世代にゆだねることと致しましょう。私たちの世代はこの土台をつくる世代であったと自負しています。令和8年から5年間はまさしくこの世代の役割の最後の仕上げの時でもありますが、この時代を共に歩むことのできた大勢の仲間や支援者の方々に心から敬意と感謝を伝えます。飯綱・戸隠に来てから46年間の生活を振り返ってみますと大自然からの様々なメッセージがありました。疲れた時、苦しいとき、心が痛むとき、飯綱山や戸隠連山を見上げますと、そこから降りてくるメッセージは私の心に温かい美しい愛の波動として入ってまいります。思わず感謝の思いで手を合わせます。天地自然の大霊への祈りはその中に〈哀しみ〉を内包しつつ自らが浄化されていくことなのでしょう。それは言葉や、教義、理屈を超えたものであり、こうして生かされていることへの感謝の祈りに尽きるのではないかと感ずる毎日です。令和8年はこのような時代の幕開けとして受け止めております。

今回5月から始まる宇宙の叡智市シリーズ11回目のフォーラムは森井啓二先生、光田秀先生、川島伸介先生、柳木香り先生、石井健一先生、清水友邦先生、清水プラダ氏、山田征氏、美紀パネール氏をはじめ医療界から矢作先生にご登壇頂き更なる深化をできればとの思いです。また、今回ご登壇できない先生方においてもこの宇宙の叡智シリーズ後に個々の学びの会を継続していく計画です。ご期待ください。

塩澤　研一



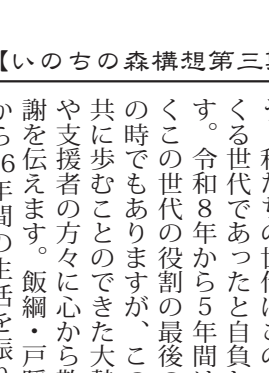












宇宙の叡智を地球と人類の
目醒めのために シリーズ10 基調講演

食と霊性の文化

日本ホメオパシー協会会長　動物病院院長
森井啓二

まず食事のお話からしたいと思います。人間は一生のうちに大体5万回から10万回食事しますので、皆さん食事のプロだとは思うのですが、それをもう一回ですね、毎日毎日1回から3回ぐらい食事すると思うので、一つ一つを丁寧に楽しめる方法ですね。食事を整えるというのをもう一回考えたいと思います。食事を整えていくだけで人生って変わりますよ。

最近だとね、よく時短とかコスパとか言って、もう急いで調理して急いで食べてとか、手抜きの料理とか結構流行ってきていますけれども。やっぱり一つ一つ丁寧にやることが一番重要です。例えば1日10のことを急いで効率よくやるんだったら、3のことをしっかり丁寧にやった方がよっぽど人生に深みが出るんですね。経験にしても全然違う経験になります。深い経験ができます。なので、どちらかというと自分は時短は反対ですね。一つ一つやって丁寧に。数が少なくても、その方が人生年生きた時の深みが全然変わると思います。

先ほどね、みんな美味しいおかゆを食べましたけれども、おかゆの話もちょっと時間あったら後でゆっくりしますけれど、まあ今食べたおかゆはもうね、速やかにどんどん、どんどん吸収されています。そして、お昼ぐらいまでには体のエネルギーとか体を作る素材になって、今日の夜ぐらいまでにはもう自分たちの筋肉とか血液とかに変換されます。これはすごいことで、神様がこの世界を創造したプロセスと非常に似ているというか、同じことを自分たちの体でやっているんですね。なので、毎日食事を通して、自分という小宇宙の創造に携っているわけですよね。なので、その自分の体を小宇宙と考えた場合、どんなものを食べれば美しい宇宙を作れるだろうか。宇宙を清らかにしたい。そのためにはどうすればいいかというのを日々考えながら食事するだけでも、ワクワクしてくるんですよね。実際に食事の質が大きく変わるだけで、エネルギーレベルも変わるし、人生もどんどん変わってきます。

理想的に言うと、食べるものは神様の言葉を食べている、神様のエネルギーを食べているという風に考えてもらうといいと思いますね。そうすると、美味しいものを欲望のままに食べる人生というのもあると思うんですが、本当にそれでいいのかどうかですよね。昔世界一のお金持ちだったウォーレン・バフェットさんも、朝はマックで、昼もチキンナゲットで、砂糖水ガブ飲みしてますから。九十四歳ですが健康診断で一度も異常が出たことがないんですね。ただ、それで本当にいいのかどうかですよね。自分に合っているのかどうか。

日本人だけの食文化「箸」

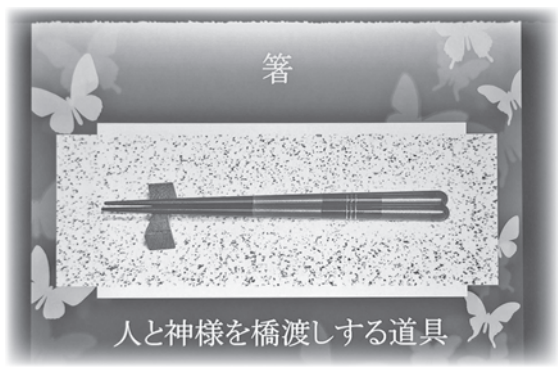
ちょっと食事の話をする前に、少しだけいくつかちっちゃい小ネタですね。皆さん毎日お箸使うと思うんですけれども、普段当たり前にやっている食事ですね。ご飯、お味噌汁、それからお箸でも、一つ一つしっかりと見つめ直すことによって、また新しい発見があるんですね。新しい発見があるとそれによって考え方も認識も変わるし、行動も変わってくる。意識も変わってくるんですよ。日本はもう食事にいつでも箸使いますよね。生まれてから箸染めに始まって骨上げで終わるというぐらい一生箸を使います。今、世界の30％ぐらいの人が箸を使っているんですね。でも、箸だけで食事を完結するのは日本人だけなんですね。箸というのは、人と神様とか、人と人の橋渡しをしたり、人と自然を割する役割があると言われています。

これ先日買って今使っている箸なんですけれど。ずっと前に箸の専門店に行って、箸の専門店に行くと箸って高いんですよ。安いやつでも五千円から十万円超える箸まであるんですね。それで、一万円の箸買ってきたんですよ。使い勝手がまあまあいいかなと思っていたところに、この間ホームセンター行ったら三百円の箸が売っていて、一万円の箸よりも使い勝手がいいんですよね。手持ちの感覚もいいし、ツルツルのお豆掴んでも滑らないし、非常に便利なんですね。なので今一万円の箸が眠ったまま三百円の箸使っているんですけれど、自分に合うかどうかですよね。



箸の置き方というのは料理の手前に横に置きますよね。これも日本人特有の置き方なんですね。箸を使う他の国は必ず縦に置きます。フォークとかナイフとか、スプーンは縦に置きますよね。同じようにみんな縦に置くんですね、他の国は。ただ、日本だけは横に置きます。これ、いろんな意味があるんですけれど。まず縦に置かないのは、一緒に食事する場合、人に向かって先端を向けない、攻撃的な姿勢を見せないという意味もあります。もう一つは食事というのは自然界から頂いてきたものですから、自分との間の箸が結界になっているんですね。食べる時に「いただきます」をしてこの箸を取ることによって、自然界と自分との結界を取り外す。それで、自分と自然界を融合させるという意味が込められて、横に置いています。

箸置きなんかも非常に活用するといいものなんですね。元々はお供えから来ているんですよ。神様にお供えするときに、箸の先端が不浄なものに触れてはいけないということで、箸に枕を使ったのが一番初めなんですけれども。食事をおいしく食べるコツは、箸置きをうまく使うということなんですね。どういうことかというと、箸で食べ物を口に運んだ後に箸を箸置きに置くんですよ。そうすると両手がフリーになりますよね。両手がフリーになってゆっくりと咀嚼する。そうすると、手に箸を持ったまま咀嚼するのとではまず噛む回数が変わります 両手をフリーにすると、噛む回数が増えます。自然と増えちゃうんですね。消化吸収も良くなります。それと、味もなぜか良くなるんですね。箸を右手に持ったまま食べるよりも、両手をフリーにしてあげると、食べた時に口の中に意識が自然と集中するんですよ。よく噛んでよく味わいが深くなります。なので、そういう風にして箸置きというのは使います。で、箸がない時はどうするかというと、手で食べますね。手で普段食べている方どのぐらいいます？そんなにいないですね。自分はよく手で食べるんですけれど。なぜかというと、山にいちいち箸を持っていかないので、おむすびを持っていくんですね。おむすびは箸で食べなくて、手で食べるんですね。もともと日本はね、手食文化だったんですけれど、聖徳太子が箸を日本に持ち込んだと言われていますけれども。



「手で食べる」ことの力

おむすびは手で食べますよね。この手食というのも実は重要で、未だに結構手食を重要視しているのはインドなんですけれども、インドは五本の指がとても大切な意味と役割が込められていると言われているんですね。地水火風空、この宇宙の全てはこの五大元素でできていると。それが手のひらの指先と手のひらで、全ての宇宙を象徴しているんですね。その手で掴んで食べるというのが非常に重要視されています。インドではこの一つ一つの指にラクシュミーの女神様が宿っていると教えられるんですね。なので、その女神様というのは五穀豊穣の女神様なんですけれども、最高神であるヴィシュヌ神のお妃さまですね。そのお妃さまを使って口に食べ物を運ぶ。なので、手で食べるだけで、食材がさらに浄化されて良いエネルギーが出ると言われていますね。



こうやって自然からの恵みを素手で食べることによって女神の力を取り入れるといわれています。吉祥天になると五穀豊穣の他に幸福、繁栄、それから美貌、富の女神様になっているんですね。日本では毘沙門天の奥様と言われているんですけれども、そういったものが手食、おむすびを箸で食べないで手で食べる理由になりますね。それだけで幸福と繁栄と美が自分の体内に入るというのが手食になっています。そして手というのは宇宙の縮図ですので、インドではそうやって言われますけれど、日本でも同じです。で、実際に手のひらと指先からは自分の心の波動が放射されますので、良い思いを持っていれば、手でおむすびを食べる時におむすび自体が食べる前からいい波動に変わっていきます。なので、ぜひおむすび食べる時は五大元素を意識しながらですね、それから吉祥天を意識しながら食べていただくといいかなと思いますね。

その他に手というのはすごいセンサーになっていて、選別機械よりもすごいんですね。例えば、サランラップなんかね、0，００一ミリグラムぐらいだと思うんですけれど、厚さがね。でもサランラップ一枚触って、次に二枚触ったら厚さが全然違うというのが分かるんですよね。定規とかだとね、百分の一、千分の一で分からないですけれど、指先はわかるんですよ。手食の研究でも指先でまずおむすびを取る。それだけで指先で感じ取った食べ物の素材とか温度とかを瞬時にして判断して脳に送るんですね。そうすると消化器官はその食材に対応した胃酸を出すようにもう整えちゃうんですよ。なので非常に手というのは重要なんですね。

本当にどの化学機器よりも繊細で精密です。例えばうどんを食べる時とお米食べる時で、手で触れる、目で見るだけで胃酸の出方が違うんですね。なので、エドガー・ケーシーなんかは炭水化物を二種類以上同時に取っちゃいけないと言うんですけれど、それはご飯を手に取った時には胃袋がもうご飯の態勢になるんですよ。ご飯が入ってくるぞーって言って、じゃあご飯を消化する胃酸になってくる。そこで次にラーメン食べちゃうと、ご飯の体制が整ってるのにラーメンが来ちゃう。そうすると胃が混乱するというんですね。なので、光田先生はラーメン、ライスは絶対もってのほかだとよく言うんですけれど。胃が混乱してしまう、消化機能が混乱してしまう。それだけ繊細なんですね。

手というのは本当にすごいです。一つの料理というのは手食じゃなくても、農業から調理から、もう食材というのは多くの人の手を経てから必ず料理になりますので、その思いというのは必ず入ります。食材の波動だけではないんですね。いろんな人の思いが入りますので。なので、料理する時、とにかく自分の心をきれいにして、手から出る波動をきれいにするというのは非常に重要なポイントになってくるんですね。

こうやって今日本食は非常に注目されているのに、日本人は今現代型栄養失調というのが非常に急増してるんですね。病気も増えています。これは本当に本に詳しく書いてあるんですけれど、とにかく栄養素が徹底的に欠けています。時短、コスパでやると欠けちゃうんですね。でも一番今足りない栄養素はビタミンIとビタミンGですね。この二つが全く意識されてない。これを料理に加えるだけで栄養失調、どんどんどんどん減っていくと思います。



なので、おにぎりを握る時、おにぎりを食べる時はぜひ、吉祥天、五大元素を意識してもらいたいと思います 意識するしないでおにぎりの質が全く変わります。これは実際におにぎりではなくて水や植物を使った実験、動物を使った実験でいっぱい研究が出て証明されています。やはり愛情を込めて水を植物に与える、何にも愛情を込めないでただ機械的に与えると、もうまるで生育が違う。成長が違うんですね。なので、こうやって一つ一つの食材を見直していくといいと思うんですね。



ご飯とお味噌汁の配置の理由

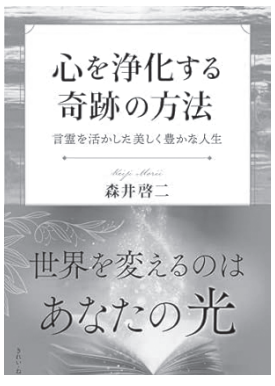
もう今当たり前なんですけれど、ご飯は左側、お味噌汁は右側っていうのは定番なんですね。これ結構ね、最近はもう忘れている方が多いと思うんですけれど、この理由をちゃんと子供に聞かれた時に答えられる方はどのぐらいいます？あんまりいないですかね。必ずご飯が左、お味噌汁は右なんですよ。これはいくつか理由があるんですけれども。まず最初は左清右濁っていう考え方が昔からあって、清く尊いものというのは左側に置くと決めてます。年貢の納める時もそうですね。左側から高価なものを置いていく、尊いものを置いていくというのが昔からの習わしです。お米っていうのは昔は食べ物だけではなくて、お金の代わりにもなっていたし、神様の代わりにもなっていたので、最もこの中で尊いものだったんですね。なので必ず左側に置くというのが規則になっています。

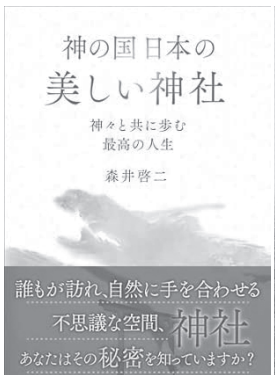
その大本がなんで左側に置くことになったのかというと、さらに遡ると、今度は左上右下という言葉が出てきます。これは中国由来の言葉なんですけれども。昔は中国の皇帝というのは必ず北極星を自分の背後にして座るというのが一番の習わしだったんですね。北極星を背後にするので、当然南側に向かって座ります。そうすると日が昇る方向は左側になるんですね。日が沈む方向が右側になります。なので、日が昇る左側の方が尊いっていう考え方が日本に入ってきて、左上右下から左清右濁に変わっていった。その習わしでご飯は必ず左側に置くんですね。昔ね、あのクイズ番組で太陽が昇る方角はというクイズがあった時、ガッツ石松が真っ先にピンポンして「左」と答えたんですけれどね。これ答えは東なんですけれど、左と答えたらブーっていって、そしたらあの具志堅さんが「ガッツさん違うよ、右だよ、右」と答えたんですよね。どちらも違うんですけれど。でもね、ある意味でもしかしたらガッツさんがこの中国の作法を知っていて言ったのか分からないですね。すごいですよね。あとはさらに加えると、日本は武家社会だったので、左利きの子が生まれると無理やり右利きに変えさせられたんですね。そうすると右利きの場合、ご飯のお茶碗を持つのが左手なので、ご飯は左手にあった方がいいんじゃないかというのも一つの説とも言われています。ただそれは武家社会になってからで、実際に左清優劣があったのはさらにもっともっと昔の話なので、まあこの２つが主な理由になっています。

調理と波動の関係

人間というのは地球上では唯一調理をする生き物ですよね。理を整えると書いて調理と言いますけれども、宇宙の方とか神の愛を整えるような作業になっていきます。なので、自分たちの心も体も神様のもともと芸術品ですから、料理も命ある食材を美しい芸術品に昇華していく作業のことを調理と言うんですね。毎日の食材を作る人、食べる人の波動というのは本当にどちらも非常に重要になっていきます。昔、インドの三大楽聖、音楽の聖者がいるんですけれども、そのうちの一番有名な人がティヤーガラージャという方がいたんですね。その人は神に捧げる音楽しか作らなかったんですけれども、誰が聴いても恍惚状態になるような美しい音楽ばかりを作っているんですよ。その秘訣というのは、この方は神に近づくための崇高な音楽を作るために、できる限り自分の体を正常な状態に保つ思い、言葉、行いがすべてを正常にすると。そのためにはどうしたらいいかというと、食事を正常にすることが最も重要だということに気づいて、専任の料理人を雇って、料理人も純粋な心でいるようにお願いして、純粋な心で純粋な調理法で純粋な素材を使って調理されたものしかこの方は食べなかったんですね。なので生涯外食したことないんですよ。それだけ徹底した人が歴史上結構いるんですけれども。皆さん本当に心の綺麗な伝説のような人たちになっています。ですので、調理に対する時の心得というのが波動に入りますので、調理に対する知識、経験、技術、食材、愛情、霊性、さらにプロであればそこに理念とか情熱とか感性、これを加えることになりますね。昔瞑想をしていたすごく清らかな若いお坊さんがいて、ある日突然凶暴になっちゃったことがあるんですね。自分でも原因がわからない。とにかくもう凶暴さが抑えられなくなったということがあり師匠に相談したんですよ。そしたら師匠は「今日は何を食べたんだ？」と聞いたんですよ。実は托鉢に行って、ある家からもらったご飯を食べていたんですね。そうしたら、その家の人は翌日殺人罪で逮捕されたんですけれど、人を殺した直後だったんですね。その時にその若いお坊さんが訪ねてきて、ご飯があったからその人を殺した直後にそのご飯をお坊さんにあげたんですね。そうしたら、その手を介してご飯をあげただけで、そのお坊さんはもうひどく凶暴になってしまった。そのぐらい人の手を介した食事という波動が大切だということですね。







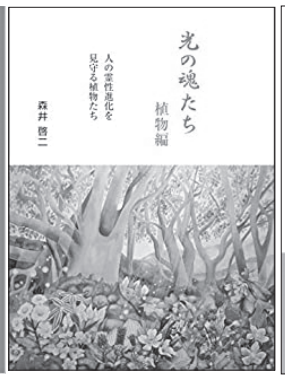






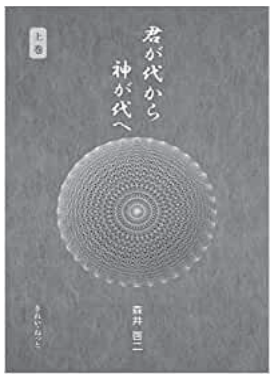














水輪ガーデニング ワークショップ

5月8日（金）～ 10日（日）

水輪でターシャの
庭作りが始まります！

草やお花が大好きな方
ぜひお越しください！

☆ターシャの庭と水輪の庭に咲いている花や野草はこれ！

アヤメ、チューリップ、スイセン
ハコベ、オオバコ、セージなど

「ライアー演奏・舞のワークショップ」
講師　清水友邦先生、清水プラダ先生、アムリタ朝子先生
2026年　第1回　9月22日（火・祝）～23日（水・祝）
全てを統合する呼吸道のお話、舞とライアーの演奏
美しい舞のワークショップです。





味噌づくりワークショップ
本物のお味噌を作ろう！
6月12日（金）～ 14日（日）

10名様限定！
本物の味噌づくりを
体験してみませんか？

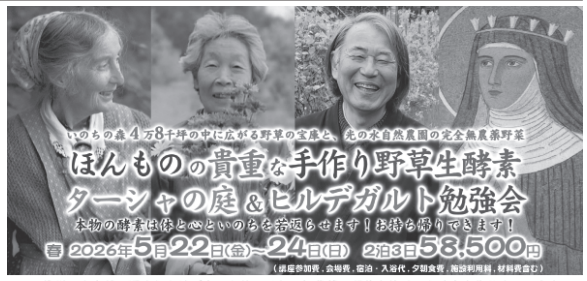
完全無農薬無化学肥料の自然農で育った大豆とお米を使ったお味噌
お塩も天然海塩の「石垣の塩」を使っています
本物の安心安全な自分で作った味噌で毎日菌活しませんか？

講師　鷲尾智恵子
調理師。グリーンオアシス料理長。生き方働き方学校入学前は理容師をしていた。隣接する光の水自然農園で採れた健康的で美味しいお野菜を活かした料理で高い評価を得ている。陰を使った調味料を料理作りに活用し、肉や魚を使わなくても美味しいビーガングルメの開発にも日々力を入れている。水輪のイラストレーター「アーティスト chieco」としても活躍。

参加者の皆様と一緒に軽食もつくります！！
ご家庭でもできる自家製甘酒やくるみ味噌餅の作り方をお教えします。とっても簡単にできて、とっても美味しいですよ♥
最終日のお昼は野外会場の自棟ガーデンで、光の水自然農園で採れた野菜野草を使ったビザランチです☀

御自身で作られたお味噌はお持ち帰り出来ます！
体の働きを助ける発酵食づくり。毎日食べている味噌を自分の手で手作りして、発酵過程を自宅で観察していただき、半年～1年後、味噌として仕上がった時の喜びを体験していただきます。自然の中で、無農薬・無化学肥料の大豆、お米、「石垣の塩」という素晴らしい材料を使い作った最高のお味噌は何とも言えない美味しさを味わうことができます。
限定10名のワークショップなので、お早めにお申し込みください。お待ちしております！

主催・申込み・問い合せ：愛と命を育む「水輪の会」／塩澤みどり Facebook：https://www.facebook.com/shizawamidori
開催会場　信州飯綱高原　心と体といのちのリトリートセンター いのちの森「水輪」〒3800888　長野県長野市大字上ケ屋2471番地2198
TEL：026－239－2630　FAX：026－239－2736　e-mail：suirin@suirin.com URL：https://suirin.com/



信州の大自然に囲まれた地で育った他にはない無農薬の野草を使用した酵素を作りましょう！

いのちの森水輪で作る、手づくり生酵素の魅力

酵素は消化・吸収の働きを始め、生きる上で欠かせない物質です。しかし、市販で販売されているものの多くは加熱処理されており、酵素は働きを失っているのです。手作り生酵素では、その土地にある植物・農産物をできるだけ多く利用します。そこには生きた酵素が存在します。そして、自分の手で仕込むことにより自分の手に棲む常在菌が溶かし込まれ、それが酵素液の中でさらに培養されます。できあがった時には、自らの常在菌と植物のエキスがふんだんに抽出されており、自分にあった酵素ができあがるのです。その酵素を飲むことにより常在菌が腸に住み着き腸内細菌が増え、腸内細菌がビタミンやホルモン、アミノ酸、酵素などを作ります。それを取り入れることにより新陳代謝がよくなる、免疫向上、肝機能改善、アトピー改善など様々な効果が実証されています。これが手作り生酵素なのです。

春の酵素
春の生酵素は、冬の間にたまった毒素を排出し、体に元気を与えてくれます。

酵素教室講師　山田征
勉強会講師　塩澤研一


山田征

地球規模で設置拡大され続けている風力や太陽光による発電設備の持つ諸問題についての講演活動を精力的に続けている。2002年1月より『飛された真実を知るために』のタイトルで、ひと月に1回の小さな勉強会『菜の花の会』を続けている。


塩澤研一

調理師（幼い頃からの料理を作ることが大好きで調理師免許取得）。園芸福祉士。（公財）いのちの森文化財団代表理事。自然農に親しみ、8年ナチュラルファーム代表取締役社長。著書に『いのちにやさしい野菜のレシピ』（PHP研究所）がある。


Tasha Tudor

ターシャの庭とは
アメリカの絵本作家・園芸家。50代半ばからバーモント州の森で一人で作り上げた、約30万坪の広大なナチュラルガーデンです。四季折々の花が咲き誇る、自然と調和したこの世の楽園」として知られます。水輪の庭も『ターシャの庭作り』が始まります。


Hildegard Von Bingen

ヒルデガルト・フォン・ビンゲンとは
中世ドイツの修道院長、神秘家、作曲家、医学・自然科学者。神からの啓示を基に多様な分野で活動し、「中世最大の賢女」や「ドイツ薬草学の祖」と称される、12世紀ヨーロッパの最も影響力のある女性の一人です。『宝石療法』『薬草療法』『ドイツ自然療法』



2026年　いのちの大学講座（学長 帯津良一）　～人生をよりよく生きる～　公益財団法人いのちの森文化財団

「ゆったりのんびり
いのちあふれる若返り 水輪養生塾」
講師　帯津良一　先生（帯津三敬病院名誉院長）
2026年　~~第1回　3月20日（金）～22日（日）~~ 終了
第2回　9月11日（金）～13日（日）



「青少年育成・自立支援個別相談事業」【随時開催】
相談者　塩澤 みどり（心理教育カウンセラー）
ｱﾄﾞﾊﾞｲｻﾞｰ医師　井上 弘寿（いのちの森クリニック院長）

「リーダーシップセミナー」【随時開催】
講師　塩澤 みどり（いのちの森文化財団理事）
※詳細はお問い合わせ下さい。
いのちの森文化財団事務局　TEL 026-239-0010
※日程は変更になる場合があります。

「直観力養成講座」
講師　細金勝治　先生（感覚感知学研究家）
2026年　~~第1回　1月10日（土）～11日（日）~~ 終了
第2回　4月18日（土）～19日（日）
第3回　6月6日（土）～7日（日）
第4回　8月22日（土）～23日（日）
第5回　10月17日（土）～18日（日）



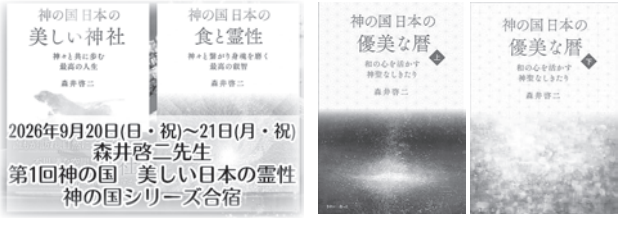
「コケ玉グリーンアートセラピー」【随時開催】
講師　塩澤 みどり（いのちの森文化財団理事）

「自然環境講座」【5月～ 10月】
講師　塩澤 研一（いのちの森文化財団代表理事）
その他、自然農体験講座、野沢菜漬け作り体験講座、醤油づくり講座などを開催予定

「ホメオパシー勉強会」
講師　森井啓二　先生（日本ホメオパシー協会会長）
2026年　第1回　7月18日（土）～20日（月・祝）



「神の国 美しい日本の霊性 神の国シリーズ合宿」
講師　森井啓二　先生（日本ホメオパシー協会会長）
2026年　第1回　9月20日（日・祝）～21日（月・祝）
森井啓二先生のご著書「神の国日本の美しい神社」「神の国日本の食と霊性」を題材に、美しい日本の霊性について学びます。



「心の探求　～心の真髄をひもとく～」
講師　宮島基行　先生（高野山真言宗阿闍梨）
2026年　第70回　7月31日（金）～8月2日（日）



公益財団法人 いのちの森文化財団からのお知らせ

公益財団法人 いのちの森文化財団では、
以下の公益目的事業への寄附金を募集しています。
①「高齢者のための生きがい創造基金への寄付」
②「青少年の社会復帰と自立のための育成活動への寄付」
③「東日本大震災被災地の子供たちの教育を支援する活動（保育園へのお野菜支援含む）」
④「いのちの森の会費（一般寄付）」

※当財団への寄附金及び会費は、特定公益増進法人への寄附金として、所得税・相続税・法人税の税制上の優遇措置があります。また一部の自治体では、個人住民税の寄附金控除の対象となります。（詳細は善意の循環のチラシをご覧ください）

【ご支援の方法】
▼郵便振替用紙にてお振込みの場合は、振替用紙に寄附先①～④をご記入の上、お振込みをお願いいたします。
▼銀行振込み・電信振込みの場合は、財団事務局までホームページ・メール・FAX・電話（1ページ目参照）にて寄附先①～④をご連絡の上、お振込みをお願いいたします。
【お振込み先】
● 八十二銀行　本店営業部　普通 1093531
● みずほ銀行　長野支店　普通 1991794
いずれも名義は
「公益財団法人 いのちの森文化財団」