

酵素玄米（長岡式） 一食分 240g/¥500

■ **酵素玄米とヨーガのお話 123.**

「生命への響き」完全食、酵素玄米。継ぎ広める姿に合掌。日本のお米と発酵の叡智に万歳🙏。

春を迎える準備、みなさんは何をしますか？

今日は『バガヴァッド・ギーター』第15章の紙面講座。はじまりには、逆さまのアシュヴァッター樹が登場します。日本語では菩提樹。その語義は、「明日に立っていないもの」。移ろい、変わりつづけるもの。

そして言われます。「そ絡みついた枝葉を、断ち切れ」

春を前に、街の樹々もすっかり剪定されていますね。いま絡んでいるものを整え、新しい息吹のために、軽くする。さて、わたしたちは何を剪定しましょう。

……そして、整ったなら。

だから食べよう😊新しいのちを迎えるために、

今日の一口を、静かに。 ナーム🙏 もぐもぐ

炊飯：早野 智子 TEL080-5464-1050

小豆：北海道産 / 玄米：岩手紫波早野家産