本に書かれているサンスクリット語の金言の解説

老化防止と若返りのために一番大切なのは、正しい心と行動の生活規範である
アーチャーララサーヤナ（正善行為）を実践することであると、アーユルヴェーダの古典書であるチャラカサンヒターには書かれています。　皆様の本のサインに添えられた短いサンスクリットの言葉は、その行為のいずれかひとつを顕しています。

それぞれの項目の短い意味は下記のリストに記載いたしました。
その言葉の背景や深い解説などは、Facebook の「サトヴィック　アーユルヴェーダスクール」のページでお読みいただくことができます。https://www.facebook.com/satvik.jp/

10 月 10 日から連載されている「読むだけで、綺麗になって、強くなる　アンチエイジングの達人 Dr.クリュシナに聞いたアーユル小話シリーズ」の第一話から第二十話までにございます。
サンクリット語に添えられた番号は、連載の第何話かに相当します。下記リストを参照下さい。

1　satyaavadinam（サッティヤーヴァディナム）真実を語ること　その１（その２は第十四話）

2　akrodhaM（アクローダハム）　怒らないこと

3　ahiMsakam（アヒンムサカム）　暴力をふるわないこと

4　anaayaasaM（アナーヤーサム）　疲れないこと　その１（その２は第五話）

6　prazaantaM（プラシャーンタム）　柔和であること

7　priyavaadinam（プリヤヴァーディナム）　優しい言葉を使うこと

8　zastaacaaram（シャスターチャーラム）　よい態度であること

9　aanRzaMsyaparaM nityaM（アーヌルシャンスヤパラム　ニッティヤム）いつも残酷でないこと

10　tapasvinaM（タパスヴィナム）　タパス（苦行）を行うこと

11　japazaucaparaM（ジャパシャウチャラム）　ジャパや浄めを行うこと

12　nityaM karuNavedinam（ニッティヤム　カルナヴェーディナム）いつも慈悲の心を持つこと

13　dhiiraM　（デヒィーラム）　勇気をもつこと

15　daananityaM（ダーナニッティヤム）　毎日寄附を行うこと

16　dezakaalapramaaNajJaM（デーシャ カーラ プラマーナ ジュニャーム）場・時・量をよく知ること

17　anahaGkRtam(アナハンクリタム)　エゴから自由であること

18　asaMkiirNam（アサンキールナム）　素直であること

19　adhyaatmapravaNendriyam（アデヒヤートマ プラヴァネーンドリヤム）永遠の方へ向いていること

20 upaasitaaraM vRddhaanaamaastikaanaaM jitaatmanaam
（ウパーシターラム　ヴリッデャーナーマースティカーナーム　ジタートマナーム）
高齢者、神論者、感覚器官に打ち勝った人に仕えること