

シュリ・ダーマ・ミトラ — ヨガとローフードの先駆者
「あなたの食事を神への捧げ物としなさい」
by Ismrittee Devi Om & Chandra Om

ニューヨーク ヨガマガジンより (2008年四月)

42年以上にわたり、伝説的でありながらもつつましいヨーガマスターであるシュリ・ダーマ・ミトラはリビングフード（生きている食べ物、生食）を世界中の生徒達に促進してきました。シュリ・カイラシャナンダの弟子にあたるダーマ・ミトラは自身のグルから教わったリビングフードを用いた健康的な生活の促進を自己の使命とし奉仕してきました。ダーマはアシュラムで過ごした1960年代から、新鮮な菜食と搾り立てのジュースをグル(師)とアシュラムに住む人々のために準備する担当でした。近年、リビングフードが取り上げられるようになるずっと以前の70年代初期、ニューヨーク市で名高い教師として有名になっても、ダーマは発芽アーモンドに野菜、果物を使ったジュースを生徒のために作り、リビングフードに関する知識を広めてきました。

1939年ブラジル、ミナス・ジェライスMinas Geraisの小さな遮断された村で生まれた、ダーマ・ミトラは、世界中の尊重されるアシュラムやヨガセンターに掛かる908マスターヨガチャートの製作者として最も周知されているのではないのでしょうか。このインドからも米国からも遠く離れた場所で貧しい家庭に生まれた人物がどのように世界でも有名なヨガマスターとなり、数世代の指導者や弟子達に刺激を与えるようになったのでしょうか。

完全に理解するためにはもう一人のヨガマスター、ダーマのグルであり、ヨギ・グプタとしても知られるスワミ・カイラシャナンダの話から始めるべきでしょう。ヨギ・グプタは若い時期に法学位を取得した後、スピリチュアルな世界を目指し物質的なことを放棄しインドで放浪僧となる道を選びました。彼はリシケーシにあるシバナンダアシュラムのフォレストヘルスクリニックの医師であるシュリ・スワミ・シバナンダ・マハラジャより位をうけました。ヨギ・グプタは患者に色、陽、水、を使用した自然治癒法と様々な食生活に関するプログラムを用いました。

ヨギグプタは1954年、シカゴとワシントンDCで開催された保健学会に講師として招かれインドから米国に渡りました。米国では彼の姓であるグプタを使用した方が人々に易しいだろうと感じました。ヨギ・グプタは熱心な生徒達の温かい歓迎を受け、ニューヨーク市にヨギ・グプタ アシュラムを設立することになりました。インドより彼の持ち込んだ知識は神聖なるヨガの科学だけに留まらず、古代から受け継がれるアユルベ





ータの知識に基づいたリビングフードも含まれます。シュリ・スワミ・カイラシャナンダは人々に押し付けることなく、諦めることなく地道にリビングフードの意義を広めてきました、たぶん読者の多くである私達の生まれる以前の1969年に効果と実際の手順を説明した素晴らしい文献「ヨギの食生活 (Yogic Food Concepts)」を出版しています。現在94歳になられるヨギ・グプタは依然、力強く健康的で明晰なグルで在られます。この秘訣を神様の恩恵によるものだけでなく、長年続けてきたリビングフードのお陰だとしてしています。

ヨギ・グプタがアメリカに渡ってきた頃、10代前半であったピラポラに住むダーマ・ミトラは秘教やヨガに興味を持ち始めます。ニューヨーク市に住むヨギ・グプタの事を聞いたダーマはブラジル空軍を去ることにしました。「ニューヨーク市に着いた初日にヨギ・グプタの所へ行きクラスに通い始めました」とダーマは言います。「ヨギ・グプタは当初からリビングフードを奨励し、それに従った事でヨギ・グプタの教えからの学びの速度は加速しました。」

崇敬されて穏やかなマスター シュリ・ダーマ・ミトラに出会ったその日から私、チャンドラはベジタリアンになりました。そして6ヶ月以内には、グルの定期的な指導と愛情の籠った注意深い目の元でリビングフードを取り入れました。ダーマはヨギにとってのリビングフードの目的と効果への理解を明確かつ的確に指示して下さいました。健康とヨガの鍛錬の向上に加え、特に瞑想とアヒムサ（非暴力的な思考、発言、および行為）への理解が高まりました。この数年の間に、私はダーマによってほんの20分の間に、何百人もの人々が肉食の食生活からベジタリアンに変わり、更にリビングフードの推奨者となるのを数々の場で見てきました。それは、まさしくダーマ自身そのものである、愛、ユーモア、および優しさによるものでしょう。近年話題に上るリビングフードに対する利益が知られるずっと以前より、ダーマはグル、友人、兄弟弟子、そして最愛の生徒達のために、アーモンドを発芽させ、野菜と果物でジュースを作っていました。

シュリ・ダーマ・ミトラは今日のヨガとリビングフードの発展の第一人者です。数年前までは彼自身のグルを別として、ダーマはリビングフードを促進する唯一の師でした。彼は教えることを始めた早いうちから、精力的に、ベジタリアンを推奨し、私達の劣った兄弟達、つまり動物界の生き物、を愛する事を教えています。私達は動物達を救い守るために在るのであり、食べるためではありません。「動物達は食べるためではなく、愛するために創られたのです」ダーマは罪の無い何十万匹もの命を救ってきました。ダーマは彼の教えるどのクラスでも、ヨガの一番目の戒律を強調してきました。ヤマ（禁戒）「これを欠いての成功はない」





シュリ・ダーマは「ヨガを学ぶにおいて菜食主義は根本である」と説明します。「私達は肉食を避け、動物達を傷つける事をやめなければならない。病気を患う要素はいくつもある。死体の消費、食べ物や環境の汚染、しかし、残りの要素の全てに通じる物は「己」への知識不足によるものである。ヨガの修行は「己」を見つける道であり、その道が導く最終目的は悟りです。非現実世界や物質社会は負の感情を促進し、憂鬱や悲しみを生み、心を苛立たせます。それらは呼吸を不規律にし、身体の不調をひきおこし、更には自制心の欠落、間違った選択、深刻な病気、そして早死にへと繋がります。

菜食主義の道を進むにあたり、多くの加熱しない食品を食事を含める事が推奨されます。加熱をすることは食品の栄養価を上げることにはなりません。そればかりか、栄養素を破壊し85%もの元々の栄養素を奪ってしまいます。加熱された食品は完全に酵素を欠いています。大半の蛋白質は破壊されるか、体内の酵素では分解できない、もしくは分解しにくい他の蛋白質へと形を変えます。ビタミンの多くはその効力を失います。自然食品を購入して、栄養素の大部分を破壊することに貴重な時間を費やす事は経済的な無駄で、環境的にも不健全です。

顕微鏡の下では生物のエーテル体は陽下で発光します。死んだ細胞は光を偏光することができないので、色の選別はできません。リビングフード中のミネラルは磁石のように働きます。太陽のエネルギーを維持し、私達の体を陽で満たしてくれます。科学的に説明すると、ミネラル中の電子は太陽エネルギーを吸収する事により電子核移動をします。無機ミネラルは植物中で日光的作用により有機ミネラルへと変化します。リビングフードは自然界から得た莫大なエネルギーをその体内に維持し、それを精神的、霊的な活性エネルギーとして最適な形で与えることができます。

熱い食物を食べる事によって、味蕾、口内と胃の粘液膜が変化します。消化液中に存在する酵素やビタミンの多くが破壊されます。加熱された食品の破壊効果は、人体から摂取された癌細胞が加熱された食品下で生きていたのに対し、同じ食品の非加熱な状態においては生き残る事ができなかった実験結果からも証明されます。

良い血液を作り出すための要素は加熱をすることで食べ物から失われていきます。ある日本人の科学者は加熱しない玄米、生のラディッシュ、ほうれん草、ケール、すりおろした生のじゃがいもを食べる事で、蛋白質と摂取カロリーが欠いた食生活であったにもかかわらず血液の状態は最良であったとのことです。しかし、同じ食品を加熱した形で食べ始めると、すぐに、浮腫と貧血の兆候に気付きました。また、非加熱の食べ物と



る人々は胃癌にかかる率が少ないようです。研究者の中には生食に含まれる酵素が、消化酵素と関連して働くと考える人もいます。腸内では野菜の酵素が腸内細菌叢を解毒すると共に腸内のバクテリアの数を調整します。これにより悪玉バクテリアを減らし、乳酸菌を作る善玉バクテリアを増やします。

加熱や料理された種は発芽しません。命が破壊されます。古代のマスターたちは種子を一夜水に浸し、食べる前に陽にあてることを指示しています。シュリ・ダーマ・ミトラはいつも私達に神に食べ物を捧げなさいと教えます、捧げる事なく食べ始める事がないようにと。東洋哲学における共通の要素であるバガヴァッド・ギータにおいては、「敬虔な者は神へ捧げ、神の残した物を食べる。不信心な者は、彼らの欲深い食欲を満たすためだけに良い食物を料理し、食べる事で罪を犯す。」と具体的に書かれています。

「ヨガで心身に活をいれなさい！アサナ、深呼吸、瞑想に鍛錬し、常に神へ献身しなさい。精霊達は動物界は私達の劣った兄弟達であると考えられると云います。聖典や古代の賢者の行動から、人間の霊的な天性へのますます深い理解を得なさい。賢者、そしてすでに知識を得た者の側にいなさい。」

人はもちろん動物、そしてあなたの口に入る食べ物を傷つけることをしてはいけません。生命は生命からしか得られないのです！ **Om Shanti, Shanti, Shantih.**

ダーマ・ミトラ・ヨガからあなたへのローフードレシピです！

ダーマブレンド（完璧な食事です！）

一握りの発芽アーモンド

2, 3カップ お好みのジュース、ヘンプ、アーモンド、もしくはライスマルク
バナナ 1本（お好みで凍らせた物でも）

デーツ 2, 3個 もしくはお好みで大匙1のアガベネクター

全てをジュースミキサーにいれ高スピードでジュース状になるまで攪拌

*発芽アーモンド（他のナッツ類でも可）の準備方法

生アーモンドを一晚（12時間）水につけておく。最低でも一回水を替える。





水を捨てさらにアーモンドをゆすぎ、フィチン酸（酵素阻害物質）を除く。アーモンドを親指と人差し指でつまみ軽く押すと皮がむける。これをそのまま食べても、サラダやスムージーに混ぜて食べることもお勧め。

297 Third Ave New York, NY 10010 | Phone 212.889.8160 | Fax 212.889.1047
www.dharmayogacenter.com | info@dharmayogacenter.com | Since 1974

