

Dr. ハスムラの

健康指南

文：蓮村 誠

Be・Do・Have その2

本紙37号で「Be Do Have」について述べて以来、あちこちでこれに関係するお話や疑問を頂いたので、本号で再度取り上げてみることにします。

私たちは日々何かしらの目的を持って生きています。特に社会人であればまず目標を持つことが求められ、そこに向かって努力し達成することが良しとされます。たとえば、今月の売り上げ目標が掲げられ、営業計画が立てられ、実行し、結果が評価されます。そして目標が達成されていれば一定の評価を受け、そこにおいて一つの満足が得られます。

今述べた流れを「Be」、「Do」、「Have」に当てはめてみると、目標を掲げて実行が「Do」、達成するが「Have」、そして満足が「Be」となります（Do Have Be）。こう考えていくとDo Have Beでも何も問題がないかのように思われます。しかし、多くの人が経験しているように、目標達成を目指している時にはまだ喜びはなく、達成した後の満足は実は達成した直後だけのもので、次の瞬間には新たな目標を持つことが求められ（自分で、あるいは人から）すぐに苦しみや努力に変わってしまいます。つまり、永遠に続く大きな

喜びなど幻想で、次から次へと目標を設定し続けながら、始終苦しみと共に努力しているのが現状なのです。

考えてみれば、こんな風に生きている私たちはかなり忍耐強いようです。達成直後に感じる淡雪のように儂い満足を得ようと人生の大半の時間を努力し続けているわけですから。しかし、そんな満足では到底満足しきれないのが実情で、欠落を補おうと美味しい物を食べたり遊んだりするのですが、つい度が過ぎてドーシャのバランスを崩し病気になってしまうのです。悲しくも切ない結末ではありませんか。

では、なぜDo Have Beの構図で得る満足（つまりBeのこと）が淡雪のごとくなのでしょうか？実は、Do Have Beと思われる構図そのものが幻想で、実際にはあり得ないからです。もし本当にHave（達成）の後にBe（存在、至福）が得られるのであれば、人はそこにおいて満たされるわけですから、次の目標に向かって行動する際に苦しみは伴いません。つまり、実際にはHaveの後はBeではなく、BiやVeのように似て非なるものであるか、もしくはHaveもFaveやHabeのように間違った達成

なのです。

人は行動の結果が失敗だと落ち込みますね。これを構図化するとDo Have' Be(-)となります。つまり、行動して(Do)、本来の目標とは異なる結果(Have')を得て、Beのない状態(-)となります。だからこそ、正しいBeを得るためには、本来の目標(Have)を得ようと頑張るわけですが、やはり実はDo Have' Be(-)と言う構図自体にも誤りがあります。正しくは、Be(-) Do' Have'つまり存在でない状態(至福、喜びのない状態)の活動によって、間違った行動を取り、その結果間違った結果を得ているのです。

これは医療の世界においても言えることです。マハリシ・アーユルヴェーダでは、まず患者さんのBe(至福に溢れた完全な健康状態)を取り戻すことを第一に考えて行きます。整ったドーシャバランス、正しい食欲、正常な排泄など、Beを具体的に生理機能として扱います。これに対し西洋医学は、“病気を治す”というHaveを掲げ、Beのない状態のまま治療行為(Do)を繰り返します。そのため当然のことですが、完全な健康と言うHaveは得られず、ガンはなくなったけど再発する状態=Have'となり、当然その結果はBeではなく、Be'=半健康(もしくは半病人)と言うこととなります。

生命は、至福(Be)によって成り立っているのです。ですからこれを取り戻すことがすべてに先立たなければならないのです。

Dr. ウスイの



文：白井 幸治

あしどり軽く

少しずつ気温も上がり、日中は上着なしで歩く人を見かけるようになりました。カパの影響で重く塞ぎがちだった心にも軽さが戻り、屋外でお茶をしたり、ウィンドウショッピングをしたりと動き易くなってきました。そして温かくなったかと思えば直ぐに梅雨がやってきます。そうです、六月はヴァータが乱れ易い季節です。時折、日差しがきつくなり日中に表に出ると汗ばむようになります。心にはラジャスの質が増えて食欲が増してきます。この頃からは、店の中に冷房がはいり、カフェでは冷たいドリンクのメニューが増えるなどアーユルヴェーダ的には危険が一杯潜んでいます。この時期に、身体の中に冷たい物を入れ過ぎると、本格的な夏が来た時には更に冷たい物を飲み食いする事になり、ますます身体が冷えていくので、冷たい物の飲み食いには気をつけて下さい。

我々の平熱は筋肉量と関連していると思われる方もおられるかと思いますが、アーユルヴェーダでは、消化の火であるアグニと関係するとしています。口から入った食べ物は胃腸系で消化・吸収された後に肝臓で様々な物質に変換され最終的にオーガスになっていくわけですが、アグニはその過程になくはならないもので、アグニの状態が悪いとオーガスができづらいばかりで

なく神経、筋肉、脂肪など身体 of 各組織が合成されません。身体 of 熱はその合成の過程で発生するのでアグニの状態が悪ければ熱エネルギーも産生されません。その結果体温が下がり手足が冷えてきます。ひどい人になると真夏でも夜に靴下を履いてでないと眠れなくなります。このように手足が冷えている事をさほど気にかけず、そのまま食事を続けると身体の中には未消化物であるアーマが増えてきます。後は、その人の生活環境や食事内容で肩こり、便秘などドーシャの乱れによる様々な症状が出始めます。

温かくなり食欲も増してきて冷たい物を身体に入れる機会が増えてきます。ご自身の体調と相談しながらであれば、たまには良いかも知れませんが、なるべく控えた方が良いでしょう。そこで、アーマが溜まってきた時の症状ですが、体力の減退、体の重たさ、日中の眠気、消化不良、食欲減退、精神的・肉体的疲労感などがその症状になります。これらの症状がある場合は、白湯を飲むなどしてアーマを減らすよう消化に良いものを食べて下さい。食事の仕方や内容については体調の変化あるいはドーシャの状態によっても異なりますので、ここでは皆さんに共通する食事の仕方についてお伝えします。

- 1 規則的に食べる
- 2 食事中、食事の前後に冷たいものを飲まない
- 3 昼食を主にして朝食と夕食を軽くする
- 4 食事や間食は空腹を感じたら取る
- 5 落ち着いた気持ちで座って食事を取る
- 6 食事は甘い物から食べ始め、苦い物や渋い物で終わる
- 7 昼寝とくに食後の昼寝はしない
- 8 就寝2時間前は何も食べない
- 9 夜八時以降は物を食べない
- 10 食後は数分の休息の後軽く散歩をする
- 11 一口ずつゆっくり食べる
- 12 よく噛む

白湯の作り方、飲み方：やかんでお湯を十分から十五分沸騰させます。水にはカパの質が多く有り、それを熱を加えて沸騰させるのでピッタの質が入ります。過熱し始めて数分すると、水が対流しだしやがて沸騰するなどの動きの質が入ります。これにより、三つのドーシャのバランスの取れた消化剤が出来上がります。こうして出来上がった白湯を毎日、すするようにして飲んで下さい。飲み始めの頃は、まずく感じるかも知れませんが、次第に甘味を感じるようになります。そうになりましたら、アーマが取れてきた証拠です。

アーマは様々な症状の始まりです。アーマが減ってくる事で爽快感が出てきます。なるべく消化に良い物を食べ、スッキリした気分で梅雨をふっ飛ばしましょう。



お客様に『安全、安心、おいしい』をお届けするために昔ながらの製法にこだわり、手回しかけた製品作りをしています。

九鬼産業は一世紀余り胡麻と共に多岐、伝統を守り続ける胡麻の総合メーカーです。

胡麻油をはじめ様々な胡麻製品を多数取り扱っています。

ごま油 ・ 九鬼太白純正胡麻油のような無味・無臭のものから香りの強いものまで様々な胡麻油があります。

食品胡麻 ・ いりごま、すりごまはもちろん他にも多数ご用意しています。

ねりごま ・ 特殊製法により練り上げたなめらかなペースト状の胡麻です。他にも、ごま和えの素、ごましおなどもご用意しております。

Kuki 九鬼産業株式会社 東京支店
 〒103-0023 東京都中央区日本橋本町3-9-4 (日本橋ロードビル8F)
 TEL 03-3663-9771 FAX 03-5695-7670 ホームページ <http://www.kuki-info.co.jp/>

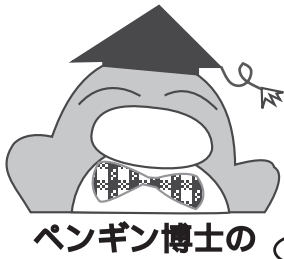
通信販売も行っております

お申し込み方法

TEL0120-50-1158

(受付時間：月～金 9:00～17:00)
 土・日・祝は休み

FAX0593-96-0496
 (24時間受付)



アーユルヴェーダ TAMATEBAKO

文：小澤 養能士

梅雨の季節になりましたね。季節は徐々に変わるようで、突然変わります。ある日突然暑くなったり、寒くなったり、雨が降ったり。この天候の変化は体の変化と似ているところがあります。大宇宙と私たちは一体であるということですので、当然といえば当然ですが、庭木や草花と気候天候の変化を日々眺めていますと楽しくなりますね。

冬の状態から春の状態への変化。葉の完全に落ちた木々から新緑溢れる木々への状態変化。氷から水へ、さらに水蒸気への状態変化。これらの状態が変化することを物理学の言葉で相転移といいます。英語ではフェイズトランジションといいます。今月は相転移についてみてみましょう。平熱の健康な私から40度の熱が出てダウンしている私の間の変化、眠り、夢、目覚め超越意識といった意識状態の変化も相転移といえるでしょう。

相転移の特徴を挙げてみます。水を冷やしていき0度になるとすぐ氷になるかということではありません。一旦0度以下に過冷却現象が起こり、その後、氷になりながら0度に戻ります。この過冷却現象は氷酢酸（酢酸99%）の場合もっと劇

的に起こることがよく良く知られています。ペンギン博士も昔、実験で氷酢酸をよく使ったのでこの過冷却現象は印象的でした。氷酢酸をフラスコなどにいれて氷水に浸すとほぼ0度になります。この段階では固化現象が起こりません。振ったりしてもそのままです。ところが、ガラス棒を入れて底を軽く叩くようにすると、直ぐに固化して温度もほぼ15度上がります。これはとても綺麗な現象なので、研究には直接関係なかったのですが楽しくて何回もやったのを覚えています。

相転移では、まず安定な状態から大きなずれが起こります（非平衡状態）。そこに何らかのきっかけが作用すると相転移が起こることになります。氷酢酸の例では過冷却がこのずれであり、きっかけはガラス棒のフラスコの底への接触ということになります。振っても固まらなかったようにきっかけは何でもよいというわけではないようです。

この相転移についての考え方はアーユルヴェーダを理解するときにも役立つと思います。ドーシャの乱れが大きくなることは、心身に大きな非平衡状態が起こっていることを表します。ここに、何か花粉とか細

菌とかが作用すると病気状態への相転移が起こるという理解です。春になると皆さん花粉を避けてマスクを四六時中しますが、心身に起こっている非平衡状態をパンチャカルマや、適切なハーブ摂取などでバランス回復しておけばよいわけです。ペンギン博士も子供の頃、鼻の通じが悪く耳鼻咽喉科に何年も通いましたが、一時的な回復のみでした。今は物理学の相転移の知識とアーユルヴェーダの理論からその理由がよくわかりますね。

病気状態がしばらく続くと体内の生命力が活性化し健康状態へ戻る準備ができるのです。周囲の方々の優しい言葉などがきっかけとなり健康状態へ相転移します。

皆さんも生命力を高めるアムリットM4やM5、ヴァータ、ピッタ、カパのバランス回復用のハーブティー、スパイスミックス（チュルナ）、アロマオイル、ガンダルヴァ音楽などを活用して心身の非平衡状態をなくしておけば、病気状態も必要なくなりますね。どの程度の非平衡状態になっているかは、蓮村先生、臼井先生、日根野先生に脈診で診てもらえばわかり、その回復方法もアドバイスいただけます。健康状態の裏に潜む非平衡状態を脈を診るだけでわかる先生たちがいらっしゃるのには心強いですね。相思相愛の恋愛状態から結婚状態への相転移のきっかけは思いのこもったプロポーズの一言かもなんて、なんにでも相転移を当てはめて楽しんでいるペンギン博士でした。



NEW アムリット 01

ゼロワン

ヒマラヤからの贈り物



忙しい日本人用に、ヒマラヤ自生天然ハーブを使って**（特別）**に作られました。
神経が疲れている方、心をリフレッシュ!! したい方、もっと**（元氣）**になりたい方

マハリシ・アーユルヴェーダ入門小冊子、マハリシ・アーユルヴェーダ製品解説等 資料、サンプル無料配布中



有限会社 アムリット

〒510-8121 三重県三重郡川越町高松985-7 TEL:0593-65-8631 FAX:0593-65-7376
URL <http://www.amrit.jp/> e-mail info@amrit.jp

<原 料>
アムラ、オトメアゼナ、アシュワガンダ-甘草等
1月分約 120粒入り
10,000円（消費税別）

鈴木余紫恵の

シンプル菜食レシピ

アーユルヴェーダで「6つの味を
そろえよう」と言われ、困ったこ
とはありませんか？「夜は軽く」
「菜食がいいですよ」だの何だの言

われ、「1度の食事で6つの味をそろえよう」なんて言われ
たら、途方に暮れます。その上、「体質によって味付けも変
えたほうがいいですよ」なんて言われた日には、先生がう
らめしい…。

でも、6つの味を食卓にそろえるのって、実は簡単なこと
なのです。アーユルヴェーダの6つの味とは、甘味・塩辛
味・酸味・辛味・苦味・渋味のことですが、私はいつも
「ごはんの友セット」を用意して、味をそろえるようにして
います。「ごはんの友セット」とは…

<ギー>

<ゆかり>

<山椒・黒こしょう>

<ごま>

甘味

塩辛味・酸味

辛味

甘味・辛味・苦味・渋味

6つの味をそろえよう

です。これだけあれば、6つの味
はそろえようでしょうか？

そこで、自分の好きなものをおか
ずやごはんにふりかけて食べます。

カパの私は、野菜炒めでもお味噌汁でも黒こしょうや山椒
をかけて食べるのが好き。ヴァータの長男はゆかり、ピッ
タの次男はギーが好きで、蒸したキャベツなどの野菜に
ギーやゆかりをかけて食べています。

食卓に蒸した野菜を出すだけで、後は各自が好き勝手に
ギーやゆかりやごまや黒こしょうをかけて食べる…これで
一品です。ああ、なんて主婦は楽なんでしょう。アーユル
ヴェーダは主婦の頼もしい味方です。

鈴木余紫恵のシンプル・クッキングは、スパイス料理の他、和食・
洋食・中華・イタリアンなど何でもアーユルヴェーダ的に食べよ
う！というお料理教室です。お教室以外に、通信もあります。詳し
い資料は、simpleone2005@yahoo.co.jp またはSOMA PRESS
news letter編集部 鈴木余紫恵宛にご請求ください。

Information

蓮村誠先生の講演会のお知らせ

1. 日 程 ; 7月9日(日曜日)

場 所 ; Studio Yoggy赤坂(定員30名先着順)

1) セミナー ; 「女性の特質と、快適な月経の迎え方」
(10:00~12:00)

2) セミナー ; 「ストレスと毒素の浄化法」
(13:00~15:00)

申し込みその他詳細お問い合わせは、下記e-mailあるいは
お電話にてお願いします。

E-mail ; hayashi@studio-yoggy.com

電 話 ; 03-3796-5035(市居、林まで)

主 催 ; (株)ロハスインターナショナル

<http://www.studio-yoggy.com>

2. 日 程 ; 7月30日(日曜日)

場 所 ; 東京ビックサイト

「癒しフェア ~ 女性のためのヒーリングビューティライフ ~」
第1講演会場

講演キーワード ; 排毒、浄化、再生、純粋性、
時 間 ; 13:30~14:30

会場は500名収容となっておりますが整理券等は発行いたしま
せん。当日定員になり次第締め切らせていただきますのでご
承下さい。その他詳細につきましては、下記ホームページをご
覧下さい。

主 催 ; (株)フレイア <http://www.freia.co.jp>

「癒しフェア」への無料入場チケットを本紙に同封いたしました。
ご参加の際にはご利用下さい。

ご閲読のご案内

『SOMA PRESS News Letter』は、送料実費として各号100円+消費税を申し受け、毎月お送りすることもできます。
1年分の送料1,260円を郵便局の下記口座にお振込ください。毎月20日頃にメール便にてお届けいたします。

口座番号 : 00100-5-725723 加入者名 : 日本マハリシアアーユルヴェーダ健康教育センター
通信欄に「 月号から閲読希望」とお書き添えください。



新生水

ナチュラルミネラルウォーター、自然・健康食品、アーユルヴェーダ関連商品
マッサージ用品、パーソナルケア用品、オーガニック洗剤、オーガニックコ
ットン製品、etc.

大自然発 健康行!



有限会社 アースエネルギー研究所

〒368-0041 埼玉県秩父市番場町15-5

TEL 0494-22-7190 FAX 0494-22-7192

<http://www.earth-energy.co.jp> Email : info@earth-energy.co.jp