

アーユルヴェーダの心理学：3つのグナ The Guns in Ayurvedic Psychology

現役では『ひっつくもの』という意味のグナ。
 アーユルヴェーダ的思考において生命の根源的な質となる中心的な考え方。
 一心に音のヨーガの練習を重なる事で、グナの変容は必ず訪れます。

このチャートは、デービット・フローリー著『Ayurveda and the Mind』の第3章に基づいています。

	Sattava	Rajas	Tamas
定義	純粋 美德 バランス	エナジエティック インバランス 行動	短調 怠惰 モノ
質	判断 バランス 調和	刺激 活動 動き 変化	重さ 動かない 安定
動きのタイプ	内向き 上向き 自己探求	外向き 自己探求	下向き 乖離、敗退 隠す、離れる、障害
魂の旅における機能	魂の覚醒 長期の幸せと充足	変化、行動 長期的な葛藤を刺激する 短期的な喜び	無知、幻想 気づきと自由を獲得する 為に克服しなければならない
表面に現れるおおよそのマインドの質	幸せ 充足感 成績 平和 調和 楽さ	刺激的、動搖的 落ち付き、一貫性の無さ とても活動的、情熱的 非難、判断、歪曲	重さ、怠惰さ 遅さ、無気力、怠慢 無知、幻想、非繊細的 物質主義 助けを求める、低い自己ケア、 抑圧
人格・メンタル面の性格	健康、バランス取れてい る クリエイティブ スピリチュアル 献身的 明快、軽い	高いエネルギー 動搖、不寛容、非一貫的 な傾向 快楽的、感情的な情熱	行き詰まり感、抑圧的な 傾向 無責任、低意欲、自己方 向性の欠如 孤独感、離別感 体への執着 心理的に深いブロックが ある

	Sattava	Rajas	Tamas
バランスを取る為のセラピーの種類	<ul style="list-style-type: none"> ・人格を洗練させる為に自然で微細なアプローチ方をつかう ・愛、平和、非暴力、瞑想など 	<ul style="list-style-type: none"> ・平和、充足感を養うための落ち着きのあるプラクティス ・プラクティス、眠り、グランディング 	<ul style="list-style-type: none"> ・動かなくなったエネルギーを壊す為の力強いプラクティス ・刺激する、動搖させる、エネルギーを与える
精神的ヒーリングのステージに関する注意	真我の発展を洗練させるセーヴァ（無我の奉仕）から瞑想へと移行すること	<ul style="list-style-type: none"> ・もっと平和を養うために高すぎるエネルギーの衝動を落ち着かせる ・自己中心的なモチベーションから、海へと移行すること。 （自分の為だけでなく、他者の為こころから奉仕する） 	怠慢さから、自己中心的なモチベーションへと動きへと移行すること
このステージに適切なプラクティス	瞑想 普遍的な献身	刺激を少なく、もっとグラウンディングを 身体的なプラクティスはもっと優しく	<p>エネルギーッシュなヨガ アーサナやその他の動き。 怠慢を大破する為の活的な刺激</p>
ヒーリングの為の主要な必須事項は？	<ul style="list-style-type: none"> ・普遍的な力としての愛と気づきを養う ・個人的/人間的な限界を超えて、全ての人の中にある深いスピリチュアルな領域でのコミュニケーションを最大限に行う 	<ul style="list-style-type: none"> ・エゴを手放し、捧げる覚悟 ・魂の旅が開けるものという広い視野で全体を見る ・個人的中心的なものから、全体宇宙へと移行 	<ul style="list-style-type: none"> ・葛藤とその原因を見極める ・痛みに直面し、そこから学ぶ ・新しいエネルギー、可能性、変化を招き入れる ・執着、パターン、癖を解放する
バランスの為の音に基づいたプラクティス	・普遍的で形のない献身へと移行	<ul style="list-style-type: none"> ・内側へ、柔らかく、また静かなジャパ ・トーニング 	<ul style="list-style-type: none"> ・中ぐらいの音でリズムをつけ、安定して長めにジャパをする ・献身的な祈りのチャンティングを大きな音で行う