

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

現役では『ひつつくもの』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ねる事で、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                    | 純粹<br>美德<br>バランス                                   | エナジェティック<br>インバランス<br>行動                         | 短調<br>怠惰<br>モノ   |
| 質                     | 判断<br>バランス<br>調和                                   | 刺激<br>活動<br>動き<br>変化                             | 重さ<br>動かない<br>安定   |
| 動きのタイプ                | 内向き<br>上向き<br>自己探求                                 | 外向き<br>自己探求                                      | 下向き<br>乖離、敗退<br>隠す、離れる、障害  |
| 魂の旅における機能             | 魂の覚醒<br>長期の幸せと充足                                   | 変化、行動<br>長期的な葛藤を刺激する<br>短期的な喜び                   | 無知、幻想<br>気づきと自由を獲得する<br>為に克服しなければならない                                  |
| 表面に現れるおおよその<br>マインドの質 | 幸せ<br>充足感<br>成績<br>平和<br>調和<br>楽さ                  | 刺激的、動揺的<br>落ち付き、一貫性の無さ<br>とても活動的、情熱的<br>非難、判断、歪曲 | 重さ、怠惰さ<br>遅さ、無気力、怠慢<br>無知、幻想、非繊細的<br>物質主義<br>助けを求めない、低い自己ケア、<br>抑圧     |
| 人格・メンタル面の性格           | 健康、バランス取れている<br>クリエイティブ<br>スピリチュアル<br>献身的<br>明快、軽い | 高いエネルギー<br>動揺、不寛容、非一貫的な傾向<br>快楽的、感情的な情熱          | 行き詰まり感、抑圧的な傾向<br>無責任、低意欲、自己方向性の欠如<br>孤独感、離別感<br>体への執着<br>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"> <li>・ 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</li> <li>・ 愛、平和、非暴力、瞑想など</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 平和、充足感を養うための落ち着いたプラクティス</li> <li>・ プラクティス、眠り、グランディング</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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</li> <li>・ 刺激する、動揺させる、エネルギーを与える</li> </ul>                                       |
| 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"> <li>・ 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</li> <li>・ 自己中心的なモチベーションから、海へと移行すること。<br/>（自分の為だけでなく、他者の為こころから奉仕する）</li> </ul> | 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<br>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   | エネルギーッシュなヨーガアサナやその他の動き。<br>怠慢を大破する為の活的な刺激  |
| ヒーリングの為の主要な必須事項は？   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 普遍的な力としての愛と気づきを養う</li> <li>・ 個人的/人間的な限界を超え、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</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ エゴを手放し、捧げる覚悟</li> <li>・ 魂の旅が開けるものという広い視野で全体を見る</li> <li>・ 個人的中心的なものから、全体宇宙へと移行</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 葛藤とその原因を見極める</li> <li>・ 痛みに直面し、そこから学ぶ</li> <li>・ 新しいエネルギー、可能性、変化を招き入れる</li> <li>・ 執着、パターン、癖を解放する</li> </ul> |
| バランスの為の音に基づいたプラクティス | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 普遍的で形のない献身へと移行</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 内側へ、柔らかく、また静かなジャパ</li> <li>・ トーニング</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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</li> <li>・ 献身的な祈りのチャントイングを大きな音で行う</li> </ul>                                    |