

(1) 創造のはじまり プルシャとプラクリティの出会いから

プルシャの光によって照らされたプラクリティの3つのグナのバランスが崩れて、創造活動が始まります。

(2) 心 (精神、感覚) ができる

1. 始めはサットバ (純質) により、真の知性であるブッディ (理知) が発生
2. ラジャス (激質) の動きが活発になり、サットバとタマス (鈍質) を動かし、アハンカーラ (自我) が発生しや自分の内側と外側の区別がはじまる。
3. アハンカーラから、マナス (思考器官) が生まれ、五感で、知覚したものを、判断、決定を行う

(3) 物質、身体ができる

それに対する外の世界が誕生

・プラクリティの目的は「プルシャに経験と解放を与えることである」(ヨガ・スートラ)

・プラクリティは、プルシャに「解脱」させるために、現象世界を展開させる(サーンキヤ・カーリカ)

・プルシャは、プラクリティの舞踊を、自分自身の姿と錯覚し、苦悩するが、プラクリティは、「あなたは私ではない」と目覚めさせる働きをする。この目覚めが解脱。

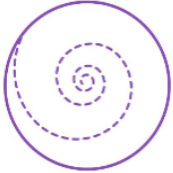
・目に見えなくても、展開していないだけで、存在はしている。未展開のプラクリティも、原因(グナ)として存在する。影響や結果が、まだ目に見えていない状態。

瞑想とは……。宇宙の作り方を逆からアプローチして、プルシャだったことを思い出すこと。

私たちの身体をつくる5元素とドーシャ

(1) 宇宙のすべてものは、5つの元素からできている

アーユルヴェーダでは、宇宙に存在する全てのものは、「空・風・火・水・地」の5つの元素からできていると考えます。そして、私たちの身体は、この5元素が2つずつ対になり、ドーシャ(交じり合うもの)と呼ばれる、体質エネルギーによってつくられ、生命活動を行なっています。



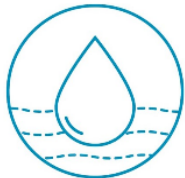
空 (Space) 聴覚 空間を意味し、すべての存在を可能にする。シナプス、細胞、腹部の空間の相互やりとりや自己表現を司る。



風 (Air) 触覚 気体で空気のように明るく、清浄で、乾燥し、分散する性質を持つ。すべての動作、方向、変化を司る。肺や腹部や神経系の動きに影響を与える。



火 (Fire) 視覚 軽性と熱性を持ち、乾燥し、上向きの動きを持ち、知覚と身体の変換を司る。体温、身体の色、眼の光に関係。



水 (Water) 味覚 液性で、流動性をもち、すべて物を集めくっつける働きを持つ。冷たく、下向きに流れ、血液、尿、便、唾液、粘液、すべての体液に存在する。



地 (Earth) 嗅覚 物質、固体性、安定性を意味し、重く、硬く、身体に形と実態をもたらす。臓器、筋肉、骨、歯、腱など、身体の構造部に存在する。

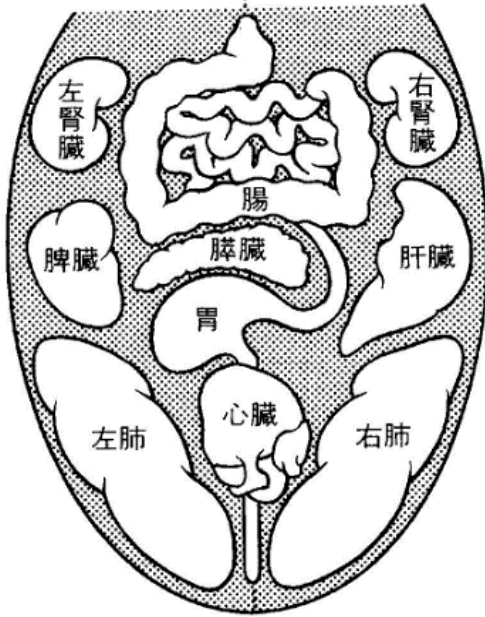
(2) 人間の身体は、3つのドーシャからできている

5元素から、2つずつ対になって、ドーシャとよばれる3つの体質エネルギーが人間の身体をつくり、うごかしています。誰でも自分だけのドーシャバランスを持ち、それが作り出す体質は、一生変わることはありません。

このドーシャには「ヴァータ(循環・運動)」「ピッタ(代謝・変換)」「カファ(構築・維持)」の3種類があり、生まれたときに、その割合バランスは決められます。しかし、季節やライフスタイルの変化、食事の偏りなどで、ドーシャの割合バランスが崩れると、身体にアーマ(未消化物、毒素)がたまり、病気や不調が生じるとされます。

10.崩れたドーシャバランスを見つける

消化されなかったものは毒素となり舌に現れる



【舌苔の色が白い】

胃腸のはたらきが弱っている。また体内に余分な水分が多くカラダが冷え、むくんでいる。一般的にカファ(水・土)過剰と診断。

●食べた方がよいもの

山芋、サツマイモなどのイモ類、枝豆、空豆、グリーンピースなどの豆類、タコ、アナゴ、ウナギ、イワシなどの魚介類、ほうれん草、黒ゴマ、ブリ、サバなどの青魚。羊肉、マグロ、ネギ

【舌苔の色が黄色い】

ピッタ過剰。水分と熱が体内にこもっている状態。胃、肝臓、胆嚢、膵臓、大腸、膀胱、尿道の炎症や潰瘍に気をつける。カフェインやアルコール飲料などを控える。食後の昼寝や、食後すぐの入浴を避ける。

【舌全体が赤みを帯びている】

ピッタ過剰。胃があれ、消化力が弱っている。

●対処法

熱を冷ます効果のある夏野菜、きゅうり、冬瓜、ゴーヤ、スイカ、ナス、トマトやそばなど余分な熱を冷ます。体の熱を増やすような刺激的なもの(カフェイン、アルコール、トウガラシ)をとっていたり、暴飲暴食も控える。

【舌全体色が紫】

ヴァータ過剰。身体の血行が悪く、冷えた状態。睡眠不足、疲れやストレスがたまっているかもしれません。

●対処法

消化しやすい温かい作り立ての食事を摂る。食材としてはタマネギ、菜の花、青魚(アジ、イワシ、サバ)、んにく、しょうが、ネギなどの薬味もよいです。体を冷やす生野菜などは控えめに。

【舌に歯形がついている】副交感神経(胃腸を動かす)が働いていない。交感神経(戦う)が優位な状態。

ストレスや姿勢の悪さによる食いしばりが考えられる。胃腸の機能が弱っている時、胃炎、腸炎、十二指腸潰瘍、胃下垂。