

サティヤ サイ病院創立記念日（22 周年）

食物に関するババの御講話⑤

食物と健康

人間のあらゆる活動は摂取した食物から得るエネルギーに依存しています。サーダカ（霊性修行者）が取り組んでいる霊性修行（サーダナ）は、その人の摂取する食物の量と質の成功にかかっています。これはパタンジャリの薦める事前の準備期間においてさえあてはまります。アートの核を包む五つの鞘の中で一番外にあるアンナマヤ コーシャ（身体の鞘）は、ほかの四つ、すなわちプラーナマヤ、マノーマヤ、ヴィグニヤーナマヤ、そしてアーナンダマヤ（生命、心、知性、至福の鞘すなわち覆い）に影響を与えます。アンナマヤ コーシャは、個々人が摂取した食物によって作り上げられた物質、肉と骨によってできている鞘です。

一般に、食物は苦行に関心のある修行者や求道者に見下され、注目に値しないものとして扱われています。しかし肉体と精神は強く相互依存していることから、だれも食物を無視するわけにはいきません。心（マナス、マインド）は食物のとおりになり、思いは心のとおりになり、行動は思いのとおりになります。食物は、敏捷か怠惰か、心配性か落ち着いているか、聡明か遅鈍かを決める重要な要因です。聖典は、食物をサットウィック（浄性）、ラジャスィック（激性）、タマスィック（鈍性）のものに分類し、この三つのタイプをそれぞれ同じ名前をもつ心の形態（グナ）に関係づけています。

激性と鈍性の食物を避けなさい

人間は、自然の状態にある生の食物を嫌う唯一の生き物です。ほかの動物は皆、穀物、草、葉、新芽、果実など、食物をそのままの状態です。人間は、舌や目や鼻の欲求を満たすために、茹でたり、揚げたり、溶かしたり、混ぜたり、さまざまな調理法を用いています。その結果、個々の栄養価は減らされるか破壊されています。油で揚げられれば、種子は発芽しません。これは「生命力」が除去された明白な証拠です。こういったわけで、調理されていない発芽したばかりの生の豆類が好ましいのです。ナッツと果物も好ましいものです。神に捧げられるココナッツは、良いサットウィック フード（浄性の食物）であり、脂肪、でんぷん、ミネラルに加えて多くのタンパク質を含んでいます。塩や胡椒の効きすぎた食物はラジャスィック（激情を刺激するもの）であり、避けるべきです。同様に、脂肪やでんぷんの多すぎる食物は、身体にタマスィック（不活発な傾向）な影響をもたらすので、避けるべきです。

食べ過ぎも有害です。単に美味しい食べ物が手に入り、それを勧められたからという理由で、人は過食に誘惑されてしまいます。周囲にはたくさんの空気がありますが、私たちは自分が必要とする量よりも多くの空気を吸い込むことはありません。湖は

満々と水をたたえています。私たちは喉が渴いた分だけの水を飲みます。ところが、過食は社会悪になり、流行の習慣になっています。胃は、「もう十分です」と泣き叫んでいますが、舌はもっともっとと要求し、人は病気の無力な標的となってしまうのです。人は肥満や高血圧や糖尿病に苦しんでいます。適度な食事は肉体的な生活を避ける最良の薬です。ちょっと気分がよくないからといって、そのたびに病院に急いではありません。薬の飲みすぎも悪いことです。然治癒力が力を発揮して病気と闘うことに任せ、皆さんをよい状態にさせるようにしなさい。もっと自然療法の原理を用い、医師の周りを走り回るのをやめなさい。

皆さんが食べる食物の種類が、皆さんが発揮できる集中力の度合いを決めるのです。食物の品質と量が、皆さんの自制心がどれほど弱まるか強まるかを決定します。汚染された大気と水は有害なウイルスと細菌でいっぱいですから、どんな犠牲を払っても避けなければなりません。人間が絶えず用心していなければならない四つの汚染があります。それは、体の汚染（水によって除去可能）、心の汚染（真実によって除去可能）、理性の汚染（正しい知識によって除去可能）、自己の汚染（神を求めることによって除去可能）です。シュルティ（天啓聖典）は、「ヴァイディヨーナーラーヤノーハリヒ」と宣言しています。神は医者です。神を探し求め、神に頼りなさい。そうすれば、皆さんは無病となるでしょう。

サイババ述

1979年9月21日

ホスピタルデー、ダシャラー祭

Sathya Sai Speaks Vol.14 C31

『プラサード 第二版 食物に関する御言葉集』より