



ヨガの道とは私たちが本当の自分に辿り着く道です。さまざまに移り変わる自分の心を抑圧するのではなく、自然発生的にコントロールの力が起こるようになる方法が説かれています。

サマーディ・パーダ(三昧の章)

1 節: ヨガの教えを伝えましょう。

「ヨーガスートラ」をきちんと学ぶためには、忘れないように何回も習うことが必要です。

2 節: 「ヨーガハ チッタヴリッティ ニローダハ」 ヨガとは心の働きを止滅すること。(心に立つ波を静めること)

これは「絶えず動いていて、さまざまに移り変わる心を静めて自分の制御下に置く」という意味です。「心を全く止めてしまう」「心を無くしてしまう」という意味ではありません。しっかりと気づいた状態(mindfulness)でいることです。

3 節: 心の揺らぎが静まれば、見る者(自己=プルシャ)は本来の姿にとどまります。

ヨガとは、ふたつのポイントを結びつけることです。出発点は今ここにいるあなた。そして目的地は本来のあなた(プルシャ)です。そのふたつの間には何キロ離れているといった物理的な距離はありません。距離があると思うのは無知によるものです。本当の自分は、すでに存在しています。本当の幸せを手に入れるためには、本当の自分を見えなくしている無知を取り除く必要があります。この旅は人生から人生へと何回も生まれ変わって続きます。最初はどんなに小さなきっかけでも、どこから始めても、遅すぎることはありません。ヨガとは、絶え間なく移り変わる心というものを浄化してコントロールしていくことです。私たちは普段、心の色づけを通してものごとを見ていますが、「ニローダハ=止滅」の状態になれば、(本来の自分が)対象をありのままの姿で見ることができます。それは見る者(本来の自分=プルシャ)と見られる者(自我意識=プラクリティ)がひとつになった状態です。その時は、肉体や精神が自分だと思わず、その本質を顕すことができます。その状態は無理矢理、心を押さえつけて創り出すのではなく、自然に起こってくるものなのです。もし心を無理に抑えつけたとしたら、しばらくの間はうまくいっても長くは続きません。しかし、心の性質を理解して心の波を静める方法を選んでゆけば、その心を自分のコントロールの元に置くことができるようになります。そして自分の心の活動=波を絶え間なく観察し、きちんと扱っていけば、いつかは心の波による揺らぎが止まる時が自然にやってきます。

4 節: 見る者が本来の姿にとどまっていなかったときは、さまざまな心の作用と同化した形に見えます。

「ヴリッティ(作用)」というのは、心のさまざまな活動パターンのことです。そのパターンに純粹意識であるプルシャが同一化してしまっている時は、私たちは自我=プラクリティが体験している心の活動を、本来の自分(プルシャ)の体験であるかのように思い込んでしまいます。

5 節: 心の作用には5種類あり、それらは痛みを伴うものと痛みを伴わないものに分けられます。

痛みを伴う心の作用(煩悩性のもの・利己的なもの)が多いほど、それに対して行うべき修行が多くなります。自分の潜在意識の中の根深い条件付けを、クリヤーヨガ(実践のヨガ)のサーダナ(修行・実践)によって除去してゆくことができます。

※クリヤーヨガとは、①タパス(苦行) ②スワディヤーヤ(自己の探究・学習) ③イーシュワラ・プラニダーナ(至高神への祈念)を確立させるヨガ

6 節:5 種類の心の作用には、①正しい認識 ②誤解 ③想像・空想 ④睡眠 ⑤記憶、があります。

7 節:①正しい認識(プラマーナ)には、3つの種類(直接知覚・推論・証言)があります。

1つめは、ものを見る、匂いを嗅ぐ、音を聞くなど、認識する対象と自分の感覚器官との接触によって生じる直接的知覚です。2つめは推論による情報です。煙を見ればそこに火があることが推測されます。そして3つめが証言によるものです。たとえば信用している人(グルや聖者、先生など)が話したことには間違いがないと思い、事実だと信じます。これが証言です。

8 節:②誤解(ヴィパルヤーヤ)は事実とは一致しない間違った認識で対象をとらえたときに起こります。

誤解とは間違った知識や理解を持つことです。たとえば暗闇でロープを見たときに、それを蛇だと思い込んで驚き、心に恐怖が生まれます。しかし、暗闇に明かりを灯すことで、この誤った認識は正すことができます。

9 節:③想像・空想(ヴィカルパ)

誤解には対象物がありますが、想像・空想には実際の対象物がありません。蜃気楼のようなものです。例えば、遠くに泉があるように見えるので行ってみると、そこに泉はなかった。想像により起こる問題は人間関係にも多く、何もないのに話を作り上げてしまうことがあります。

10 節:④睡眠(ニドラー)

夢から覚めるまでは夢は自分にとっては現実です。実際に起きていることだと信じています。眠りとは、認識する対象が何も無いところに起こる心の活動の波です。また、眠っているのは心や肉体であって、真の自分は決して眠ることはありません。夢遊病も心の活動のなせる技です。

11 節:⑤記憶(スメリティ)とは、過去に起こったことを忘れずにいる心の作用です。

過去の体験がよみがえってきて、それが自分の現在の心に作用し、行動に影響を与えます。これも心の活動の波の一つで、真実の自分の姿ではありません。

12 節:これらの心の作用はアヴィヤーサ(継続的練習)とヴァイラーギャ(離欲)によって止滅できます。

さまざまに変化する心は、信念を持ちアヴィヤーサ(継続的練習)とヴァイラーギャ(離欲)の実践によってコントロール(制御)することが可能となります。

13 節:アヴィヤーサ(継続的練習)とは、意識して心の変化を観察し続けることです。

14 節:アヴィヤーサは、心の変化を止めるために、自分で決めたことを長い間、信念と熱意を持って続けることです。

ヨガを自分の生き方としてとらえ、真剣に続けていくことです。アーサナやプラナーナヤマ、人とどうやって付き合うかや自分の行動など、自分のライフスタイル全てが含まれます。アヴィヤーサはいつもヴァイラーギャ(離欲)と共にあります。様々なことに心を惹きつけられ愛着や嫌悪を持っていてはアヴィヤーサはできません。それゆえヴァイラーギャが必要なのです。

15 節: ヴァイラーギャ(離欲)とは、好き嫌い・善悪などの感情や評価などへの執着から自分の心を離し、その束縛から自由になることです。

欲望をすべて捨てることではなく、好き嫌い・善悪などの相反する感情や評価へ執着してしまう心の状態に気づき、その執着から心を離す努力をして、束縛から自由になることです。

30 節: ヨガの道を進むときに会える障害とは、①病気 ②無気力 ③疑い ④不注意 ⑤怠惰 ⑥欲望 ⑦思い込み ⑧不安定 ⑨散漫です。

これらは自分で気づかないこともあります。しかし、それは心の状態をきちんと観察すれば気づくことができるようになります。

31 節: 心が集中できていないと、苦痛や絶望、神経過敏、乱れた呼吸が現れます。

これらの障害は、自分の心を乱すさまざまな妨害を生み出すので、容易に気づくことができます。

32 節: ひとつの真理に向かって絶えず集中していくことで、これらの障害を取り除くことができます。

ヨガのゴールは自己実現(本来の自分になること)です。本当の自分とは何かに絶えず意識を集中する努力をします。そしてその障害となる状態を見つけたときには、もう問題は作らないと自分に言い聞かせます。心がどういう状態にあるのかに気づくことが大切なのです。

33 節: 幸福には友愛、不幸には慈悲、善行には喜び、悪行には中立の気持ちを持つことで心の清澄は得られます。

心はたくさんのかげに出会い、常に揺れ動いています。自分が幸せでないときには、幸せな人たちの集まりに加わりたくないものです。しかし、そのような時でも幸せな人たちを見て友愛の気持ちを持ち、接しましょう。不幸な人に対しては思いやりの気持ちを育てることが大切です。自分の気持ちに余裕がないときも、人の苦しみや辛い気持ちに思いやりを持つように努めましょう。人の善い行いや成功を見たら、自分も共に喜びましょう。嫉妬や怒りなどのネガティブな気持ちがあってははいけません。悪い人に対しては、気に留めないで無関心、中立の気持ちでいることです。批判することはありません。あなたがその人の行いを判断する必要はないからです。例え不愉快な目に遭っても「中立でいる」自分を養いましょう。それは悪行を見逃すことではありません。この4つは、心を波のない状態にするためにとても大切です。ヨガだけではなく仏教でも同じことが言われています。目的の達成のための近道はありません。一生努力を続けましょう。

34 節: 息を吐き呼吸を止めること(呼息の後のプラーナの保持)によっても心の清澄が得られます。

心とプラーナは密接な関係があります。ここで言う「呼息の後の呼吸の保持=クンバカ」とは、深い集中や瞑想状態の時に自然に起こる「ケバラ・クンバカ=呼吸の停止状態」のことです。

サーダナ・パーダ(実践の章)

1 節: 実践のヨガ(クリヤーヨガ)は①苦行(タパス) ②自己の探究・学習(スワディヤーヤ) ③自在神への祈念(イーシュワラ・プラニダーナ)から成ります。

タパスとは自分に努力目標を課すことです。贅沢だと思ふものを減らす、自分の悪い習慣をやめて前向きな気持ちで不要だと思ふものを手放していきましょう。私たちには飲食や睡眠が必要ですが、この実践を続けると、食べ物・飲み物は少量で足りるようになり、睡眠が少なくても疲れにくくなります。そして、後悔や不平・不満、悲しみが少なくなっていく、どんなことも受け入れることができるようになります。タパスのシンボルは太陽です。勇気を持って、辛い体験をも受け入れ、しっかりと実践を続けていけば、宇宙の力が助けてくれます。これはタパスが上手く進むともたらされる恩恵です。バガヴ

アッド・ギターには、次のように書いてあります。「最善を尽くさない。最悪なことにも準備をしておきなさい。」と。

スワディヤーは自分自身についての勉強をする、自分の内面を観察することです。私たちは消化が上手くできるように食べ物をよく噛みます。同様に、毎日一定の時間、物事に対して、判断しない(No judgement)、反応しない(No reaction)という訓練をします。それが、自分を見つめ、物事があるがままに受け止める練習です。過去に起こった出来事は変えることはできないのですから、そのことに対する執着を手放す練習をします。そして瞑想を行い、自分の内側を探求する旅をしましょう。自分の意識を集中対象に向けることで、外からの様々な誘惑に心を動かされることがなくなります。

イーシュワラ・プラニダーナは自分の修行の集中対象の象徴である神様に、修行の成就を祈ることです。私たちは万物の創造主である神から生まれ、私たちの肉体、心、魂は、その存在と繋がっています。神の力に限界はなく、宇宙の法則の最も高いところに存在します。その神の足元に自分自身を明け渡し、どんなことも神への祈りとして行いましょう。その祈りの対象、心を集中するための象徴がイーシュワラです。私たちの人生に起こることは、すべてが神様からのプラサード(供物)なのです。それを疑ったり不平を言ったりせずに感謝の気持ちで受け止めましょう。これがイーシュワラ・プラニダーナです。

※「ヨーガ・スートラ」では、イーシュワラ(至高神)とは、**真実の自分＝プルシャ、聖音オームなどを指し、形を持つ神様(シヴァ神、クリシュナ神など)の概念はありません。**

2 節:実践のヨガ(クリヤーヨガ)とは、私たちの心の中に深く根ざしている苦惱(クレーシャ)を取り除き、真の自分に到達するための修行です。

3 節:苦惱(クレーシャ)には、①無知 ②自我意識 ③執着・愛着 ④嫌悪 ⑤自分の命に対しての強い執着の5つがあります。

本当の自分がプルシャであることを知らない無知からこれらの苦惱(クレーシャ)が生み出されます。無知からエゴが生まれ、エゴから好き嫌いの感情が生まれます。どの人にも度合いの違ったクレーシャがあります。

4 節:①無知(アヴィッディヤ)とは、これから9節までに述べる、修行にとって障害となるものです。いくつかの苦惱には意識に上ることによって気づいても、無意識のもとにある苦惱にはなかなか気づくことができません。(苦惱に捕らわれていないからといって、苦惱が存在しないではありません。)

無意識のもとにある恐怖症とは、過去の怖い体験が潜在印象(サムスカーラ)としてに残り、何かの出来事をきっかけに意識に現れてくることです。水で溺れかけた体験をすると、水を見ただけで恐怖を感じることもあるのが、その例です。神様は様々な物事を私たちに与えました。これらの障害を取り除く修行も、すべて神様から与えられたものなのです。

5 節:私たちは無知なために、永遠に続かないものを永遠に存在すると思い、不純なものを純粋だと思い、苦惱の原因となるものを快樂だと思ふのです。真の自分でないもの(変化するもの＝プラクリティ)を真の自分(変化しない＝プルシャ)だと誤解しています。

6 節:②自我意識(アスマター)とは、様々に変化する名前や形を生み出す心の活動で、真の自分ではありません。真実の自分はひとつだけで、変化しません。

私たちは、純粋だと思っているものが純粋ではなかったと感じたり、自分が良いと思っていたものが時間の経過と共にそう思えなくなったりする経験をして苦悩します。これは自我意識(エゴ)によって移り変わる心の活動を、変化しない真実のものと誤解するからです。

7 節:③執着・愛着(ラーガ)とは、快樂体験をしている心と真実の自分とを同一視することから起こり、そ

これから苦悩が生み出されます。

自分に心地よさを与えることや、誰かや何かを自分の所有物にしたいと思ったりする心を本当の自分だと誤解すると、自分がそれを手に入れることができなかつたり失うことになったりした場合に、強い苦しみに襲われることになります。

8 節:④嫌悪(ドヴェーシャ)とは苦痛の体験をしている心と真実の自分を同一視することで生まれる苦悩です。

私たちの人生に起こる出来事は執着・愛着(ラーガ)と嫌悪(ドヴェーシャ)に左右されていて、多くの問題はそれが基盤となっています。わたしたちの人格も、好き嫌いの心の作用によって形成されます。愛着と嫌悪は紙一重です。例えば、愛着のあるものを失ったり、愛する人が自分から離れていった等の場合には、かつて自分に快楽を与えていた対象が、今度は苦痛を与えるものとして嫌悪の対象に変化します。その嫌悪している心を真実の自分だと誤解すると苦しみが生まれてきます。

9 節:⑤自分の生命に対しての強い執着は賢人にさえあります。

私たちはいつか死ぬということがわかっていても、永遠に生きるかのような錯覚を持って暮らしています。命に対しての強い執着を象徴する話があります。余命1週間の王様が聖者のところに行きました。「わたしはあと7日で死にます。神とはいったい何なのか、神の知識を私に下さい、そうすれば私は平和な気持ちで死ぬことができます。」とお願いをしました。聖者は笑って言いました。「あと7日生きられるとを知っていることは素晴らしいことではありませんか。私は明日生きているかどうかさえわからないのです。」人生は、生まれて最初の呼吸をしたときから始まり、そしてその瞬間から人は「死」に近づいていくのに、私たちは死から逃れられると考えるのです。

28 節: ヨガの実践によってしだいに識別の知識を得て、真実の自分へ到達することができます。

ここまで説明してきた5つの苦悩(クレーシャ)が私たちの人生に不幸をもたらします。これらを取り除くように、これらが心に居座らないように、ヨガの実践をします。そうすることで私たちは心の平安を得、真実の自分へと到達する道を歩むことができるのです。

29 節: ヨガは8部門から成り立ちます。それらは①ヤマ(禁戒) ②ニヤマ(勸戒) ③アーサナ(坐法) ④プラーナヤマ(調気法) ⑤プラティヤーハーラ(制感) ⑥ダーラナ(集中) ⑦ディヤーナ(静慮) ⑧サマーディ(三昧)です。

30 節: ヤマは①アヒムサー ②サティア ③アスティヤ ④ブラマチャリア ⑤アパリグラハから成ります。

ヤマとは、自分と外の世界との調和をとるために守るべき価値観・規律です。

この5つの価値観は身心に染みこむまで、自然にできるようになるまで継続して実践しましょう。自分と外の世界との調和をとりながら、純粋な気持ちで真剣に真実の自分へ到達する道を進むことが大切なのです。これは自分で養い、自分自身を抑制した生き方をすることです。何かに心を惹かれて執着してしまったとき、そこから自分の心を離す努力をします。目標は魅せられたものを追ってそれを手に入れるのではなく、真実の自分に到達することなのです。この世界には心を魅了するさまざまなものがあり、私たちは多くの物事に会います。その時にどうすればよいのか、あなたは試されているのです。修行の道から逸れてしまうこともあるでしょうが、気づいた時にはまた正しい修行の道に戻ればよいのです。

33 節: 自分が不満をかかえていたり良くないことを考えているときには、それとは反対のところに心を向けなさい。

修行の妨げとなる悪い考えを持っている時は、意識して良い対象や考えに心を向けることで、正しい方向に進んでいくこ

とができます。

35 節:①アヒムサー(暴力を行わない)が確立するならば、その人の傍では全ての人や動物さえも暴力の感情を捨てます。

非暴力を実践してゆくと、神の愛を実際に体験することができ、周囲からのあなたに対する怒りや攻撃がなくなってきます。5つの価値観の中でもアヒムサー(非暴力)は最も高いところにあります。非暴力の考えを自分の中に浸透させて、思いやりと共に実践しましょう。思いやりも努力で養います。どのようなケースであっても暴力的なことは避けなければいけません。たとえば苦手な人が怒ってやってきたとき、その人に対して愛に満ちた行動をとるのはとても難しいことですが、こちらが相手の怒りに反応しない非暴力の態度で接することに努めましょう。相手の怒りに反応して何かを返すのではなく、黙ってそこを立ち去りましょう。その暴力的な人は一人取り残されたら、怒りを人に向けることができなくなります。また、イライラする・陰口を言う・嫉妬をするなどの否定的な感情はすべて暴力で、自分の心にこれらの感情や考えが芽生えたときは、これはよいことではないと戒めましょう。年老いた人を尊敬しない、人に自分の考え方を強制することも暴力と言えます。また、インドでは人を買収することが公然と行われていますが、これも暴力の一種です。それから、皆がベジタリアンになれば世界の飢えがなくなり、罪のない動物たちが人間に食べられるために殺されることを防ぐことができます。私たち人間が、他の生き物の命を創り出すことはできないのですから、命あるものを殺して食べているのは、平和な心を持つことが出来ません。古代では自然の植物を採るときには必ずお祈りをしてから必要な数だけを取り、ちゃんと種が保存できるようにしたものです。このように非暴力は、私たちの中に思いやりの気持ちが根付いていなければ不完全なものになります。

36 節:②サティア(真実を話す・嘘をつかない)を確立していくと、行為と結果の一致を経験します。

正直であるということは、嘘をつかない他の人を傷つけないということです。本当のことを言うのが難しい状況であれば、沈黙します。嘘をつくことやお世辞を言うことはうわべだけのものですから、沈黙した方がずっと良いのです。

それから、自分が正直だと言いながら人を傷つけることを平気で言う人たちは相手を苦しめます。本当のことを言って人を苦しめたり傷つけたり悲しい思いをさせるのであれば、それは真実でも正直さでもなく、暴力です。人に話をするときは、相手を傷つけないか、不愉快にさせないか、よく考えてから話しましょう。たとえば、友人が着飾ってやって来ました。彼女はあなたがあまり好ましいとは思えない服装をしています。彼女から服装について聞かれたら、「ここをこうしてみたらもっと素敵になるのでは？」と優しい口調でアドバイスしてみましょう。自分が感じた真実をそのまま話すことと、人を傷つけないように話すことのバランスをとることが大切です。

37 節:アスティヤ(盗まない)を確立すると、さまざまな富が集まってきます。

あなたに属さない物を持って行ってはいけません。持ち主がわかるところに移動させるのならよいでしょう。これは正直さと盗まないことの実践です。インドに正直な大臣がいました。ある夜、王様が大臣の部屋を訪ねました。大臣は王様にとってはグルのような存在でした。その時代には電気はなく、大臣はランプを使って仕事をしていました。王様は彼と個人的な話をしようと思いました。そのとき、大臣は「ちょっと待って下さい」と言って、使っていたランプの火を消し、もう一つの別のランプに火をつけました。王様は「なぜランプをつけかえたのですか？」と聞きました。「私は今まで国のための仕事にこのランプを使っていました。このランプは国のものです。個人的な相談事するために国のものを使いたくないのです。」これが正直さ、盗まないことの例です。また、私たちは自分では気づかずに盗んでいることがあります。例えば、あるクラスが長引いてしまったら、次のクラスに支障が出ます。長引いたクラスの担当者が、次のクラスの時間を奪った、つまり盗んだことになります。次のクラスの担当者や生徒に謝らなくてはなりません。また、誰の物でもない物でも、自分の鞆に入れてしまったらそれは盗んだことになり、人から賄賂を受け取ることも盗むことです。盗まない人は、その正直さゆえに「他者からの信頼という富」を得ることになります。

38 節:ブラマチャリア(禁欲)を確立すると、多くの力が保持されます。

ブラマとは究極の知恵、真実のことです。究極の真実に向かって、自分の一生を捧げてまっすぐに進んでゆく人のことをブラマチャリアと言います。献身的に生きることが大切です。インドでは25歳くらいまでの人をブラマチャリと言います。この年齢までは学業に専念しなくてはなりません。ブラマチャリの生活が終わると、次は家庭を持つグリハスタの生活に入り、多くの責任を持つようになります。たとえば、家族やそれに関わるいろいろな人たちとの付き合いが生まれ、家庭や社会の柱となります。グリハスタが経済的な助けをするからこそ、ブラマチャリアが学業に専念することができ、年若い親などの面倒をみることができます。サンニャーシンへのお布施をすることもできます。純粋な気持ちで真剣に自分の学業の道を進む生き方が、ブラマチャリアです。

39 節:アパリグラハ(溜めこまない)を確立したときは、現世と過去世に対する知識を得ることが出来ます。

いろいろなものを欲しがって溜めこまないことです。ある本好きな人がいて、広い家に住んでいるのに家中が本で埋め尽くされています。そのため、彼の奥さんは本がないわずかな場所にいないてはならないのです。これは、欲望に対する人間の弱さでもあります。また、好きな物をコレクションすることも同じで、持ち物には適切な量があります。グリハスタの人は家族全員に対しての責任を負っているため、1年分の生活物資を溜めてもよいとされています。しかし、ブラマチャリアやサンニャーシンが溜めてもよいのは1日分だけです。家族を養う必要がないからです。また、食べ物は各人にふさわしい量があります。食べ過ぎは溜めこむことと同じです。節制することや人生の中で不必要なものをどんどん手放していくことで、心は物欲による束縛から自由になります。その時、自分がこの現世に生まれてきた原因となった過去の欲望が何かを知ることができるのです。(過去世に何らかの欲望があったから、現在の人生に生まれてきたのです。)

40 節:シャウチャ(身体の浄化)とは心身の浄化のことです。肉体やマインド(心)を浄化してゆくと、身体や容姿に対する執着がなくなります。

ニヤマとは自分自身をしっかり躰ること、自分に向けた規律です。心や身体の浄化は自分を取り巻く環境をもきれいにします。そして、スピリチュアル(魂)な浄化が最も大切です。自分の内側の世界を汚染しているたくさんの感情や思いがあります。これはヨガの世界にもあります。スタジオや先生たち、さまざまなヨガの流派の間での競争。競争をすることはヨガではありません。知名度を高めるためやスタジオの宣伝のために欲を持つと、そこにエゴが生じてきます。エゴがあるところにヨガは育ちません。人との比較や競争から心を離さなくてはなりません。また、外の出来事に反応し、批判や敵意などの気持ちを持つとそれが自分の心を汚染してゆきます。ですから心を純粋に保つ努力が大切で、自分の心を汚染してゆく思考が生まれていないか、常に確認する必要があります。私たちの体は自分で浄化する機能が与えられています。私たちは普段意識していない時も睡眠中も呼吸をしています。息を吐くときには体の不調となる物を排出し、吸う時にはきれいなプラナを取り入れています。猫は不調な時には草を食べて、体の毒素を草と一緒に吐き出して浄化します。すべての調気法は、とても深い部分にまで働きかけます。特にカパラバティは呼吸器系だけでなく、もっと深いところまでを浄化し、それによって自分の中にある否定的な要素を見つけ出す助けとなります。

41 節:心が清らかになってくると、とても明るい性質(サットヴァ性)が自分の中に生まれてきます。ひとつに集中する力が身につき、自己を知ることが可能となります。

シャウチャの実践によって自分自身の感覚器官をきちんとコントロールすることができるようになり、真実の自分に近づいていくことができるようになります。

42 節:サントーシャ(足るを知る)とは、自分のありのままの状態を受け入れ、それに満足をし幸せを感じることです。

すべてに満足ができないために自分は不幸だと思い、心の病にかかった王様がありました。多くの医者が診ても助けることができません。「幸せな人が着ているシャツを手に入れば幸せになれる」と知恵のある大臣が言いました。多くの使者が幸せな人を探しました。使者は人々に聞きます。「あなたは幸せですか？」ある人が答えます。「はい、でも子供がいたら、もっと幸せになれるでしょう。」「今よりも沢山のお金をくれる仕事があれば、私はもっと幸せになれるのに。」「もし、こうだったら幸せだ」という人ばかりでした。使者たちはがっかりして帰ってきました。何の条件をも付けずに幸せだという人はいなかったのです。ところが1人だけ、とても幸せそうにしている隠遁生活者を見つけました。使者が、「あなたは幸せですか」と聞くと、隠遁者は「私はいつもとても幸せです。充分幸せです」それを聞いた使者はとても幸せな気分になり、王様にそれを伝えました。王様は幸せとは心の外側に求めても得られないもので、自分の心の在り方だと理解しました。足るを知るとは、もう既に得ているものや、ありのままの自分で満足するということです。完全に今の自分を受け入れることです。今持っている物よりさらに多くの物やさらにより状態を求めることは、競争心や嫉妬心、不安などを生み出し、心はそれに束縛されます。今ある自分の状態は神様が与えてくれたものだと理解し、満足することが重要です。それによって、心はあらゆる束縛から自由になるのです。

43 節:タパス(修行)は自分の人生、生き方をシンプルにしてゆくことです。必要のないものを手放し、困難なことがあってもそれを乗り越えてゆくことです。

自分の内側深くにある潜在印象。過去の出来事の印象で色づけされている心を透明にする努力を続けなくてはなりません。自分の失敗の経験や自分の得意でないもの、不安定な気持ちになる時の原因もきちんと見つめましょう。自分の欠点と向き合って、努力によってそれを変えるのです。自分のタパスとして決意したことは投げ出さずに、しがみついて行いましょう。タパスの炎で自分を束縛しているものを燃やしていくのです。けれどもその炎が他の人に影響を与えないように気を付けましょう。自分が行っているタパスを人に押し付けたり、あなたがタパスを行うために家族が困ったりするのであればそれは良いことではないのです。決して人を煩わせるようなことであってはなりません。タパスに真剣に取り組むことによって、他者への愛が深まります。自分のために行っていることが、他者に光を与え、滋養を与えます。聖者たちは、自分のためだけでなく、世界中の人々のためにタパスを行っています。イエスキリストもそうでした。キリストは自分自身をタパスの炎で燃やし、自分を迫害をした人たちにも愛を与えました。これは思いやりの最も高い形で、タパスをとて深いレベルまで実践した人だけが成し得ることです。人に見せる部分が少ないほど、あなたのタパスは早く成就します。淡々と自分で行うのが本物のタパスです。

44 節:スワディヤーヤ(自己の探究・学習)をきちんと確立すると、自分が望む神の存在と出会えます。

この肉体、思考、心が自分であると思い込んでいる限り、真実の自分を知ることはできません。自分自身の行いを振り返ること、様々な出来事に反応しない心を養うこと、瞑想すること等を通して、真の自己というものが何であるのかを知ることができます。

45 節:イーシュワラ・プラニダーナ(至高神への祈念)によって、サマーディ(自己覚醒)が成就します。

ここで言うイーシュワラとは自分の修行のために意識を集中する対象の象徴神です。それを通して、唯一の存在である神と結びつきます。サンスクリット語では神のことをバガヴァーンとも呼び、①全てを支配する ②全ての智慧を持つ ③いついかなる時も、全てのものがこの主に属する ④完全な無執着 ⑤創造・維持・破壊をする ⑥全てに知られている存在です。イーシュワラ(修行の成就を祈る集中対象としての神)はあなたにとって、グルや先生という形でやってくるかもしれませんが、あなたを導き最終的なゴールまで連れて行ってってくれるかもしれません。神に揺るぎのない信頼をおき、タパスを実践してその成就を祈ることがイーシュワラ・プラニダーナです。

46 節:アーサナは安定していて心地よいものであるべきです。

ヨガスートラでは、アーサナは瞑想のための座法を意味します。心地良く苦痛でないもの、そして長い時間安定できる座

り方がよいでしょう。それぞれに適した座法で瞑想し、最終的にはヨガの目標、本当の自分を識ることを目指します。

47 節: そのアーサナ(座法)を心地良く安定して行うことで、途切れ目のない瞑想に到達します。

身体の緊張がなく座ることができ、心地良く集中できるようになるまでには努力が必要です。その結果、瞑想状態は自然と起こります。人それぞれに身体の状態が違うので、自分の身体がどうなっているのかを理解することが大切です。

49 節: 長い瞑想状態の時に、自然に吸う息と吐く息の停止が起こります。それがプラーナヤマです。

ここでのプラーナヤマは、深い集中や瞑想状態の時に自然に起こる、呼吸の停止を指しています。一般に行われる、呼吸法、呼吸を止める練習とは違います。

プラーナヤマの後にくるプラティヤーハラは、外にある対象物に反応する感覚器官が心と結びつかないように切り離す練習です。ここまでを、外側に向けて行うヨガと言います。続くダーラナ、ディヤーナ、サマーディは、内側に向けてのヨガです。これは、ヤマ、ニヤマ、アーサナ、プラーナヤマ、プラティヤーハラの基礎があってできるものですが、すべて同時に練習します。ヤマ・ニヤマの完成を待っている、いつまでも瞑想の練習に入れないからです。アーサナやプラーナヤマを日々実践することに意識を向けて下さい。毎日継続して行うことで、集中する力や長時間座れる身体が作られ、自然にダーラナー、ディヤーナ、サマーディに入っていくことができるようになるのです。

私たちは3つのまれなことを得ています。

- ① 人間として生まれること ② 自分の源を知りたいと思うこと ③ 共に学ぶ仲間がいること
流れる水をそのままにしておくことは容易です。しかし、その流れを止め、水の源まで登っていきたいと思うのならば、そのためには馬力が必要です。これがヨガの道です。

みなさんがヨガの道を、愛を持ってしっかりと進んでいけますように心からお祈りいたします

Swami Sadhvi Abha Saraswati

※(参考までに)ヨーガーストラとは

- ① インドの6派哲学の1つであるヨガ学派の経典で、サーンキヤ哲学体系を基盤としています。開祖はパタンジャリと言われています。パタンジャリは紀元前400年から紀元後500年の人と言われていますが詳細は不明です。
- ② インドの一般的な神の概念である「全知、全能、遍在、宇宙を創造・維持・破壊する者」は「ヨーガーストラ」には存在しませんが、「純粋精神であるプルシャ、グル、聖音オーム」などを「イーシュワラ=至高神」として定義しています。
- ③ 純粋精神であるプルシャ(観る者)と根本原質であるプラクリティ(観られる者)の識別によって、「人間の無知からくる苦からの解放」を説いています。
- ・ プルシャとは真実の自分のことで、ブラフマンのように全てに存在する形のないもの、あらゆる束縛を超えた純粋な意識です。
 - ・ プラクリティとはこの世界のあらゆる出来事・現象を生み出す潜在的な宇宙エネルギーのことで、プルシャと結びつくことによって、この世の形あるものごとを創り出していきます。プラクリティは、サットワ・ラジャス・タマスの3種の要素から成り立っています。