

ヨガ的幸福 ～ 本当の私とは？ Sat・Cit・Ananda

- ★ 私たち人間共通の願いは何でしょうか？それはいつも幸せでありたい、その幸せが永遠に続いて欲しいという願いではないでしょうか。この幸せは、自分の外側にある対象物を求めて、それを得たときに感じるものと同じでしょうか？何かを求めて、その対象物が得られなかったら、私たちは悲しくなったり、惨めになったりしませんか？反対にそれを得たら、喜んだり、楽しくなったりします。それは、その対象が私たちの感覚(五感)を刺激して、私たちに幸せを与えてくれると思っているからなのです。
- ★ ヴェーダーンタ哲学では、人間の本質は、体や心ではなく、内にある純粹意識＝アートマンであるといます。そして、私たちの真の性質・この純粹意識を、**永遠の至福に満ちた存在 Sat(存在)・Cit(意識)・Ananda(至福)**と呼びます。

私たちは、「私は〇〇を行っている」＝体が自分 「私は〇〇が欲しい」＝心が自分
「私は〇〇と考えている」＝思考が自分 「私は〇〇と感じている」＝感覚が自分

と、考えてしまいがちです。本来、純粹意識である自分自身を、体や心だと錯覚してしまうことで、悲しみや苦しみが生まれます。また同様に喜びや楽しみという感情が生まれ、これが継続されないと、また悲しみや惨めさが生まれます。このように自分を取り巻く環境が思い通りにならないと、その問題の原因を外側の世界に求めます。それでは一時的な解決しか得られないということに気が付き「何だかおかしい、これでいいのだろうか？」と感じながらも、人はこういうことを毎日繰り返して、一生を終えてしまいます。それが、幸せな人生でしょうか？人間に生まれてきた意味は何だったのでしょうか？
- ★ ヴェーダーンタ哲学では、人は無知により、自分自身の本質と、体や心を同一視しているとみなします。体・心・思考・感覚は、本来は純粹意識が眺める対象物です。この純粹意識とは、人間の生涯を通して変わらないもの＝真理・真実です。一方、体や心は、絶え間なく変化し続けている＝束の間のもの、本当でないものです。私たちの純粹意識は生涯変わらず、ただ体や心が行っていること＝変化を眺め続けています。そして、時々、純粹意識が「何だかおかしい？」とメッセージを発信しています。私たちが、その純粹意識(目撃者)こそが自分自身の本質であることに気が付くためには、自分の体や心の変化を対象物として眺める練習が必要です。また、いつも何が真実で、何が本当のものなのかを客観的にみつめる練習をしていくことで、識別をする力が生まれてきます。
- ★ 正しい知識を得て、ヨガの実践を根気よく続けていくことで、目撃する意識や識別力を発展させることができます。その実習を通し、自分が純粹意識そのものであることを確信するような体験をした時に、私たちは「永遠の至福」というものを感じる事ができるのです。

★それでは、どのような実践が望ましいのでしょうか？

(1) スピリチュアル・ダイアリーをつける(霊性の修行のための日記)

グルデヴ・シヴァナンダ師は、日記をつけることは大切な修行と言われていました・・・自己学習

- ①一日の終わりに、その日に起こったことを振り返り、分析し、書き進める。朝から何があったか、起きたこと・その時に感じたこと・考えたことを、決して良い・悪いの審判をせずに、客観的に書きます。
- ②客観的に書いていくことが、目撃する行為そのもののため、同時に識別力も発展します。
- ③思い出すだけでは逆にストレスが溜まるときがありますが、書いて終わりにすることで、すっきりすることができます。
- ④一日に起きたことは、良いことも悪いことも、サンスカーラ(印象)として心に蓄積されます。これが夢となり、熟睡が妨げられ、心身ともにリラックスができなくなることがあります。書いて終わりにすることで、このサンスカーラが減り、熟睡ができます。
- ⑤読み返すと自分の成長がわかり、次の自己学習への励みになります。

(2)アーサナやプラーナヤーマを行う時には、体や心を対象物として眺める

- ①アーサナを行っているのは自分の体・心・思考であって、自分自身(純粋意識)ではないと意識することが大切です。まず、心が「これからこういうアーサナをしよう」と思うことで、体を動かす意思が生まれ、体を動かすエネルギーが流れ、アーサナが生じます。

ところが、これらを行っている自分の体・心・思考を真の自分だと思うと、さまざまな障害が発生します。例えば「自分の体は硬くて、きれいなアーサナにはならない」とか、「隣の人のほうがうまくできている」など、アーサナの本来の目的から離れたことに意識が向いてしまい、無理をしてアーサナを行って体を痛めたり、人と比較して劣等感や優越感や敵対心を抱いたり、内側へ向けるはずの意識が常に外に向かってしまうという結果になります。これでは、何のためにアーサナを行っているのかがわからなくなってしまうです。

- ②私たちは日常生活では、絶えず自分の肉体の外側にある物やできごとに、心(感情)や感覚(五感)を向けています。そうすることで円滑に社会生活を行うことができるので、それは当然なことと言えます。けれどもアーサナを行う時には、いつもは外側の物やできごとに向けている意識を、体の中の感覚や呼吸に向けてみましょう。アーサナを行いながら、自分の内部で起こる変化を感じてみるのです。アーサナを行うと、まず、今日は硬いとか、軽いとか、どこが伸びるとか、さまざまな体の感覚と心の状態を知ることができます。そこに意識を向けて、違和感があればもう少し動かしてみたり、気持ちが良いればじっとして味わいながら、その体や心の状態を感じているのは誰なのか？それを認識している存在とは誰なのか？と、深く内側へ意識を向けていきます。すると、対象物である自分の体や心に起きるさまざまな“問題”と、目撃者である自分との間に距離が生まれてきます。

この距離が”ゆとり“として機能し、次第に「他の人に比べて体が硬い」「それが恥ずかしい」等の外

側のネガティブな問題と混同していない、ただ眺めているだけの自分(目撃者＝純粹意識)と、対象物である自分(体や心)が、はっきりと識別できるようになってきます。

③慣れてきたら、体や心を眺めるのと同時に、自分の肉体の外側＝周囲で起きていることにも意識を向けてみましょう。周囲の変化を眺める練習をすると、変化をしている周囲と、変化しないでただ眺めている自分の本質が識別できるようになってきます。やがて、変化している自分の体や心、外界のできごとや周りに存在している人々を眺めて、それらは束の間のものだと理解できるようになってきます。

すると、何が起きても、そのことに主観的に感情的に反応することが少なくなり、淡々と受け止めることができるようになってきます。そして、今自分がすべきことに集中ができるようになります。

そうして、次第に周りの物事に巻き込まれてストレスを感じたり、一時の感情で悲嘆にくれたりすることが少なくなり、落ち着いた気持ちで日常生活を送ることが可能になってきます。

いつもそういった変化を眺めている自分(目撃者である純粹意識)は、たとえ肉体が老いていっても変化せずに存在し続けるという真実が理解でき、それこそが自分の本質である、と確信が持てるようになるのです。

(3) 瞑想することは、幸せを隠している覆いを取り去ること

①瞑想中に起こってくるさまざまな想念を無理に消そうとしないことです。動き回るのは心の性質なのです。想念と闘わないで、体や心に生じたものを受け入れて、ただ眺めている性質を発展させましょう。

②心に起こる思いや感情を分析しようとする、そこに捕われてしまいます。次から次へと湧き出てくるものを淡々と眺め、注意を向けないことです。根気よく、習慣づけるように練習を続けることで、湧き出てくるものが自然と消え去っていくようになります。そうして、感情とはやって来ては、去って行くものだと理解できるようになるのです。やがては、何が起きても慌てずに、静かに見ている目撃者であることができるようになります。

(4) 自分の体や心を大切に扱うこと。体が健康でないと、心はいつも動揺してしまいます。純粹意識である私は、体や心を通して人生を体験しているのですから、体や心を健全に保つことは重要です。

①体に栄養を捧げるという感謝の思いで、適した食べ物を適量、飲食し、健康を保ちます。

②適度の運動やアーサナで体を整えておきます。

③呼吸が体と心をつないでいます。プラーナが心身に行き渡るようにゆったりと呼吸をしましょう。

④眠り過ぎるとやる気がなくなり、足りないといつも眠い状態が生じ、心や感情の障害になります。

ですから適切な睡眠と休息も必要です。

⑤心を健全に保ち、よいエネルギーを引き付けるためには、常にポジティブ思考を実践します。