



## 心のコントロール

ヨガは肉体的な完成を目指すためのものではなく、体を使ってアーサナをすることはヨガという科学のほんの一部でしかありません。それはヨガの究極の目的『心のコントロール』を得るためのひとつの補助として開発されたものです。

パタンジャリはヨーガスートラ教典の中にヨガの目的とやりかたについて述べています。

『ヨーガ・チッタ・ヴリッティ・ニローダハ』  
心があちこちさまよふのを制御することがヨガである。

別の言い方をすれば、私たちが肉体や感情に影響を与える思考、絶え間なく心をよぎるさまざまな思考をコントロールすることができれば、私たちはヨガ、つまり体と心と魂が一体となった平和な状態を経験できるということです。

私たちの本質は平和そのものなのに、残念なことに私たちはいつも心が揺れ動いている状態にあるために、その平安を味わうことができません。肉体に痛みや緊張があれば痛みから逃れようとして、また欲望が起きれば満たそうとして、私たちの心は一層かき乱されます。そしてこの絶え間なく動いている心こそが本当の自分であると勘違いして、次から次に心に浮かぶ思考に振りまわされてしまいます。

私たちは『心』ではありません。よく自分の心を観察してみると思考がいたり来たりしているのに気付くはずですが、『私』はその心とは別の存在です。しかし、おしゃべりな心が本当の私を覆い隠しています。好きだの嫌いだと揺れ動いている心が本来の私の平和な状態を体験する妨げになっているのです。

この『本来の自分』を体験するためには、私たちは自分の心をコントロールし、鎮める必要があります。しかし、これは大変困難なことで、スワミ・シヴァナンダ師は「自分の心をコントロールするよりは、さそりに刺された酔っ払いの猿をコントロールする方が簡単だろうね」と仰っています。

古代の聖者たちは、心が肉体に影響を及ぼすことを知りました。例えば、大切な試験や面接を受ける前日や自分のスピーチの順番が迫ってきたとき、悲しい知らせを受け取ったときなど、自分の体がどのように反応するかを想像してみてください。

また、日々の一瞬、一瞬の生活の中で、自分の心が何をどう解釈するかが、私たちの体験する世界を決めてゆきます。ある人にとってはわくわくするような楽しみでも、別の人にとっては、ストレスに満ちた恐怖にもなりえます。自分の心がさまざまな感情を選んでいるのです。

つまり、ストレスを与えるのは状況や環境ではなく、物事に対して自分の心が選んだ解釈、反応の仕方こそがストレスの原因になるのです。(ですから、周りが変わらなくても、自分の考え方を变えるだけで、一気に見える世界が変わってきて楽になります。→参考:なぜポジティブ思考が大切なのか?)

さまざまな状況に対してどのように反応するかは、今までの過去の経験から学んだことを基に(思い込みも多い)、同じようなパターンを繰り返しがちですが、いづれにしても周りの世界は単に自分の心の反映にすぎません。

山に囲まれた美しく静かな湖を想像してみてください。湖は周りの世界を完璧に映し出しています。そこで石をひとつ、湖に投げると波紋が広がります。風が吹けば水面にさざ波が起こるでしょう。砂や泥がたまってくると水は濁ってきます。そうすると水面に映った世界は乱れたものになります。

心がコントロールされていて静かであれば、私たちの内にある本来の平和な状態が映し出されます。思考や感情、欲望といったものは湖に石を投げたのと同じように、心に波紋を起こします。興奮して感情的になると、心の純粋さが妨げられます。感情は心に色づけをし、内なる光を覆い隠し、自分自身や、周りの世界など、ものの見え方を歪ませてしまいます。

ですから、心が肉体に影響を与え世界の見え方を変えるのであれば、肉体をコントロールすることによって心をコントロールすれば、人生に対してもっと前向きな対処ができるだろうと聖者たちは考えました。

そして呼吸が肉体と心をつなげる役割を果たしていることに気がきました。心が動揺したり、いらいらしているときには呼吸が速く、浅く、乱れます。リラックスして穏やかなときには呼吸は深くゆっくりと規則正しくなります。何かひとつのことに深く集中しているときには呼吸はほとんど止まってしまい、はっと気がついて息をのみます。このように呼吸は肉体と心の状態を表しています。

感情的になってしまった時に、どうにか肉体を静かに保っていれば、徐々に呼吸は落ち着いてきて、心も落ち着いてきます。しかし、肉体を静かに保つのはそう簡単なことではありません。とりわけ肉体が毒素や緊張でいっぱいであればなおさらのことです。

5分間だけじっと座ってみましょう。すると、たちまち多くの欲望と不満が心に押し寄せてくるのに気付くでしょう。すぐに感覚器官や心の要求に屈服し、私たちの心の平和は乱されてしまいます。さらに、ひとつの欲望が満たされるまで心の平和を取り戻すことができません。そして、いったんその欲望が満たされるや否や、今度は次の欲望が湧き上がってきて、また心を乱します。これでは終わりがありません。

その悪循環から逃れ自由になるためには、感覚器官や心について正しく学び、コントロールできるようになる練習や訓練を辛抱強く重ねて、自分の心を調教し、習慣づけていくことしかありません。



## 心(マインド)とは？

では、心はどこにあるのでしょうか？脳を開けてみると、そこに心があるのでしょうか？心という物質があるわけではありません。心というのは、ヨガで言う**チッタ**、つまり思考が集まったものです。心の活動(心に反映したもの、心が作ったもの)をヴリッティと言います。ヨーガスートラ教典の第1章にヨガの目的が記されています。

『ヨーガ・チッタ・ヴリッティ・ニローダハ』：心の活動を止滅させることがヨガである。

ヨーガスートラ教典の(第1章, 2節)には、**チッタ**には3つの部分があると述べられています。

**アハンカーラ**：自己感覚:エゴのことで、心の土台を成している。『私』『自分』『私のもの』が生じる場所。

**ブッディ**：心の知性、あるいは識別能力のことであらゆる判断の上位にある。ものごとを認識し感情から自由な心の部分。マハットとも呼ばれる。

**マナス**：感覚器官と結びついた心の部分:思考器官。マナスは感覚器官から脳へ送られるメッセージを解釈する。心の欲望の部分。

私たちは瞑想を実習していくことによって心:**チッタ**を静めてコントロールしていきたいと思えます。心は**アハンカーラ**によって心そのものが実在であると思込んでいる、さらに**マナス**がその幻想を強めているために、多くの(真実ではない)ことを思込んでいます。

心というものは、思考を生み出すことによってのみ存在しています。ですから、瞑想は心にとっては存在を脅かすものなのです。そのために心にとって友好的な環境を作ってあげる必要があります。いらいらしたり怒ったりしないで、離れたところから見守るようにします。自分の心をまるで小さな子供のように、愛をもって、けれども断固とした態度でじょうずに扱うことが大切です。

初めて瞑想で座るときには、心にボールを持たせてあげましょう。『私』という気持ちを持たずに、また判断することなく、心に起こっていることをただ見てみます。心に自由に話をさせてあげてください。思考が自由に動くのに任せましょう。それから瞑想の目的を伝えて心を調教していきます。

思考と思考の間には何もありません。沈黙だけです。私たちが行なおうとしていることは、この空白スペースを増やしていくことです。**アハンカーラ**=『自分』という感覚がそぎ落とされていくことで、生存のための恐怖感も消え、**マナス**は静かになります。

ゆっくりと、心が真実、つまり心は実在しない、真実ではない、それは本当の自分ではない、ということに直面できるように進めていきましょう。最初はひとつのことだけに集中することで思考の数を減らしていきます。焦らず、あきらめずに続けます。そうすると、ついには瞑想の目標という思考のみを持てるようになります。そうして、最終的にはその思考さえも落としていくことがヨガの目指す道です。