



*** スワミ・ヨーガスワルパナンダ師講話 2016 ***

パタンジャリのヨーガ・スートラ講座③

パタンジャリは大変実践的でした。ヨガは単なる理論ではなく、実践していくもの、行動に移すものです。

第2章44節「スワーディヤーヤを通じ個人の理想神との交流が生じる」

スワーディヤーヤは霊的な書物を繰り返し研究すること、(又は個人的に手ほどきを受けたサーダナを繰り返し行う)ことによって各自が望む神霊の恩恵を受けます。

最初のうちは聖典を読むことから始めます。最初から自分の心を集中させて瞑想に向かわせるのは困難だからです。

野生の牡牛がいました。誰もそばには近寄りたくないくらい、遠くのほうに人が見えるだけで、土を掻いて人を襲おうとします。

➡**私たちの心も同じです。**あなたの心はあなたにじっとして勉強してほしいとは思っていません。ですから、角で人を突いたり、暴れるかもしれない牡牛のようなものです。あなたは自分の手におえるようにあなたの心を手なずけなければなりません。たいていの人には、静かに座ったりジャパをすることができません。牡牛を手なずけるために、まず1キロの囲いを作ります。牡牛が囲いの外に出ないよう、またよそ者が近寄らないようにする役割もあります。

➡**これが最初の聖典を学ぶスワーディヤーヤのことで。**

毎日1時間でも時間を決めて座って読みましょう。次にどんなイメージであれ、その人にとっての神の姿に心を集中させます。パタンジャリは、神様の像よりむしろ壁の黒い点に集中しなさいと言っています。特に若い人達は、あまり宗教を信じていませんが美しい自然の美はわかっていますので、空の星などに集中します。集中することで、マインドがあちこちに飛ばないようにします。

牡牛に草を持って行って、フェンス越しに与えます。牡牛はそばに寄ってきてちょっと匂いを嗅いで行ってしまいます。毎日時間を決めてそれを繰り返しますと、何日かすると少し味見をします。また何日かすると草を食べるようになります。そして、人間を見ても襲おうとはせずに静かに手なずけられるようになります。人が近づいてきたら、草をもらおうとします。さらには、牡牛に近づいて触れるようになります。そのうち、牡牛の首をなでることもできるようになります。牡牛は何ヶ月かすると、人からトントン叩かれても大丈夫になり、渡された草も食べ、人になついてきます。乗ることもできるようになります。

➡**しまいにはすっかりなついて人の道具にもなります。**

➡**心はじっとしていることができないので、何か心に向けるものを決めて、毎日繰り返すことでそちらに向かうようになります。**

第2章45「至高神へすべてを委ねることによりサマーディーが実現する。」

このように心が対象物に対して集中できるようになります。牡牛が人間に対しておとなしくなるように、です。そのために体をリラックスさせることも大切で、それによって、心もリラックスしてきます。

47節「落ち着きのなさを減じ、無限なるものに瞑想することによって、座法(アーサナ)は熟達される。」

この状態になると心は安定して静かになります。牡牛と同じで、最初から直接マインドに対してどうこうするのではなく、アーサナ、プラナーヤーマの実践をしながら、聖典も勉強しながら、少しずつ長い時間をかけて行うことが大切です。

私達は座っていて痛みがあったら、心が乱され集中することができなくなります。つまり、体が心を左右しているのです。本来は牛が荷車を引っぱるのですが、荷車が牛を引っぱるような状態になります。肉体が落ち着かなければ、マインドは平安でいられません。心と体は時間をかけて手なずけていく、安定した状態に持っていくことが大切です。体がリラックスすることで、マインドがリラックスします。いかに学んだことを実践していくかです。理論は抽象的なものです。

私達の体は5つの鞘からできていて、粗雑な肉体はプラナーを通して繊細なマインドとつながっています。ですからプラナーヤーマはとても大切です。多くの人が、プラナーヤーマはマインドをコントロールするものと考えていますが、プラナーは決してコントロールできるものではありません。私達はプラナーの最も粗い状態のものを、肉体の呼吸を通して感じるすることができます。

49節「安定した座法が習得されたあと、呼気と吸気の流れを制御することがプラナーヤーマである。」

このように安定したアーサナやプラナーヤーマは大変重要です。

マインドは2つの方法で制御されます。

ひとつはプラナーヤーマ、もうひとつは知識、智慧です。ウパニシャットの考え方ですが、そう簡単ではなく、多くの人がそれについて語っては去っていきます。

多くの人が、ハタヨガはレベルが低いものと考えていますが、牡牛を手なずけたように、マインドをてなずけるためにプラナーヤーマが必要です。

肉体には多くの制限があります。病気になったり、具合が悪くなることもあります。健康な体には健康な精神が宿ると言うように、肉体が健康であれば、考え方も明晰さを持つことができます。肉体が病気だったり柔軟性がなかったりすると、長時間は座れませんし、肺も適切に機能しません。座れるようになって、初めてプラナーヤーマをやっていくことができます。

きちんと座ってプラナーヤーマをすることで、プラナーがナーディの中に入っていきます。ナーディとは、目には見えませんが大切な気道です。この肉体には72,000のナーディがあるとされています。プラナーヤーマを行うことでこのナーディが浄化されます。

重要なプラナーヤーマは8種類あります。アーサナとプラナーヤーマは特定の順序に従って行うとよいです。そうすれば、プラナーを通して、体の粗いレベルから繊細なレベルまで、マインドもさらに繊細なレベルに向かって、集中ができるようになります。



質疑応答 : Q&A

Q1. 子どもにも心の3つのステージはありますか？

A1. 当然のことながらあります。

マインドには3つのステージがあります。

目覚めている状態の時、マインドはいつも外に向かっています。夢の中にいる時は、マインドの中にある色々な印象が現れてきます。生後3か月の赤ん坊であっても、寝ていても笑い顔になるところがあります。なんらかの夢を見ている状態です。その夢を見ている状態で何かの印象が育ってきます。ですから赤ん坊であっても夢をみている状態があります。

夢の無い深い眠りの状態の時、種の状態です。大きな木がその種の中に可能性を秘めているのと同じです。その中にはたくさんの印象が入っています。

この肉体(物理的な肉体、即ち食物の鞘)には、1つの口があります、私たちのマインド(エネルギー)には19の口(機能)があります

それらは、5つの感覚器官、5つのプラーナ、5つの行動器官、4つの種類のマインド[**マナス**(思考・感情)、**ブッディ**(知性・識別・決断)、**アハムカーラ**(エゴ・自分感覚)、**チッタ**(潜在意識・記憶)]です。

夢の無い深い眠りの状態でも深い印象を持っています。深い眠りから覚めると、時に覚えていることも、全然覚えていないこともあります。それは、目覚めた状態の時と同じです。

あなたの住んでいるところから、この御岳山まで来る途中に、何台の車とすれ違ったか・・・どれだけのビルや木を見たか・・・全部は覚えていません。

たくさんの印象がマインドの中に入っています。マインドというのはその印象のことです。

もし印象がなかったらマインドもありません。

瞑想の中でも、いろいろな印象がやってきます。瞑想の中でさえもマインドは3つのステージを体験します。つまり、3つの座を持っているとも言えます。

集中している時、目を覚ましている時には、眉間に宿っています。

夢を見ている時は、喉に宿っています。

夢の無い深い眠りの時は、心臓の中心に宿っています。

そしてこの3つを超えた時(超意識状態)には、頭頂部にあります。

集中してヨガを実践することでマインドを頭頂部に集中することができるようになります。聖典に書かれているように、クンダリーニ・エネルギーが頭頂部までいくという所以です。

私達の体は5つの元素でできています。

一番下の根っこの部分は、土の要素でできています。生殖器のセンターは水、お臍のセンターは火、心臓のセンターは大気・空気、喉のセンターはスペース・空間です。眉間のセンターは命令するところと言われ、何万個の太陽に相当する無限のエネルギーの貯蔵庫です。

ヨガの実践をすることで粗いレベルから精妙な頭頂部のレベルにまで行くことができます。

瞑想で深い集中をすると、マインドが喉のセンターに行きます。そして夢を見ている時と同じように様々なビジョンを見る体験をします。

瞑想がさらに深まっていくと、夢の無い深い眠りの状態と同じでマインドが心臓の中心まで行きます。その時は、深い眠りの状態と同じで、肉体という意識はありません。幸せをもたらす外側の対象物はなくただ幸せで、そうすると、マインドは自然に頭頂部のところに行きます。そこには至福があるのみです。それが何であるかを言葉で表すことができません。

例えば砂漠を歩いていて、とても喉が渇いています。遠くの方に湖が見えます。そこまで行って、水を飲みたいと思います。しかしそれはミラージュで、あまりにも喉が渇いて倒れてしまいます。そこに友達がジープに乗ってやってきます。ボトル1本の水を与えてくれます。水を飲んでとても幸せになります。ボトル1本でそれだけ幸せになるなら、100本のボトルを飲めば100倍幸せになりますか？この幸せは、水からきたものではありません。その欲望を満たされたからでもありません。

その一瞬には、欲望がなくなったからです。

たいてい私達は、欲望を満たされた時に幸せになったと感じます。しかし、そういった幸せは、次の瞬間に消えていきます。そしてまた次の欲望がやってきます。

しかし、マインドが頭頂部に来た時には、全ての欲望がなくなったと感ずるのです。肉体的、バイタル的、メンタル的、心理的な全ての制限が消えていきます。

ですから、3つのステージはとても大切に、瞑想の中においても、それは大切です。

Q2. マントラとジャパの違いがまだわかりません

A2. マントラというのは、神様の名前を繰り返すこと、どんなものでも、神様と思って、です。ここにあるマイクロフォンを、「マイクロフォン、マイクロフォン・・・」と繰り返すことでマインドがそのものになります。オーム・ナマシヴァーヤと繰り返すことで、マインドは全てに満ち満ちている光の意識になります。何回も繰り返すことによってマインドが繰り返している対象物そのものになります。心の中でどんな神様でも唱えていくことがマントラです

マントラの意味を実際に感じていくことが、ジャパになります。

ジャパには4つのタイプがあります。

- ① **バイカリ** 大きな声でマントラを唱える。細胞ひとつひとつがマントラの音に振動し、肉体がその振動を感じるレベルです。
- ② **ウパームス** 自分の耳にだけ聞こえるほどの音で唱えます。繊細な、感覚器官のレベルです。
- ③ **パッシュンティ** 声は出さずにそのマントラの意味を自分で実際に感じます。メンタルなレベルです。そうすると自然に4番目のステージにいきます。
- ④ **パラ** という究極の段階です。これが瞑想の始まりです。

毎日ジャパを実践すると、私達のマインドにはどうということが起こるかをお話しします。誰かが私達にロバという、その音と一緒に相手の言葉が自分に影響を与えてしまいます。私はこの肉体を持っているのに、それをすっかり忘れて自分自身がロバになってしまいます。

つまりマインドがロバになります。そして、それに対して反応します。これが怒りといわれるものです。もし毎日ジャパの練習をしていけば、もし他人がロバと言っても、私のマインドは決して妨害されたりはしません。相手が私を妨害しようとしても、私が知的な人間であるならば、そこで怒りを感じるのではなく、笑ってしまいます。笑うことによって、今度は相手が怒ります。それによりもっと怒りが増してしまうのです。

このように、自分が内面を見ることができて同時に、相手を感じるできるようになります。人間らしいというのは、相手の気持ちを感じるようになるということです。これは人間だけにではなく、家族の一員であるペットの犬に対してだけでもなく、全ての生き物に対してそういう気持ちを持つ状態に、あなたはなります。

ある動画があります。

3歳の女の子が母親に言います。「お母さんが用意してくれる物は何でも食べるけど、肉や魚は食べたくない」「動物は、自分が切られてオーブンの中で焼かれるのはきつといやだから」彼女は動物達の気持ちを感じています。それは他の存在を感じとるということです。

私達のこの肉体には、プラーナの現れ方が様々あります。

髪の毛は、伸びていきます。プラーナがここにあるからです。もし髪の毛を切ると痛みは感じますか？爪を切ったら痛みを感じますか？葉っぱとか髪の毛は痛みを感じませんが、指を切ったらどうでしょう？この女の子の動画を見て、涙があふれてきました。

ヨガとは感じることで、プラーナヤーマをすると、自分の体の中に存在しているプラーナが他の生き物にもあることが分かるようになります。

全ての生きとし生けるものに対して感じるという気持ちが芽生えてきます。プラーナは宇宙のエネルギーです。ヨガは、自分個人のものではありません。宇宙のエネルギーと一緒にになります。太陽が輝くエネルギーと同じで、心臓が動いて血流が起こるのもエネルギーがあるからです。そのエネルギーを感じることができるほど、全ての生き物を愛することができるようになります。

そして土の上を歩くとき、あなたは以前のような地球の上を歩いている小さな存在ではなくなります。

空の星と同じような、宇宙のエネルギーが歩くことになります。これがヨガと呼ばれるものです。

ヨガを実践していくことで、全ての生き物を愛せるようになるので、恐れも消えていきます。

全て望むことが起こるようになります。これが幸せ、至福です。

終わりにスワミジのリードで、ターダーサナ(山のポーズ)の実践をしました。

肉体という意識を持ちながらも、リラックスして行います。永遠の宇宙に対して集中しながら行います。

それから、座ってゆっくり喉で音を立てながら5分間ウツジャイプラーナヤーマをしました。

さらに、7つのそれぞれのチャクラに響かせるように、音とチャクラ1ヶ所づつに集中し、オームを唱える瞑想しました。

