



3つのマントラ

①「オーム・ナモ・ナーラヤナーヤ」

あらゆるところに行き渡り、満ち満ちている意識に敬礼しますという意味です。

ラの中に、たくさんのパワーが込められています。ラをとってしまったら、「ナーヤナーヤ」となり、全然存在していない、どこにも行き渡っていない、という全く逆の意味になります。

私達のマインドは、形のあるもの、名前のあるもの、制限のあるものにはばかりに向かいます。

「オーム・ナモ・ナーラヤナーヤ」を意識して、繰り返し唱えれば、全て制限があるものを超越することができます。このマントラは、8文字で、できています。8文字の意味(5大要素+ナマス+ブッディ+アハンカーラ)この空間に存在する神様の意識に礼拝しますという意味になります。

②「オーム・ナマシヴァーヤ」

ありとあらゆる名前のあるもの、形あるものを超えた、光り輝く意識に敬礼しますという意味です。

マの中に、たくさんのパワーが込められています。マをとってしまったら、「ナシヴァーヤ」となり、これも意味が逆になり、究極の光り輝くものでない、という意味になってしまいます。

このマントラは5文字で、できています。5文字(5大要素)を超えて、全ての形あるもの、名前のあるもの、光の源に礼拝しますという意味です。自分が光の源であることにも礼拝します。

③「ラーマ」

あらゆるところに満ちている意識に対して、究極の光輝く意識に対して、敬礼しますという意味です。

「ラーマ」というのは、上の2つの素晴らしいマントラの中の、特にパワーが込められたラとマのエッセンスです。「ラーマ」というシンプルな言葉の中に、強力なパワーが込められています。

マントラのお話

ある森に一人の男が住んでいました。食べる物がなく、その男は、通りかかった人から何でも奪い、奪う物がなければ殺していました。多くの人を殺したことを誇りに思い、殺した人の親指を首飾りにしていました。皆に恐れられていて、誰もその場を通ろうとはしませんでした。しかし、ある日二人の聖者が通りかかりました。

男「俺の首にかけている物を見ろ、これは人間の指で作った首飾りだ。」「お前達の持っている物を全部差し出せ。そうでなければ、お前達を殺してお前達の指も切るぞ」

聖者達「なぜそんな悪徳をするのですか？」

男「俺にそんな質問をするなんて、お前達は一体何者だ？」

聖者達「私達は死を恐れていません。しかし、あなたのしている事に対して、非常に気の毒だと思っています。なぜなら、多くの人を殺すことによって、あなたの罪を増やしているからです。」

男「俺は家族を養うために、人を殺して物を奪っているのだ。」

そこで聖者は聞きました「あなたは、家族に、あなたが行った罪に対する罰を一緒に受けてもらえると思っているのですか？」

男「もちろん、家族は、私が人を殺すことで生活しているのだから、当然罰を分かち合ってくれるさ。」

聖者達「家族があなたの罰を分かち合ってくれるかどうか、家族の所へ行って聞いてみてください。」

男「聞きに行っている間に逃げるつもりなのか？」

聖者達「いいえ、私達は必ずこの場所で待っています。」

男は家へ行き、奥さんと子供達に聞きました「俺はお前達のために多くの人を殺してきた。この罰をお前達も一緒に受けてくれるだろう？」

奥さんと子供達「まさか、なぜ、あなたの罰を私達が被らなくてはいけないのですか？」

男は、その瞬間に気付きました。聖者達に、どうやって罪を手放すことができるのかを尋ねました。

そこで、聖者は「ラーマ」という神の名前を唱えるジャパをするように言いました。男は「ラーマ」を唱え始め、強烈にジャパを続けました。男の周りに、蟻が蟻塚を作りました。数か月が経って、聖者が通りかかった時には、蟻塚が男の上までできていて男の姿が全く見えなくなっていました。が、「ラーマ」のマントラの音だけは聞こえていました。それほど彼の瞑想が深かったのです

「ラーマ」を唱えるジャパは、体も、マインドもなくなる……そういう意味です。



ジャパ

ジャパを行う際には、マインドを内側に向けて行いましょう、それがジャパの目的です。

ジャパというのは、意味を感じることです。「ラーマ」を繰り返す時に、何を感じるのかというと、全てに満ち満ちているあらゆる名前、形を超越したものです。それは、意識の光のことでもあります。

では、意識の光とはなんでしょう？

例えば、「ドッグ」といったら？今ここに犬はいませんが、心の中で犬を思うことはできます。

「象」といったら？象はここにいないけれども、心の中で想像することはできます。

意識の光とは、自分の思っているものを見ている光、自分の想像している夢を現している光のことです。深い眠りの中でも暗闇を見るために見ている光のこと。つまり、目覚めている時も、夢を見ている時も、夢のない深い眠りの時も、その全ての時に、**意識するそのもの、光の輝き、が神聖なもの、神と呼ばれるもの**であります。

ここに何をみますか？自分の身体？ここに骨はあるのでしょうか？骨は隠れています。肉もあれば、体液や流れているプラナーナもあります。頭には髪の毛もあります。たくさんのもを感じることができます。**あなたが色々なものを感じることができるのは一つのユニットとしての意識があるからです。**

あなたは自分自身を骨格だとは思いません。自分自身をただの血管神経だと思っている人はいません。他の人を抱きしめた時に、私は肉の塊で、相手も肉の塊だとは思っていないでしょう。**私達は意識です。**もし針で刺したとしたら、身体はどこを刺しても痛みを感じます。ですからあなたは一つの意識です。意識は一つです。私達は全て一つの意識ででき上がっています。これが「ラーマ」です。

瞑想でもそうです。あなたはこの肉体の向こうに行きます。肉体を超えます。プラナーナも超えます。個人としての意識・マインドを超えた一つの意識です。スペースならば、一つのスペースがあるだけです。スペースは、分割することもできないし制限を加えることもできません。一つの意識、それはラーマであり、シヴァであり、ナーラヤーナーヤ、タオ、神でもあります。それが神聖なるものです。

一つでありながら、ありとあらゆるものに見えるものです。

全ての宗教がこれを崇拝しています。あらゆるヨガの道もこの方向を示しています。これがリトリートの真の目的になります。八支則のヨガを実践することによって、明晰さが生まれ、そこからはっきりと物事

の分別・真理がわかるようになります。

ですから、私達は、ヨガを実践し続けなければなりません。

これが、パタンジャリが『ヨーガ・スートラ』を書いたことの目的でもあります。



質疑応答 Q&A

Q1. 日本は今、超高齢化社会を迎えています。病気や怪我などをきっかけに自信を失っていく先輩方を見ていて、どうしたらよいかと考えてしまいます。どんな状況でも前向きに生きていこうとするにはどうしたらよいでしょうか？高齢者にどのような姿勢で対応をしたらよいかアドバイスを頂きたいと思います。

A1. 1986年に初めて香港に行きました。高齢の人達にヨガを教えることが頼まれました。一番若い人が86歳で、96歳の人もいました。40人程の人達です。杖なしでは立つこともできない人もいました。私は、「まず床に寝てください。ともかく寝て、目を閉じて、聞いて下さい。ただ聞くのではなく、積極的に聞いてください。手の平を広げて天井に向けて、手を閉じたり開いたりを繰り返して30回。足の指も、頭も動かしてみてください。両腕を上げて、下げて、上げて、下げて、今度は、吸いながら上げて、吐きながら下げて・・・」と寝たまま手と足を動かしてからリラックスしてもらいました。ウジャイ呼吸法も行いました。鼻腔から息を吸って吐いていく呼吸です。喉に意識を向けます。15分間それを行いました。その後リラックスしてもらって、合計で30分行いました。そのあとに、ゆっくりと身体を起こして座るように言い、もう一度、呼吸法を行いました。これがヨガです。

高齢の人達は、たいてい過去のことばかりを考えています。身体を動かすことによって、マインドを、今現在の自分に持っていくことができます。マインドがまず身体に来ます。呼吸に来ます。リラックスができます。もう一回呼吸をして、それをする事で、身体とマインドが調和をとるようになります。何人か眠ってしまった人もいます。その人達は、以前は眠れなかった人達ですが、15分間眠ることができました。身体とマインドをリラックスすることがヨガです。

高齢の人達のためには、転んだりする心配がないように寝ながら行うことができます。寝て呼吸法をすれば、喉に集中することによって、脳がリラックスします。これも同じように、身体とマインドが調和を取るようになります。

心は3つのステージを持っています。目が覚めている状態、夢を見ている状態、夢のない深い眠りの状態。夢の中で、マインドの緊張が解放されます。

聖典によると、

目覚めている状態では、マインドは眉間にあります。

夢を見ている状態では、マインドは喉にあります。

夢のない深い眠りの状態では、マインドは背骨に近いハートにあります。



意識的に喉に集中することができれば、脳の細胞がリラックスして、酸素がもっと脳に行き渡るようになって、身体の緊張が抜けてリラックスします。ですから、寝ながらウジャイ呼吸をすると、完全にリラックスできるようになります。高齢者にとってそれが一番良いエクササイズになります。まず寝て、つま先から頭の先までリラックスさせて、喉に集中して、息を吸ったり吐いたりします。

Q2. 心理的にも希望を失ったような人達、死を目の前にして暗くなってしまった人に対して、どのようにサポートしてあげたらよいですか？

A2. その場合も、今のエクササイズをしてあげるとよいです。特に呼吸法がよいです。死に対する恐れがなくなるように「ラーマ」もよいです。

Q3. テレパシー、人と人の連絡手段について。親しい友人のことを考えていると、その友人から電話が来ることがあります。電話が鳴った瞬間に、あの友人だと直感的に感じる時もあります。強力な思考が友人の脳裏に伝わるのだと書物には書いてあります。そうすると、意志の力で思考を集中することができれば、言葉で伝えなくても、人に影響を与えることができるようになるのでしょうか？

A3. もちろん、その通りです。

私達は、アシュラムでお祈りをします。世界平和のために祈ります。亡くなった方や、病気の方々のために祈るのです。マントラは力を持っています。この宇宙全体、世界中の方の平和、健やかさのために祈りましょう。

病気の人がいいたら、早く治りますようにと、祈ります。例えば、リシケシから600キロメートル離れた所にいる人が、具合が悪くなると私に電話をかけてきます。すると私は、「お祈りをしているから心配しなくても大丈夫ですよ」と答えます。次の日には、「元気になりました。祈ってくれてありがとう。」と言われます。相手の人が受け取るかもしれないし、受け取らないかもしれません。しかし、あなたが祈るのであれば、ちゃんと何らかの効果があります。お祈りというのは、それほどの力を持っています。

ポジティブな考え方で、神様の名前を唱えるとことも大切です。それによって、他の人達を助けることができるようになります。なぜかという、人は思考の力の影響を受けるからです。思考というのは、意識の中で最も粗い現れ方で、全ての行動は、思考から始まります。ですから、ジャパをすることは、あらゆる制限を取り除いていくことになります。

例えば、病気という言葉があります。英語の病気という言葉は、**disease** で、**dis** を取ると **ease** イーズ(楽・安心)になります。だから、ジャパをしたり、ポジティブな考え方を持つことによって、健康に健やかになれます。しかし、さっき言ったように高齢の方というのは、過去のことばかりを考えていたり、将来や、死ぬことを恐れています。そういった人達もジャパで恐れを取り除き、ポジティブに物事を考えられるようになります。これを教えてあげることで、人々を助けることができます。

Q4. 霊について。東日本大震災の直後、被災地で幽霊話がありました。川にかかる橋に幽霊がたくさん出るので通行止めになったという話。子供を亡くした家庭で、子供の足音が聞こえるという話を聞きました。一体何が起きているのでしょうか？どのような解決策をすればよいのでしょうか？

A4. なぜそういうことが起きるのかというと、エーテル体の動きによります。肉体が死んでも、マインドは決して死にません。つまり、満たされない欲望が残ります。亡くなくてもマインドが残っていますが、行動するための肉体がありません。肉体の死を迎えてから15日間はエーテル体が残ると言われています。そこにはたくさんの感情とか欲望が残っています。多くの宗教において、亡くなった後、ある一定の期間は、光を灯して、多くの儀式をします。15日を過ぎるとエーテル体も消えていきます。アストラル

体になって、アストラルの世界に行くと、人間にとっての一年がアストラル界にとっての一日になります。ですから、私達は一年に一回、先祖のことを思い出します。肉体の他に、エーテル体、アストラル体、メンタル体があります。皆さんの肉体がここにあったとしても、心が家にあたりすることで、メンタル体の存在がわかるでしょう？メンタル体とアストラル体は非常に深く結びついています。

それから、スピリチュアル体というのもあります。ジャパや瞑想をすると、天使がやってくるのを感じることがあります。光を輝かせたような天使です。とてもポジティブな力をもった存在です。マントラやジャパを繰り返すことでマインドが大変浄化されます。

御釈迦様やラーマはコズミック体を持っていましたので、簡単に自分の好きなように姿を現すことができました。そして、スーパーコズミック体は、さらに上のレベルです。全てはこの肉体と繋がっています。

ジャパや瞑想は、とても大切です。神様の名前を繰り返すことで、どんな幽霊もあなたに近づくことはできません。なぜならば、あなたの周りに非常にポジティブなバイブレーションが満ちるからです。幽霊でさえも、そのバイブレーションに触れるといい気持ちになって解放されます。ですから、マントラを唱えること、お祈りをするのはとても大切です。マントラを唱えていけば、恐れというものがなくなってきます。自分の体の周りに、とてもポジティブなバイブレーションを作り出すからです。ですから、あなたのそばに、否定的なエネルギーを持っている人、ネガティブな人が近寄れなくなります。シヴァナンダアシュラムのサマーディシュラインというグルデブが眠っている場所は、心が平和に満たされる所です。なぜなら、グルデブ・スワミ・シヴァナンダ師がマントラを長い時間、繰り返された所だからです。今でもなお、そのバイブレーションを感じるすることができます。

皆でこうやって一緒になってマントラを唱えれば、この空間がとてもスピリチュアルなバイブレーションで満たされます。ですから、グループになってジャパや瞑想をすることはとても素晴らしいことで、決してネガティブなものが近づきません。

マントラを唱えたり、祈ったりすることは、そういった彷徨っている魂を助け、その人魂に安らぎを与えることにもなります。また、悪意に満ちた存在に対しても、良い影響を及ぼします。太陽の前には暗闇はありません。光は闇を消します。光があるところに悪いものが近づくことができません。ですから、マントラを唱えるだけで、あなたのマインドが光輝くようになります。

Q5. 前の講話で、夢を見ていない状態で眠っている時は至福と仰いましたが、その至福を感じたことがないです。それについて教えて下さい。

A5. 夢のない深い眠りの至福は、誰もが毎日必ず感じていますが、夢が来た瞬間にそれは消えます。それが夢のない深い眠りの状態です。その時には、身体のことでもマインドのことでもすっかり忘れていますが、ちゃんと心臓も動いているし、血液も流れています。肺も呼吸をしています。今この瞬間、あなたの血液は流れていますか？その血流の速さはわかりますか？一分間に血が身体の一週を巡っています。気付いていなくても、一瞬の間に血が巡っています。この地球は動いていますか？そのスピードがわかりますか？地球はものすごいスピードで動いています。血管の中の血液もすごい勢いで流れています。そのスピードを感じますか？感じないからといって、動いていないわけではありません。

深い眠りの時も同様です。既に、そこにあります。あなたが気づいていないだけです。

Q6. 目覚めた時にすぐ身体を感じるのは、良いことですか、悪いことですか？目覚めてすぐに身体を感じるのは、至福に浸れていないということですか？

A6. 寝ている間は、身長が伸びていて、体重が少し減っています。昼間は宇宙全部が頭の上に乗っているのだから背が縮みますが、深い眠りの時には、私達の脊椎はリラックスして、背が少し伸びます。体内の毒素が出ていき、体重が少し減ります。夜になると、考え、思考、雑念でいっぱいなので、体が少し重くなります。つまり、思考に使うエネルギーがそれだけ多いから、なのです。

ヨガとは、身体がどんな体勢になっても、いつも自分の中がリラックスしていることです。昼間、あなたの身体は、立っているか、寝ているか、坐っているか、です。皆さんは、どんな格好のヨガもできるのだから、どんな時でもリラックスできるはずですよ。

ですから、パタンジャリの『ヨーガ・スートラ』に書かれているように長い時間心地よくできるように、絶え間なく、ちゃんと真理をもって献身的にヨガを行えば、いつもあなたはエネルギーに満ち満ちて、動き回れるようになります。それがヨガの目的でもあります。

ヨガというのは、あなたから全ての苦しみを取り除くことです。

Q7. 熟睡している時の、私という意識はどうなっているのですか？



A7. 本来の意識に最も近い状態にあります。

本来の意識は、単にそこに存在しているだけの、とても純粋な存在です。

瞑想することによって、あなたはその存在に気づくようになります。そして、至福を体験できるのです。それこそが、「サット・チット・アーナンダ：存在と意識と至福」、それがわかるようになります。

ですから、深い眠りに入るだけでは十分ではなくて、瞑想することが大切です。

深い眠りは、単なる手がかりに過ぎません。

車輪に例えてみましょう。

スポークが3本の車輪があるとします。元の部分は一緒ですが、どのスポークも、それぞれ別の方向を向いています。先程言いましたマインドの3つのステージ(①目覚めている状態、②夢を見ている状態、③深い眠りの状態)は、3本のスポークと同じ状態で、3つのグナ(①サットヴァ②ラジャス③タマス)も同様です。

サットヴァには、2つの側面(ポジティブ：気づきがある & ネガティブ：限界がある)があります。

サットヴァのポジティブな側面は気づいている状態で、ネガティブな側面は限界がある状態です。

私達は今、目覚めていて、私はインド人である、日本人である、病気だ、健康である、貧しい、背が高い、など、限界がある状態です。

夢のない深い眠りの時のサットヴァのポジティブな側面は限界のない状態で、ネガティブな側面はただ暗闇を見ている状態です。

瞑想とは、目覚めていて、3つのステージ全てを超越して、3つのグナを超えた限界のない状態のことを言います。瞑想をすれば、肉体のレベル、バイタルなレベル、メンタルなレベルの全ての限界を超えることができます。これは、ヨガをすることで、もたらされます。

ヨガとは、一日や二日、行うものではなくて、一生かけてやっていくプロセスです。

Q8. ユーチューブを利用して誘導瞑想をしました。キラキラと光が見えてきて、すごく温かくて、居心地がよく、気持ちのよい体験をしました。これが、自分の真我というものなのか？至福なのか？本当の瞑想がよくわからないなりに、自分なりに瞑想をしています。詳しく教えてください。

A8. 誘導瞑想を始めたのは良かったと思います。心地よく座って、プラーナヤーマをして、ジャパを行う。そうすると瞑想が向こうからやってきます。これが本来の正しいやり方です。それを続けていくと、はっきりと、ある体験をすることができます。それには、一切の疑念の入る余地がありません。ナビゲーターに従って運転するように、正しいやり方で練習していけば、これでよいのかな？という疑いは一切、入りません。想像してください。暗闇があるとします。お皿があって中にピーナッツがあるとします。暗闇の中でもピーナッツを手にとって口に運ぶことができるはずですよ。

瞑想も、続けることで明確にわかるようになります。疑いは入ってきません。暗闇の中でも、手でピーナッツを取り、口の中に入れることができるのと変わりません。暗闇で光がなくてもできるのです。

ですから、毎朝、時間を決めて、アーサナ、プラーナヤーマ、ジャパ、瞑想をすることで、あなたは自分自身に対して自信を築き上げることができるようになります。

そのためには、適切なガイダンスが必要です。正しい瞑想を、ともかく深く続けて頂きたいと願います。リトリートが終わり、家へ帰った後も、毎日行えば疑いはやってきません。それがリトリートの目的でもあります。ここにいる皆さんも、そうすることで、自分自身でその確信が持てると思います。

Q9. 瞑想に入る順番を教えてください。

A9. 理想的な順番は、アーサナ(座法)→プラーナヤーマ→ジャパ(集中)→瞑想です。

アーサナは座法という意味で、まず自分の肉体を意識しなくてよいような楽な座り方をします。

胃や背中・腰・膝が痛くては、集中ができません。風邪をひいていても、心地よく座ることができないと思います。安定した座り方でプラーナヤーマをすることによって、身体だけでなく、マインドも整ってきます。ジャパをすることによって集中し、マインドの様々な制限をなくしていくことができます。

そうすると瞑想が向こうからやってきます。

