



Q1. プラーナがご飯を食べるとはどのようなことですか？

A1. 生きている体はプラーナを持っています。死んだ体にはプラーナがありません。それだけのことで。死は、プラーナが肉体を去ることです。

補足:生物の体内では心臓や他の臓器が動き、血液やリンパ液が流れて生命活動が保たれています。
プラーナのエネルギーが体の全ての箇所を動かしています。

プラーナには5つの機能があります。

- ① **プラーナ** 中心はハートにあり、呼吸を司っています。死ぬ瞬間に息を吐きますがこれがプラーナです。いったんそのプラーナを吐き出したら、次に吸い込むことはありません。
- ② **アパーナ** 中心は肛門にあります。尿や便を排出します。
- ③ **サマーナ** 中心はお臍にあり、バランスをとっています。消化機能を司っています。
- ④ **ウダーナ** 中心は喉にあり、それがあから私達は話ができたり、嚥下することができます。もう一つの機能は、死の瞬間に粗い体と繊細な体を分離していくことです。
- ⑤ **ヴィヤーナ** これはあらゆるところに満ちて、いきわたっているものです。血液の循環を司ります。

死ぬと、内臓器官は止まっていりますが、死後40分以内ならプラーナが生きているので臓器移植ができます。40分間が過ぎてしまうと、体は腐敗していきます。死体を1ヶ月置いておくと、虫がわいてきます。これは全てのところにいきわたっているヴィヤーナのせいです。

そして肉体は分解されて元々あった5大元素に戻ります。

生きた体の中にはプラーナがあり、そのおかげで私達は食べ物を取り入れることができます。

Q2. 子供は神様からの授かりもの、ヨガ的に子育てをしたら大丈夫と言われますが、日々の生活の中では、そのような気持ちで向き合えないことも多いです。たとえば子供がヤマではない行い、嘘をつくとか言葉の暴力とかをした時の対処方法を教えてください。また、どうしたら幸せに育つのか、そのために私達ができることは何でしょうか？

A2. 子供を育てるのは親と教師の義務です。きちんと教育して訓練を受けさせることが必要です。日本の子供達は他の国の子供達より、よく躾をされていると思います。でも、愛情をもっと与えてあげたらよいと思います。躾をもっとしっかりしたいという親の気持ちも理解できますが、無理やり強制的にするのではなくて、愛情をかけて訓練してあげたらよいと思います。

Q3. ヨーガ・スートラ1章5節に心の作用は5種類あるとありますが、全ての心の作用が5つに分類されるのでしょうか？

A3. はい、一般的に5つの心の作用は、2つのカテゴリーに分けられます。

補足:5つとは、正知、誤解、錯覚、睡眠、記憶のこと:1章6節
2つのカテゴリーとは、利己的な心は弱く、利己性のない心は強い:1章5節

全ての心の作用がこれです。もしあなたが瞑想すればそれについて気づくと思います。
泥棒のようなマインド、それは心の弱さです。泥棒というのは警察官が来たら、盗みを止めます。
瞑想、プラーナヤーマ、ジャパをすることによって、マインドは強くなっていきます。ここで書かれている
ような心の作用の弱さが消えていきます。プラーナヤーマ、ジャパ、瞑想は私達がしなければならない
ことです。

**Q4. ヨーガ・スートラ、第2章12節、13節、14節の考え方をスワミジのわかりやすい例で説明して
いただけますか？**

A4. 私達のマインドというものは、花のようなものです。花は独自の香をもっています。ポジティブな考
え方をもっていれば、ポジティブな波動を蒔き散らします。ネガティブな考えをもっていれば、ネガティブ
な波動を蒔き散らします。何であれ、あなたが考えたことが実際に起こってきます。

全て私達の行いはマインドから始まります。私達はどこに行こうとも、自分のマインドを連れていきま
す。

インドに行ったとしても、あなたのマインドは日本の影響を受けています。皆さんは、どこに行っても、自
分は日本人だと感じていますし、私はインド人だと感じています。これは習慣と影響によるものです。

私は25年間程は南インドで暮らし、それから北インドで暮らしています。私の食べ物の習慣は90%
変わりました。南インドと北インドでは食べ物が全然違います。多くの人は私の食事を見て、この人は、
北インドの人か、南インドの人かわからないと言います。つまり、私達は自分の習慣を変えることができ
るのです。

ものの考え方を変えることもできます。全ての行いは、私達のマインドで始まります。自分が思った通り
になっていきます。古い習慣は残りますが、それでもその習慣を変えることができます。

例えば、煙草をたくさん吸う友達がいたら、煙草を吸うのが自然なことだと思います。お酒が大好きな
友達がいたとしたら、お酒を飲むことが当たり前になります。ヨガの仲間がいたら、自分を訓練するこ
とが当たり前のように感じられます。ですから、よい仲間を持つということは、とても大切です。

よい習慣が自然に生まれてくるのです。そして自分を変えることができるようになります。

ここで皆さんに質問です。考えることは、よいことでしょうか？悪いことでしょうか？

考えていると、眠れるでしょうか？賢明な人は決して考えません。

これはクリシュナ神が語られたことで「バガヴァット・ギーター」にも書かれています。

初めに、正しい考え方が必要です。(スワミジは、ストールの端をねじり絡めて仰いました。)

間違った考えは、自分を制限してしまい、ストールにねじりができるように、緊張が生まれます。このス
トールのねじりをほどくように、制限をなくする、これが賢明な考え方、正しい考え方です。

ジャパをすれば、正しい考え方になります。ジャパもまた、考えを使います。それはマインドを制限のな
いところに連れて行ってくれます。それ以外の考え方は、マインドを目的のある対象物に連れて行って
しまいます。神様の名前を唱えたり、瞑想をするということは、マインドをそれ以外のところに持って行
かないことになります。あなたは考えたいのでしょうか？考えをやめたいのでしょうか？**「考えることを
やめる」それがヨガです。**

補足: 考えを無理やり止めて無感動、無反応になることではなくて、むだな考えに振り回されないという意味です



Q5. 私達日本人は広島、長崎にも原爆を受け、戦争は二度とはしてはいけないと、子供達にも平和教育をしてきました。しかし外からのミサイルや、海からの侵略に脅かされるようになり、自分の国は自分達で守らねばならない状態になりました。また中近東では紛争が続き残酷な殺戮が繰り返されています。このような時私達は何かできるのでしょうか？祈ることしかないのでしょうか？

A5. とてもよい質問です。一般的に誰も戦争はしたくありません。しかし、戦争をしたがっている国があります。戦争することによって生存することができる、例えばアフリカの多くの国は食べ物がありませんが、ライフルは持っています。なぜでしょう？ある国では、ライフルや爆弾などを製造している会社があります。つまり誰かが戦争をするおかげで、そういった武器を製造して雇用を生み出しています。戦争で、幸せになれる人はいません。ですから、その戦争をなくすためには、全ての人が瞑想すべきです。

私は毎年イタリアに行きます。科学者や医師などの裕福な人のグループですが、いつも満月の時に集まって世界の平和のためにお祈りしています。それは一人一人個人のばらばらな努力ではなくて、皆が集まってグループとして行っている努力です。

私も広島と長崎を訪れたことがあります。そこに飾られている写真などを見て涙がこぼれました。同じような体験をアメリカもしています。一瞬にビルが崩れて多くの人があるところから逃げ出すことになりました。

全ての行いにはそれに対する反作用があります。戦争は決して平和をもたらすものではなく、どこかの国に爆撃や、爆弾を落としても幸せにはなりません。

お祈り、瞑想、ヨガを実践することは、そういうことを止める方向に向かうための、とてもよい方法です。

アシュラムでは毎晩いつも世界の平和のために、皆が幸せに暮らせませうようにとお祈りをします。私達にとって全てのものが幸せにいられるように、この世界が平和であるように、祈ることは義務です。

ヨガとは他者のことを感じとることでもあります。

先程、お話しした3歳の少女の動画を見てください。誰も彼女に何かを教えたのではありません。ヨガを習っているのでもありません。3歳未満かもしれないのに、なぜそれ程、他の存在、生き物のことを感じ取ることができるのでしょうか？私達人間は彼女のように感じられるようになるべきです。彼女はどんな動物も殺してほしくない。だからそれ以外のものしか食べたくないと言いました。

私はいつもこの話をします。私達は皆、人間です。

1つめのポイント、肉食でない生き物を見てください。例えば猫、犬、オオカミ、虎、ライオン、彼らは肉食ではありません。どのようにして水を飲むのでしょうか？水をなめるように飲むのでしょうか？それともごくごく飲みますか？それに比べて牛、象、鹿、ヤギ、どのようにして水を飲みますか？肉食の動物は水をなめる。肉食の動物は水を飲む、人間は飲むのでしょうか？なめるのでしょうか？

2つ目のポイント、肉食でない鳥や動物を思い浮かべてください。鶴、虎、犬、彼らは噛まないで、そのまま飲み込みます。やぎ、鹿、牛は歯で食べ物を噛みます。人間は食べ物を噛むのでしょうか？飲み込むのでしょうか？

3つ目のポイントは、肉食の生き物は腸が短いです。それにひきかえ、肉食の動物は、牛、鹿はとても長い腸をもっています。人間の腸は長いのでしょうか？短いのでしょうか？

ですから人間には**菜食**が適しています。それは宗教とか信仰とかという問題ではなくて、生物学的にそ

うであるということです。

先程の女の子は、動物は食べたくないと言います。とても頭のよい子です。これが命の真実です。他の命を殺すということは、私達の自然に備わったものではありません。

サルベーション・・・このマントラは古代の聖者が、全てのものが平和でありますようにと祈ったものです。全ての命あるものが幸せでありますように、健康でありますように、これが祈りです。そうすればどこにも戦争や殺し合いはなくなります。それらは元々の人間の性質にはありません。アヒンサーをきちんと実践していけば、その人に敵は近づくことも、敵意を持つこともありません。

お釈迦さまが瞑想なさっていた時に、野生の動物がやってきましたが彼らもお釈迦さまに対して優しくなりました。虎やライオンは森の奥で瞑想している人を襲わないと言われます。他の人を傷つけることは、人間が本来持っている性質ではありません。

Q6. 死ぬとマインドは無くなりますか？それはどこにいくのですか？アストラル界にも行けないマインドとは？

A6. 死ぬ瞬間に考えることが、次の生を決めます。つまり、人生を通してやりたいと思ったこと、自分の欲望が残っているものが、最後の思いになります。

マインドはとても微細な体の中にあります。種のようなです。種は木から落ちて、そしていつか発芽します。パタンジャリのヨーガ・スートラには種の中に印象が残っていると書かれています。しかし、同じ種を火であぶれば、発芽することができません。つまり、ヨガを実践することによって、瞑想によって、その種の中にある印象や欲望が火に焼かれることになります。

ヨガというのは、ただ普通の生き方をすることではありません。例えば、たくさんの蓮の花びらがあります。それぞれが離れていて、くっついていません。その花びらをひとつに合わせたら、早く針で刺していくことができます。一枚一枚合わせていったらとても時間がかかります。それと同じように、毎日アーサナ、プラナーヤマ、ジャパ、瞑想などを練習していくと、全ての印象がどんどん消えていきます。ですからヨガをすることは、魂の進化を早めるということになります。

ヨガは、まっすぐ真理に向かいます。ですからヨガを知ろうとする意志を持つだけでも、ヴェーダの教えを超越したところまで到達できるとバガヴァット・ギーターに記されています。

ヨガより偉大な行為はないと言われていました。ヨガとは強さです。肉体的、バイタル的、メンタル的にヨガより強いパワーはないとも言われています。

二人の偉大な聖者がいました。一人は偉大なヨギであるヴァシスタで、もう一人は王様で、タパスをしていました。片足で立って瞑想を何年間もしていました。そのままの格好でプラナーヤマを何時間もしていました。この王様の名前はヴィシュヴァーミトラで、彼はブラフマー神と同じように何でも創造できる力を得たいためにタパスをしていました。

ヴィシュヴァーミトラは多くの武器を持っていて、ラーマ王のグルでもありました。一方で、ヴァシスタはラーマ王一族のグルでした。ある時タパスの方が偉大か、ヨガの方が偉大かという話になり、ヴィシュ

ヴァーミトラは自分の持つ凄い武器でヴァシスタをやっつけることができると信じていました。

ヴァシスタは何年も瞑想していて、脇の下に背骨が曲がらないようにするための杖をはさんでいました。ヴァシスタは戦うことには興味がなく、彼がしたいことは瞑想とお祈りでした。

しかし、ヴィシュヴァーミトラは彼と戦いたくて、挑戦してきました。ヴァシスタは背骨を真っすぐにするための杖を置きました。すると、その杖の上に置いたヴィシュヴァーミトラの全ての武器が吸収されてしまったのです。このように、ヨガはタパスより優れていると言えます。

ヴァシスタは瞑想で自分の心がなくなり、神の道具になっているので、そこにヴィシュヴァーミトラの武器(というエゴ)が入ってきても、吸収されてしまうのです。全部が神意識になってしまうので、強力な武器を持ってきても、ヨガの瞑想の力には勝てないのです。

マインドの限界を超えることができるのがヨガです。つまりマインドが無い状態。そこにはもう戦いはありません。あなたは、全てにいきわたっている意識です。ひとつのスペースは他のスペースと戦うことができるでしょうか？スペースと戦うことのできる人がいるでしょうか？あなたがヨガを実践していけば、していくほどあなたがスペースのようになっていきます。

今の話をもっと簡単に話します。

doing と happening です。タパスは doing = やること、ヨガは happening = 起こること。

血流は、やっていますか？起こっていますか？これがヨガです。呼吸はどうでしょう？

起こることは？雨は？風は？ヨガを実践していくことによってあなたは、宇宙の性質と一緒にになります。

だから、何かをやるのでなく、ただ起こるのです。

ヴィシュヴァーミトラは自分で何かを作り出そうとしました。ヴァシスタはただ起こるに任せていました。ヨガを実践すると、宇宙的存在になっていき、やるということがなくなってきました。全てが、ただ起こるようになります。

例えば、私達は初めは、文字の書き方を習い、話すことを学びます。今は、やっているのでしょうか？起こっているのでしょうか？

最初は、まず学びます。ある一定の期間の後は自然に起こるようになります。

それはヨガも同じです。最初は立っている状態でリラックスすることをどのように学びますか？座っている時にリラックスするにはどうするか？寝た状態でリラックスするには？呼吸をちゃんとするにはどうしたらいいか？

ほとんど多くの方が正しい呼吸をしていません。

プラーナヤマは適切な正しい呼吸法のことです。普通の呼吸とプラーナヤマの呼吸の違いは何でしょうか？普通の呼吸では、息を吸い込み、肺から全ての息を吐ききるわけではなく、毒素などが吐き切られていません。

プラーナヤマでは、例えば2秒息を吸い、息を吐くときには4秒で吐きます。そしてこの肺の中に一瞬真空状態を作ります。何か月かこれをやると、息を吸って、吐く、また吸う、止める、吐くのと同じくらい息を止めます。それから同じくらいで息を吐きます。1:2:2の割合です。それからさらに何か月かして2秒で吸って、8秒止めて、吐くときは4秒で、1:4:2の割合にします。

なぜ、その時に息を止めるのかと言うと、肺が酸素を送り出す所ですが、私達の脳が多くの酸素を必要とします。息を止めることによって肺が強くなり、脳にきちんと酸素が届きます。

バケツ一杯の水を運びたいとしたら、息を止めてしっかり掴んで持ち上げることで、力がつきます。息を吐く時には全ての緊張を外に出すことができます。幸せなニュースを聞くとこうなります。緊張が外に出て行くからです。肺の力をつけたければ、クンバカ(息を止める)をすることです。肉体的バイタル的、メンタル的に強くなります。

ですから、「ヨーガ・スートラ」にも、最初は吸う、吐く、の呼吸を行います。しばらくしたらクンバカを入れなさいと記されています。血液の中にいっぱい酸素が入ることによって、強くなります。ヨガとは科学です。想像で作ったものではないのです。

Q7. 集中したい、落ち着きたい、どうしたらいいか具体的な方法を教えてください。でもこれが今の私です。このままではいけないでしょうか？矛盾したような気持ちをどうしたらいいでしょうか？

A7. ヨガをしてください。

続けてください。もっとプラナーヤーマをしてください。他の人のことは気にしないように、そうすると、強くなります。続けることです。

Q8. 人間は優れた知能をもって生まれているはずなのに、その知能を活かすほどに自然の法則や、大なるものの存在から引き離されるように思います。今、日本で起きている問題の多くも私達が便利な生活を追い求めたあまり、自然と離れてしまった結果を引き起こしているように思います。自分達の生活をより良くしよう、便利にしようとする人間の発想は、そもそも勘違いなのではないでしょうか？

A8. ヨガの生き方、これが本当の知的な生き方です。ヨガをすることで、健康になり幸せになり調和のとれた生き方になります。自然を愛することができます。自然と友達になれます。そして他のすべての存在の幸せを願えるようになります。

あの女の子のことを思い出してください。「私は動物が好きです。動物達は切られてオープンに入れられるのは嫌です。」と言いました。お母さんが「そんなこと言うと、おいしいごちそうが食べられなくなるのよ」と言いましたら、「私は動物以外のものを食べたいのです。」と泣きながら言いました。もし切って調理すると、動物はどんな思いをするか、そこまで彼女は感じていました。他の存在を感じる気持ちを持っていました。

息をするのに新鮮な空気がほしいと思います。この御岳に来て、皆さん、どう思いますか？とても美しい自然があります。マインドがとても平和になります。他の物を傷つけることなく、自然と共に生きることがヨガの生き方でもあります。

シヴァナンダ師は全ての事柄を二つの言葉で表しています。これは全ての宗教、全ての聖典、全てのヨガのエッセンスでもあります。マキ先生がみんなのためにその言葉が入った葉を作ってくれました。

「BE GOOD DO GOOD」： 良い人でありなさい 良いことを行いなさい

肉体のレベル、バイタルのレベル、メンタルのレベルも、です。そうすれば何をして、全てのものにとってよい行いになるはずで。

具体的には、何をしたらいいでしょうか？ジャパです。

これはジャパマールといいいます。108の珠があります。房にある109番目の珠は、メールーと呼ばれます。ヒマラヤのことで、ジャパをするときには機械的にやるのではなく、いつも気づいた状態、意識がはっきりした状態で行います。

ジャパをする時には、**人差し指は使いません**。人差し指は“私”を表し、そこに力はありません。親指が神聖さを表しています。

“私”を表す人差し指の根っこを辿ると、親指の付け根にきます。人差し指は切り離された個の意識ですが、**チムドラ**を組むことで自分自身の本来の源(親指)に戻っていきます。

チムドラは知恵、ヨガの象徴です。ですからジャパをしたり瞑想をしたりする時には、チムドラを組みます。

私達はいつも**3つの過ち**を犯してしまいます。人生のあらゆる瞬間にやってしまう間違いです。

1番目の過ちは、神はあらゆる所に存在しています、意識もスペースもあらゆる所にあります。しかし、私達はそれを感じていません。

2番目の過ちは、その意識もスペースも自分の中にも存在すること、そして他の全ての人、ものの中にも存在することを感じていません。

3番目の過ちは、私達は名前、形あるものの中に過ち、間違っただけのものを見て、これが悪いとか指摘します。人差し指で指摘している時に、人差し指は他者を指していますが、残りの3本の指(3つの過ち)は全部自分を指しています。

このように、一周して先程のメールーに来たらそれを乗り越えてはいけません。乗り越えないためにひっくり返します。108の珠があります。意識がしっかり覚めた状態にいる。サンスクリットには54のアルファベットがありますが、この2倍が108です。

アメリカのある人がこの108という数字の意味について、ヴェーダやヨガの文献から調べました。

太陽の直径を108倍すると、太陽から地球までの距離になります。月の直径を108倍すると地球からの距離になります。

右の小鼻は太陽を表し、左の小鼻は月を表します。右は太陽に向かい、左は月に向かっています。

ですから、右方向左方向にただマールを回しているのではなく、太陽や月と繋がることになります。

ジャパをする時は、肉体的にもバイタル的にもメンタル的にも、全ての制限を超えていくことになります。

このジャパマールを使うことによって108回マントラを唱えたことになります。ある特定の願い事をかなえるためにジャパをやる人もいます。5文字、オームナマシヴァーヤを10万珠、願いを唱えます。

数えるためにマールを使う目的は、自分の意識を冴えた状態、気づいている状態にするためにです。

ジャパマールでマントラを繰り返した後、マールはスピリチュアルな波動を持っていますから、首にかけても思い出させるように働きかけてくれます。または枕の下に置いてもいいです。

この後に、スワミジのリードで3種類のやりかたで(声を出す→小声→心の中で)ジャパを実践しました。

