



スワミジのお言葉

私は、1986年以来、何回か日本に来る機会に恵まれました。私は、日本のヨガを学ぶ人たちが、本当に熱心に真摯に、ヨガに向かい合っていることに、感心しています。

今回のパタンジャリの『ヨーガ・スートラ』は、インドにおいても、理解が非常に困難です。シヴァナンダ師とチダナンダ師の教えに従って、私は皆さんに伝えていますが、ヨガは、単に本を読んで学べるものではなく、ありません。ただ読んで理解するだけでなく、耳で聞いても十分に理解しなければなりません。ですから、皆さんにお話する上で、できるだけシンプルにしようと心がけました。

そして一番大切なことは、私達は学んだことを、これから毎日の生活で実践していくことです。今回のリトリートで、皆さんにして頂いた実習があります。もし、毎日、自分自身のために、この実習を続けていければ、必ずこのヨガの道、霊性の道を高めていけることでしょう。

『ヨーガとからだの科学』 ヨーガ・スワルパナンダ著 小山美美子訳・編

何年か前に、私はチダナンダ師の指導の下で本をまとめました。ヨガの実践的なガイドブックで、アーサナ、プラーナヤーマ、瞑想法についてです。

ヨガは一生かけて行うものですが、最初は、**アーサナ**から始めます。ヨガのアーサナは、3つのカテゴリーに分けられます。寝て行うポーズ、座って行うポーズ、立って行うポーズです。これらを実践していくことによって、自分の体と心をリラックスできるようになります。

次に、いくつかの**プラーナヤーマ**があります。プラーナヤーマには実践する順番があり、マインドをしっかりと集中させるということがとても大切になります。この本に書かれている順番で行えば、マインドが、粗いレベルから微細なレベルに変わっていきます。『ヨーガとからだの科学』P114～参照

- ① **ナーディーショーダナ**を行う時は、自分のしている**呼吸**に集中することが大切です。
- ② **カパラバティ**を行う時は、自分の**頭蓋**に意識を向けます。
- ③ **バストリカ**を行う時は、自分の**腹部**に意識を向けます。
- ④ **シータリ**と、
- ⑤ **シットカリー**を行う時は、自分の**肺**に集中して、
- ⑥ **ウツジャイ**を行う時は、**喉**に集中します。
- ⑦ **スクワプールバカ、アヌローマ・ヴィローマ**を行う時には、**眉間**に集中します。
- ⑧ **ブラマリー**を行う時は、**頭頂部**に集中して、体中のエネルギーを全部頭頂部に向けていきます。

すると、眠りが自然にやってくるのと同じように、瞑想が自然にやってくるようになります。そして神様の恩寵があれば、パタンジャリの『ヨーガ・スートラ』の中に書かれているようにサマーディを体験することができます。それは、見れるものではないし、それはただ単にそういう状態にあるだけです。神様の恩寵があれば、グルデブの祝福があれば、毎日、毎日これをやっていく中で、自分自身が

少しでも成長していることが、実感できるようになります。また、続けることによって、自分の内側にも外側にも調和をもたらすことができるようになります。

ヨガというのは、生き方です。語るものではありません。ですから神様の恩寵によって、シヴァナンダ師の祝福によって、チダナンダ師の祝福によって、私達は生きている限り、やり続けて成長しましょう。

私の初めてのヨガ指導体験

チダナンダ師が私にヨガを教えるように訓練してくださいました。最初、私は、教えることはしたくはありませんでした。『ハタ・ヨーガ・プラディピカー』には、ヨガの実践はひそかに行うものであって、人の前でやるものではないと書かれています。

「ナショナルアカデミーでヨガを教えなさい。」と、チダナンダ師が私に言いました。そこはインド政府によって運営されていて、インド政府の役人の方々がトレーニングを積んでいる学校です。

1973年、本当は行きたくありませんでしたが、車で3時間の移動中も、チダナンダ師は強く私を説得しました。最後にチダナンダ師は、「**泉と同じで、泉から水を汲めば汲むほど、もっと綺麗な水が出てくるんだよ。つまり、ヨガを教えることによって、もっとヨガを学べるのだよ。**」と仰いました。

アカデミーの300人に教えることは、初めは本当に大変でした。そのホールに立ち、自分の体がガタガタと震えるほど緊張している中で、私は、その人達に「ヨガを学ぶためには、集中すること、心を安定させることが大切です。」と言わなければならなかったのです。(笑)

私は、実は震えながらも、立ったポーズ(ターダ・アーサナ、トリコナ・アーサナ、スーリヤ・ナマスカーラ)を行い、シャバ・アーサナでリラックスしてもらいました。10分間アーサナを行い、30分間シャバ・アーサナを行いました。そして、「これがヨガです」と伝えました。

トレーニングを積まれている方達は、肉体的なトレーニングで、大変疲れていましたので、30分間のシャバ・アーサナが気持ち良かったらしく、よく寝ていました。

アカデミーの人は、これからヨガを取り入れるかどうかを迷ったようでしたが、体験した方達は「このヨガをやりたい」と言ってくれました。(笑)

私はそれ以降30年以上そこにヨガを教えに行きました。そして、ヨガを教えることによって、マインドそのものについて、またヨガの実践について、たくさん学ぶことができました。

それから何年か経って、チダナンダ師が仰いました。「最初は、あんなに『やりたくない』と言っていたのに、今はとても楽しそうに教えていますね。教えることと、実際にヨガを実践していくことで、自信がつくでしょう。人と体験をシェアしていくことによって自分を表現する能力が増していくからですよ。」

私とヨガ

私は、1964年の9月にリシケシの駅に着きました。マハーバーラタを読んで、とにかく天国に行ってみたいと思い、誰にも告げずにヒマラヤに向かい、4日間かけて終点のリシケシ駅まで来たのでした。ヨガについては、全く何も知りませんでした。生まれて初めて青い色のガンジス川を見ました。両側にきれいな緑の山があって、ここは天国だと思いました。

たまたま、知り合いの軍人がシヴァナンダ・アシュラムに来ているのではないかと思い出し、アシュラムを訪ねて、ベンチに座っていたスワミに聞いてみましたが、彼はいませんでした、そのスワミに尋ねられたので、私はマドラスから来たことを伝えました。お茶を出してくださり、「何日か滞在すれば？」と言われたので、「10日も泊まったら払うお金がないです。」と答えたら、「ここでは、何か奉仕をすればよいのですよ。」と言われました。

そして、部屋に届けられた食べ物を食べたら私はぐっすりと寝てしまい、昼間の3時に目が覚めました。部屋は相部屋で、床に寝ていた人が床から体を起こしては倒れていました。「立つのに手助けしましょうか？」と聞くと、彼は「NO」と答えたのです。何か問題があるのかと思いましたが、彼はコブラのポーズをしていたのです。これが私のヨガの初体験です。

彼は私にヨガを教えているスワミを紹介してくれました。私の体は柔軟性があつたので、教えてもらったアーサナはどれもすぐにできました。そのスワミは「あなたは毎日ヨガをしなさい。」と言いました。1か月経ち、私はヨガの先生になっていました。そして、それからずっと続けています。

**私の経験から言えることは、ヨガは自分で実際に実践して、学ぶものであるということ。
そして、自分の体験を人と分かち合うことによって、そこからたくさんのことを学ぶことができます。**

ヨガを本当に教えることができる教師はいません。シヴァナンダ師も、自分のことをヨガの生徒であると仰っています。そして、マインドを理解することは、しばらくの時間で、あるいは今回の一生で、できるものではありません。

ウパニシャッドで説かれている大切な教えに、「自分が実践して、そしてそれを人に教えなさい。」とあります。つまり、自分が実践してみて、それを人に教えることで、自分がさらに学べるということです。ですから、皆さんにお願いしたいことがあります。

毎日ヨガの実践をして、それを通して、自分が体験したことを、皆と分かち合ってください。

マキ先生のように、素晴らしい体験を積んだ先生がいらっしゃるのですから、ともかくヨガを続けてください。それによって、あなたはいつも若々しくいることができます。

マキ先生、真希子先生、このプログラムをオーガナイズしてくださった全ての皆様、友永乾史先生、菅野正先生、ここにいる皆様方、一人一人に感謝しています。

神様の恩寵、グルデブの祝福によって、皆様がずっと健康でいられますように、人生のあらゆる側面において、平和で幸せでありますように、心から祈っています。ありがとうございました。

