



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』
心があちこちに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、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、残念なことにも心は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。体に痛みや緊張があれば痛みから逃げようとして、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、次から次へと心に浮かぶ思考に振り回されてしまいます。

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づくはずですが、『私』はその心とは別の存在です。しかし、じっとしてくれない心が、私の本質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『本当の自分』の平和な状態を体験する妨げになっているのです。

この『本当の自分』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ほうが簡単だろうね」とおっしゃっています。

古代の聖者たちは、心が体に影響を及ぼすことを知りました。たとえば、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、日々の生活の一瞬一瞬に、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いきます。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なのです(ですから、周りが変わらなくても、自分の考え方をただ変えるだけで、見える世界が一気に変わって楽になります。→参考資料から:「ポジティブ思考と瞑想」をご覧ください。)

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。湖は周りの景色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、心の純粋さが損なわれます。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、ものの見え方をゆがませてしまいます。

ですから、心が体に影響を与え、世界の見え方を変えるのであれば、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、呼吸が体と心をつなげる役割を果たしていることに気づきました。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。何かに深く集中しているときには呼吸はほとんど止まり、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ときには、深呼吸をして、どうにか呼吸を落ち着ければ、心も落ち着いてきます。

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が心に押し寄せてくるのに気づくでしょう。困ったことに、いったんひとつの欲望を満たすと、今度は次の欲望が湧き上がってきます。そして、その欲望がさらに大きくなります。欲望は満たされることでさらに強くなり、ますます手に負えない状態を招きます。

欲望は満たすことによって減らすことはできず、さらに強化されるのですから、この悪循環から逃れ自由になるためには、究極的には欲望をなくすことしかありません。つまり、心をコントロールしたいのならば、欲望をコントロールする必要があります。欲望が少なくなれば、心に振り回されることが少なくなるのです。決して簡単ではありませんが、これこそが最も大切なキープポイントです。

教典はアヴィヤーサ(絶え間ない修練)とヴァイラーギャ(執着しない、世俗的な欲望を持たない)を続けることによってのみ、心をコントロールできると教えています。



心(マインド)とは？

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？

心という物質はありません。心とは、ヴリッティ(考えの動き)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、それは無数で、いつも流れ動いています。

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。

教典では心を、その特性と働きによって、4つの側面に分けています。

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。

チッタ：経験を記憶する。潜在意識。

ブッディ：心の知性、あるいは識別能力のことで、外から得た情報を知覚し、記憶と照合し、分析、判断、決断をする。感情から自由な心の部分。マハットとも呼ばれる。

アハンカーラ：自己意識:アイデンティティのことで、心の土台を成している。『私』『自分』『私のもの』が生じる場所。

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い込んでいて、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)ことを思い込んでいます。心というものは、思考を生み出すことによるのみ存在しています。

私たちは瞑想で心を鎮めたいと思いますが、瞑想は心にとっては存在を脅かされるものです。まずは、心の性質を理解して、友好的な環境を作る必要があります。まるで小さな子供を扱うように、愛をもって、けれども断固とした態度で自分の心と向き合います。心には、怠けやすく、悪習慣がつきやすい性質があります。ですから、いつも心を良いことで満たし、良い習慣をつける努力をすることが大切です。

初めて瞑想で座るときには、客観的に、判断することなく、心に起こっていることをただ眺めてみます。すると、思考が自由に動くのがわかります。それから、徐々に心を調教していきます。

思考と思考の間の沈黙、この空白＝スペースを増やしていく練習をします。**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**は静かになっていきます。

ゆっくりと進めましょう。最初はひとつの対象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。ついに、心がひとつの対象と一体化したときには、心はその働きを止めます。そうやって、心が消え去ります。