



# Shanti 通信(23)

By RIE YOSHIOKA

## 2017年シャンティヨガクラブ御岳山リトリートに参加して



### 御岳山までの道のり

2017年9月8日(金)、夜のヨガクラスを終え、広島駅から最終の新幹線で新大阪へ。翌朝一番の新幹線で東京駅へ。東京駅から JR 中央線・青梅線で御嶽駅に到着。西東京バスに乗り換え、さらにケーブルカーに乗車。やっと目的の御岳山までたどり着きました。

たったひとりで始まった私のリトリート参加の旅は、乗り継ぎの駅に着くたびに、知っている顔がひとり、またひとりと増え、最後のケーブルカーに乗るころには、心強い仲間に出会い、ふれあい、そしてワクワクしたものに変わっていました。お弁当を持参した人たちで、お庭の小さな長椅子に腰を下ろして、ほのぼのとした雰囲気の中、昼食をとりました。少し緊張していた私にとっては、とても心温まる、そして緊張のほどけるありがたい時間になりました。

### <沈黙の行(マウナまたはモウナの行)>

リトリートの始まりに、マキ先生からひとつの提案がありました。心と身体をこのリトリートにコミットして、どっぷりと浸ってみましょう。リトリートとは、日常生活の中でざわついて外側を向いてしまう心を、内側に向け、心静かに真の自分と向き合うことなので、せつかくのこの機会にいつもの生活と完全に切り離れた2日間を体験してみましょう。

・・ということで、サイレントテーブル(おしゃべりをせず、食べる瞑想をする)とシェアリングテーブル(ほかの方々とリトリートに関する事柄を分かち合いながら食事をする)が用意されました。

### 【ヨガとは何か?】スワミ・ヴィシュワルパナンダ師講話

安定して座り、身体全体をリラックスさせて、自分の肉体を体験しましょう。完全にリラックスしたその瞬間に心の中には、何の疑問も、期待も、分析もありません。リラックスをするということは、肉体的にも心理的にも全てやるべきことを終えている、何もしない状態です。

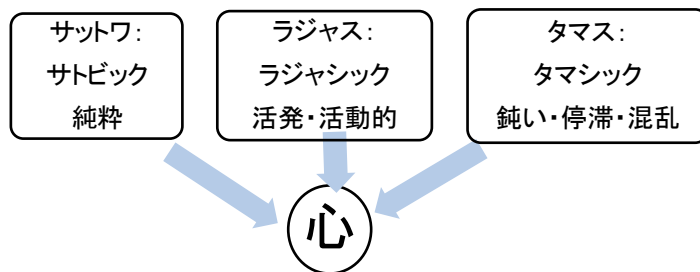
目や耳などの感覚器官が感覚的な何かの行いをするということもありません。その心の中には一切の対象物もなく、名前を持つものもありません。もしひとつ何か対象物となるものがあるとしたら、この自分の肉体だけです。生まれた時から今に至るまで、ずっと体験してきたこの肉体:対象物を感じてみます。自分の本質である意識をただ体験します。それは、変化するものではありません。あなたの本質は意識そのものです。

まず、最初に心を整えるための手助けとなるものが必要でしょう。普段自分がしている呼吸を使います。あらゆる今という瞬間に自分のしている呼吸に集中します。息を吸うたび心を空っぽにして、息を吐く時も心を空っぽにします。

そして心を静かに整えた後に、「ヨガとは何か?」のお話が始まりました。

ヨガというのは、【UNION】: 一体となること。あるいは、ひとつになることです。例えば、一滴の水がどこにあらうとも水であることに変わりはないこと。一滴の水が大きな海(ブラフマン)とひとつであるように、あなたの本質は意識であること:さらには、ブラフマンそのものであることを理解していくのです。

右図のように、心は3つのグナ(サットワ・ラジャス・タマス)が混在した状態で変化し、それぞれの性質に覆われています。私たちの心(マインド)はいろいろな状況の中で、さまざまに変化し続けています。



ひとつの方向に行きたい心が、次から次へと変化し、どこに行ったらよいのか混乱し、疲れ切っていくのです。

しかし、..それらは本当の自分:真実ではありません。どんな状況にあっても自分の心(マインド)を本質である意識(CONSCIOUSNESS)に向かわせることができます。それがヨガです。さまざまな状況の中で心はさまざまに変わっていきますが、意識はいつもひとつだけで、あらゆるところに存在し、決して変わることはありません。

### <私は何者か?>

この目に見える世界の全てのものには、形や名前があります。この形や名前が、あなたの本質、本当の姿(CONSCIOUSNESS)を見えなくさせています。この形や名前、つまりエゴが、本質を理解することを難しくさせています。エゴというのは、無知(根本的な勘違い)からやってきます。

「私は誰(何者)か?」「私は、この肉体です」。これは、勘違いです。

①肉体②エネルギー③考え④心(マインド)⑤知性⑥感覚器官が《私》を作り出しています。

しかし、この多くの側面が私たちを混乱させています。これら6つの側面は《私》の6つの性質にすぎず、いつも3つのグナとともに動いています。多くの側面を持つ《私》は観察される対象物にすぎません。

あなたの本質は、この対象物をただ観察する観察者(主体:SEER)なのです。つまり肉体(対象物)は、行為をする場、そして、反作用、フィーリングが起こる場にすぎません。

あなたの本質は、存在であり、気づきであり、至福です。それは、変化するものではありません。

ヨガの実習で、あなたの本質(主体である観るもの:SEER)は、対象物の中で起こっている作用、反作用をただ観察する存在であることを体験します。

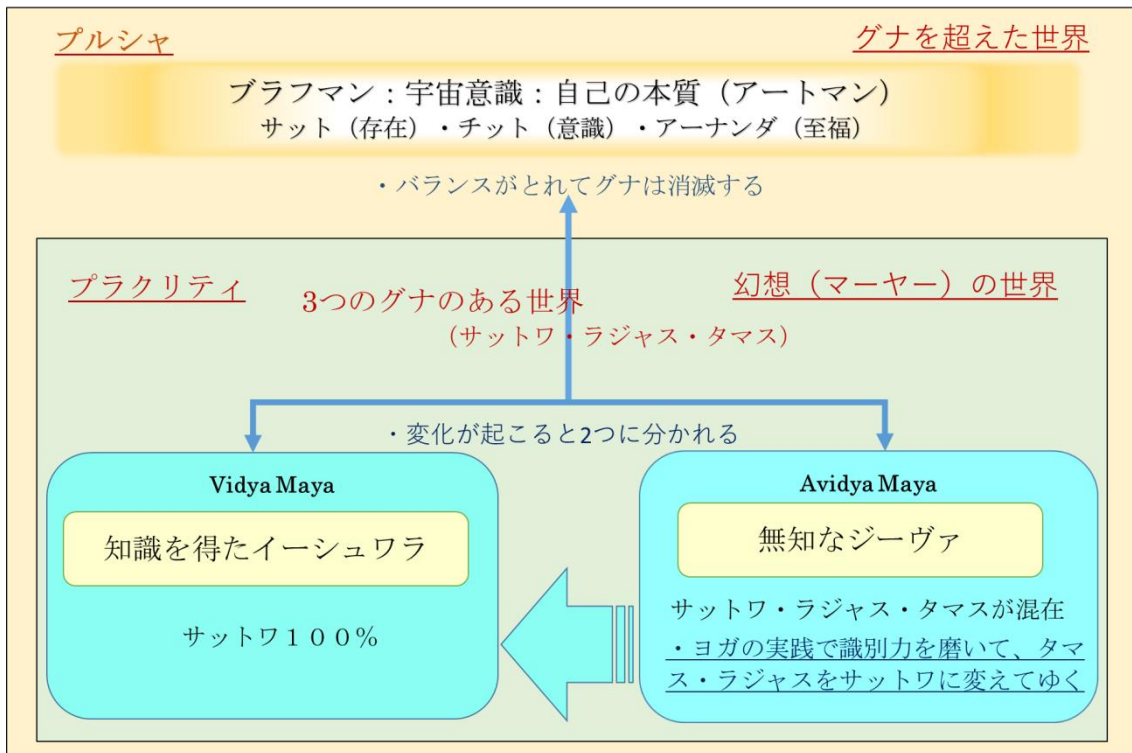
そして、観るもの(主体)と観られるもの(対象物)が混同しなくなった時に正しいものを見かたができます。

### <プルシャとプラクリティ・イーシュワラとジーヴァ>

私たちは多くの無知から個々の存在:ジーヴァとして顕れました..そもそも観るもの(SEER)であり意識(CONSCIOUSNESS)であり、ブラフマンなのに。

ヨガの実習で識別力を磨けばタマス・ラジャス(不純な状態のグナ)がサットワ(純粋な状態のグナ)に変化し、知識を得た(識別力のある)状態:イーシュワラが顕れます。

個々の存在であった《私》:ジーヴァ:イーシュワラは、グナのバランスが整うことで、プラクリティを超えてなくなり、プルシャ:観るもの(SEER)であり意識(CONSCIOUSNESS)でありブラフマンの一部であることに気づくのです。意識はいつもそこに存在し、いつも至福の状態です。この観るものには、一切分析するという行為はありません。観るものはブラフマンであり意識であり自己の本質です。それが私たちのリアルです。



### <何がリアルで、何がリアルでないのでしょうか>

自己の本質(主体である観るもの: SEER)がバランスを崩し、プラクリティを超えてしまった時に、《私》が現れ、そしてそこに心(マインド)が現れます。心は即座に、ありとあらゆる形に変化します。目の前にどんなものが現れようとも、必ずそれを自分の心を通して観るようになってしまいます。マーヤー: 幻想の世界です。

物事の本質、リアリティを観たいと思うのであれば、心をサトビクな状態に保たなければなりません。このサトビクな状態は、今という瞬間にだけあります。

心は、今ではなく過去とか未来に行きたがります。それが心の性質だからです。そして、そこに苦悩や期待というエゴが生まれてしまうのです。

目まぐるしく移り変わる社会の環境の中で、私たちの心は過去や未来に覆われて、今この瞬間というものが観えなくなってしまいます。しかし、ヨガの実習をすることによって、今この瞬間に在ることができるようになります。心の深いレベル、無意識、潜在意識のレベルにおいて、本来の自分は、今、この瞬間にしか存在しないことを知っているのです。

ヨガの実習を継続することによって、心の純粋性: サトビクが増えていき、徐々にサットワ・ラジャス・タマスのバランスがとれてきます。そして、3つのグナのバランスがとれてくると、心は消えてなくなり、ブラフマンが顕れます。これこそが、マーヤー: 幻想の世界を超えたリアリティです。

リアルとはいつも存在しているもの、時間の経過に左右されないもののことです。リアルでないものというのは、常に変化し続けるもののことです。人間に生まれて初めて、これらを識別する能力を与えられます。

「何がリアルで、何がリアルでないのか」。これをしっかりと把握し、自分が何者であるのかを観るために、この識別する力を養っていくことが大切です。そのためにヨガの実習、実践があるのです。

### <アーサナ・プラーナヤーマ実習>

目から入ってくる情報にのみ込まれて『行為をする人』になってしまわないように、できるだけ目を閉じて行います。自分はどのような状態なのかを客観的に観察します。常に意識を内側に向けて、自分の中で湧き起こる感覚(フィーリング)や感情も『ただの対象物』として観察します。自分の内側から湧き起こる息を吸いたいという感覚、あるいは息を止めたいという感覚、息を吐きたいという感覚に気づきます。私が呼吸をしたいと思っているのではなく、自然に湧き起こってくるフィーリングを感じます。この湧き起こるフィーリングに気づくと、エネルギーが身体全体にいきわたります。そして、その行為の作用、反作用、両方をただ観察します。心の中でいろいろな反応が起こってもそれを分析したりせずに、受け入れます。そして、リラックスすればするほど、心のバランスがとれて、観察することが容易になってきます。心の中にたくさんの思考がやってくるかもしれませんが、それに抵抗しないで勝手に起こさせます。どのような思考がやってきても、来るに任せて、それをただ観察します。

行為の結果は心の中で起こるだけで、それを観察することができるようになると、心は徐々にサトビク的な性質になっていきます。そしてサトビクになれば、分離して観察することができるようになります。

プラーナヤーマでは、今この瞬間のフィーリングをただ感じて、呼吸の繊細さを体験します。息を吸うときにエネルギーが背骨の下から上へと向かって流れて、吐くときに、エネルギーが背骨の上から下に流れていくのを感じます。息を吸うときには冷たい空気が上がっていくのを、吐くときには温かい空気が下がっていくのを感じます。



### <サーダナ・チャトシュタヤ:4つの資質>

ヨガの実習をすることによって、

1. **ヴィヴェーク(識別)**: 識別する力が養われ、
2. **ヴァイラーギヤ(離欲)**: 私たちの行動は過去の記憶の印象(楽しかった経験、苦しかった経験など)により起こりますが、識別する力が養われると、その過去の印象からくる興味(欲:エゴ)が薄れ、その行動をやめること(離欲)ができるようになります。そうすると
3. **サットサンパット(6つの徳)**が養われます。
  - ① **サマ(コントロールされた心)**: 心は良い悪いや好き嫌いなどで絶えず揺れ動きバランスを崩した状態にありますが、そのバランスが整ってきます。心をコントロールすることが可能になってくるのです。
  - ② **ダマ(コントロールされた感覚器官)**: 識別・離欲する力によって感覚器官をコントロールすることができるようになります。
  - ③ **ウパラティ(満たされていること)**: 幸せというのは外側にはなく内側に見つけるものだと理解し、心が外に向かなくなります。
  - ④ **ティティクシャ(忍耐力)**: 耐える力が増してきます。
  - ⑤ **シュラダ(信頼・信仰)**: 霊性への献身と結び付き、グルや聖典へと心が向くのです。
  - ⑥ **サマダーナ(集中)**: 内側の自分に集中し、生きている目的に向かえるようになります。外側からどんな刺激を受けてもそれに動かされないような心になり、サットサンパット(6つの徳)をもって霊性の道を歩んでいけるようになります。

4. **ムムクシュトヴァ**: 自分は何者であるのか真実を知りたいという強い願望が生まれます。

ヨガの実践を続けることで、このような資質が養われていきます。



## 終わりに

御岳山の澄んだ空気の中でスワミ・ヴィシュワルパナンダ師は、たいへん丁寧にこの世界の成り立ちを説明してくださいました。自分は何者なのか？ なぜヨガの実習をするのか？ 見える世界の、その奥に存在する本質が何であるのか？ 何が私の本質を覆い隠しているのか？ 理論を学び、アーサナやプラーナヤーマ、瞑想を実習しました。また、川崎あき子先生の澄んだ声のリードでキルタンの練習もさせていただきました。神様の名前や祈りの言葉を深い感謝と尊敬バクティ(献身)の気持ちを含めて繰り返し詠唱し、心が洗われることで浄化され内なる至福の中に浸っていくことができるそうです。

今回、リトリートのお話をこのようにまとめる作業をさせていただき、何度も繰り返し講話を聴き返しなが、私の中で少しずつ言葉がつながって、あいまいだった世界のモヤが少し晴れたような気がしています。

信頼できる先生がいて、学びの場があり、それを深めていく仲間がいる。今後は、晴れつつあるこの知識を日々の生活の中で実践し、私自身の中に定着させていくことが大切だと感じています。ヨガで身も心もきれいに、そして揺るがない人生をヨガとともに送っていけるように努力していきたいと思います。

最後に、たくさんの方々のご協力のおかげで、このまとめができあがりました。温かく気長にずっと待っていてくださったマキ・ユングハイム先生。まとめの参考にと、すぐに資料を送ってくださった明子さん。文章力のない私に何度もご指導くださり一緒に考えてくださった丸岡汪行先生。そして、未熟さゆえに、つたない文章になってしまいましたが、初めての私のまとめを読んでくださった皆様。心から感謝しています。とても大きな経験になりました。皆様に出会えたことに感謝してこのお話を締めくくりたいと思います。本当にありがとうございました。

吉岡 利恵

