



YOGA SUTRA

ヨーガスートラは、パタンジャリ師がそれまでに散在していたヨガの思想や行法を系統づけて編纂し、5世紀頃に完成したといわれるヨガの教典で、その構成は4章195節からなり、ヨガ科学の全てが克明に叙述されている。具体的内容はヨガの定義、目的、効果的な練習方法、そのプロセスで起こりうる障害とその除去方法、またそれらの実修によって得られる成果などに及び、理論だけに留まらず実践的であることから、今もなお実用的な指南書としてヨガを学ぶ人々に広く読まれている。また心理学的にも、完璧ともいべき心理分析や、人間の苦悩と弱点を取り除く方法が簡潔に表されている点で、心理学の基礎としても高い評価を得ている。

第1章 サマーディ・パーダ(三昧の章)=ヨガの目的について 51節

- ・ヨガの定義、ヨガとは？
- ・心の働きを分析・・・心には5つの機能(正知、誤解、言葉による錯覚、睡眠、記憶)がある
- ・心のコントロールは修習(アビヤーサ)と無執着(ヴァイラーギヤ)によってなされる
- ・サマーディの定義・・・有想(サンプラジニャータ・サマーディ:分析に基づいて真の自分自身を理解するための瞑想)と無想(アサンプラジニャータ・サマーディ:自分自身を分析する瞑想を繰り返した後に起こる)という2種のサマーディについて
- ・サマーディ達成の手段・・・ジャパ瞑想(聖音オームマントラを繰り返し唱えることで心を定める瞑想)
- ・サマーディに至る過程に起こりうる障害と、その障害の克服方法 = 心の調和の方法
- ・有種子(サビージャ・サマーディ:苦悩の原因がまだ残っている境地)と無種子(ニルビージャ・サマーディ:苦悩の原因から自由になっている境地)サマーディについて

<要約>瞑想が深まるとどうなるのか。ヨガが目指す境地・サマーディについて、その深さをいくつかの段階に分け、それぞれがどういう状態なのかを紹介している。また、どうすればその境地にたどり着けるのか、簡単な方針も指し示している。

第2章 サーダナ・パーダ(実践の章)=効果的な練習方法について 55節

- ・苦しみの原因は無知によるプルシャ(真我、観る者)とプラクリティ(自性、観られる者)の結合・混同にあるとされる。(観る者=変わらない、観られる物=変わりゆく)
- ・どうやって無知を除去するか: 明敏な識別を養うことで、本当の自分は観る者であると見極めることができる。このように、ヨガを極めるための具体的な練習方法、遂行にあたっての障害、それらを克服する方法が教示されている。

<要約>究極の集中状態を導くために行う具体的な練習方法を教えている。(サマーディに至るための具体的な方法をサーダナと呼ぶ。)八支則ヨガ(8つの部分からなるヨガ:アシュタンガヨガ)についての紹介。日常生活における物事の考え方や行動の仕方、そして瞑想のための姿勢や呼吸の本質が記されている。

1.YAMA (ヤマ) 禁戒 … 避けるべきこと = 外部と調和のとれた関係を作る

- ① Ahimsa(アヒムサー) — 非暴力(思い、言葉、行為)
- ② Satya(サティア) — 正直、誠実
- ③ Asteya(アステイヤ) — 不盗
- ④ Brahmacharya(ブラフマチャリア) — 節制
- ⑤ Aparigraha(アパリグラハ) — 貧欲でないこと



2.NIYAMA (ニヤマ) 勸戒…するべきこと: 自分を躰けること = 内部(自分自身)の調和をとる

- ① Saucha(サウチャ) — 清浄、体の浄化、心の聖化
- ② Samtosa(サントーシャ) — 満足すること、知足、積極的にあらゆる状況を受け入れる
- ③ Tapas(タパス) — 勤行、努力、熱心に行動すること
- ④ Svadhyaya(スヴァーディヤーヤ) — 自己について学ぶ学習、自己教育をすること
- ⑤ Isvara-pranidhana(イーシュワラ プラニダーナ) — 神への献身(神に委ねること)

3.ASANA (アーサナ) 坐法 …体位法=コントロールできる体をつくる

4.PRANAYAMA (プラーナヤーマ) 調気法…呼吸のコントロール=プラーナの流れを整える

5.PRATYAHARA (プラティヤーハーラ) 制感…感覚のコントロール=意識を内側に向ける

◎1～5まではヨガの外的部門と呼ばれている

第3章 ヴィブーティ・パーダ(超自然力の章)=瞑想について 55節

・8つのサーダナのうちの最後の3つのステップ: 内的支則(アンタランガ)について。またサンヤマ(綜制)を修めることによってヨガ修練の副産物として現れる特殊な能力(ヴィブーティ、シッディ)、その超自然力についての解説がされている。

6.DHARANA (ダーラナ) 凝念…一点集中

7.DHYANA (ディヤーナ) 静慮…一点集中が深まった状態=瞑想

8.SAMADHI (サマーディ) 三昧…悟り: 心の動きがなくなった状態: 深さによりいくつかのランクがある

◎6～8まではサンヤマ(綜制)とされ、ヨガの内的部門と呼ばれている

<要約>瞑想の方法について具体的に記述されている。また、その集中を深めていくにあたり体得できる様々な超能力(ヴィブーティ)についても書かれている。しかし、その力を得ることを目的にしてしまつては、その欲望で心はいつまでも揺れ動くことになると教え諭している。

第4章 カイヴァリヤ・パーダ(独存の章)

=瞑想を極めた時に至る自由な境地について 34節

・カイヴァリヤとは個人の魂、プルシャ(真我)がプラクリティ(自性)から完全に解放されること=解脱を意味する。転生とプルシャの独存(解脱)について。ヨガの目的であるプルシャがプラクリティから離れて独存の境地(完成)へ至るというプロセスが、哲学的かつ心理学的な角度から述べられている。

<要約>第1章で紹介した究極の境地へ至るためのより細かい哲学的な説明や方法論について記述。

By Maki Jungheim

スワミ・ラーマスワルパナンダジのヨーガスートラについての講話



まず、私はヨガの先生ではないと申し上げておきます。こちらにいらっしゃるマキ・ユングハイム先生、小山芙美子さんと共に、ヨガの求道者です。

私は幼い頃から宇宙の究極のものを求めたい、グル(師匠)に出会いたいという願望を抱いていました。「意志のあるところに道は開ける」の言葉通り、その強い願いによって私は自分のグル(スワミ・チダナンダジ)に導かれました。私は小さな村の生まれで、特別な教育など何も受けていません。しかし、グルの付き人として奉仕をしている中で、食事のこと、言葉や、カメラやコンピュータなどの使い方を学んできました。

こちらのマキ先生とはもう30年間もの友人です。私のグルが来日したときには、マキ先生と一緒によく秋葉原に買い物に出かけたものです。グルのためにしょっちゅう出かけていたので、秋葉原は私にとってはお寺巡りのようでした。今は、グルのために奉仕する生活からは卒業したので、今となっては秋葉原がどこにあるのかさえ分かりません。今はどこへも出かけず、部屋で瞑想をしています。

私は子供のときにヨガの先生というのはインチキだろうから、ヨガの先生ではなくてヨガをマスターした人に直接学びたいと思っていました。そこでヨガをマスターした私のグルに出会ったわけです。1970年から1997年までグルに使えていましたが、その後、グルに、独立してオーストラリアに行くように言われたのでグルの元を離れました。2001年に小山さんが誘ってくださったので、私はヨガの先生ではありませんが、知っていることを人々と分かち合おうと思い、日本を訪れるようになりました。

今日はヨーガスートラについて、ということですが、そもそもヨーガスートラというのは、『自分でやろう』(Do It Yourself)ガイドブックのようなものです。お料理の本と言ってもよいかもしれません。ヨーガスートラはたいへんうまく科学的に、体系的にヨガについて説明してありますが、それは、ただ読んで頭で理解するといった哲学的なものではなくて、**実際に自分で体験してみる実践的なものです。**

ところで、「ワークショップ」とは何でしょう？「ワークショップ」というのは皆で一緒に作り出すという意味です。皆さんは、今日、ここにスピリチュアルなことを学びに来られましたが、なぜ、ヨーガスートラについて学ぼうと思われたのでしょうか？十分に忙しい毎日の暮らしの中から、今日はわざわざ時間とお金をかけてここに来たのはどういう理由でしょうか？

Aさん「自分の知らないことを知りたいという好奇心があったから。」

Bさん「普通の生活をしていて、何かが欠けていると感じるから。」

Cさん「惹きつけられて来てしまった。」

Dさん「これからの生き方をどうしていったらいいか、その答えを知りたくて来ました。」

いろいろな答えが出ましたね。

私たちの内側で「戦い」が行われています。マハーバーラタやバガヴァッドギーターでは、私たちの人生そのものが戦いなのだといっています。つまり、マハーバーラタやバガヴァッドギーターはインドのどこか遠い話ではなくて、まさに今、私たちの中で起こっていることを表しています。

この世界には知ることのできるものと知られざるものがあります。私たちの感覚器官は絶えず、ありとあらゆる情報を内部に取り込んでいき、その結果、私たちの内部で、知っていることと知らないこととの戦いが行われているのです。外側から来るいろいろな要求と共に、内側から来る魂からの要求をも満たしてあげる、このふたつのバランスをとることこそが、私たちが人生で成すべきことと言えるでしょう。

そのための方法論は、昔からさまざまな宗教や哲学などを通して数多く示されてきました。ヨーガスートラもそういったもののひとつで、**聖者パタンジャリが生き方のエッセンスをまとめ上げたものです**。「スートラ」というのはサンスクリット語で「糸」という意味です。真理の言葉をつなげた書物ということです。スートラには単語が並べてあるだけで、それらをつなぐ動詞や副詞や形容詞といったものはなく、ただ読んだだけでは理解しにくいものです。ですが、深く勉強すれば、理解できるようになっています。

それでは、「ヨガ」とは何でしょうか？

「調和」と答えた人がいます。

それでは、何と何の調和でしょうか？

「自分自身と他者、そして身体と心と魂」

それらが不調和を起こしてしまうというのは、どうしてでしょうか？



つまり、**私たちの感覚器官が外側からのさまざまな刺激や誘惑を呼び込む一方で、内側の深いところからは魂の要求があり、そのふたつの戦いが不調和を生み出しているのです**。

私たちの肉体は最も粗大なものなので、まず肉体から始めて、自分の中に調和をもたらそうとしていくのがヨガです。

パタンジャリはヨーガスートラの中で、私たちの前に現れるさまざまな障害とそれを取り除く方法を説明しています。ひとつ、ひとつのステップを順番に辿って行って、乗り越えることができると言っています。

ヨーガスートラの第2章には実践のための手引きが書かれています。ここでパタンジャリは、**8つの支則「アシュタンガヨガ」**について述べています。これらは、パタンジャリの大学で学ぶ学課のようなものです。ですが、その大学に入るためにはまず、そこで学ぶにふさわしい人であるか、入学試験を受けなくてはなりません。まず、これを学びたいという強い熱意がありますか？多くの人がヨガに興味を持ちますが、それを持続していける人は多くはありません。

昔、インドの村で雨が降らず、農作物に困った時期があり、農民達は占星術師に頼んで水の湧き出る場所を教えてくださいました。必死に穴を掘ったのですが、大きな岩にぶち当たってしまいました。岩を避けて、周りに次々と穴を掘ってみましたが、水は出ません。そこら中が穴だらけになるほどあちこちに穴を掘ったのですが、やはりだめでした。怒った農民達は占星術師に文句を言いに行きました。見に来た占星術師は穴の数に驚きました。そしてもう一度、最初の穴を掘るように言いました。今度は大きな岩を砕いて掘りました。すると、大量の水が湧き出てきました。農作物も豊作となり、その村の人は幸せになりました。

あちこちに目を向けるのではなく、ひとつのことに深く目を向けなさいという例え話です。ヨガも同じです。根気強く続けていくべきです。

パタンジャリは、あれこれと手を出すのではなく、ひとつを選んできちんとそれを進めていくことによって、

必ず目的のところに到達すると言っています。私たちの前に立ちはだかる障害は、例えば、長い間、座っていると足が痛くなるという肉体的なことから、じっとしていると心があちこちに飛んでいってしまうといった心理的なこと、そしてもっと微細なレベルに至るまで細かく具体例をあげ、それぞれの対処方法を示しています。

ヤマ、ニヤマといったことを修練する前にまず、自分の内側をよく見て、自分の性向はどんな風で、どんな障害が妨げとなっているのかを、よく考えるようにということです。

パタンジャリはそのために9つの解決方法をあげ、ひとつ、自分に合ったものを選んで実践するようにと勧めています。たとえば、もし社会的な影響、周りの環境からの影響を受けて心が動揺するのであれば、その社会に対してどのように向き合えばいいのかを教えてください。人間の心というものについて、そのクセ、扱い方などを詳細に亘って説明してくれているのです。

また、心が怒りでいっぱいになったときには、なぜその怒りが自分の中に起こったのかについて考察し、怒りの代わりに、その反対の想念の愛を呼び起こすことが調和の方法であると言っています。

パタンジャリは、自分から見た社会、人々というものを4つのタイプに分けて、それぞれに対してどのように接していったらよいかを具体的に教えてくれています。

①地位や財力や能力が上の人たちに対しては、嫉妬や「利用させてもらおう」といった気持ちを持つのではなく、尊敬して見習うとか、②同等な人とは、お互いを豊かにするための友情を育みなさい、相手の幸せを喜んであげられるようになりなさいというように、です。私たちは、自分より霊的にも人格的にも優れている人に対して嫉妬をしたり、比べて自分はだめだと落ち込んだりしがちです。しかし、心をそのどちらでもない真ん中の平和であるところに落ち着かせることが大切なのです。他の人を見て心を動揺させるのではなくて、「ムディタ」と呼ばれる、高揚している状態と落ち込んでいる状態のどちらでもない、その真ん中に留めることです。

③自分よりも立場が下の人たち、かわいそうな恵まれない立場の人たちに対してはどうしたらよいのでしょうか。社会奉仕として金銭や物質を恵むというのは決して悪いことではありませんが、エゴから出た思いで情けをかけるのはよいことではありません。ヨガ的に言うと、その人たちの気持ちを共に感じてあげることの方がはるかに大切です。仏陀、お釈迦様が仰っていたように慈悲の心を持つ、ということです。

中国の話をししましょう。ある僧侶が仏像を作るために、さまざまな金属を各地のあらゆる人たちから集めていました。そのとき、ある家の召使が自分の持っているわずかな金を差し出したのですが「これっぽちはいらん」と僧侶は受け取りませんでした。さて、たくさんの金が集まり、仏像を作り始めたのですが、なぜか仏像がうまくでき上がりません。何度やってもうまくいかないで、その僧侶は瞑想をして答えを求めました。すると、貧しい召使のことが思い出されました。そこで僧侶は、あの貧しい召使のところへ行き、わずかな金を受け取り、仏像作りを再開したところ、仏像はきちんとでき上がったそうです。その召使から受け取った金が仏像の胸の真ん中にきちんと納まり、バランスよくでき上がり、中国に今も、その仏像はあるそうです。

さて、④テロリストや強盗、そこまではいかななくても、周りに迷惑ばかりをかける困った人たちに対してはどうしたらよいのでしょうか。

世の中には、さまざまな否定的なことがあります。そういった中であって、いつも自分の心を建設的な、前向きな方向に向けるようにと教えは言っています。否定的な物事から心を離し、いつも建設的な心持ちでいるようにということです。

ラーマクリシュナが語っていたという話があります。昔、ベナレスにある僧侶がいました。その僧侶は社会の人々を教化することが自分の務めだと思い込んでいました。そして毎日、小さな石を積み重ねて、大きな石の山を作っていました。その僧侶の隣には貸し宿があって、ひとりの売春婦が商売をしていました。ある日、僧侶は売春婦を説教するために招きました。売春婦は、高貴な僧侶から招かれたことを大変光栄に思い、捧げる花などを持って嬉しそうにやってきました。そして、その山と積まれた石を見て、「これは何ですか？」と僧侶に尋ねました。すると僧侶は「おまえのところに来た客をひとりひとり数えていたんだよ。」と答えました。売春婦は自分の罪深さで胸がいっぱいになりました。それからしばらくして、この売春婦と僧侶が同時に亡くなりました。売春婦は天国へ行き、僧侶は地獄へ落とされてしまいました。つまり、心が純粋でいつも一生懸命に生きてきた売春婦は天国へ行くことになり、いつも他人の悪い点ばかりに目を向けて否定的な思いでいっぱいだった僧侶は地獄へ行くはめになったわけです。

世の中で生活するうえで、外側からのさまざまな社会的影響が自分を動揺させるのであれば、今言ったような方法で対処しなさいということです。ただ、自分の心を揺らす原因が外側から来るのでないとしたら、それは内側から来る心理的なことに違いありません。その場合は、心理的な障害に対して何らかの対処が必要になります。

私たちは、何か腐ったものを食べると、気持ちが悪くなり吐いて出します。病気も浄化作用のひとつです。肉体は色々な浄化をする能力を持っています。良くない物が入ってきた時には、肉体はいらぬ物を吐いて出すようにできています。しかし、心は自分で浄化ができません。多くの人たちは、体を清潔にすることの必要性を感じていますが、目に見えない内側については気がついていません。まず心をきれいにするのが大切です。

ヨギは心の浄化がプラーナと関係があることを知っていました。怒りの時や悲しい時には呼吸の状態が違ふでしょう。まず、息をしっかり吐き切って、心の中のいらぬものを吐き出します。横隔膜を上げるようにして長く息を吐き切る呼吸をしばらく行います。そして、心の汚れを取り除き、新しいものを取り入れられるようにします。

心をきれいにするためには、掃除機のように、ネガティブなものや汚れは吸い込んで失くし、建設的なよいものを周りに吹き出すようにします。

さて、生まれてきてからこれまでに、どれほど私たちは睡眠に時間を費やしているのでしょうか。おそらく生きている時間の3分の1ほどでしょう。人生の3分の1もの時間を睡眠に費やしているのに、そのことに十分意識を向けていないとは驚くべきことです。

「睡眠」をとるのは休息するためであるにもかかわらず、実際はほとんどの人たちが寝ている間も寝返りを打ったり、夢を見ている。無意識のうちに神経や肉体が動いています。私たちの肉体と心がいつも一緒につながっていてあれこれと動いているので、寝ているつもりでも、十分な休息になっていないのです。

メルボルンにいる親しい友人が睡眠についてたいへん興味深い研究をしています。それによると、現代の生活の中で、蛍光灯の光、外から来る音、人工的な化学物質などが、メラトニンなどのホルモンのバランスを崩していると言うのです。つまり、私たちは知らずに不自然な生活をし、体内のバランスを崩してしまっているわけです。そのために睡眠にも障害が出てきています。

バランスを取り戻すためには、自分にとってよくないことをやめることです。体をしめつける洋服を着ない。自分の寝室にはテレビなどを置かない。トイレにマンガや雑誌を置かない。夕食は軽くする。寝る前にはできれば蛍光灯ではなく、ランプやろうそくのような自然の明かりをつけます。寝る前には、ベッドに座り、目を閉じて、今日一日、自分に起こったことをイメージしながら思い返してみます。そしてそのすべてを宇宙の大いなる存在に捧げるという気持ちでお祈りをします。

睡眠に襲われるというのではなく、自分から睡眠を呼んでくるようにしなければなりません。ヨガにある「シータリ」と呼ばれる行法(舌を丸めてする呼吸)には心を鎮静させる効果があります。これを少し行うだけで、自然に安らいで睡眠に入っていくことができます。良い睡眠のためには、その準備を心と体しておくことがとても大切です。

ところで、私たちには**いくつの感覚器官**があると思いますか？

多くの人が5つと答えますが、実は**入力(IN put)するための感覚器官が5つ、出力(OUT put)するための感覚器官が5つ、合計10あります**。外からの情報を取り入れる、入力する器官のことをギヤーナ・インドリアといい、音を聞くための耳、感触を得る皮膚、見るための目、味わうための口、匂いを嗅ぐための鼻があります。出力する器官のことをカルマ・インドリアといい、話をするための口、物をつかむための手、歩くための足、消化した食べ物の水分を尿として排出する器官、固形物(大便)として排出する器官があります。

私たちが眠るときには、最初にこの出力器官をひとつずつ閉じて(使わなくし)、そのあとに入力器官を閉じていきます。これが眠りに入るプロセスです。

私たちが目覚めている状態では、心が眉間のアジナ・チャクラ(2枚の蓮の花びらがあると言われているエネルギーセンター)にあり、外からの情報を受け取ったり発信したりしています。そこで私たちが眠りに入ると、アジナ・チャクラにあった心が喉のヴィシュダ・チャクラまで降りてきます。このとき、心の中での感覚が自由に動き回り、夢の世界を作り出します。心が活発に動いているので、実は完全な休息にはなっておらず、夢を見て疲れてしまうこともあります。

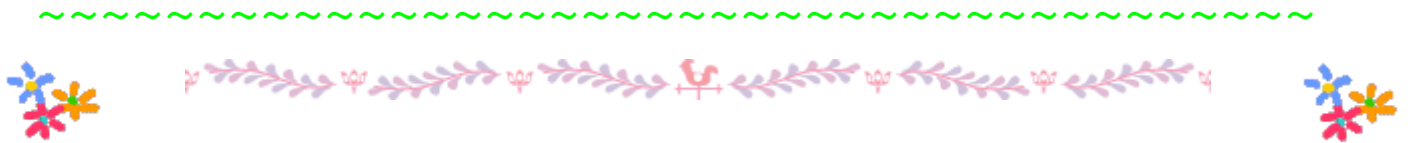
しかし、心がさらに胸のアナハタ・チャクラまで降りてくると、夢が消えて深い眠りの状態に入ります。さて、心がアナハタ・チャクラにある深い眠りの状態にあっても、まだ私たちには無意識レベルでの動きが残っています。

ヨガニドラの実習をすると、ヨガニドラ中には、この無意識レベルでの動きさえありません。つまり、心と体との連絡通路が閉ざされた状態になります。このような状態で初めて、体は完全にリラックスして休むことができるようになります。これからヨガニドラをやるときには、自分のしている呼吸と聞こえてくる誘導の声にすべての意識を集中させて、それ以外のことはしないようにしてください。

ところで、まず仰向けになるために正しいやり方があるので覚えてください。体が柔軟でないときには、急に起き上がったたり、バタンと寝たりすると、背骨を傷めてしまいます。寝るときには、両足を伸ばして座り、両手を床につけて体を支えてからゆっくりと背中をつけます。起き上がるときには両足を揃え、両手を頭の上に伸ばして、全身をストレッチします。そのあと、同じように手をついてからゆっくりと上半身を起こします。

皆さん、私たちの心に前もって「朝日がでる前に起こしてください」とお願いしておけば、ちゃんとその時刻に起こしてくれますよ。朝、起きたらあわてて電車やバスに乗るために走り出したりしないでください。朝、起きたときにもできれば、短い時間でよいですから座って瞑想をして、「この一日をありがとうございます。よき一日となりますように」とお祈りをしてから生活を始めるようにします。

< ヨガニドラ > 実習をしました



< Q & A > 参加者の質問とスワミジの答え

- Q) レイチャカ・クンバクと今日習った「体の中から息と共に、すべて出し切る」との関係について、どちらも同じ効果があると考えていいのでしょうか？
- A) 今日ここで皆さんに教えた事柄は、パタンジャリの大学に入学する前の準備のためのものです。まず、自分の中をきれいにすることによって、日常の瑣末な問題、人間関係・仕事のことなどから解放されるようになります。すると心が安定してきて、パタンジャリのアシュタンガ・ヨガ(8支則)に進める資格が整ったと言えるわけです。ですから、クンバクのごときは、今は考えないでください。それは、もっと上級レベルのことですから。ハタ・ヨガにおいて、さまざまなやり方など細かいことについて述べられていますが、ヨーガスートラでは、プラーナーヤーマについての詳細は何も言及されていません。
- Q) ヨガでいうプルシャというのは、いわゆるニューエイジなどで呼ぶハイヤーセルフと同じものでしょうか？また、プルシャはどこか遠くにある存在なのでしょうか、あるいは自分の中にあって掘り下げるものなのでしょうか？
- A) ヨガでいうプルシャには3つの区別があって、まず個人レベルの「ジヴァ」、宇宙レベルの「イーシュワラ」、そしてこのふたつを超えた「プルシャ」です。イーシュワラは個々の魂を観察できますが、プルシャはすべてを含む実存なので、観察も何もしません。しかし、このジヴァもイーシュワラもプルシャも、実は私たちひとりひとりの内に存在しています。こういった哲学的な事柄は知識として留めておくことにして、あまり深く追求しないほうがいいです。というのも、これらはヨガを実践していくための背景のようなもので、ハタ・ヨガやクリアーを日々行い、基礎固めをするほうがはるかに重要だからです。

Q) アシュタンガヨガの最後の3段階である、ダーラナ、ディヤーナ、サマーディを生きているうちに達成した人はいるのでしょうか？

A) 数え切れないほどいます。実際、私のグル(師匠)である、スワミ・チダナンダジはそのような方で、今も生きておられます。この方の写真を見てお祈りするだけで、心がつながるのをはつきりと感じられます。先日、日本の NHK がシヴァナンダ・アシュラムを訪れて、ヨガの番組を制作しました。菅野美穂さんという女優さんが、ヨガについてはハタ・ヨガ以外の特別な知識など持ち合わせていなかったにもかかわらず、チダナンダジの手に触れたとたん、全身に電気が走り、涙があふれ出たそうです。

Q) 自分の母親が言葉や態度で家族を攻撃することがよくあります。ヨガについて全く知らないこの母親にヨガの呼吸法など教えてあげれば心が平和になるのでよいと思いますが、どのように教えたらよいのでしょうか？

A) ヨガを他人に強いることはできません。まず、自分がヨガをしっかり身につけて、自分のエネルギーで周りを感化していけばよいのです。さきほど、胸の前で両腕の輪を作ってマントラを唱えることをしました。これは、この腕の輪の中に自分の家族、親戚、友人、世界中の人、すべての生き物を連れてきて、自分の幸せと愛を伝えていくという意味です。そのような気持ちでいけば、お母さんにもその気持ちが伝わるでしょう。

たとえば、私はグル(師匠)のもとに37年間おりましたが、その間一度も指導を受けたことがありません。私はただ、グルを見て自分で学び取っていったのです。何かを教えてあげたかったら、自らの生き方、存在のあり方でもって示してあげましょう。相手が求めていないのに教えてあげる必要はありません。言葉や行動で無理やり相手を変えようとするのはよいやり方ではありません。自分が愛や喜びで満ちていたら、それが自然にあふれでてきて、周りの人たちがそれを感じるようになります。バラの花はその美しい存在だけで周りの人たちに幸せを与えます。

あなたのお母さんは、もしかすると年をとって気難しくなっているかもしれません。でもよく考えてみると、それだけ年をとっているということは、私たちの知らない人生の知恵も持っておられるかもしれません。それに、あなたがまだ赤ちゃんだったときには、お乳をあげたり、おしめを取り替えたり、何度も同じ言葉を繰り返して教えてくれたり、たくさんお世話をしてくださったことでしょう。そのお母さんが、今は年老いてしまったわけですから、今度は自分がお母さんの「お母さん」になったつもりで、慈悲の心を持って接してあげてください。

何かが起こったときには、まず自分の根っこを深く見てみることです。きれいな緑の葉を茂らせた木というのはその下の地中に深く根をおろしています。そして周りの木の邪魔をすることなく自分の幹を一生懸命支えようとしています。ヨガというのはその木と同じように、自分の根っこをしっかり張ることを目指しています。他の人たちに何かを強要したり、変更を強いる必要はないのです。

Q) マントラはハタ・ヨガやプラーナーヤーマと同じように体によいものなのでしょうか？

- A) マントラは心や体によい波動を持っています。マントラを唱えていて自分の心が平和になり気持ちがいよと思うなら続けてください。マントラの中でも「オーム」が宇宙の根源の音なので一番よいでしょう。でも、もしマントラを唱えることが心地よく感じられないとしたら、無理に続ける必要はありません。その場合は、他の自分に合ったやりかたをしてください。私は世界中でヨガを伝えています、よその国々ではマントラをしていません。というのは、日本人は文化的にマントラ(真言)になじみがあり一緒に唱えられますが、なじみがなければ抵抗があったりします。

マントラを唱えたくない人は、目を閉じて他の人が唱えるマントラを聞いていてもよいし、聞こえてくる音、自分の体内から聞こえてくる音などに集中すればよいでしょう。反対に、マントラにとっても興味があれば、ジャパといって、マントラを唱え続けても構いません。何千種類ものマントラがありますが、ひとつを選んでひたすら繰り返すことをジャパといいます。シヴァナンダ・アシュラムやガンジス川のほとりでは、アーサナやプラーナーヤーマなどをせずこのジャパだけをしている修行者たちがいます。ジャパだけで解脱した人たちもいると言われています。

スワミ・シヴァナンダジ(スワミ・チダナンダジのグルでシヴァナンダ・アシュラムの創設者)は、ヨガのさまざまな分野の修行法、たとえばハタ・ヨガ、プラーナーヤーマ、などのラージャヨガから、プージャやキルタンまでいろいろなものをひとつにまとめあげました。まるで日本の幕の内弁当のように、たくさん種類のものがひとつに収まっています。ですから、その中から自分に合ったものを見つけてそれを続ければよいのです。

- Q) 世の中には4つのタイプの人たちがいて、4番目のいわゆる迷惑をかけるような人にはできるだけ避けられればよい、ということでしたが、避けられない場合は耐えるしかないのでしょうか？
- A) 何か困ったことがあったとき、難しい人に会ってしまったときには、自分の内側に深く入っていきます。そうするとその人に対する対処方法がわかります。これは口で言うほど簡単にできることではありませんが、心がけてください。

皆さんは象を知っていますね？象というのはあんなに大きな体をしてしていますが、とても敏感で繊細な生き物です。ちぎったバナナを差し出すと長い鼻で取って、口に入れます。コインを出すとそれを鼻で持って、自分の上に乗っている象使いの人に渡します。インドの村に行くとたくさんの野良犬が出て来て吠え立てるのですが、10匹もの野良犬が吠えても、象は全然気にせずゆったりと歩いていきます。犬に向かって吠えたり、蹴散らしたりなどしません。ひたすら自分の飼い主の命令だけに注意を向けているからです。あなたのそばに困ったことをする人が現れたときにもこの象のようにゆったり構えて気にしないことです。

もうひとつ、お釈迦様の話をしましょう。お釈迦様にはひとり、その名声を妬んでいるところがいました。お釈迦様は、金持ちにも貧乏人にも、男にも女にも、あらゆる人たちに区別なく教えを伝えていました。ある日、木の下で大勢の人たちに向かって講話をしているときのこと、お釈迦様を妬んでいるところから遣わされたひとりの男が大声で罵り出しました。話を聞きにきていた中のひとりの王様が、刀を抜き出して立ち上がり、「もう我慢がなませぬ。この男を私が片付けてもいいですか！」と言ったところ、お釈迦様は「まあ、落ち着いて座りなさい」と仰いました。迷惑をかけている男は自分

の中が罵詈雑言でいっぱい、それを吐き出していたのですが、お釈迦様がそれを受け取らなければ、自分で持ち帰るしかないのです。お釈迦様は「私はそれを受け取りませんから、気にすることはありません」と仰いました。

今度は真珠の話をしてしまおう。皆さんは真珠がどのようにしてできあがるかをご存知ですか？海の中に貝があって、その貝の中に異物が入ってしまうことがあります。そうするとその貝は自分の中に入ってきた迷惑なものまわりに膜を作って、綺麗な真珠に作り変えるのです。つまり、もとは迷惑なものを、自分の力で建設的な良いものに変えていくことができる、ということです。

お子さんをお持ちのお母さんもいらっしゃることでしょ。お腹の中で何ヶ月も赤ちゃんを育て、生まれてからはお乳を飲ませてあげて、おしめを替えるのに夜中に何度も起きたり、あれこれたいへん手のかかることをしてきたと思います。でも、傍目には大変な苦勞であっても、お母さんはそれをすべて喜びに変えてしまいます。それはお母さんの中に子供に対する愛があるからです。

もうひとつ、ある日、小さな子供がコップにミルクを入れて飲もうとした時に、落としてコップを割ってしまいました。それを見たお母さんは「あら、しかたないわね。ケガをしないようにね」と言っていたわってあげます。一方、夜に旦那さんが帰ってきて同じようにガラスのコップを落として割ったとします。するとそれを見た彼女は、どうでしょう？怒って怒鳴るでしょうね。(一同、笑い)さて、なぜこうなるのでしょうか？

♥ 質問の答えが尽きず、明るい笑いに包まれたまま、長い一日のワークショップが終了しました。

オーム シャンティ



ラーマスワルパナンダジを囲んでハイポーズ、とても楽しい一日でした！