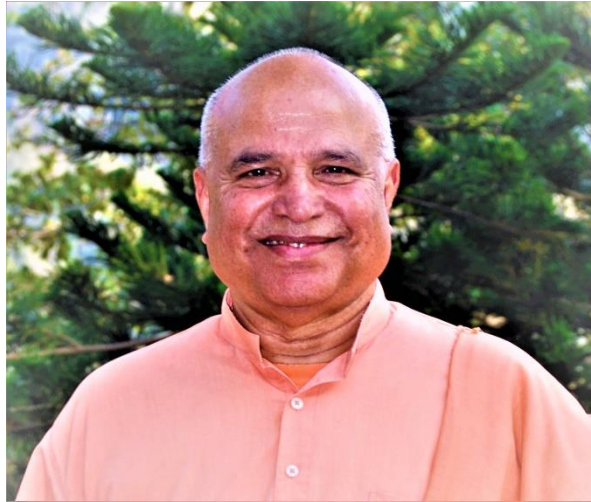




シヴァナンダ・アシュラムの総長になられたスワミ・ヨーガスワルパナンダ師がオーストラリア滞在中に受けられたラジオインタビューの音源を送っていただきました。インタビューの質問に、短く、的確に、わかりやすく答えていらっしゃいます。皆さんとシェアしたいと思い、訳しました。



## Message from Swami Yogaswarupanandaji's Radio Interview

### スワミ・シヴァナンダ師の教えについて

シヴァナンダ師は大変優れた医者でした。師は人格を統合して高めていくためには、テクニカルな術があるはずだという考えからヨガを実践されました。そして、統合的なヨガの実践こそが大切だと悟られました。

そうして、4つのヨガ:カルマ・ヨガ、バクティ・ヨガ、ラージャ・ヨガ、ギャーナ・ヨガを総合して、「インテグラル・ヨガ(統合されたヨガ)」「ヨガ・オブ・シンセシス(総合のヨガ)」と呼ばれました。

シヴァナンダ師の教えの基本は以下の4つの単語で表されます。

SEAVE	.....	カルマ・ヨガ
LOVE	.....	バクティ・ヨガ
MEDITATE	..	ラージャ・ヨガ
REALIZE	.....	ギャーナ・ヨガ



シヴァナンダ・アシュラムのロゴ

アーサナとプラナーヤーマによってまず心身を健康にし、バガバッドギーターにあるように人は行為をしないで生きることはできないのだから、全ての行為を神・神性なるものに捧げる気持ちで行うのがカルマ・ヨガ(**SEAVE**)、その存在に対しての愛と献身の気持ちや姿勢が大切で、それを育むのがバクティ・ヨガ(**LOVE**)、マインドというものを理解し超越していくためにマインドの限界について学ぶのがアシュタンガ・ヨガまたはラージャ・ヨガ(**MEDITATE**)、さらにマインドを超えた『自分』とは何か、『神』とは、と探究していくギャーナ・ヨガ(**REALIZE**)、これら4つの言葉によって示されるヨガを総合したものと、

“Be Good, Do Good ”「良き存在でありなさい、良い行いをしなさい」が、シヴァナンダ師の教えの本質です。

## 「ヨガ」の本当の意味について

多くの方が「ヨガとは結びつくこと」と考えていますが、バガバッドギーター第6章23節で、クリシュナ神がヨガについて素晴らしい定義をしています。

**「一切の苦しきから脱した状態を、ヨガと呼ぶことを知っておくがよい」：第6章23節**

これは、ヨガを実践していれば、全ての苦しみがなくなる、という意味です。「ヨガは肉体も、生命力も、精神にも全ての調和をもたらすので、そこには苦しきはない」とも述べています。私たちはヨガによってあらゆる制限から解き放たれ、ただひとつの意識だけを感じるようになります。その意識こそが、私たちの本質なのです。

あらゆる行いをしている、常にその神なる本質、意識に気づいていることがヨガです。

もうひとつ、バガバッドギーターで大切なことを、第15章7節でクリシュナ神が美しく表現されています。

**「私自身の不滅の一部が物質世界の生物に宿る魂となっているが、それが物質自然の中にある5つの感覚と心を引き寄せている」：第15章7節**

つまり、神とは、天のどこかに座っている存在なのではなく、すべての生きとし生けるもの、あらゆるところに存在しているのです。

私たちの本質は、名前や形を超越した究極の意識の光そのものであり、その意識が個別に現れたものをジークヴァと呼びます。

例えば、食事ひとつをとってみても、食べ物も、食べる行為も、消化する力も、それを見ているのも、何もかもが神なのです。私たちの肉体を含め、あらゆるところに神は存在しています。

バガバッドギーター第4章24節では、神の存在を実際に感じ取るということについて述べられています。

**「ブラフマンである供養する者が、供物であるブラフマンを、火というブラフマンに注ぎ入れる。このような意識を持って供養する者は、必ずブラフマンと一体になる。」  
(すべてがブラフマンの顕れである。)：第4章24節**

あらゆる行いの中に神があることに気づく、これがディヴァイン・ライフ(神と共にある生き方)です。私たちは何らかの行為をせずに生きていくことはできません。何をしても、それがたとえ戦場での行いであっても、神の存在を感じて生きるのが「 yogic な生き方 : yoga way of life 」です。あらゆる聖典の中で、唯一バガバッドギーターにこのことがはっきりと述べられています。「ブランマ・カルマ・サマーディナー(こうした意識を持って供養する者は必ずやブラフマンと一体になる)」という詩句の中に、カルマ・ヨガ、バクティ・ヨガ、ラージャ・ヨガ、ニヤーナ・ヨガが含まれています。

## マントラの力

心の中で神の名を繰り返し唱えることをジャパと言います。あらゆるヨガの手法の中で、とりわけジャパ・ヤグナが最も神聖でパワフルだとクリシュナ神が述べています。ヤグナは普通、様々なものを火に投げ込む儀式ですが、ジャパ・ヤグナでは、物質レベル、生命力レベル、精神的レベルなどあらゆるレベルが超意識の中で活動します。ジャパとは、マントラの意味を感じるという意味の言葉で、あらゆるヨガの中でジャパ・ヨガ(神の名を繰り返し唱える)が最も大切です。

マントラ、「**オーム・ナモー・ナラーヤナーヤ**」(あらゆるところにいきわたっている神なる意識に敬意を表します)では、「ラ」が重要で、もしこの「ラ」がないと、あらゆるところにいきわたっていない、という反対の意味になってしまいます。

もうひとつのマントラ、「**オーム・ナマー・シヴァーヤ**」(あらゆる名前と形を超越した究極の光の意識に敬意を表します)では、「マ」が重要で、この「マ」がないと、究極の意識ではない、という反対の意味になってしまいます。

この「ラ」と「マ」を合わせた「ラーマ」(ラーム)を繰り返し唱えると、「**ラーマ、ラーマ、ラーマ**」となり、このマントラ(神の名)の力で、偉大な帰依者のハヌマーンは大海を飛び越え、山を持ち上げることができました。

マントラを信じ、献身的に、そのフィーリングを感じながら唱えるならば、人生のあらゆる問題は解決するでしょう。シヴァナンダ師は、神の名は、肉体、生命力、精神、心理的な病を癒す、とおっしゃいました。ですから、シヴァナンダ・アシュラムでは、マハーマントラを1日中24時間唱え続けており、先日はその75周年記念でした。

「ハレーラーマ、ハレーラーマ、ラーマ、ラーマ、ハレー、ハレー、ハレークリシュナ、ハレークリシュナ、クリシュナ、クリシュナ、ハレー、ハレー」という偉大なるマハーマントラは、神の名を16回唱えます。新月から次の満月までの16日を表しており、私たちの心も満月のように完全に開花すれば、肉体、生命力、精神、心理的な緊張から解放されるのです。フィーリングを感じながら、神の名を繰り返し唱えるジャパを行うと、心が静まり、アジャパジャパと呼ばれる瞑想が始まります。このように、ジャパと瞑想は相互に関係し合っています。

心(マインド)は、日の出から日の入りまで、ずっと外の対象物に向かっています。夜になると心は疲労し、あくびが出てきます。あくびというのは、脳がヒートアップしている状態を和らげる作用です。考え続けることを止めて、ジャパをすることで肉体・心・プラーナを落ち着かせて、調和させ、緊張を解くことができます。

### 現代人へ真の幸せを得るためのアドバイス

混沌としたこの時代を生きるために、実用的なプラクティスがあります。まず、肉体を健康に保つためにアーサナ、プラーナヤーマを行い、心を健康にするために神の名を繰り返し唱え、瞑想をすることが、実に有効です。

ヨガは、肉体・心・プラーナの不調和を治してくれるレメディ(治療薬)であり、行動している中に穏やかさ、静けさを保つことがヨガです。例えばアーサナには、立って行う姿勢、座って行う姿勢、床に寝て行う姿勢がありますが、いずれの場合でもリラックスして行うことが大切です。また、私たちは意識していなくても1日24時間呼吸をし続けています。吐く息が吸う息より長くなるように整えることをプラーナヤーマと言います。さらに、心を無限の意識、つまり神の名に向けて集中することを瞑想と言います。アーサナ、プラーナヤーマ、瞑想を実践することによって、心身を健康に、豊かに、そして賢明に保つことができます。これが、私から皆さんへのメッセージです。

