



## 心(マインド)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であるサマーディ(悟り)に至るために必要な『心のコントロール』を得る方法のひとつ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、ヨガの目的と方法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(魂)は平和そのものなのに、残念なことにもいつも心が揺れ動いている状態にあるために、その平和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れようとして、また欲望が起こ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・マインド』ではありません。よく自分の心を観察してみると、思考がいつたり来たりしているのに気付くはずですが、『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私の心が、私の本質を覆い隠しています。好きだの嫌いだのと揺れ動いている私の心が、本当の私(いつも平和な状態)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「さそりに刺された酔っ払いの猿をコントロールするより、自分の心をコントロールすることは難しい」と仰っています。

古代の聖者たちは、心が体に大きな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、また、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。

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ゆきます。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。それは、私たちの心が、時と場合に応じて、さまざまな感情を選んでいるからです。

たとえば、ストレスは状況や環境によって与えられるのではなく、物事に対して自分の心が選んだ解釈の仕方が本当の原因なのです。(ですから、周りが変わらなくても、自分の考え方を考えるだけで、見える世界が一気に変わって楽になります。それに気が付くことが大切です。→参考資料から『ポジティブ思考と瞑想』をごらんください。)

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景色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。ところが、思考や感情、欲望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て、自分自身や、周りの世界など、ものの見え方を歪ませてしまいます。

心が体に影響を与えて世界の見え方を変えてしまうのであれば、逆に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がきました。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、深呼吸をしてどうか呼吸を落ち着かせれば、しだいに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付くでしょう。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、さらに強化されます。ですから、この悪循環から逃れて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、心をコントロールするためには、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ポイントです。

教典はアヴィヤーサ(絶え間ない修習)とヴァイラーギャ(執着をしない、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(思考の波)が集まったものです。心の活動(心に反映したものの、心が作ったもの)をヴリッティと言ひ、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、ヨガを達成するためにはヴリッティを止めることが記されています。

『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。

教典ではその特性と働きによって、心を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:アイデンティティーのことで、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ひ込んでいて、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)ことを思ひ込んでいます。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静めたいと思ひますが、瞑想は心にとっては存在を脅かすものです。まずは、心の性質を正しく理解して、心と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、辛抱強く自分の心と向き合います。怠け易く、悪習慣がつき易いことが心の性質です。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たいへん重要です。

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。