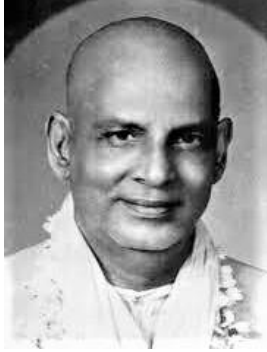




## シヴァナンダ師の教えの基本

“Be Good, Do Good” 「善き存在でありなさい、善い行いをしなさい」



インテグラル・ヨガ

統合ヨガとは

SERVE	=	カルマ・ヨガ	-	報酬を期待せずに奉仕しなさい
LOVE	=	バクティ・ヨガ	-	全ての形ある物の中に神を見て愛しなさい
MEDITATE	=	ラージャ・ヨガ	-	瞑想しなさい
REALIZE	=	ギャーナ・ヨガ	-	自分と宇宙が何であることを識りなさい

「ヨガの流派は、ヨガという大きな樹のそれぞれの枝です」

- \* 心身を健康にし、無私無欲でその体を善いことのために使う。何をする時も、行為の全てを神性なるものに結びつける、捧げる気持ちで行うのがカルマ・ヨガ(SERVE)
- \* 人間には感情がある。大いなる存在に対しての愛と献身の気持ちや姿勢を育むのがバクティ・ヨガ(LOVE)
- \* 人間には知性がある。心・マインドについて科学的に解明し、プラーナをコントロールすることで心をコントロールし、超越していくのがラージャ・ヨガ(MEDITATE)
- \* 哲学的なアプローチにより、『自分』とは、『神』とは何かと、究極の真実を探究して、梵我一如・ワンネスに至るのがギャーナ・ヨガ(REALIZE)



### なぜ“統合ヨガ”(インテグラル・ヨガ)なのか？

#### スワミ・シヴァナンダ師の生涯



1887年9月8日、スワミ・シヴァナンダは南インドのパッタマダイ村のバラモン(カーストの一番上)の三男として生まれました。両親がつけた名はクップスワミです。信心深い両親に育てられ、祈りや宗教儀式の準備の手伝いが楽しみだった、と後年の日記に記しています。

大学ではタミル文学を学んだ後に西洋医学の道に進みました。

24才で医師となり、2年後にマレーシアのゴム園に医師として赴任しました。当時のゴムのプランテーションで働く人々の仕事は過酷を極め、貧しい人が多く、病気や悩みが蔓延していました。クップスワミは、人生には常に苦しみや悩みが同居していることを実感し、「どうすれば永遠に変わらない幸せを得られるのか？」と日夜考えるようになりました。

ちょうどそのころ、座右の書であった“バガヴァッド・ギーター”に、「苦悩に満ちた現世に生まれた者は、私(神)を信じ祈りなさい。それによって救われるであろう」とあり、まさにこの言葉を実感したクップスワミは、神への祈り、経典の勉強に多くの時間をかける決心をしました。そして、病院内に祈りの会を設けたり、自らハーモニウムを習い、人々と共にキールタンを歌ったりしました。長時間の瞑想やハタ・ヨガを行うようになったのもこの頃で、本を参照しながら頭立ちのポーズなどアーサナをマスターし、ハタ・ヨガの有効性を実感しました。

そして、36才の時に、12年間のマレーシアでの医療活動を離れ、インドへ戻る決心をします。

「医師としてできる奉仕には限界がある。退職金で慈善事業を行うことも物理的な奉仕だ。スピリチュアルな奉仕こそがもっと大切なのではないか。それこそが人々の苦悩を永遠に取り除く奉仕ではないだろうか。そのためには、まず自分が神を知らなければならない！」

当時の日記にはこう書かれています。

「この現世において、毎日仕事をしたり、飲み食いしたりする以外に、もっと重要な使命があるのではないか？  
もろく移り変わる現世の喜びより、もっと永遠の幸せと呼べる形があるのではないか？  
この地球上に存在するものはすべて不確かで、儚い。病気、心配、不安、怖れ、失望で満ちている。  
名前と形のある世界は常に変化し、時間は駆け足で過ぎていく。  
この世で求める幸せは、すべて痛み、苦しみ、悲しみに行きついてしまう。

医者としての活動は、十分に私にこの世の苦悩を見せつけてくれた。  
真の、そして長続きする幸せは、この世の富を集めることから得られない。

エゴのない奉仕によって心を清めることで、新たな洞察力が私の心に湧いてきた。  
私は深く感じる。神の恩寵と栄光に満ちたところがあるに違いない。  
そこでは、何の不安もなく完全に安心しきってられ、完全に平和で永遠の幸せがある。  
そこには自己の覚醒で到達できるであろう。

“真理を聴くために、人はサンニャーサ(世俗を離れる)を実行しなければならない”



こうして、帰国してから、祈りと瞑想、人々への奉仕に最適な修行の場と真のグルを求めて、Dr.クップスワミは北へ旅立ち、さすらいの旅を続けました。

そして、ベナレス、プーナなどを放浪の末、翌年ヒマラヤの麓、ガンジス河沿いの寒村、リシケシに辿り着き、そこでインスピレーションを得て留まることを決意しました。

祈りと瞑想を繰り返す日々のなかで、同じ年の6月1日、ガンジス河で沐浴中に、グルとなるスワミ・ヴィシュワナンダ・サラスヴァティに巡り会いました。Dr.クップスワミはその僧の中に自分のグルを見つけ、僧は自分の弟子を直観しました。こうして、イニシエーションを受け、Dr.クップスワミはスワミ・シヴァナンダとなりました。

やがてスワミ・シヴァナンダはガンジス河近くの古い小屋に住みつきました。また、森の祠で何日間も瞑想し、托鉢をしながら、日々過酷な修行を続けました。しかし、瞑想中であっても、急病人と聞けば遠くまで足を運び、生涯病人に対する奉仕を忘れたことはありませんでした。

こうして完全な静寂と自己放棄への道、神への道を確実に歩んでいったスワミ・シヴァナンダは、43才でサマーディ(悟り)に達したと言われます。それ以来、スワミジは常に神と共にあり、多くの人々をリシケシに惹きつけることになりました。

しかし、集まってくる求道者に向かっては、「私はただの僧にすぎない。弟子を持つつもりはない」と語っていましたが、彼を慕ってスワルグ・アシュラムに集まる人が引きも切らず、人の数はますます増えていきました。

スワミジは長年滞在していたスワルグ・アシュラムに迷惑がかかるのを心配し、47才の時にガンガーの対岸に庵を移しました。その時も「計画して行うのではなく、すべてを神に任せた」と述べています。

そして、「自分の修行のために、アシュラムや弟子を持たない。」という当初の考えを改め、人々に奉仕することを念願するようになりました。それが神の意志であることを悟ったからです。



これが2度目の自己放棄でした。

自己(自分)を放棄することで自己実現(悟り)を遂げられたスワミジは“神の道具”になりきられたのでした。

この時のことを、スワミジはこう述懐しています。

「神が私をこのように導かれるとは夢想だにしなかった。私は全てを断ち切り、静寂な所で一人住み、ラーマ神の名を唱えて暮らすことを望んだ。しかし、神は再び私に“ファミリー”を与えられた。私が望む、望まないにかかわらず向こうからやってくる。私はこのために生まれたのかもしれない。救われる人が大勢いるのなら、私は求める人々のものだ。その人々のために全てを捧げ尽くそう」

弟子たちは愛と尊敬を込めてスワミ・シヴァナンダをグルデブ(グルの中のグル・神のようなグル)と呼びました。

こうして移られたクティール(小屋)が、いまのシヴァナンダ・アシュラムの発祥の地となりました。

当時のインドはマハラジャ(王様・領主)の時代で、地域のマハラジャがスワミ・シヴァナンダに感服して、広大な森を無償で提供したいと申し出ました。グルデブは一旦は断られました。弟子たちは大喜びしました。

この土地が、今のアシュラムの基礎となって発展しています。

1936年、ヨガとヴェーダーンタの教育、スピリチュアルな知識の普及のために、“ディバイン・ライフ・ソサエティ”を設立。

1948年には、ヨガ・ヴェーダーンタ・フォレスト・アカデミーをアシュラム内に設立されました。

1950年に全インドの布教から戻られると、以前にも増してアシュラムを訪れる人の数が増え、アシュラムも大きくなり、その一帯はナガール(町)とよばれるようになり、現在ではシヴァナンダ・ナガールという住所になっています。

グルデブはいつも弟子たちにこう語られました。「お前たちが全てのものの中にアートマンを見るならば、自らの行動にも、それがおのずと現れるはず。アシュラムを訪れる人たちは自分の家へ戻ってからも、ここで受けた愛と親切な行為、ガンジスの平穏さと、キールタンや魂を高揚させる講話を思い出すだろう。だから、心をこめて人々に尽くしなさい。自我のない見返りを求めない愛を、身をもって示しなさい。」

訪れる信者に対しては、「自分の体をいとい(大切に)しなさい。神の道具であるこの体を粗末にはしてはいけません。自分の体を健康に保ち、その体を使って、神のご意志をいつでもどこでも全力で実行してください。」と教えました。

1953年には、アシュラムで“世界宗教者会議”を主催し、全世界に向かってこう演説されました。

「真実の一つ、すべての宗教の教えも一つ。狭い心が不必要な争いを起こし、不幸をもたらしている。」

そして、どれかのヨガの流派に偏るのではなく“**インテグラル・ヨガ(統合されたヨガ)**”の実践こそが大切だと強調されました。

グルデブの口癖は「レギュラリティ(規則正しさ)」です。意志の力で、周期的に行動することで身体に習慣付けをする＝自分を躱けることを大切にされました。自身もどんなに忙しくても、1日2時間の執筆時間は生涯を通して守られ、生涯で300冊以上の本を書かれました。無私の愛に徹し、人々に全てを与え続ける自らの生き方で、教えを伝え続けた聖者でした。

1963年7月14日、グルデブはガンジス河辺のクティールで76年間の生涯を安らかに閉じられました。前夜から熱を出されて何も喉を通らなくなった時、ガンジスの水を所望され、コップ半分ほどを飲みほされました。そして、長い距離を流れてきた大河の水が静かに大海に還っていくように、涅槃に入られました。