



Shanti 通信 (No.36)



By YUKO ISHIHARA

ヨーガスワルパナンダ師の国際ヨガデーのお話

国際ヨガデーにあたる2021年6月21日、アシュラム総長のスワミ・ヨーガスワルパナンダ師が大学からの依頼を受け、「現代教育におけるヨガの重要性」と題した講義をオンラインでなさいました。インドの大学生達に向けて、基本的なヨガの知識や、ヨガをどのように日々の生活に生かしていくのかについてのお話でしたが、日本でヨガを学んでいる私たちもきっと興味があるであろうとマキ先生に動画を送ってくださり、私が要訳することになりました。

私事になりますが、私は15年前に初めてマキ先生の井荻教室に伺いました。でも、その3年後には夫の転勤でニューヨークに引っ越し、昨年の夏に本帰国して再びシャンティの皆様のお仲間に加わることができました。ニューヨークでも週に一度、日本人の先生のアーサナクラスに通っていましたが、ヨガ哲学を学ぶ機会はありませんでした。そんなヨガ哲学初心者の私にとって、今回のお話はとても役に立つありがたいお話でした。既に何度もお話をお聞きになっている方も多いかとは思いますが、約1時間の講義の中から、印象に残ったお話をまとめてみました。



ヨガを現代教育に役立てる

医師でもあったスワミ・シヴァナンダ師は、現代社会や教育にヨガを役立てる方法をよくご存知でした。ヨガは、インドだけでなく人類全体のための、完璧で実用的かつ科学的な手法だとおっしゃっています。ヨガは統合教育のシステムであり、身体や心、知性だけでなく、内なる精神の教育にもなります。ヨガは光に生きる方法です。光に生きることは、幸せ、調和そして平和に生きることです。神に生き、神と心を通わせることがヨガの科学です。

シヴァナンダ師はヨガを実践し、バガヴァット・ギーターに則って生きられました。師は、この古代からの教えが人間の身体を健康に保つことをよくご存知でした。

ヨガの教えは身体から

ヨガの教えは身体から始まります。世の中にはたくさんの身体(動くものも動かないものも)がありますが、人間の身体には知性という特別の贈り物が与えられています。知性を使って人間は自然の全てを真似ることができます。身体のポジションは、アーサナと呼ばれています。人間だけがアーサナを行うことができ、チャクラを活性化することで、身体の意識を超えることができます。私たちは単なる身体ではありません。

身体の意識を超越することはとても大切です。ハタヨガは全てのヨガの土台になると言われています。ハタヨガとプラーナヤーマを練習し続けることによって、身体の意識を超えることができます。それは「at ease - 落ち着いている、安心している」状態と言え、「dis ease - 病気」の反対と言えます。ハタヨガ、プラーナヤーマ、プラティヤーハラを練習することで、完全に身体の意識を超えることができます。

身体から心へ

ハタヨガは身体の健康を維持し、歴代の王様たちも行ってきたアシュタンガヨガ、または集中と瞑想からなるラージャヨガの準備になります。ギーターの第4章第1節でクリシュナ神が述べられているように、最初にヨガを学んだ太陽

神が人類の父マヌに教え、それからその息子、子孫へと語り継がれ、数々の王たちが行ってきたのでラージャヨガと呼ばれています。

またアシュタンガヨガとも呼ばれ、最初の段階はヤマとニヤマです。そしてアーサナを行い、立ったり、座ったり、横たわることが完璧にできるようになります。次に座ってプラナーヤマができるようになります。プラナーヤマでチャクラを活性化すると、身体の中だけでなく、プラナーの中を調和させることができます。これができるようになると、プラティヤーハラに進みます。ヨガとは全ての心の動きを止めることで、これは心を集中させることで達成できます。集中することで心の制限を超えることができます。心は執着の理由になりますが、心を使って自由になることもできるのです。

ヨガアーサナを正しく行う

ヨガアーサナを正しく行うことは、アシュタンガヨガの他の支則に繋がっていきます。アシュタンガヨガの八支則は、私たちの体の手足と同様に、分けられないものです。私達の身体は、わかりやすいように、頭、心臓、目、耳、手、足、腎臓、腹部などのように、一つずつ名前がつけられています。ヨガアーサナも同じです。例えば、あなたが一歩足を前に出すと、体の全ての手足と一緒に前に移動します。同じように、あなたがヨガアーサナを正しく行うことで、他の支則も一緒に進歩します。

最初の支則であるヤマは、外側に親しみやすい雰囲気を生み出します。ニヤマは内側の心の落ち着きを生み出します。三番目のアーサナは身体の姿勢、四番目のプラナーヤマは姿勢に従った規則正しい呼吸(息を吐きながら体を前に倒し、吸いながら後ろに倒す。それ以外は普通の呼吸)、五番目のプラティヤーハラは心を占有する人生の全ての事柄から引き戻すことです。六番目のダーラナは心の集中ですが、例えばヨガアーサナの頭立ち、シルシアーサナで言えば、体の圧力がかかっている部分(頭頂部)に集中します。七番目のディヤーナでは、全神経が頭頂部に集中していなければなりません(瞑想)。そして最後の八支則目のサマディーは注意を逸さずに完全に専心することです。

それができて初めてシルシアーサナというヨガアーサナの恩恵を得ることができます。同じことが全てのヨガアーサナに言えます。

ヨガアーサナをする間、手足の力は完全に抜けていなければなりません。対して他の運動では、手足に力を入れて、緊張させます。ヨガアーサナでは心は内側に向けられ、運動では心を外に向けて競争や比較を行います。

瞑想の目的

「意識」はあらゆるところに満ちています。しかし、誰もそれを感じません。

これが瞑想の目的です。プラナーヤマを行い、集中して神の名を繰り返すことによって、心はあらゆる制限や動きを超越し、宇宙の意識、宇宙のプラナーを感じ、一つになることができます。それがあなたの本質なのです。これが瞑想の目的です。

瞑想とは、ただ目を閉じることではありません。ニヤーナヨガ、バクティヨガ、カルマヨガ、ラージャヨガ、ハタヨガ、それらは全てお互いに関連しているのです。シヴァナンダ師はこれらを全て一つにまとめて、統合ヨガという素晴らしい名前を付けられました。師は、これを実行することこそが現代社会に役立つ方法だとご存知でした。

Be Good & Do Good

あらゆるヨガや宗教を一つにまとめられたシヴァナンダ師は、教えのエッセンスをとってもシンプルにまとめられました。「Be Good, Do Good」です。人は身体も心も善良でなければいけません。これはヨガによってのみ可能です。ヨガはヨガデーのような1日だけのイベントではありません。毎日、ヨガアーサナとプラナーヤマを練習することで、あな

たは良き人になり、調和を生み出します。シヴァナンダ師のお顔を写真で拝見するだけで、平和を感じることが出来ます。ヨガとはそういうものです。

集中と瞑想の違い

瞑想をするためには、まずは集中が必要です。しかし集中は瞑想ではありません。ある空間や時間に心の焦点を合わせることを集中と言います。瞑想とは、肉体的にも、生命エネルギー的にも、精神的にもそれを超越することです。座って目を閉じて、例えばクリシュナ神にフォーカスしてみてください。バガヴァット・ギーターの10～11章には、クリシュナが宇宙的な存在として描かれていますが、どれが本当の姿でしょうか。クリシュナに形はありません。世の中の全てのもを惹きつける力をクリシュナと言います。クリシュナという言葉の意味をよく考えてみてください。あなたがその意味を心から理解した時、フッと名前や形を超えた宇宙の意識に遭遇します。それが瞑想の始まりになります。

太陽は意識の光

太陽の光はシンボルです。それは意識の光です。太陽の光があるところに、暗闇の場所はありません。太陽は沈みません。24時間、太陽は光り続けます。太陽と月があるので、私たちには昼と夜があります。あなたが太陽に瞑想するならば、夜も昼もありません。太陽はプラーナのシンボルでもあります。太陽神経叢のチャクラはマニプーラチャクラと呼ばれます。それは本当の太陽で、プラーナの中のプラーナです。そこは胎児がお母さんのお腹の中にいる時に、お母さんと赤ちゃんを結ぶ場所です。しかし、赤ちゃんが産まれて臍の緒が切れても、赤ちゃんとお母さんの関係は決して切れません。同様に、私たちの身体は骨や肉ではありません。意識が私たちの身体です。あなたが太陽神に祈り、その存在を真に感じて、マントラを唱えることにより、ネガティブな人格を克服できます。勇気が沸き上がり、自信を持って、人生でなすべき仕事を成功させることができるでしょう。ちょうどラーマが悪を退治したように。三つのグナを超越し、二元性を超越し、最高意識の中に自分自身を見つけることができるでしょう。それこそがヨガの目的なのです。

あなたは何も創造しません。あなたは既に「それ」なのです。あなたがアートマンなのです。それを感じるために、私たちはヨガを練習しなければなりません。ヨガはアーサナから始まり、プラーナヤーマを練習し、集中、瞑想、そして最後に制限を超え、あなたが意識の中心になります。

Q. ヨガを現代教育に役立てる具体的な方法を教えてください。

ヨガはまずアーサナから始まります。医師でもあるシヴァナンダ師は、最初からアーサナをするのが難しい時は、まず柔軟性を高めなさいとおっしゃっています。

最初は太陽礼拝を行うのが良いでしょう。これは幼稚園生にもできます。小さな子供たちは集中できませんが、太陽礼拝によって柔軟性を高め、強い体を作ることができます。もう少し大きくなれば、その他のアーサナを行い、最終的には頭立ちのポーズ、そしていくつかのプラーナヤーマもできるようになるでしょう。中学生、高校生、大学生になれば、人間の心について心理学を勉強したり、シヴァナンダ師が書かれたたくさんの本を読んで集中や瞑想などについても学ぶことができます。

ある時、私は頼まれてイタリアのナポリにヨガを教えに行きました。幼稚園生のクラスでは、息を吸い、息を吐く、というとてもシンプルなことを教えました。それから15歳以上の子供達の教室に行くと、煙草の煙を天井に向かって吐き出している生徒がいました。私は、「君の肺の力はすごいね。すごいテクニックだね。でも、煙草の箱にはなんて書いてある？」と尋ねました。「煙草は肺がんの原因になると書いてあります。」「君は君の素晴らしい肺の力を正しく使っているかな？」「いいえ」と言って、その子は煙草の箱を捨てました。

また、彼の近くには風邪をひいている子がいたので、「2分で鼻詰まりが治りますよ。」と言って、前に出てきてもらってマツヤ・アーサナをしてもらいました。座って頭を後ろに倒し、ゆっくりと呼吸をすると、鼻がスッキリし、喉もスッキリして肺が正しく機能するようになります。ヨガは科学なのです。想像上のもではなく、実用的なものです。

意識と一つになることは、あなた自身でいることです。アーサナ、プラーナヤマ、集中、瞑想を練習していると、突然フツとその意識に出逢います。これこそが健康な状態です。健康には身体も心も健康であることが必要です。身体も心も健康であれば、人生の成すべきことを成功させることができます。このような意味で、ヨガは現代教育において、とても重要です。

Q. 瞑想の練習をしていますが、自分の進歩の度合いを確認する方法はありますか？

アーサナやプラーナヤマを毎日練習していると、考えが鮮明になってきます。ヨガは心を超越するのです。

心には四つの段階があります。心がセンサーとして働く時にはマナスと呼ばれ、知性としてはブッディ、主張する時にはアハンカーラ、印象を心が留め置いている時にはチッタと呼びます。

心は一つですが、働きによって違う名前と呼ばれています。起きていて意識があるか、無意識か、大きな意識の中にあるのか、心は色々な状態で働いています。瞑想すると、自分の心の中身が全てわかります。何年も練習を重ねると、全てが鮮明になり、何の迷いもなくなります。これこそが自信となります。

シヴァナンダ師を始め、日々瞑想をする人達は、心が平和です。マイナスのものは全て、ジャパによって取り除くことができます。瞑想を始めたばかりの頃は、色々なバイブレーションが起こり、印象や経験が浮かんだり、心は色々な働きをします。しかし瞑想を練習していくと迷いも心配も不安もなくなります。



おわりに

講義をされるヨーガスワルパナンダジは包み込むような暖かさで、質問の一つ一つにもとても丁寧に答えていらっしゃるお姿が印象的でした。

今回の講義ビデオには、マキ先生から伺った、とっておきの後日談があります。マキ先生がスワミジに幼稚園でヨガを教えた時の話を伺ったところ、「イタリアでも幼稚園で教えたけれど、子供達がおとなしく真剣に聴いてくれ、普段落ち着きのない子供達がこんなに落ち着いて聞くことは初めてだと先生方が大変驚かれた。」と話して下さったそうです。小さな子供達にもスワミジのお話のエネルギーは伝わるのですね。

さらに、マキ先生が、「私もいつもギターを教えると共に生きておられるスワミジのようにありたいものです。」と気持ちをお伝えしたところ、「それは全てグルデブ・シヴァナンダ師の恩寵です。幼稚園でも、モスリーの国立アカデミーで教えた33年間も、全て恩寵のおかげでした。」とまた謙虚に、キラリと光るお言葉をくださったそうです。

国際ヨガデーにふさわしい講義をして下さったスワミ・ヨーガスワルパナンダ師、動画をシェアして下さり文章を書く機会を与えて下さったマキ先生、そして拙い文章を読んで下さった皆様に感謝いたします。

♥石原裕子

