



Shanti 通信 (No.37)



By YUKO ISHIHARA

国際ヨガデー・オンライン講義で、ヨーガスワルパナンダ師の質問のお答えが実に興味深く、学びの多いお話でしたので、さらに深く知りたい方のために詳しく訳しました。

質問1: プラーナ(アパーナ、ヴィヤーナ、ウダーナ、サマーナ)の先にあるものは何ですか？

本質的に**プラーナ**は一つですが、働きによって異なる名で呼ばれます。息を吸う時はプラーナと呼ばれます。吐く時にはアパーナと呼ばれます。人が亡くなると、プラーナはその人の進化に従って別のレベルに動きます。**プラーナ**は身体に栄養を与えます。**アパーナ**は身体の毒素を排出します。バランスを取る力は**サマーナ**と呼ばれます。**アパーナ**は肛門にあります。4番目のプラーナは喉に宿り、**ウダーナ**と呼ばれます。プラーナが身体を離れるとき、ウダーナを去る時、生き物は死にます。人間が死ぬ時には、喉が詰まる感じがします。プラーナをウダーナの先にもって行き、眉間に集中すると、サハスラー・チャクラに至り、死ぬべき運命のものは直ちに不死に至ります。これはクンダリーニヨガと呼ばれ、さまざまなチャクラがあると捉えます。

ムーラダーラ・チャクラは肛門付近にあり、スヴァディスターナ・チャクラは生殖器に、マニプラ・チャクラは臍に、アナハタ・チャクラは心臓にあります。これらのチャクラはこれらのプラーナによって活性化され、集中できるようになり、サハスラー・チャクラにたどり着きます。チャクラはシンボルとしての存在だけで、目で見ることとはできません。

チャクラは全てスシュムナー・ナディに沿ってありますが、ナディを見ることはできません。しかし、本気でヨガとプラーナヤーマを練習すれば、それを感じることができます。

プラーナの働きが感覚器官を活性化します。心はより繊細なのでチャクラに集中すると、身体の意識やチャクラを超越することができます。ムーラダーラ・チャクラは地の元素に、スヴァディスターナ・チャクラは水の元素に、マニプラ・チャクラは火の元素に、アナハタ・チャクラは空気(風)に、喉のチャクラは空間に関係しています。集中によって6つのチャクラを超越すると、7番目のチャクラに着くことができます。それは、努力によるのではなく、起こるのです。

グルデブは、「Doing: 行うこと」と「Happening: 起こること」の2つがあるとおっしゃっています。

マハバーラタにも「真我を超える知識はなく、ヨガを超える行為はない」と書かれています。ヨガとギヤーナは深く結びついています。そしてこれらのプラーナはとても大切です。一つのもので、働きによっていくつかの名前が付けられています。プラーナは一つ、意識も一つ、私達の心も一つで、全て普遍的なものです。ヨガはこれらのいわゆる制限全てを超越するための科学です。これは調和と呼ばれます。この調和は瞑想によってのみもたらされます。

瞑想によって、客観的な考えから自由になります。そうになると、身体の意識はなくなり、プラーナの制限もなくなり、考えによる制限もなくなり、ただ唯一の普遍的な意識を感じます。

ヨガとは単に結合を意味するものではありません。(Yoga is not a union.)

バガヴァット・ギーターの6章23節に美しい定義があります。

「一切の苦しみから脱した状態を、ヨガと呼ぶと知っておくが良い。」

私たちの心には、3つの状態があります。起きている状態、夢を見ている状態、熟睡している状態ですが、ヨガは3つの状態のどれをも超越した「**トウリーヤ**」と呼ばれる状態です。寝ている時には私達は暗闇を見ますが、瞑想をすれば人生に暗闇の場所はありません。つまり、あなたが毎朝、毎晩、5～10分間座って瞑想をすれば、その効果は一日中続きます。暗闇はなくなります。ヨガは意識の光なのです。

質問2: かつて私も瞑想を練習していました。今は、プージャ(儀式)とジャパをしています、それを続ければ良いのでしょうか？

プージャも良いことですが、その後に座って瞑想をすることがとても大切です。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。世の中の全てのもの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、フツ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。これからもプージャと瞑想の練習を続けてください。

質問3: 太陽の光の効果について教えてください。

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。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、私たちの身体は単なる骨や肉ではありません。意識が私たちの身体です。太陽神に祈ると、健康になると言われています。

太陽の恵みを見てください。ラーマが悪魔のラーヴァナと戦った時、最後の日にラーマがラーヴァナの頭を落とすと、別の頭が出てきました。彼はその戦いの最後の希望でした。そこに賢者アガスティヤが現れて、ラーマに太陽神への讃歌「アーディティヤフリダヤム」を教えました。「アーディティヤフリダヤム」を3回唱えて、ラーマは不滅の悪魔を滅ぼしたのです。

同じように、神々しい太陽の光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。もはや人生に暗闇はなくなり、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。ちょうどラーマがラーヴァナを退治したように。

ナヴァラトリ祭の日には、ラーヴァナを殺して、私たちのうちにあるラーヴァナ的な性質を燃やします。同じプロセスを繰り返すのです。これは象徴です。太陽の存在を感じ、お祈りを繰り返して至高の意識の光に集中すれば、ラーガ(欲望)、ドヴェーシャ(嫌悪)、クローダ(怒り)の場所はありません。

3つのグナが私たちの心を独占しています。

バガヴァット・ギーターの第2章45節にも統合ヨガのエッセンスが書かれています。

「3つのグナと二元性を超越し、最高意識の中に自分自身を見つけなさい。」

それこそがヨガの目的です。

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。

ウパニシャッド教典はこう記しています。

Tat Tvam Asi (タット トヴァム アシ : 汝はそれである)

「それ」を感じるために、私たちはヨガのプラクティスをするのです。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。それを「地球上の動く神」と呼びます。

私たちは宇宙の中の地球にいます。地球はものすごいスピードで動いていますが、宇宙にいる私達は、引力の力によって地球に繋がっていると感じています。熟睡している時には、あなたは身体でも心でもありません。私たちは既に永遠の意識なのです。バガヴァット・ギーターにも、「あなたは永遠に遍満する、永遠の意識である」と記されています。それこそがヨガと呼ばれるものです。

ヨガは科学的な生活の仕方です。いわゆる西洋と東洋の垣根を越えて、あらゆる制限や苦しみを取り除く自己修養の方法です。ギーターにも記されているように、ヨガを行えば痛みも苦しみもなくなります。そのために私たちは練習するのです。

質問4:「気付き: awareness」と「意識: consciousness」の違いは何でしょうか。

あなたの白い服にインクがこぼれたとしましょう。あなたはインクの染みに「気付いて」います。それが「気付くこと: awareness」です。「意識: consciousness」は空間よりも微細なものです。

あなたの握った手の中は「手の空間」と呼ばれます。「インドの空間」、「宇宙空間」など、全て何かに範囲付けられています。「空間」という言葉の意味を真剣に考えてみると、それは「意識: consciousness」以外にはありません。**私たちの心は、起きている状態では外に向いています。夢を見ているときは内側を向いています。熟睡している時には暗闇を見ます。**

瞑想をする時に、初心者は多くの場合、眠ってしまいます。グルデブが素晴らしい例え話をしてくださいました。ラーヴァナの3人の兄弟の話です。ラーヴァナが瞑想をすると、頭が上に向いていきました。彼は欲望でいっぱい、将来のことを考えていました。クンバカルナの頭は下を向きました。彼は眠ってしまったのでした。ラーマ神を信仰していて、ラーマの存在を感じていたヴィビーシャナは頭をまっすぐにしていて、限界を超越することができました。彼は、「ラーマ、ラーマ、ラーマ」と繰り返していたのでした。

「ラーマ」は大変重要なマントラです。繰り返すことによって、あらゆる制限を超越します。「ラーマ」にはチャクラを活性化する効果もあります。これは、普通のマントラではありません。

「オーム・ナモ・ナーラーヤナーヤ」は“あらゆるところに行き渡り、満ち満ちている意識に敬礼します。”という意味のマントラです。この中では、「ラ」がとても重要です。「ラ」を取ると反対の意味になります。「ラ」は強力です。「ラ」を強調しなければなりません。

2番目の重要なマントラ「オーム・ナマシヴァーヤ」では、「マ」がとても大切です。これは“ありとあらゆる名前のあるもの、形あるものを超えた、光り輝く意識に敬礼します。”という意味です。「マ」をとると反対の意味になります。

この2つのマントラのエッセンスが「ラーマ」です。理想的な神様であるハヌマーンは「ラーマ、ラーマ、ラーマ」と繰り返すことで帰依を示し、山を持ち上げ、あらゆる人間の問題を解決しました。

心は気付き (aware)、さらに気付きの制限を超えていき、宇宙の意識 (universal consciousness) に会うのです。「気付き : awareness」と「意識 : consciousness」はとても近い言葉です。

◎以下はこの質問のお答えについて、マキ・ユングハイムからの補足説明です。

アウェアネスとコンシャスネスは同じものだと言われる方も多い中で、ヨーガスワルパナンダ師は「アウェアネスよりコンシャスネスが subtle(微細・精妙)だ。」とおっしゃったのが、私は大変気になりました。それを解明したくて、スワミジにより詳しい説明をお願いしてみました。すると、以下のお返事が来ました。

「 I ' m AWARE there are three types of “space”

1. Elemental space;

2. Mental space

3. Consciousness space in which everything Exists, even when I ' m in deep sleep state,

I ' m aware that I saw nothing but darkness!

All these three states of ‘ awareness’ is nothing but CONSCIOUSNESS! Ever present!」

さらには、

「It is beyond intellect! Once again read Gita verse cha. III-42」

「意識は知性(ブッディ)を超えたものです。ギーターの3章42節をもう一度読んでごらんください。」と続けました。

◎以下は丸岡先生の補足説明です。

つまり、①物質界(マーヤ)が Elemental Space、

②アストラル界(チタバーサ)が Mental Space: ここでいう Awareness が気付きを得るスペースです。

そして ③純粋意識が Consciousness Space です。

「When I am in deep sleep, I am in consciousness space, where there is everything.

I am aware, but because of Avidya, I see nothing but darkness.」

↓

「人は熟睡している時には全てがある純粋意識の中にいる。

しかし、アヴィディア(無知)のせいで自分は暗闇を見ていたことだけを知っている。」

という意味になります。

気付きというのは知性の働きであって、繊細ながらまだ粗雑です。意識とはさらに(最も)繊細で気付きを超えた状態だと、バガヴァット・ギーターの3章42節には記されています。

◎補足:バガヴァット・ギーターの3章42節

「感覚は肉体より優れ、心は感覚より優れ、知性は心より優れているが、かれ(魂・真我)は知性よりさらに優れている。」

丸岡先生訳の「初心者のためのヴェーダーンタ」P70ページにも、まさに以下のようにあります。

「このチダバーサ(反映された意識のことで純粹意識とは違って心等で限られています)が、ブラフマンの知識を分かり始めます。」

「知性でこの知識に目覚める」:この段階が「気付き」です。知性(ブッディ)とは心、つまり繊細な体の機能です。しかし、それはまだ3つの身体的にみれば繊細な身体の働きの範囲内なので、これを超える必要があります。その先が③の純粹意識 consciousness space です。

スワミジの説明はこういうことでした。

こういう理由で、コンシャスネスはアウェアネスよりさらに微細・精妙(subtle)だと表現されたわけです。

私はこの説明からより深いヴェーダーンタの世界と、ギーターを熟考する機会を得て、とてもすっきりとしました。このようなレベルの真の理解はきっといつか瞑想をしている時に、急にストンとやってくるのだらうと思います。

◎補足:3つの重要なマントラについては、シャンティヨガクラブ・ホームページ【聖典と講話】のページの『ヨーガスワルパナンダジの講話～ヨーガ・スートラ』、『⑤スワミジとのサットサンガ1日目』にも詳しい説明があります。

質問5:ヨガを大学のカリキュラムに組み込む方法について何かご提案はありますか？

1977年に私たちは“Practical Guide to Yoga(ヨガの実践的な手引き)”という英語の本を出版し、多くの大学や学校にも紹介されました。◎補足:日本語訳は「ヨーガと体の科学」小山美美子訳

この本にも書かれていますが、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。12歳くらいになれば、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「ヨーガと心の科学」◎補足:小山美美子訳などを読んで集中や瞑想などについても学ぶことができるでしょう。それ以降も多くのトピックについてのたくさんの本を読んだり、ヨガの練習を続けていけるようになるでしょう。

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、息を吐いて、目を瞑って青い空を思い浮かべるといっ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、近くに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。想像上のものではなく、実用的なものです。

古代の賢人がこれを発明しました。つまり意識と一つになったのです。これは象徴でしかありません。既にそこにあるからです。何もする必要はありません。良き人であること、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、究極的には突然ふっ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、人生成すべきことを成功させることができます。ヨガは、人生のあらゆる課題を成功させる科学的な方法です。ですから、ヨガは現代教育においても大変重要です。

質問6:瞑想の練習をされていて、進歩しているのかどうかを確認するにはどうすれば良いのでしょうか。

あなたが熟睡から目覚めた時には、何らかの疑問が生じますか？同様に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4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、識別する時はブッディ、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ばれます。

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。例えば、デリーからある都市への距離を聞かれた時、あなたは意識して答えるでしょう。これはチッタです。あなたには起きている意識があるからです。

心は色々なレベルで働きます。瞑想をするために座ると、最初のうちは体の中に色々なバイブレーションが起こり、色々な光や形を感じます。これらはマナス、ブッディ、アハンカーラ、チッタの心の動きによるもので、それぞれの心の動きに潜在意識から無意識へ、そして起きている時の意識のレベルからの印象が入ってきます。

瞑想をしている時には、心の中身が全体的にわかります。何年も日々の練習を重ねると、全てが明晰になり、何の迷いもなくなり、究極的には全てがシンプルになります。疑いや不安や心配がなくなります。考えが明晰になり、勇気が湧いてきます。これが、真の自信(セルフコンフィデンス)です。

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。まずは集中からスタートし、自分のしていることがよくわかるようになります。そして否定的な考えを取り除くことができるようになります。ポジティブなのか、ネガティブなのかを識別する知性の力も、考えが純粹になると必要がなくなります。意識が全てとなった時、何を識別する必要があるのでしょうか。

偉大なヨギ、シャンカラも、意識は一つであると言います。これはアドヴァイタと言われる非二元論です。これが人生の目的です。このワンネスを全ての名前あるもの、形あるものに見てください。

優しい眼差しで犬を見てください。何も与えずに、反応を見てごらんください。喜んで尻尾を振ります。何も言わなくてもあなたの考えや感情を感じています。薔薇の花も同じです。置いておくだけでよい香りを感じます。

同様に、ヨガの練習をする人は良いバイブレーションを伝え、あちこちに平和の香りを振り撒いています。これが長い間ヨガアーサナ、プラーナヤマ、ジャパや瞑想を練習することで究極的に得られる明晰さです。

パタンジャリもそれがヨガの目的だと強調しています。長い期間休むことなく、誠意を持って献身的な気持ちでヨガの練習を続けましょう。

オーム シャンティ