



コロナ禍の今、アシュラムを訪れることができない私たちのために、ヨーガスワルパナンダ師がホリスティック(\*心と体の調和を整える包括的な健康への考え方)健康ウェブサイトの Round Glass 社から受けたインタビューの動画を送っていただきました。昨年からのアシュラムのゲートが閉じられる中、いつ連絡しても「私もアシュラムも実にピースフルですよ！」とのお答えでしたが、インタビューの動画を見ると、スワミジの何が起きてても微笑みを持って受け入れ、穏やかで落ち着いた在り方が正しくヨガを実践することの必要性、素晴らしさを証明してくださっています。なぜ、統合ヨガを学び、実践することが大切なのかもよく理解できます。短いインタビューですが、随所に伺えるスワミジのお話の深淵さを感じ取っていただければ幸いです。



## *Message from Swami Yogaswarupanandaji for people all over the world*



**インタビュー** : 本日はリシケシの Divine Life Society 総長、スワミ・ヨーガスワルパナンダ師に、このアシュラムの教えや、世界的なパンデミック大流行後の世界観を伺います。今、人々はさまざまな精神的、感情的な安心サポートを必要としていますが、アシュラムはそれにどのように寄与できるかをお話ください。

**スワミジ** : 創始者スワミ・シヴァナンダ師によると、“Life is very simple.” 人生はとてもシンプルです。有名な格言に“Simple living, high thinking.(生活は簡素に、思考は気高く)”と言うものがあります。シヴァナンダ師は、「一日を神と共に始め、神と共に終えなさい。毎日を神で満たしなさい。これが神への道程です。」と仰っていました。そして、神の名を繰り返し唱えることの大切さを強調され、教えの神髄を“Be Good.(善き存在であること)”と“Do Dood.(善い行いをする事)”の2語で表されました。

通常、私たち人間は、肉体的、感覚的、精神的、知的、その上のレベル、など色々なレベルで生きています。シヴァナンダ師はバガヴァッド・ギーターの教えの通りに生きられ、全てをシンプルな方法でなさいました。バガヴァッド・ギーターにも書かれているように、肉体よりも優れているのが感覚で、感覚よりも優れているのがマインド、その上が知性で、さらにその上は Self(神)と呼ばれています。シヴァナンダ師は Self と合体すること(自己実現)が人生の究極のゴールだと強調されています。それは Bliss アーナンダ(至福)であり、Happiness(幸せ)とは違います。幸せは Unhappiness(不幸せ)の反対です。けれども、Bliss アーナンダには反対語はありません。Round Glass(丸いコップ)が豊かさで満ち満ちているように、人々は至福に満たされているべきなのです。(補足: Round Glass とはこのインタビューをした会社名です。)

誰もが皆、統合された人格であるべきです。そのために、シヴァナンダ師は統合ヨガを強調されました。私たちが身体的にも精神的にも成長することが必要だからです。師はアーサナ、プラーナヤーマ、そして瞑想を大切にされ、300冊以上の本を著されました。今では500冊もあります。

ヨガには全ての問題への答えがあります。この世界的なパンデミックにおいて、多くの人が、病気そのものではなく、恐れが原因で亡くなっています。心理的な恐怖心を取り除く必要があります、ヨガにはそのための解決策があります。

ヨガの定義はいろいろなところでなされていますが、バガバット・ギーターの「ヨガとは全ての束縛から解放された状態のことである。」は素晴らしい表現です。

インタビュアー : この一文が全てを表しているのですね。

スワミジ : その通りです。なぜなら、束縛が苦しみを生んでいるからです。私たちのマインドには3種類の束縛があります。起きているときの束縛、夢を見ているときの束縛、熟睡しているときの束縛です。マインドの束縛を超えるために、ヨガがあります。

グルデブは統合ヨガを薦められました。空腹の時には食べ物が必要です。私たちは、1種類の食べ物だけを食べているではありません。さまざまな食べ物を食べています。同じようにさまざまなヨガをする。これがヨガの統合と呼ばれるものです。体のためにはアーサナがとても大切です。粗雑な肉体と微細なマインドを繋ぐものがプラーナです。プラーナヤーマはとても大切です。プラーナヤーマとは単に鼻腔をブロックすることではないのです。

インタビュアー : 科学なのですね。

スワミジ : その通りです。ヨガは科学です。まず練習を始めます。練習をしていくうちに、姿勢自体がアーサナになり、呼吸自体がプラーナヤーマになっていき、考えることが集中してきます。

そうなるためには、神様の名を唱えて助けを得る必要があります。太陽が全てのものを照らしていますが、レンズでその光を集めると、物が燃えるほどの力があります。神の名も同様です。シヴァナンダ師が仰るように、繰り返し神の名を唱えることで、肉体、感覚、メンタル、知的レベルで癒されます。そのために、1943年に師はマハー・マントラ・キルタンを始められました。(補足:アシュラムではそれ以来、現在も24時間、マハー・マントラが唱え続けられています。)

ヨガは意識です。意識に時間的な制約はありません。マインドがそのレベルに達すれば全ての問題は解決されます。そのために必要なテクニックは、既に皆が知っています。眠りはマインドにとっては絶対不可欠で自然なものです。

マインドが眠っている時には、世界はどうなっていて、どこにあるのでしょうか？起きた時には、世界はどこから戻ってくるのでしょうか？

それはいつも意識の中にあるのです。マインドの状態こそが束縛や解放の原因なのです。ヨガは私たちを束縛から解放してくれます。これはヨガの科学と言えます。

例えば、言語を学ぶ時にはまずアルファベットを学びます。アルファベット自体は言語ではありません。それから言葉を学び、文法、文章を学びます。言語はコミュニケーションの手段でしかありません。ヨガも同じです。

**インタビュアー**： 今、世の中では、多くの方が在宅リモートワークで仕事をし、ソーシャル・ディスタンスを守り、オンラインで色々なことをしています。アシュラムとしてはこのような人たちに今までの知識をどのように生かすことを薦めますか？

**スワミジ**： 神様はとても良いヒントを与えてくださっています。今、人々は会社に行きますか？

**インタビュアー**： 行けません。

**スワミジ**： ヨガも同様に、在宅リモートワークで行えます。

ヨガは科学です。9ヶ月の赤ん坊は全てのアーサナをしています。体の自然の動きがアーサナです。6ヶ月や8ヶ月の赤ん坊が声を出すと、その声は母親に大きな喜びを与えます。どのような音でも母親は理解します。そこには言葉は必要ではありません。

ヨガも同じです。ヨガはアーサナだけではなく、プラナーヤマや思考だけでもありません。全てがヨガです。

人生がヨガなのです。“Life is YOGA” 人生そのものがヨガです。それがシヴァナンダ師のヨガのコンセプトです。

**インタビュアー**： 多くの人々はいつ普通の生活に戻れるかを考えています。一方で、どうして後戻りするのか、これはレッスンなのだから新しい生活に進むべきだという人もいます。スワミジはコロナ後の新しい普通の生活はどのようにあるべきとお考えですか？

**スワミジ**： ヨガが1つの答えです。立っていても、座っていても、背筋を真っ直ぐに保つことです。呼吸も同じです。鼻腔が通った状態にしておくことです。犬を見てごらんください。鼻腔が通っているので、考えても考えなくても匂いを感じられます。私たちはプラナーのおかげで感じるすることができます。

プラナーヤマをすれば、あちこちに色々なレベルで存在するプラナーを取り込むことができます。シヴァナンダ師の教えの通り正しくヨガを行うと、あらゆる人の気持ちを感じ取ることができるようになります。

Divine Life(聖なる生活)の定義とは、動物的な性質を取り除いて人間の性質を高めていくことです。

なぜなら、私たちは動物的な性質があるせいで苦悩します。つまらないことで怒ったり、喧嘩をしたりします。正しくヨガを行ってれば、他の人の気持ちを感じられるようになり、何も特別なことをする必要がなくなります。ただ、あなたでいけば良いのです。自動的にそうなります。シヴァナンダ師は「Be Good: 善き存在でいなさい」と仰います。あなたが善き存在であることで、あなたの存在は全ての人にとっても善い存在になります。樹木が存在するだけで、他の存在の役に立つように、です。

**インタビュー** : お伺いした話をこれからもオンラインで世界中に伝えていきたいと思います。早くアシュラムに通える日が来ることを願いますが、コロナ禍の中、今人々ができることは何でしょうか？

**スワミジ** : それはヨガを実践することです。

**インタビュー** : 有意義な対談をありがとうございました。今は習いに行けなくても、より多くの人が何らかのヨガを実践することが解決法なのですね。

**スワミジ** : そうです。“Be Always Round”(いつも豊かに満ちていましょう。)

その後に Round(丸い)お祈りをしましょうと言われ、イーシャ・ウパニシャッドにあるシャンティマン트라で結ばれました。

オーム プールナマダ プールナミダン	目に見えない世界(ブラフマン)は完全で満たされています。
プールナート プールナムダッチャテー	目に見える世界(アートマン)も完全で満たされています。
プールナツシャ プールナマダーヤ	完全なるものから、完全なものが創られた後も、
プールナメヴァ ヴァシシャテー	完全なるものは変わることなく満ちています。

Round という単語が印象的でしたので、スワミジに “Be Always Round” の意味について確認をしてみました。「Round には、豊かさ、充満、完璧、完全性、無限性があり、それは太陽や月、地球、原子や細胞として丸く現れ出ているでしょう。」とのお応えでした。まさに「Round=Purna」ですね。深い余韻が残る結びのマントラが一層心地よく響きませんか？

