



## 毎日のヨガ

ヨガの実習を続けていくうちに、私たちは心身が健康になり、自分の内なる平和と静けさの感覚を体験するようになります。アーサナやプラーナヤーマを終えた後にこういう心地よさを感じますが、その感覚はどのくらい長く続いてくれるのでしょうか？

一歩、外に出て、いつもの生活に戻ってみると、仕事や家事、さまざまな人間関係のあわただしい現実の生活の波が次から次へと押し寄せてきます。そうすると、私たちはその内なる平和と静けさの感覚を保つことができるのでしょうか？

長年ヨガの修行を積んだ賢者といわれるあるヨギの話があります。そのヨギはヨガのあらゆる行法を身につけて、感情と心のコントロールを学んだのですが、自分の怒りについてだけはまだ十分に扱いきれていないと感じていました。「この洞穴の中に私を閉じ込めておくれ」ヨギは村人たちに言いました。「私が言うまでこの洞窟から私を出してはいけないし、誰もこの中に入ってきてはいけない。」この賢いヨギは自分の怒りをコントロールできるようになるまで、世俗から離れてひとりきりになる決心をしたのでした。何日か、何週間か、何ヶ月か過ぎたある日のこと、この洞窟の入口を開けるように指示が出されました。そして村中の人たちがこの覚醒したといわれる賢者を見守ろうと集まってきました。「怒りを克服されたのですか？」と村人が尋ねました。誇らしげにヨギはそのとおりであると応えました。「本当？」と小さな男の子が尋ねました。「そうだも」「本当に、本当に、絶対に怒ったりしないの？」「そうだ」「本当に～？絶対に～？」「そうだっ！」ついにこの賢者といわれるヨギは怒鳴り返しました。

私たちが本当に幸せで霊的に成長したいと思っているのなら、この世界や周りにいる人たちとうまくつきあっていかななくてはなりません。

私たちが日常生活の浮き沈みの中で、うまく生きていけるように、ヨガは人生が何を投げかけてきても、私たちが自分の心と感情をコントロールできるように、さまざまな技術や哲学的・心理学的な教えがたくさん詰まった道具箱を用意してくれています。こういった道具に親しみましょう。そうすれば、いつ、いかなるときにも、適切な道具を使いこなすことができるのです。ねじをはずすために、ハンマーはいりません。時に応じて、正しい道具を使うことが大切なのです。覚えておきましょう、ヨガは私たちが自由に使える道具箱を用意してくれていることを。自分の心の平和を保つために、いつ、どの道具を使うのか？そして、そのとき、自分にとって役に立つ道具を使い、それ以外は箱の中に残しておけばいいのです。

## ヤマ ニヤマ

ヤマ、ニヤマというのは、サマーディと呼ばれる超意識に到達するための八支則と呼ばれているものの、はじめの二つをいいます。これら倫理的、道徳的な原則について詳しく見ていきましょう。

## ヤマ（外部との調和のとれた関係をつくること）①～⑤

### ① アヒムサー（暴力をふるわないこと）

これは単に殺さない、ということをしていっているわけではありません。思いや、言葉や行いによっても他者や他のものを傷つけないという意味です。人や動物にだけではありません。ドアや引き出しをボタンと手荒に閉めたりせず、歩いたり、動くときにも穏やかに、すべてのものに対して愛をもって優しく接してあげましょう。まずは物質的レベルで、害のない波動を養いましょう。

さて、次に言葉についてはどうでしょうか？ときには残酷なきつい言葉が、殴るのと同じくらい相手の感情を傷つけることがあります。バガヴァッド・ギーターには、「言葉は他を害するものであってはならない、真実で有益で気持ちよいものでなければなりません」とあります。言葉においても、害のない波動を生み出しましょう。

私たちの行動や言葉が害のないものであっても、思いはどうでしょうか？私たちの思いは言葉や行動と同じようにエネルギーです。しかし、もっと繊細なレベルです。私たちの思いは体のあらゆる細胞に影響を及ぼして、私たちのムードを作り上げるのに一役かっています。もし私たちが誰かに対して否定的で傷つけるような思いを持っていたら、直接その人を傷つけることはなくても、私たち自身を肉体的、感情的、心理的に傷つけることになります。私たちが自分の中に作り出した否定的なエネルギーは、さらに否定的なエネルギーを呼び込みます。そして私たちは、なんで自分はこんなにいやな気分になるのだろうと不思議に思うわけです。

傷ついた経験を後ろに置いて、先に進んでいこうとするのなら、まず許すことを学ばなければなりません。しかし、許す以上に忘れることがなかなか難しいのです。辛い経験を心の中で思い返すことは、それを肉体的にも感情的にも再び体験することになります。それよりも、すべてのものを、すべての人を、無条件に愛することを学びましょう。

相手からの見返りを期待しないようにすること、相手が何をしたとか、していないとか、そういったことにも気をとられないようにしましょう。相手がしてくれたことに応じて何かをしてあげる、というのはやめましょう。それでは、愛ではなくて「あなたがこれをしてくれたり、あれをくれるなら、あなたを愛してあげましょう」というビジネスの取引と同じになってしまいます。

このような人間関係では、私たちは、結局は満足や充実感を得ることができません。相手に期待することなく、無私の気持ちで、無条件に、愛して与えましょう。もし誰かに対して利己的な期待をもってしまうと、それは常に自分を失望させる結果になります。私たちがいつでも幸せにできる人など存在しないからです。自分が幸せになるために、他の人やものに依存することはできません。それはすべて自分次第なのです。

### ② サティア（誠実さ）

これもまた思い、言葉、行いのすべてにわたっての誠実さを意味します。いつも真実を話すように

していれば、その通りになるときがやってくるはずです。思い、言葉、行い、物質はみなエネルギーです。純粋な誠実さや正直さは神性な波動の一側面なのです。これを守り、実践していくことでこの性質のものが引き寄せられ、表に現れるようになります。サティアを身につけると恐れるものがなくなるといわれます。恐れる人も、恐れることもなくなります。隠れたり、避けたりすることもなくなります。完全にオープンで平和になるのです。心が鮮明で静かになり、本当の自分自身を現すようになります。

サティアというのは、たわいのない嘘をつかないという意味です。もし真実を言うことで痛みや問題を引き起こしそうであれば、何も言わないことです。

口を開く前によく考えましょう。私たちの話す言葉が真実であるのと同様、人を傷つけるものであってはならないし、相手に有益で心地よいものであるように、ということ覚えておきましょう。誰かを傷つけることは、他の誰かにとっても、よいことはひとつありません。誠実さ、他者を傷つけないことを練習していくと、愛と思いやりをもって真実を話している自分に気付くようになるでしょう。

### ③ アスティヤ（盗まないこと）

私たちは皆、盗むことがいけないのはわかっています。しかし、ここで言っているのは単に店や誰かの家から物を盗まないということだけではありません。毎日、私たちは自然からいろいろなものを奪い取っています。しかし、自然に対してそのお返しをしていますか？

私たちは自然に対して、植物や動物を食べてもいいか、空気を吸い込んでもいいか、と尋ねているのでしょうか？これはなにも私たちが霊的な成長の名のもとに飢えろとか、息をするのをやめろ、と言う意味ではありません。私たちは、母なる自然に対して尊敬の念を抱き、他者に奉仕するために、それを使わせてもらわなければなりません。自然は無私にその持てるものすべてを与えてくれます。私たちは自然の一部なので、自然と調和して生きる姿勢を学ばなければなりません。

何かお返しをすることを学びましょう。ヨギは母なる自然に対して、何かを食べるとき、何かをもらったとき、感謝の祈りをします。「食べ物を与えてくださりありがとうございます。この食べ物が私を健康にしてくれ、私が他者のために働けますように」と。

自然の恵みに感謝をしましょう。

私たちはお金や物や愛を手に入れると、それをしまい込んでしがみつこうようになり、失うことを恐れます。今持っているものだけに満足できずに、もっともっと欲しくなります。しかし、自然というのは常に変化するものです。すべてのものが、来ては去ります。もし、川の流れをせき止めようとしたら、どうなるのでしょうか？せき止められた圧力がどんどん高まって、ついには爆発して、どっと流れていってしまうでしょう。妨げるものがないときには、川は奔流となって流れます。

私たちが無私のを態度を培い、物事が来ては去るのを見守ることができるようになれば、物事は留まるようになり、さらにはもっといろいろなものがやってくるようになります。自然が与えてくれたものを失うのではないかと恐れたり、心配したりして、内なる平和を乱すことのないようにしましょう。

私たちは一時的にもものを借りているだけです。遅かれ早かれ、この肉体を離れ、持っているものや、お金のすべてを置いていかなければならないのです。この瞬間に持っているものに満足し、幸せであることを学びましょう。過去や将来のことを心配しないように。そうでないと、黄金の今という瞬間を見失ってしまいます。「今のこの瞬間は贈り物です。」（英語の「present」には「今」と「贈り物」の意味があります）この今という人生の贈り物を楽しむようにしましょう。

#### ④ アパリグラハ（むさぼらないこと）

これは「盗まない」という教えの次にうまく続きます。それというのも欲張ることや、秘蔵することは盗むことにつながるひとつの形でもあるからなのです。時に私たちは、物をあげる行為の背後に、お返しとして何かを期待します。しかし、それは純粋な行為ではないので、実は不安をもたらすことにつながります。こういう期待からも自由になりましょう。すべてのヤマ、ニヤマは私たちが満足し、幸せで、平和な人生を送れるように導いてくれます。

#### ⑤ ブラフマチャリヤ（節制すること）

ブラフマチャリヤというのは「意識をブラフマン、究極の存在に向ける」というのが本来の意味です。超意識に至るためにまず感覚器官を、それから心をコントロールする必要があります。ヨガというのは節制することの中道を見つけていくことです。節制するために感覚器官をコントロールすることを学びます。

バガヴァッド・ギーターにはこのように書いてあります。

「食べるにしても、寝るにしても、それが多すぎたり少なすぎたりしてはヨガをきちんと実習していくことなど無理です。食べたり、遊んだり、寝たりするときに中庸を守り、何をするときにも目覚めた意識を持って極端を避けるようにするのならば、（こうした）ヨガの実践が私たちの痛みや苦しみを減らしてくれるでしょう。」

ブラフマチャリヤには禁欲すること、節度のある性生活を送ることも含まれます。もし私たちが誓いをたてて厳しい霊的な道を選んだのであれば、独身で禁欲を守るよう指導されるでしょう。それはエネルギーを保持してそれを高い霊的な目標に向かって使えるようにするためです。保持された性エネルギーは肉体的、心理的強さと活力を与えてくれるのです。家庭人にはそのような禁欲は向かないかもしれませんが、どのような場合でも中庸を心がけましょう。何ごと、行き過ぎると私たちの中に蓄えられたエネルギーを消耗してしまいます。健康で幸せに生きていくためにはエネルギーに満ちていなければなりません。

## ニヤマ（内部＝自分自身の調和をとること）①～⑤

### ①サウチャ（純粋でいること）

サウチャの実践が私たちの生き方の質を高めてくれます。アーサナや、プラーナヤーマ、ヨガ的食事法などを通して心身を浄化していくことで、体の緊張・痛み・うずきが軽減され、さらに大病を未然に防げるようになります。こうしたテクニックや瞑想の実践によって心が浄化されれば、人生に対してもっと前向きで明るい見方ができるようになります。純粹になったときに、私たちが苛立たせるようなものはなくなります。本当の純粹さというのは、見るものすべてに純粹さを見出すことです。純粹さに注意を向けていくことで、純粹さが私たちのところへやってきます。

他の人たちの中にある、よい部分に目を向けるようにしましょう。悪いもの、よくないもの、不純なものが見えるのは、そういったものを見る目を私たちが持っているからだと言われます。そのように心は働くのです。聖なる人はすべてによいもの、純粹さを見て、無条件に愛し、受け入れます。ヨガの実習で体や心をきれいにすると同様に、身のまわりもきれいにきちんと片付けるように心がけましょう。

## ②サントーシャ（満足していること）

満足していること、というのは私たちに授けられた最大の贈り物、祝福のひとつです。もし私たちが満ち足りた気持ちであれば、好き嫌いはありません。手に入れなければならないもの、失う恐れのあるものがないからです。満足する心があれば、最高の喜びを体験できます。幸せを得るために自分の外に何かを探し求める必要がなくなるからです。満足することは、それに対抗できるものが何もないので、ただの幸せよりもさらに偉大です。満足することで人生がシンプルになります。

満足することとは、ここにあるものを受け入れることです。人生におけるあらゆる物事は、結局は過ぎ去ります。私たちがいいとか悪いとか言っていることも、喜びとか痛みをもたらし、いずれは過ぎ去ります。満足することは、好き・嫌いや良い・悪いの二元性や日常生活を超えています。

他の人々を変えようとするのではなく、彼らをそのまま受け入れます。それによって人間関係が変わっていきます。まず自分自身を受け入れ、愛することから始めましょう。そして自分の家族、自分の持ち物、人間関係、若さへの思い、すべては遅かれ早かれ変わるものとして受け入れましょう。満足する心を持っていれば、私たちはいつでも平和な心でいられるはずです。

## ③タパス（苦行をすること）

タパスというのは焼き尽くす、とか純粹にするという意味です。断食をすることで、肉体から毒素や余分な脂肪を取り除くことができます。瞑想をして心のコントロールを学ぶことで、心のタパスを実習することになります。沈黙の行、言葉のタパスを通して話し方のコントロールを学びます。

浄化するために私たちは心にある不純なものを焼き尽くすことが必要です。例えば、金は長い時間焼かれれば焼かれるほど純化されて、ついには24カラットにまでなります。たった25gの純金を得るためにはトラックいっぱいの鉱石が必要だそうです。私たちは自分の中の不純物を燃やし尽くすことによって、自分の純粹な本質に至るのです。

タパスというのは受け入れるという意味もあります。しかし、痛みや苦しみを引き起こすことではありません。

一方、もし誰かが私たちに痛みや苦しみを与えたときに、その痛みは私たちの体や心を浄化するのに役立ちます。痛みがやってきたとしても、受け入れることができれば、誰も私たちを動揺させたり、私たちの平和を脅かしたりすることができません。

私たちは、痛みを相手に返すことによってではなく、何かを受け入れることによって、いつも何かを得ることができます。これは自分がどれほど心理的に強く、平和になったかを示してくれる大きなテストです。自分の痛みや苦しみを他の人にぶつけることでは、霊的な成長は望めません。

自分自身に対しても痛みや苦しみを引き起こさないようにしましょう。それは聖なる神殿を傷つけることだからです。自分でわざわざ引き起こさなくても人生にはたくさんの痛みや痛みがあるものです。私たちが痛みをただ受け入れて、その痛みの原因を見ようとするならば、それは消えていきます。痛みを包み込んであげて、できるだけ早く立ち去ってもらうようにしましょう。そこから痛みではない、何かが生まれてくるように。

#### ④ スヴァーディヤーヤ（霊的な勉強をすること）

何か自分を元気づけてくれるもの、生き方や態度を変革するのに役立つもの、そういったものを毎日読むようにしましょう。優れた人たちの話を聞きましょう。自然の美しさ、奇跡を学びましょう。規則正しく行う霊的な実習はすべてスヴァーディヤーヤです。すべてを学びとしましょう。よく観察をして、そこから何かを学ぶのです。

#### ⑤ イーシュワラ・プラニダーナ（自分を明け渡すこと）

そもそも、私たちは大いなるものの力によって、生かされているという認識がなければ、思いと言葉と行為のすべてにおいて完全に自分を明け渡すことは大変難しいことです。

しかし、この認識と実践により、人生のあらゆることがきちんとあるべき場所に収まります。純粋な子供になったように、自分よりも高貴で純粋な誰か、何か、に自らを明け渡しましょう。謙遜になって、いろいろなことを学び取りましょう。大いなるものに自分を明け渡すことができるようになることで、エゴが小さくなり、心が静まり、落ち着いてきます。

エゴは私たちがたくさんのもので得る手助けをしてくれるかもしれませんが、内なる平和をもたらすことはできないのです。

### ヴァイラーギャ（執着から離れること）

ヴァイラーギャの意味は、無関心でいることや気遣いをしないことではありません。

ヴァイラーギャというのは、個人的で利己的な欲望から離れて、静かな心を保つことです。ヨガ・スートラの中でパタンジャリは、思考には主にふたつのタイプがあると述べています。痛みのある思考と痛みのない思考です。つまり「利己的な思考と利己的でない思考」です。私たちが利己的な欲望や期待を持っていたら常に痛みや混乱を味わうことになるでしょう。

自分の人生を振り返ってみて、このことの真実性を見てみましょう。自分が混乱しているときにその原因をよく見てみると、何らかの利己的な期待や欲があったことに気付くはずでず。他人や他の物事を責めるのをやめて、正直に謙虚に自分自身を見てみると、そこに利己的な部分を発見するはずでず。

「あなたが誰かを指さしているときに、よく見れば他の指は全部あなたの方をさしていますよ」と、スワミが笑っておっしゃっていました。

利己的でコントロールされていない欲望は私たちをみじめにします。満足すること、欲張らないことを実践し、欲しがらないことを学びましょう。

### 4つの鍵穴と4つの鍵

これはヨガ・スートラの第1章、33節で述べられていて、平和で幸福な人生をおくるためには大変価値のあるアドバイスです。基本的に私たちが出会う人たちには4つのタイプ（4つの鍵穴）があって、自分の心の平安を保つために養うことのできる4つの態度（4つの鍵）があるというものです。相応の人に相応の4つの鍵のどれかを使うことで、いつも落ち着いて安心していることができます。

4つの鍵穴	4つの鍵
幸せな人	友情を持つ
不幸せな人	思いやりを持つ
徳のある人	讃え、見習う
不徳の人	距離を置く

誰かによいことがあれば、一緒に幸せを感じましょう。人は、幸せな人に対して嫉妬や憎しみの感情を抱いたり、否定的なものを探し出すことをしがちです。しかし、誰かが好運に恵まれたことに対して嫉妬することは、自分自身をかき乱すだけで自分にとってよいことはありません。

もし誰かが不幸に見舞われたら、思いやりの気持ちを持つようにしましょう。その人たちの話を聞いてあげたり、その不幸せな人の手を握ってあげることで、相手に対してあなたが気遣っていてそばにいるよ、という力強いメッセージを送ることができます。優しい波動を送ってあげることもできます。

徳の高い人に出会ったならば、その人のよい性質を喜んで学び、自分自身の中にもそれを培うように心がけましょう。

また時には、いくら助けたり、よいやり方を教えてあげようとしても、何も変わらない人たちがいます。「もし、あなたの人生の中でいつもあなたの心の平和を乱すような人がいたら、ただ立ち去りなさい」とヨガ・スートラは教えています。相手に聞く耳がない場合には、あなたの時間とエネルギーを無駄にしないように、と教えています。もし相手が助けを必要とすれば、そのように言うでしょう。他の人の話を聞いたり、学んだりする準備ができていない人に対して、残念ながら私たちのしてあげられることはないのです。相手が変わるのを待つしかないのです。

幸せで健康な人生を送りたかったら、このような生き方ではだめだよ、とこういう人たちは私たちに教えてくれています。

怒りっぽかったり、乱暴だったり、不法をはたらく人たちは、たいてい幸せではありません。ただ、黙って距離をおくことを学びましょう。私たちの心の中で同じ状況を繰り返して、エネルギーを消耗させてはいけません。そうすれば自分で自分を取り乱させるだけです。物理的に立ち去ることで、心理的にも立ち去ることも学ばなければなりません。

## プラティパクシャ・バーヴァナ（反対の思考を育む）

これは、満ち足りた静けさと平和な心を保つためにとても実用的なテクニックのひとつです。ヨガ・スートラの第2章、33節、34節にあります。

心に否定的な思いが沸き起こってきたら、その反対である前向きな思い（ポジティブ思考）を育むようにするのは、ひとつの否定的な思考はまた別の否定的思考につながり、それはまた別の否定的な思考につながり、気付かないうちに否定的な下降スパイラルにはまり、うつ状態にまで突入してしまいます。

もし悲しい思いを感じたら、幸せという言葉を考えてみましょう。すぐに幸せを感じることはできないかもしれませんが、それでもいいのです。覚えていてほしいのは、自分が思った通りの自分になっていくということです。本当にそうなるまで、ふりをする必要があるとスワミたちは言われます。幸せな思考を続けていくうちに、いつかは感情のムードが変わり、ついには自分の体全体の波動も変わるからなのです。自分には愛がない、と感じているのならば、愛という言葉を繰り返すことで、自分のものの見方が変わってきます。

思考を変えるのと同じように、環境を変えるのもよいことです。

いらいらしたり、怒りがこみ上げたら、どこか静かで幸せな気分になれる場所に行きましょう。家の外に出られなければ、窓を開けて、静かに青空に浮かぶ白い雲の流れを眺めてみましょう。夜ならば、夜空に浮かぶ月や星を眺めましょう。

そこには、夜空に浮かぶ月が月として存在することや、星が星として存在していることを認めている自分があります。

また、瞑想ができるような部屋の隅に座ることもよいでしょう。エネルギーが変わると私たちの心も変化します。深い呼吸を数回、行って、自分にとって前向きな言葉を繰り返しましょう。そして自分のムードが変わるのを観察しましょう。

また、私たちはいつも心の中で、幸せでいられる場所に行くことができることを覚えておきましょう。その場所に意識を向けて、そこにいた時の感じを味わいます。深呼吸を数回して、ポジティブな言葉を繰り返しましょう。

そして、最も大切なこと、宇宙の偉大な力と法則によって私たちは守られ、生かされていることをいつも忘れないでいてください。

Om Shanti, Shanti, Shanti