

Yoga & Meditation



なぜ瞑想が必要か

シュリ・カティーケヤンジ師が語ってくださった
グルデブ・シヴァナンダの教え

Sri Karthikeyanji

1959年よりシバナンダアシュラムにて、晩年のグル
デブ スワミ シバナンダに 仕えられました。
25年に渡り、世界を周って講演とプージャのお祈り
で、スワミ シバナンダの教えを広めておられます。

今から4000年以上も前にインドで生まれたヨーガにはいろいろな流派があり、最終目的に至るまでのステップがあります。どの流派でも最終目的は同じです。パタンジャリは『ヨーガ・スートラ』経典の中でヨーガの行法を8段階に分けています。この8つのプロセスをアシュタンガ(八支則)ヨーガと呼びます。

- ① ヤマ …… (禁戒)誰にでも必要な道德心
- ② ニヤマ …… (勸戒)心の浄化法
- ③ アーサナ …… (座法)体位法
- ④ プラーナーヤーマ …… (調気法)呼吸のコントロール
- ⑤ プラティヤーハーラ …… (制感)感覚の制御
- ⑥ ダーラナ …… (凝念)一点集中
- ⑦ ディヤーナ …… (静慮)一点集中の持続=瞑想
- ⑧ サマディー …… (三昧・悟り)



しっかりとそびえ建つ高層ビルのように、まずは強固な土台が必要です。その為の土台作りとして①と②の実践が大切と言えます。

- ① ヤマ 非暴力、誠実、不窃盗、節制、欲張らない。 = 外部と調和のとれた関係を作ること。
具体的には、自分がしてほしくないことはしない、そして自分がしてほしいことを人にする、ということです。人間は家族や周囲の人との調和がとれた良い関係を保つことで、より幸せを感じることができるのです。外部との調和のとれた関係を作れば、今度は自分自身の調和(ニヤマ)がとれるようになります。
- ② ニヤマ 清らかさ、満足、熱心、靈性の探求、神への献身。 = 内部(自分自身)の調和をとること。
具体的には、自分を養うこと。体を清潔に保ち、規則正しい生活をする、食べ物は刺激物を避けて質素で栄養があり、心を落ち着かせてくれるものを適量摂取するなど、体の浄化を心がけます。そして見たり読んだりするものも、心を浄化するものとして選ぶことが大切です。

日々の習慣、癖を今一度振り返り、できるだけ良い習慣や行いに気持ちを向けていくことが重要です。始めは意識して行わなければならないことでも、規則正しく続けていくうちに、習慣となり、意識しなくても自然にできるようになります。優しさや相手を思いやる気持ちや浄らかでありたいと願う心は、もともと人間ならば誰にでも備わっているもの(サットワ)だからです。悪い習慣や癖は自然と定着するのに、良い行いや習慣は、なかなか持続していくのが困難です。まずは、しっかりと土台を作ることで「本当の美しさ」や「本当の幸せ」が訪れるということを認識しましょう。

アーサナやプラーナーヤーマの本来の目的は体を鍛えることではなく、体内のエネルギーの流れを整えることにあります。普通の運動では汗をかき、エネルギーを消耗しますが、アーサナではエネルギーがさらに蓄積され、なおかつ均等によく流れるようになります。

- ③ アーサナ 体内のエネルギーの流れがブロックされると人は病気になります。加齢することによっても体に不純物が溜まり、エネルギーの流れが滞ってきます。頭痛、腰痛、内臓の不調など、心を悩ます体の諸症状は集中力を弱めます。アーサナでエネルギーの流れをスムーズにすることで、諸症状が改善されます。健やかな体を保ち、姿勢を安定させることで集中力を養い、瞑想がしやすい状態を作ります。
- ④ プラーナーヤーマ 呼吸のコントロールでプラーナの流れをコントロールすることにより、エネルギーの流れが正常化されます。体が軽くなり、心が落ち着き、瞑想の準備が整ってきます。思考を深め、精神を安定させ、集中力を養うことが瞑想を助けます。

- ⑤ プラティヤーハーラ 背骨を真っ直ぐに保てる姿勢で座り、感覚器官を鎮めて意識を内側に向けます。
- ⑥ ダーラナ 眉間や鼻先、体の内側など一点に意識を集中させます。
- ⑦ ディヤーナ 一点集中を持続させます。
- ⑧ サマディー 心の波を止滅させることにより得られるのです。

MEDITATION

長い時間座っていたとしても、実際には本当に瞑想ができているとは限りません。1日数分でも瞑想ができるように心がけてください。瞑想は、目を閉じ、蓮華座になり、静かに座るだけではありません。一日中、目を開けていても、動いていても、瞑想はできます。グルデブ・シバナンダはいつでも、電気のスイッチを入れるように、瞑想ができるはずと言っていらっやいます。

具体的な瞑想のポイント

毎日、瞑想を行っていると、ひとつの良いムードがあります。瞑想的ムードです。このムードに入った時は、ひとまず他のことにとらわれず、静かに座って瞑想します。こういった瞑想ムードのチャンスを出るだけ大切に、逃さぬようにします。どうしても瞑想ムードが訪れない場合は、規則正しく毎日数分瞑想を行います。部屋を暗くし、ろうソクの炎に集中し、しばらく見つめてから瞑想に入るのも良いでしょう。集中できなくなった時は、呼吸に意識を向けたり、マントラを唱えてみましょう。

重く暗いタマスな体を、アーサナ、プラーナーヤーマで動きのあるもの、ラジャスにしていき、更にジャパやマントラで心を浄化、サットワにしていきます。



3つのグナ(心の要素)



心には3つの状態があります。氷の状態。水の状態。水蒸気としての状態の3つです。例えば雪山の水(タマス)は春になると溶け、水(ラジャス)になり流れ出し、夏になると蒸発して気体(サットワ)となります。このように水は**本質的には同じもの**なのに状況によって形を変え、氷や水蒸気になります。心も同じです。心の動きも3つのグナ(要素)から成り立っています。

タマス・グナ(鈍い要素)

氷の状態。嘘をつく、鬱状態、嫉妬深くなる、などマイナス思考の傾向が強まっているときは、このタマス・グナが強く心に作用しています。

ラジャス・グナ(活動的な要素)

水の状態。見栄をはる、傲慢、怒り、落ち着きがない、移り気が激しい、お金を貯めることに執着する、というように自分の欲望の達成に忙しい人です。ラジャスな心は、他人の欠点やあら捜しをしたり、人にしてもらったことは忘れ、されたことばかりを覚えています。この傾向は憎しみや嫉妬心を強めて、しばしば心を混乱させます。

サットワ・グナ(純粋な要素)

水蒸気の状態。道端に咲く花を見て「美しい」と感じる時など、自然でやさしい穏やかな気持ちはサットワな心の状態です。サットワな心の状態のときには心が純粋なため、沢山のよいインスピレーションを受けることができます。純粋なサットワ・グナを欠いている人は、他人の喜びを自分のものとして感じることもできず、いつも動揺しています。ですから、自分自身にも満足できません。また、他人の悲しみや不幸を自分のものとして受け止めることもできません。自分のことしか考えられないときはサットワ・グナが弱く、純粋な状態ではないといえます。

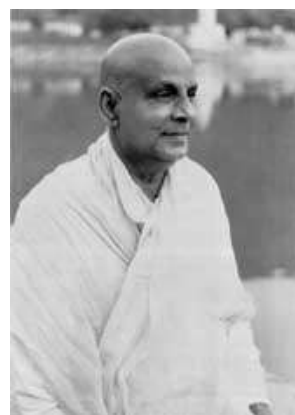
人の心には、この3つの要素が常に、誰にでも存在しています。動物はタマスとラジャスだけで生きています。動物は本能的な欲望を満たすだけですが、人間は幸せになりたいという目的のために努力をする能力があります。そのためには、①ヤマと②ニヤマで土台を安定させ、この3つのグナをより良い状態に保ちましょう。

MANTRA

マントラ(真言)・・・「マン」は考え、想い。「トラ」は道具、器を意味します。マントラには、大木の種のように神の祝福や知恵がつまっています。瞑想のとき、気持ちが集中できないときにマントラを唱えます。繰り返し唱えることが気持ちを集中させるのに役立ちます。繰り返しマントラを唱えることを「ジャパ」といいます。揺れ動く心の状態に応じて、声に出して唱えたり、唇で小さくつぶやいたり、心の中で唱えてもよいでしょう。

「**GOD**」と「**DOG**」のように、言葉は同じアルファベットを使っている、
文字の配列によって表す意味が違ってきます

もともとは同じ3文字を「**GOD**」と並べれば「神」を想像し、「**DOG**」と並べれば、「犬」を想像します。ひとつ、ひとつの文字も、配列によって異なる単語が作られ、そのものが持つ意味や、パワーが変わります。マントラの単語は、「**文字が最も強い力**」を持つように作られています。毎日、「マントラ」を唱えることで、配線が整い、電気のスイッチが入るように、神のエネルギーが伝わるようになります。



あるとき、お婆さんが家の外で一生懸命何かを探していました。そこへ1人の男が通りがかり、お婆さんに尋ねました。

男 「お婆さん、何か、お探しですか？」

お婆さん 「縫い物をしていて、針をなくしてしまったんですよ。」

そう言って、お婆さんはまた、一生懸命探し始めましたが、針はなかなか見つかりません。

そこで、男が聞きました。

男 「お婆さん、その針は、いったい何処でなくしたのですか？」

お婆さん 「家の中ですよ。でも、家の中は暗くて、よく見えないのでね・・・」

お婆さんは、よく見えるようにと明るい家の外で探していたというのです。

男は家の中に入り、電気をつけて、針を見つけてあげました。

このお話は、グルデブ・スワミ・シバナンダが語られた、たとえ話です。これは、当たり前のことだと、思われるでしょう。実は、これはまさに私たちの幸せの求め方を示しています。私たちは、物質界の目に見える名前や形のあるものが幸せをもたらす、という大きな間違いをしているために、自分の外にばかり幸せを求めているのです。が、本当の幸せは私たちの「内」にあります。普段、外に向かっている心を内側に向けてみましょう。私たち誰もが、それぞれのカルマを背負い、日々、様々な問題をかかえながら生きています。瞑想を習慣づけることにより、心が安定し、私たちは真理に目覚めていくことができます。

心

心には3つの状態があります。

目覚めている状態

目覚めている状態では、心は外の世界で見聞きする様々な印象に依存し、人はそれぞれが持つ感覚によって、異なる体験をしています。同じ絵や景色を見ても「美しい」と思う人もいれば、思わない人もいます。暑さや寒さも人によって違って感じられます。

夢を見ている状態

夢を見ている状態では、メンタルボディとアストラルボディは切り離されていますが、心は目覚めている時の材料を使い印象をつくりだすので、やはり人は皆、異なる体験をしています。

深い眠りの状態

夢のない深い眠りについていいるとき、心は動きません。このとき、人は無垢となり、皆、同じ体験をします。それは何回体験しても飽きることも、疲れることもなく、決して放棄したいとは思わない至福の喜びです。この深い眠りの間中、心は本来の源(アートマン)に戻るのので、感覚、知覚器官や運動器官が働かない状態にあり、私達はその幸せを覚えていません。目が覚めたときには、良く眠ったという眠りの記憶のみがあるのです。目覚めや夢の状態では名前や形が生じ、世界が存在します。深い眠りの中では思考はなく、このため、世界もありません。こうして、熟睡状態では、私たちはすべての思考や世界から切り離されるため、痛みや苦しみからも解放され、絶対的な至福を味わいます。瞑想をすることによってのみ、私たちは意識的にその至福を味わうことができるのです。

私

心は「私」ではありません。心は五感(見る・聞く・嗅ぐ・味わう・触れる)を通して、外の世界から受ける刺激にただ単に反応しているのにすぎないのです。

「ヨーガとは心の彼を止滅させることである。」

魂

本当の私である「真我」は魂にあります。個々の魂(アートマン)は宇宙の大真我(ブラフマン)に繋がっています。これこそが心の源であり、私たちに幸せをもたらすものなのです。しかし普段、私達は心が常に忙しく働いているために、魂の存在を感じることはできません。違い、比較、差別などは心、それも低い心が作り出すものなのです。そういう心の動きが止まれば、あらゆることに一体感を感じるようになります。私たちは、瞑想により、心の働きを止滅することで、探し求めている至福(サマディー)に到達する道を開いていくのです。

