

ヨガをするための土台

Q) スワミ・シヴァナンダが「人間として倫理的に成長していなければ、たとえ瞑想をし、ヨガをしていても無駄である」という意味のことを言われたそうですが、それはどのような意味ですか？

A) 例えば、建物の土台は目に見えないところにありますが必要不可欠であるように、ヨガの成果を得るためには、その土台として倫理的に成長していることが大切です。人間的が純粹でないのにヨガを実践することは、まるで穴の開いた壺に水を注ぐようなものです。アーサナ、プラーナヤマなどでエネルギーを蓄えることができても、感覚器官の制御ができなかったり、酒・たばこ・体に悪い食物をとったりすれば、ヨガによって培われたエネルギーは無駄に消耗されるだけです。完璧に感覚器官を制御できる人間はいませんが、せめて 50%制御できるよう、ヤマ・ニヤマの実践を通して鍛錬する必要があります。毎日、自分のために規則正しい鍛錬を行いましょ。

死への恐れを手放す

Q) 私たちがみな持っている、死への恐れを克服するためにはどうしたらよいのでしょうか？

A) 死を恐れるのは、死と死後の世界について知らないからです。人間は未知のことに対して恐怖を抱きます。例えば、昼間は安心して歩ける道でも、夜暗闇の中で歩くと怖くなることがありますね、それと同じです。

まず、知らなければいけないことは、死は避けられないということです。あらゆる生き物は必ず死を迎えます。ですから、死が来たときのために今から準備しておくことが大切です。

この人生だけがすべてではなく、その前には多くの過去世があり、私たちは過去の行いの結果を今世で受け取っています。自分の人生に起きたできごとは、例え苦しいことであっても、自らの過去の行いの結果であると思って不平を言わずに受け入れるとそのカルマは消化されるのです。今世において愛・思いやりをもって他人に接すれば、未来のためのよい種を蒔いていることになります。いくつもの人生を繰り返しながら私たちは成長していくのです。死はいつやってくるのかわからないのですから、いつ来てもいいように日ごろからヨガを実践し、準備することが大切です。毎日、祈ったり、神の御名を唱えたり、ヨガアーサナを実践する時間を持ちましょ。

善い人でありなさい、善いことをしなさい

Q) スワミ・シヴァナンダの言葉に「善い人でありなさい、善いことをしなさい」というのがあります。自分で

他人のために善いと思っしていることがひとりよがりにならないためにはどうしたらよいですか？

A) 自分自身を欺いているのでない限り、自分にしてもらいたいと思うことを他人にすればよいのです。愛・親切・優しさを望むのであれば他人にそのようにしなさい。他人から騙されたり、傷つけられたり、利用されたりしたくないのであれば、他人にもそのようなことをしないように。

スワミ・シヴァナンダがおっしゃったことは、すべての行いを神に捧げなさいということです。「神様、私は自分でよいと思っこのようなことをしました。その結果についてはすべてあなたに捧げますからどうぞ受け取ってください。」このようにあらゆる行いを神様に委ねるように。神様なくして幸せにはなれません。これが一番大切なことです。

ヨガというのは単にアーサナやプラーナヤマをすることではありません。その語源は“結ぶ”ということであり、神様と私たちをつなげることです。私たちのハート、マインドを神様とひとつにすると、神様から私たちに愛・平和・強さというエネルギーが注ぎ込まれます。神様なくしては、人間は自分勝手にエゴイスティックになるだけです。

毎朝、目が覚めたら「神様、この新しい日をありがとうございます」、日中仕事をしていても、絶えず自分の心を神様で満たすように。夜、寝る前にも「神様、この一日をありがとうございました」と祈ります。これが神様への道であり、平和と幸せへの道です。パタンジャリはヨガを継続するようにと言っています。自分の目には、はっきりと見えなくても、継続していれば他人の目には、その成長は明らかなものとなります。

正義感からくる怒りについて

Q) 社会の不正に対する義憤、怒りが湧き起こってきた場合、どのように対処したらいいのでしょうか。

A) 社会の不正に対する義憤、怒りというものは、例えそれが正義感からくるものであったとしてもいいことではありません。スワミ・シヴァナンダは医者だったので、怒りが何を引き起こすかをよく知っていました。怒りで他人や状況を変えることはできません。怒った本人の血圧が高くなり、悪い影響をもたらすだけです。この世界から不正や不条理を消し去ることはできないのですから、自分に何ができるかを考えたほうがよいでしょう。私たちは自分以外の誰かに傷つけられると苦しみを感じます。しかし、スワミ・シヴァナンダは、不正をはたらく人に対してもよい生き方になるよう、祈ってあげるようにと言っています。実際にあった事件ですが、サットサンガのときに、スワミ・シヴァナンダを斧で打ち殺そうとした男がいました。スワミ・シヴァナンダは、警察を呼ばずにその男のために祈り、祝福し、お金まで与えました。これは、スワミ・シヴァナンダがその男と自分を分離したものとして見ていなかったからなのです。

私たちは不正を見ると動揺してしましますが、自分の中の怒りを止めることが大切です。また、人間から不

正と見える事柄でも、宇宙から見ると不正でないこともありえます。神様はあらゆる力を持っていながら、それを誇示しないのに、私たち人間は力もないのに何とか周りを変えようと奮闘します。何が起こってもあわてず、落ち着いて必要なことをしてください。ヨガの道を進み、成長すればするほど、また難しい課題はやってきます。

本当のことを言えば、この世界に問題などなく、問題と見えるすべてのものは私たち自身の内側にあるのです。私たちのエゴを取り除く道はただひとつ、あらゆるものごとを神様に捧げることです。「私には何が正しくて何が間違っているのかがわかりません。もし間違ったことをしていたらそれを正しくしてください。何が本当か、理解できる力を与えてください。すべてあなたの手に委ねます。」エゴは何でも知っていると思いたがるのですが、実際、善悪を判断する基準そのものが間違っている可能性があります。愛情深い母親が間違ったことをした子供をぶつことがあるかもしれません。それと同じように、神様は人間に愛のムチを与えることもありうるのです。地震やテロなど、人間の目から見ると不条理と思われることがありますが、それらの背後には必ず起こるべき理由があります。けれども人間にはその理由が理解できません。もし起こるべきでないことであれば、神様は起こさないようにもできるのです。つまり、神様の目から見て、この世に起こっていることには理由があり、問題などないのです。

この世に問題があるのは、この問題によって、私たち人間が成長するためなのです。そしてこの問題というのは、どこかの過去世において自らが種を撒いた結果なのですから、非難することも、あわてることもなく、必要なことをすればいいのです。苦しんでいる人がいたら助けて、祈ってあげましょう。

カルマについて

Q) カルマについて教えてください。

A) 「サンチッタ・カルマ」とは、いわば銀行口座のように過去のすべてのカルマが蓄積されたものを言います。そのサンチッタ・カルマの一部が「プラーラプダ・カルマ」と呼ばれ、今回の人生を作り出している、今世で消化すべきカルマです。また、今世の行いで作っている未来に持ち越すカルマを「アーガミ・カルマ」と呼び、それがサンチッタ・カルマに追加されます。

スワミ・シヴァナンダは、カルマ・ヨガ、つまりすべての行いを神様にささげること、奉仕をすることをすすめています。人間のあらゆる行いは、その反作用として、カルマ、(善いまたは、悪いカルマ)を生み出します。けれども、「自分がこれをした」、という思いさえもその結果とともに神様に捧げることで、新たなカルマを生み出すことはありません。無心になってひたすら奉仕に励み、日々カルマ・ヨガを実践することがカルマを解消する道であると述べています。

グルについて

Q) ヴェーダンタ、ヨガを学ぶためにはグル(師匠)が必要だと言われますが、そうですか？

A) グルには2種類があります。ひとつは、シクシャ・グルと呼ばれる人で、裁縫でもダンスでもコンピューターでも、さまざまな技術や学問を教える先生のことです。もうひとつは、ディクシャ・グルと呼ばれる人で、弟子にマントラやイニシエーションを与え、サニヤーシんにしてくれる、神様の知恵を持っている人のことです。ヴェーダンタという学問を勉強するだけなら、グルがいなくても可能です。ヨガをアーサナだけととらえるなら、本からでも学べます。しかし、ヨガの目的を神を実現することと考えるのであれば、グルは必要です。

本来、サットサンガとは神聖な人々が集まることをいい、そこでグルや経験の深い人から知恵を受け取ります。スワミ・シヴァナンダは、日々ジャパ(マントラを唱える)を繰り返して浄化され準備が整ったら、グルが向こうから現れる、と言っています。

Q) 準備ができた人に対して、グルは肉体を持った人間として現れるのですか？

A) 私たち人間は限定されたものの見方しかできませんが、存在というのは肉体以外のあらゆる形をも含んでいます。ですから、さまざまな形をとってグルは現れることができるのですが、どのように現れるかは全く予測が付きません。人間ではない姿や本やCDでくるかもしれません。しかし、本人にはそれがグルだとわかります。グルと弟子とのつながりは過去世からずっとつながっているもので、離れることはありません。スワミ・シヴァナンダは、肉体を持っていない今でも世界中の人々を導いています。グルはあなたを神様の道具として使うために必要なものを何でも与えてくれるのです。

宇宙の大いなるものと自分が一体であるということ

Q) 宇宙の大いなるものと自分が一体であると言われますが、その実感がないのはなぜでしょうか？

A) 何も心配せずに、ひたすら毎日、ジャパなどのヨガの修行(サーダナ)を続け、行いのすべてを神様に捧げるようにしていれば、あとの面倒はすべて神様がみてくださいます。

私自身、18歳のときに、ヨガもスワミ・シヴァナンダのことも何も知らなかったのに、スワミ・シヴァナンダのほうから私を見出してくれました。この世界は、人間には理解できないことがたくさんあります。この世界も人間もみな、神秘に満ちているとしか言いようがありません。人間の小さなマインドで世界と自分を切り離れたままですべてを理解するのは不可能です。理解しようとするをやめて、ただひたすら神様に自分を明け渡すのです。

私たち肉体を持った個人はジーヴァと呼ばれますが、それは本来、神様と同じものなのです。ジーヴァは川のようなもので、岸辺という制限を持っていて海を理解することができません。しかし、だんだん制限が

なくなって広がってゆき、ついには海と一体化することで、本来は海そのものなのだとわかるのです。

* 皆さんがこの時期にこのアシュラムに滞在していることも、自分たちの努力だけでできることではないのです。皆さんがここに来る直前まで大雨だったのにもかかわらず、ここに来てからは晴天が続いています。皆さんが滞在している期間は、ちょうどインドではピクトウル・パクシャ(先祖の15日間)と呼ばれ、前回の満月から次の新月にあたっています。また、これから巡礼に向かう聖地バドリナートも特別な場所で、そこで祈るだけでも先祖がみな喜ぶでしょう。こういうすべてのことは神が計画なされたことです。巡礼地で一泊できることも恩寵です。十分睡眠をとることができれば、エゴが休んで無意識のときに、神様とつながることができます。そのときに神様から必要なメッセージを受け取ることができるのです。

カルマを作り出さない行い

Q) 人生に起こる問題は自分が引き起こしたので、自分で乗り越えなければならないということですが、カルマを増やさない道を選ぶにはどうしたらいいのですか？

A) どんな行いもその反射作用としてのカルマを作り出します。問題となるのは、何をするかではなくて、どのような心のあり方・態度で行うかということです。自分が行為者であるという思いが少しでも残っているとそれはカルマとなります。しかし、自分を神様の道具としてとらえて、行いのすべてを神様に捧げるのならば、それはカルマを生み出しません。「カーイエーナ ヴァーチャー マナセーン ドリャイヴァー・・・」は、すべてを神様に捧げるという意味のマントラです。初めのうちは機械的に繰り返すだけかもしれませんが、繰り返すうちにだんだんそのフィーリングと一体化してきます。善いカルマも悪いカルマもすべて神様が持っていてくださり、カルマから解放されるのです。

神様を信じているからといって人生に問題がなくなるわけではありません。しかし、神様を信じることによって問題にうまく対処できるようになります。

* ラーマクリシュナがこのように言いました。「世の中の多くの人々は(自分自身に対して)誠実でない」もし、心から誠実にお祈りをし、すべてを神様に明け渡すことができれば、そのとき神様があなたの召使いになるのです。実際、この世で召使いとして生きている人の中に偉大な魂があります。そういった存在は世界にとって恩寵です。けれども、私たち人間のエゴはとても強いのです。エゴのあるところに神様はいないし、神様のいるところにエゴはありません。

* 「オンカーラ(オーム)」を瞑想しつづける人をヨギと言います。オンカーラについて祈り続ける人はあらゆる願望を成就し、ついには解脱に達するでしょう。私たちに少しでも欲望が残っていると、また肉体をまとって来ることになりませんが、一切の欲望が消えたときには再生することはなくなります。私たちの本質は神様と同じなのですから。