

～ Swami Sadhvi Abha Saraswati による～

Questions & Answers

Q1. マタジのお話の中にありました「真実の自己」とは、体の中にあるのでしょうか？それとも外にあるのでしょうか？

「真実の自己」とは、あらゆるところに広がっている純粋な意識で、それは個別のものではなくひとつです。私たちの身体の内側にも外側にもあり、どこまでも広がり、あらゆる全てのものに浸透しています。それは色も形もなくて目に見えませんが、意識の空間として存在するのです。土から創られる壺の話为例にとりましょう。何も無い所(空間)に、土から創られた壺が置かれます。空間は変化するのでしょうか？壺という形が生まれるだけで、その内側も外側も同じ空間があります。壺が壊れた後も、同じ空間が存在し続けます。私たちの肉体もこの壺と同じで、死によって滅びてなくなりますが、意識の空間はずっと存在し続け、なくなることはありません。

Q2. 意識が創造主イーシュワラと同じであるならば、意識もイーシュワラと同じ力を持つのでしょうか？

そうです。あなたの本質である意識と創造主イーシュワラは同じものです。ですから私たちはイーシュワラと同じ力を持っています。それは形も限定もないので、これがテーブルだ、時計だ、というように指で指し示すことはできません。また、私たちは自分の身体を指して「これが私だ」とか、胸のところを指して「ここに心がある」と言いますが、それは本当の自分ではありません。本当の自分は私たちの内側にも外側にもある、純粋な意識です。この意識はあらゆる所に広がっている絶対的な存在です。これこそ、私たちが「神＝イーシュワラ」と呼んでいるものなのです。それは、万物を創造し、保持し、破壊する力を持っています。ですから、イーシュワラと同じである私たちも、同じ力を持っていると言えます。





Q3. ヨーガストラ 1 章 10 番には睡眠のことが書かれています。この睡眠とは夢を見ている時のことですか、深い眠りのことですか、それとも両方ですか？

夢を見ている時と熟睡している時の両方のことを指しています。そのどちらも、私たちの心の活動(波)のひとつで、本当の自分ではありません。本当の自分は、目覚めている時、夢を見ている時、熟睡している時の心の活動を眺め、知っている存在です。例えば夢をみている間、夢の中で起きていることは自分にとって現実です。目が覚めて初めて、「夢だった＝現実のことではなかった」と思うのです。夢は現実ではなく、心が創ったできごとです。また夢を見ずに熟睡した時は、目覚めてから「良く眠った」と思います。これは熟睡したことを知っている眠らない自分がいるからで、熟睡も心の活動のひとつであることを表しています。睡眠は肉体と心に起きることで、本当の自分は、自分の体や心に起こっていることをちゃんと眺めている、決して眠ることのない存在です。

Q4. 自分の本質に出会ったらどうなるのでしょうか？ 出会う目的はなんのでしょうか？

もうすでにあなたは本質そのもの(本当の自分)です。そして、その本当の自分を知る旅がヨガです。私たちは生まれた直後から「あなたはこういう人だ」と色々な人に言われ続けてきました。他者から言われたさまざまな情報の基に、「自分」というイメージができ上がってきます。そして大人になる過程で、性別や国籍、自分の属する社会などの価値観の上に自分を築き上げてゆきます。さらに、この肉体と心を自分だと思い込んでいます。ですから、「本当の自分」は別なところにいるのだと思ってしまうのです。本当の自分とは、肉体や心に起きることを知っている意識です。神様の存在についても同じです。神というと、私たちは形があると思っていて、神様を見たい、会いたいと思いますが、それが叶うのは想像の中だけです。あなた(質問者)は、私(マタジ)がここにいてあなたがそこに座っているのを知っています。それを知っているのが本当の自分なのです。本当の自分というのは、いつも、どこにいても、目撃者なのです。自分の肉体や心の行いを見ている目撃者です。目覚めている時、夢を見ている時、深い眠りの時、それを離れて見ている存在です。子供から成人になり、そして中年になっても、あなたの本質は変化することなく、肉体や心の変化を眺め、理解しています。本当のあなたは年をとることなく、時間や環境の制約に縛られることはありません。そして本当のあなたは、肉体が死によって無くなった後にも、死ぬことなく、そのまま存在し続けます。

Q5. 執着と愛情の境目を知りたいです。大切な家族を失ったときにどう乗り越えていけばよいでしょうか？

私たちの家族や伴侶や友達に対する愛というのは執着にもとづいています。ですから、その人たちが亡くなった時に悲しむのは自然なことです。特に、私たちは最も近い人である家族には強い執着を持っています。しかし、あなたの心や魂が成長した時には、そのような人生の大きなできごとに対して、動揺することなく受け止めることができるようになります。反対に、広い意味での愛は、執着にもとづいたものではありません。見ず知らずの困っている人に手をさしのべる時、それは執着にもとづく愛よりも、広くて大きいのです。これはとても高い愛の表現で、思いやりとも慈悲とも言えます。執着にもとづく愛は見返りを期待しますが、思いやりの愛は相手に期待をしません。無条件に相手を愛し、ひたすら相手に与えることだけを考える、相手が完全に自由でいられるように尊重します。そのような広い愛を持った人は、自分のために生きるのではなく、いつも他の人のために生きているのです。

Q6. マタジはいつからサンニャーシンとして生きるプランを立てたのですか？

サンニャーシンになるという計画は神聖なものであって、いつから始まっていたのかわかりません。もしかしたら、子供の頃から始まっていたのかもしれませんが。私は結婚したとき、妻として母として嫁としての務めをしっかりと果たそうと決めました。その務めをしっかりと果たしたあと、サンニャーシンの道に進もうと決めました。

Q7. ヨガは生き方だと理解していれば日常生活でヨガを実践できるとおっしゃいましたが、若いときからバガヴァッド・ギーターのカルマ・ヨガを実践していたのですか？

私は子供の頃から両親にギターを教えられていましたし、母がカルマ・ヨガの実践者だったので、自分の義務はすべて喜んで行うことが身につけていました。それがカルマ・ヨガと言うものとは知りませんでした。このように、喜んで行う義務であればどんなものであれ負担にはなりません。20代で重い病気にかかった時、私には3人の子供がいました。薬に頼らないで治したいと思い、アーサナを始めました。3人の子供を育てることが私の義務だったので、病気でそれを放棄するわけにはいきませんでした。アーサナを始めて7~8か月で病気が治り、再び本来の義務に没頭することができるようになりました。ヨガの道を愛と献身を持って真剣に進んでいると、このようなことが起こります。



Q8. 病気がわかった瞬間はどのように受け止められたのですか？

神様が与えてくれたものであれば、どんなものでも感謝する気持ちがあったので、全く悲しみはありませんでした。ただ、一生涯を薬に頼るのは嫌だと強く思いました。起こるべきことは起こる、と思っていたのでそれに関して悩むことはありませんでした。

Q9. 7～8カ月間で病気を治したとおっしゃいましたが、それはアーサナを行うことやお食事に気をつけるほかにヨーギーニー(ヨガの実践者)としての生活をなされたからでしょうか？

私にとってスピリチュアルな生き方はとても自然なことです。自分の行うべき義務を果たすことは当然だと思い、それを実践していただけです。私の両親は信仰の深い人たちでした。父は聖人のような人で、その生き方が私を奉仕の道、献身の道へと導いてくれました。母はカルマ・ヨガの素晴らしい見本でした。すべての時間を、家族のために献身的に一生懸命に尽くすことに注いでくれました。私は両親の生き方を見て、努力をしたわけではなく、自然な形でヨガの道へと入っていきました。

Q10. 庭や畑の作物を採るときはどんな気持ちで行えばよいのでしょうか？

庭の雑草を抜く時に、罪悪感を持つ必要はありません。花を育てるには雑草を抜く必要があります。雑草を傷つけるために抜くわけではなく、花や木をあるべき姿にするために必要なことなのです。森の中の動物たちの関係を見るとわかるように、動物の世界では必ず他の命を奪って生きています。ライオンは自分や家族の命を保つために他の動物を殺します。しかし、人間のように怒りや憎しみや嫉妬から殺したりはしません。いたずらに命を奪うのではなく、種の保存という目的のために行う義務ならば、それは行った方がよいのです。

Q11. 人はなぜ美しいものに魅力を感じるのでしょうか？なぜ花を美しいと感じるのでしょうか？美しいと感じる気持ちはどこから来て、何のためなのでしょう？

感覚器官を通して自分の心を喜ばせるものに対して私たちは惹きつけられます。これは感受性があるために起きる、肉体の自然な反応です。人生を楽しむことは悪いことではありません。人生のあらゆるものを深く楽しむようにしましょう。問題は楽しんだ後にその楽しみに執着をしないということです。花や自然を美しいと思う気持ちは、すべての人の中にあります。美しいものを見て感動する時は、本当の自分に近づいている時でもあります。本当の自分は至福であり、完全な美しさであるからです。もし怒りというものが私たちの本質であれば、私たちは怒っている時に気持ちが良いはずですが、そうではありません。怒りというものは私たちの本質ではないのです。美しいもの、素晴らしいものに惹きつけられるのは、わたしたち人間の宿命のようなものです。純粋な気持ちで美しさを味わって下さい。でも、味わったあとで美しさに執着して心を乱されないようにしてください。

Q12. 人間の本質の中に怒りはないとおっしゃいましたが、私は時々、あるのではないかと思うのです。戦争によってもたらされ、発展した経済や文明の利器が沢山あると思います。そこに矛盾を感じるのですが、マタジはどうお考えですか？

戦争を私たちの人生に起こる困難のひとつだと考えてみましょう。あなたがもし戦争に巻き込まれ、あなたの考えが新しい技術開発に繋がったり、新しいものを世の中に送り出す源となったりするとします。あなたが意識を向けたものはどんなものであれ、成長し、現実となっていきます。さて、今話しているのは肉体と心の部分のことです。私たちは肉体や心を自分の本質だと思い込み、混乱しています。本当の自分は肉体や心ではありませんから、欲望を持っていません。欲望を持ち、さまざまなことを考えるのは心なのです。戦争を起こすのは心で、それは宇宙の創造・維持・破壊を行うエネルギーのひとつの表現です。そのエネルギーは、宇宙の力の反映として、どの人も持っています。しかし人間の本質は、その創造・維持・破壊の行為を眺めているだけで、戦争を起こすものではないのです。



みなさんがこのヨガの道をしっかりと歩んでくださることを祈っています。
この数日間私と一緒にいてくださってありがとうございました。