

霊性の道を歩むために

* グルの必要性 *

暗闇や無知を取り除き、行くべき道を示す「グル」を持つ必要があります。「グル」は、弟子が必要としているものを知り、導いてゆく存在です。グルなしでは、霊的な成長はありません。霊性の道を歩むのであれば、誰にとっても「グル」は必要です。

* マインドの浄化 *

霊的な成長を妨げる敵が6つあります。目にみえないところにあるために闘うのが難しいのです。私たちのマインドの中にも外にもあります。

- ① 欲望、② 怒り、③ 無知、④ 執着、⑤ エゴ、⑥ 憎しみ・嫉妬

これらは祈りや瞑想をしている時に邪魔をします。それを防ぐには、**ヤマ・ニヤマ**の実践によってマインドを浄化する必要があります。言葉や行、そして生き方のすべてが純粹でなければなりません。ヤマ・ニヤマを実践して自分の中を純粹にしてゆきましょう。また、ハタ・ヨガで肉体の健康を保つことも大切です。ハタ・ヨガは肉体を強くし、プラナーの流れをよくします。

どこにしようとも「内」においてどのような生き方をしているかが大切です。与えられたものの中で精一杯生きましょう。

「いつも神は、あなたの中にあります。何をしても、根底に神様がいますように。」

そのような生き方をしている人をヨギと呼びます。

*ヤマ(禁戒)とは: アヒムサー(非暴力)、サティア(正直)、アスティヤ(盗まない)、

ブラフマチャリア(節制)、アパリグラハ(貪欲でない)

*ニヤマ(勸戒)とは: サウチャ(清浄)、サントーシャ(足るを知る)、タパス(修業)、

スヴァーディヤーヤ(聖典の学習)、イーシュワラ・プラニダーナ(神への献身)

ヨガの道

地球上に肉体を持って生まれた人間には6つの変化(生まれる、成長する、変化する、老化する、病気になる、死ぬ)があり、その中で誰もが幸せを望んで生きています。日常の雑事や(お金を得るための)仕事をこなすことも大切です。その中であつても人間の本質を見極めましょう。「すべては、もともとひとつであること(All is one)」を知るために生まれてきたのです。すべてにおいて、人と人とお互いに愛を持って繋がりましょう。

「人生の意味は？」「自分の存在は？」「どこから来てどこへ行くのか？」こういったことの答えを求めて、古代、リシ(聖者)たちがヒマラヤの麓で靈性の修業をし、悟り、智恵を得ました。それを後世の人類のために残してくれたのがヨガです。人間の様々な性質に合わせて、大きく分けて4つのヨガの道があります。

- ① ラージャ・ヨガ： 瞑想のヨガ。「ヨガ・スートラ」が教典です。
- ② バクティ・ヨガ： 信仰のヨガ。ジャパをしたり「バガヴァッド・ギータ」などの聖典を学びます。
- ③ ギヤーナ(ニヤーナ)ヨガ： 知識のヨガ。「ウパニシャッド」などのヴェーダーンタ聖典を学びます。
- ④ カルマ・ヨガ： 奉仕のヨガ。多くの人が歩む道です。

どの道を進んでも最終的に到達するところは同じです。すべてが神への道です。登山と同じで、山の頂上まで辿り着いたときには下界のすべてを見ることができます。

自己コントロール

神を信じる、光の道を歩むということは、見極める力を持ち、正しい考え方をして生きてゆく道でもあります。自分のマインドと感覚器官をコントロールしてゆくためには、純粹で簡素な生活を心がけましょう。食べ物にもサットワ(純粹な)、ラジャス(活動的な)、タマス(鈍い)な性質があり、果物・ナッツ・ミルクなどのサットワな食物をとるようにすると、瞑想がしやすくなり、浄化を助けてくれます。反対に、肉や新鮮でないものを食べるとマインドが彷徨いやすくなります。感覚器官を楽しませる道は一度入り込むと抜け出すのが困難です。靈性の道を進むというのは、まさににがい薬を飲むようなものです。それでもそれ以上の恩恵を与えられるのです。

【聖典、カタ・ウパニシャッドには、よい道・悪い道についての例え話があります】



photo by Junko