2024年11月来日時
スワミ・ヨーガスワルパナンダ師のお話のまとめ

2025Retreat 資料

私たちは不滅の真我

この世界はオリジナル(本物)の反射です。常に反射が起きているので、私たちにはその反射されたものしか見えていません。しかし私たちは、本当は反射して映っているものではなく、根源の光に戻りたいと思っています。
私たちの目で根源の美しさを見ることができませんが、私たちはその中に生きています。
良い行為をすることで、私たちはグルデブやチダナンダ師のような賢者の存在を知る機会を得ます。こうした賢者たちが、私たちは肉体ではなく、心でもなく、不滅の真我であるということを、素晴らしい言葉で教えてくださっています。では、どうしたらそれを感じられるでしょうか？

それを知るために、聖典の力を借ります。聖典には、偉大な聖者による客観的な説明が美しい表現で記されています。ただし、そこにはパスワードが設定されています。携帯電話に入っている大切な情報を見るためにはパスワードが必要なように、その秘密を解くにはパスワードが必要で、それが「オーム　ナマ　シヴァーヤ」などのマントラです。ただパスワードを使うだけでなく、正しい発音で唱えるなど、心を集中することも大切です。
レンズで太陽の光を一点に集めると紙やカーテンなどが発火するように、心を一点に集中します。それは一瞬でできることでなく、継続することが必要です。温め続けることで、火が点きます。
一旦燃え始めたら、あらゆるものの名前も形も消えていきます。

音の意味を感じる

実践するための最初のきっかけとして、神様の名前を繰り返し唱えるという方法があります。
心の中で神様の名前を唱えることをマントラと言います。(サンスクリット語の意味は、マン＝心、トラ＝解放する)
そして、その音の意味を感じることをジャパと言います。
マントラを唱えると、どのような気持ちになりますか？マントラを唱えても何も起こらないのは、感じていないからです。心を静め、集中して、「オーム　ナモー　ナラーヤナーヤ」と唱える時、ナラーヤナヤ、つまり全てに行き渡っている意識を本当に感じてみましょう。

意識とは空間のようなもの

意識とは、空間のようなものです。空間は何にも影響されません。空間には、色々なものが来ては動いて、去っていきます。全てのものが動いていますが、空間は一瞬たりとも影響されず、ずっと存在します。
バガヴァット・ギーターの中でクリシュナ神はこう仰っています。「私は空間のごとく存在しています。」
神様は空間のごとく存在していて、私たちは空間の中にいます。
全てのものは動いていますが、空間だけは動きません。つまり、私たちの本質的な性質は動いていないのです。
私たちは空間を目で見ることはできませんが、確かに存在していることを心で感じ、毎晩、自身の本質的な性質(真我)の中で眠ります。

空間の3つの場

空間は3つの場に分けることができます。
まず、構成要素としての空間です。スペース(空間)はこの宇宙を構成する5大要素のひとつです。例えば、あなたの身体にも私の身体にも空間がありますが、これは構成要素としての空間です。私たちの体は細胞から成り立っています。全ての細胞も空間を含んでいます。

そして2つめは心が活動する場です。私の身体は今、日本にいますが、心はすぐにリシケシの自分の部屋に行けます。身体はインドに行くのに約10時間かかりますが、心はすぐです。心はビザもパスポートも無しで、制限

なくどこにでも行けます。自由に行き来できます。誰も止められません。牢獄にいてもマハトマ・ガンジーはギーターを読んでいました。心がどこに行くかは自由です。

そして3つめは意識が活動する場としての空間です。その中に、私たちは皆存在しています。
それによって私たちは、この肉体を全体でひとつのものとして感じています。たくさん髪の毛が生えていても、1本1本に別々の意識があるわけではありません。目は2つありますが、2つのものを同時に別々に見ることができません。足が2本ありますが、別々の場所に行けません。手には10本の指がありますが、意識はひとつです。肉体のどこにでも意識は存在（遍在）しますが、全体をひとつのものとして感じています。

このような分析からも分かるように、私たちの心の分析や働きには限界があります。
今、私たちはじっとこの部屋の同じ場所に座っていて動いていないと思っていますが、同時にこの地球はものすごいスピードで自転していることも知っています。この世界に静止しているものはないのです。地球は時速1,500キロというものすごいスピードで動いています。全てが動いていますが、私たちはそれを実感していません。つまり、私たちの心の感覚、認知能力はとても低いのです。

心の素晴らしさ

一方で、心の素晴らしさを考えてください。例えば、ここに馬が描かれています。これはただの紙で、象も人も木々もありますが、全ては紙の上です。ところが、「馬や象や木々を見ているようにイメージができる」という力が心の素晴らしさです。
他にも、心の素晴らしいところは、音を聞いて心が形を作り出せることです。音が何を表しているのかを知っていれば、その形をすぐに思うことができます。
音は人間の感覚器官や心のレベルによって異なる形をとります。「象」という言葉を聞くと、すぐに形が浮かびます。音、形、知識の3つは相互に繋がっています。この繋がりは心の働きです。犬や象に納豆と言っても、何も起こりませんが、私たち人間は心を正しく使うことによって、肉体的、心理的、精神的な制限を超えていきます。

神様の存在や形

この世界には電波やラジオ波など、目には見えないものがたくさんあります。空間は目に見えますか？色はありますか？空は青く見えますが、それに触ることができますか？神様とは空間に近いものです。どこにも存在されていますが、触ることはできません。しかし、感じることができます。神様はどのような形をしているのでしょうか？神道で、仏教で、ヒンズー教で、キリスト教で、イスラム教で、それぞれの宗教で、神はどのように表現されているでしょうか？ その答えは、バガヴァット・ギーターの13章14節で説明されています。
【訳註：あらゆる処にその手や足があり、眼も頭も口もそして耳も、宇宙の至る処にもっている。つまり、それ（ブラフマン）は、宇宙全体を覆いつくし、充満している。】
私たちは、手があるところには足はなく、足があるところに手はなく、目があるところに耳はなく、耳があるところに目はなく、鼻があるところには鼻しかありません。しかし、神様は、手、足、鼻、眼があらゆるところにあり、宇宙全体に充満しています。これが神様の形です。つまり、知性は及びません。

バガヴァット・ギーターの2章はブッディ・ヨガ（智慧のヨガ）と呼ばれます。ブッディが意識とひとつになった時、識別の力を失います。識別とは、これは黄色、これは緑、と認識する力です。全てがひとつになった時、何を識別する必要があるのでしょうか？

本当に苦しみは存在するのか

お釈迦様は菩提樹の木の下で瞑想されました。その話を聞くと、私たちは、お釈迦様が大きな菩提樹の下に座って瞑想していらっしゃる様子を心で想像します。
そこでお釈迦さまが探究されたのは、苦しみの原因は何か？苦しみを乗り越えるにはどうしたら良いのか？本当に苦しみは存在するのか？ということでした。そして最終的には、そこに制限するものがなければ、苦しみはないことを悟られました。

なぜ、私たちは幸せでないのでしょうか？
考えるからです。考えることは、多くのエネルギーを浪費します。
ギーターにも「賢い人は決して考えない」と書かれています。
考えることは苦しみの根本原因です。【訳註：思考することが悪いという意味ではない。】

ヨガの目的

あなたがヨガ的な行動をするならば、考える必要はありません。ヨガにも色々な種類がありますが、全てのヨガの目的は、身体、感覚器官、心、知性を普遍的な意識とひとつにすることです。
これがヨガにおいての正しい行為です。

ハタ・ヨガの「ハ」と「タ」は太陽と月を意味します。なぜ太陽と月なのでしょうか？それらは空にあるものだと思われるかもしれませんが、ヨガでは、それはあなたの鼻の下にあります。右の鼻腔が太陽と繋がり、左の鼻腔が月に繋がっています。右の鼻腔から息を吸うと体の熱が上昇し、左の鼻腔から息を吸うと身体を冷たく保つことになります。アーサナやプラーナヤーマを行うことで、身体を若く保つことができます。これが肉体レベルの正しい行為です。
ヨガのひとつである瞑想も正しい行為です。睡眠のない睡眠と呼ばれます。睡眠に似て非なるものという意味です。私たちは熟睡中に体を意識しません。呼吸も意識しません。心の働きも意識しません。
しかし、瞑想中は眠ることなく意識はあり、体、プラーナ、心、知性の状態をはっきりと認識しています。
瞑想をするのに目を閉じる必要はありません。居心地の良い姿勢で座ります。身体や感覚の制限がなく、心には思考がなく、意識の光以外には識別するものもありません。
集中やジャパを意識的、意図的に行っていくうちに、自動的に思考が停止する状態がやってきます。

英語にはFASTING（断食）とFEASTING（ご馳走）という言葉があります。綴りにEがあるかないかの違いだけです。Eは、エゴという意味です。もしあなたがエゴを持たずに食べるのならば、食べていても断食をしているのと同じことになります。
アシュラムには単に食べるためだけの食べ物はありません。食事の前にお祈りをして神様に捧げます。すると、同じ食べ物でも、それはプラサードになります。

人生がヨガになる

とても美しい祈りがあります。“歩く時は、寺院の周りを歩いていると感じなさい。見るというのは感覚器官の働きですが、それは神の栄光を見ているのです。思考は、神様への祈り以外の何物でもありません。睡眠は瞑想です。”このように生活をすれば、人生はヨガになります。

そうすれば私たちはいつも幸せです。死への恐怖はなく、病気もなく、いつも安心して、至福の状態にいます。
グルデブはこの精神を生きておられました。とてもシンプルな表現で、「この世界に生きているが、この世界を生きていない」と仰いました。グルデブは、全ての人がこのヨガの精神を生きることを望んでおられました。
これが統合ヨガです。行為を行いながら、行為に縛られません。

ヨガは全ての苦しみを破壊する

波と海の違いは何でしょうか？同じ海の水ですが、空間と時間に制限されているのが波です。浜辺で押し寄せてくるのは波ですが、引いて海と一緒になり、波は海と離れてしまうわけではありません。
私たちはまるで波のような存在で、神様は海のような存在です。神様・大いなる意識が大きな海です。
ですから、私たちは何かをしなければならないのではなくて、既にその意識の中にいるのです。

神様は5つの層にも存在しています。まず、アンナマヤ・コーシャと呼ばれる食べ物でできた肉体的なレベルです。もし虎が私たちを見たら、食べ物にしか見えないでしょう。インド人でも日本人でもなく、男性でも女性でもなく、金持ちでも貧乏人でもなく、ただの食べ物です。この肉体は本物でしょうか？真実はあらゆるレベルに存在します。肉体よりも繊細なものはプラーナ（プラーナマヤ・コーシャ）です。プラーナの最も粗雑な顕れが呼吸です。

プラーナよりも微細なものが心（マノーマヤ・コーシャ）です。

私たちはヨガについて学ぶためにここに集まっています。ヨガについて、心で知りたいからです。
ヨガは心の動きを止めることができます。人間だけが、知性（ヴィニャーナマヤ・コーシャ）を使って行うことが可能で、木のポーズ、魚のポーズ、ライオンのポーズなどを行うことができます。地球上には840万種類もの生物がいますが、私たちは知性を使うことで、それらを全て真似することができます。それが知性の素晴らしさです。
さらに、私たちは瞑想によってその知性をも超えることができ、いつも至福の状態にいることができます。
それがヨガの実践です。苦しみはありません。バガヴァット・ギーターには、「ヨガは全ての苦しみを破壊する」と記されています。

ただひとつの意識

私たちが全てに行き渡っているただひとつの意識を感じることができれば、私たちは善くいられます。
何か獲得しようとか、達成しようとか、対象物として見るものもありません。自分の内側と外側の区別がなくなり、空間に投影するものがない状態です。そこにはどんな制限もなく、苦しみもありません。

そのような意識のレベルに戻るために、聖者たちは多くの暗号・パスワードを与えてくれました。オームというのもパスワードです。オームをゆっくりときちんと唱えることで、起きている状態・夢を見ている状態・熟睡状態などの普段の生活(俗世・この世界)を超越していくことができます。朝に夜に、毎日練習をするだけです。
そのような練習によって心は説得させられ、全ては音の顕れでしかないということを確信します。その音は何のためにあるのかというと、背後にある沈黙を表すためにあります。静けさは神聖な存在(神様)の顕れなのです。
音は静寂を明らかにしてくれます。静寂は神の言葉です。

熟睡している時、幸せですか？不幸せですか？睡眠中に身体を感じますか？思考する心を感じますか？呼吸していることを感じていますか？その時の経験は、幸せとか不幸せとかではなく、至福の状態、アーナンダです。
幸せという言葉には不幸せという対義語がありますが、アーナンダ、至福という言葉には対義語はありません。

平和が全ての本質

グルデブは、“Be Good.（善くありなさい）”と仰いました。自分だけでなく、全ての存在にとって善い行いをしなさいと仰いました。ヨガアーサナや瞑想を毎日行い、正しい行動をすれば、自分の内側だけでなく、外側にも平和を作り出します。これが正しい行いです。私たち人間も、植物や鳥も、地球上の皆が知っていることです。
それは「平和」と呼ばれるもので、それこそが私たちの本質です。