

シヴァナンダ・アシュラム研修（2008）でのスワミ・ヨーガスワルパナンダジの講話

スワミ・ヨーガスワルパナンダジが、私たちのいろいろな質問に対して、わかりやすく例えをあげながら、ヨガのエッセンスを余すことなく伝えてくださいました。

＜質問1＞プラティヤーハラ（感覚器官の制御）について

ヨガでは、感覚器官をコントロールして欲望から離れなくてはいけないといいますが、感覚器官や心を楽しませるような自然や芸術を楽しむこともよくないのでしょうか？

＜答え＞

心をあちこちの対象から切り離すことができる状態をプラティヤーハラといいます。人生のあらゆる瞬間にそれができるようになるのが理想です。

例えば、「今、この写真を見てください」と言われたら何が起きるでしょうか。それまで、まわりの物事や自分の肉体に向けられていた意識がひとつにまとまってその写真に集中するでしょう。瞑想をするときにはそれまであちこちに向いていた意識をひとつに集中させます。

自然は「美」です。「美」は神です。瞑想をするのは神の美にふれるためである、とも言えます。神というのは宇宙のすべてに存在しています。美、幸福、平和を感じるということは、神の存在を感じるということでもあります。自然の美を神と見ることができれば、私達は自分の心を物質的・俗的なことから引き離すことができます。

スワミ・シヴァナンダジは「無執着の執着」（detach and attach）ということをおっしゃいました。つまり、物質的なものからは離れて（プラティヤーハラ）神聖なるものへ心を向けるということです。例えば、みなさんのグループはインドに観光旅行に来たわけではありません。ヨガを学びにやってきました。これは日常の世俗的なことから離れたプラティヤーハラをしに来たといえるでしょう。芸術の中に美を見るということも同じことですからヨガに反することではありません。

シヴァナンダジは「一日を神とともに始めなさい。あらゆる時間を神とともに過ごし、一日を終えるときにも神とともにあるように。」とおっしゃいましたが、これがプラティヤーハラです。

ところで、私達人間はいくつの感覚器官を持っていると思いますか？外に向かって行動する器官[*カルマインドリア]が5つ、自分の内部で認識するための器官[*ニヤーナ OR ギヤーナ インドリア]が5つ、合計10あります。

外に向かって活動する器官とは、手（作業する）、足（歩行する）、口（話す）生殖器、排泄器官の5つで、これらのおかげで私たちは生存していくことができます。また、外からの情報を取り入れ知覚するのは、鼻（匂いを嗅ぐ）、口または舌（味わう）、目（見る）、皮膚（触れる）、耳（聞く）の5つで、これらはそれぞれ宇宙を構成する元素と対応しています。つまり、鼻は土、口は

水、目は火、皮膚は風(空気)、耳は空(エーテル)です。[* 空気は動くものですが、エーテルは宇宙空間そのもので動きません]

これら 10 の感覚器官は心を通じて機能しています。心がないと感覚器官が認識をしません。肉体と感覚器官と心があって人間は機能しているのです。

<質問 2> 芸術には低俗なものから神聖なものまでありますが、それについてはどうなのでしょう？

<答え>

神はあらゆるところに存在するので、その中に美を見出すことができれば、対象が何であろうと関係ありません。バガヴァッド・ギータの第 10 章には「宇宙のすべては神の現われである。神、曰く、『私はガンジス川であり、ヒマラヤであり、木であり、鳥であり、火である』」と書かれています。自然界の美を味わうことは神の美を味わうことです。

<質問 3> それは、醜悪なものの中にも美を見るということでしょうか？

<答え>

この世には絶対の善悪というものはありません。すべての善の中には悪も含まれていて、またその反対もいえます。例えば、火山が爆発するのをただ外から見るだけなら、美しいと言えるでしょう。でも同時に恐ろしいものであるとも考えられます。水の流れは美しいとも言えますが、洪水のようになると恐ろしいものです。

シヴァナンダジは「意識+思考=心(マインド)である」(consciousness+thought=mind)、とおっしゃいました。それはまた、心— 思考=意識となります。私たちが日常で体験する心の状態は 3 つあります。1 つ目は、目覚めた状態で、すべてを自分の外側に認識しています。2 つ目は、夢を見ている状態で、すべては心の中に存在しています。3 つ目は、夢のない深い眠りの状態で、肉体も心も感じていない純粋な意識状態です。思考もなく、痛み・苦しみ・争い・緊張・恐れなどはなく、光輝きすべて至福に満ちています。これが私たちの日々の本来あるべき状態です。

意識的に心を夢のない深い眠りの状態にもっていくことがヨガです。そのために瞑想をします。瞑想するときには、体は動かず、意識は神に集中しています。瞑想の初めではジャパ(* 神の名やマントラを繰り返すこと)を行います。これは神に意識を集中させるためです。

<質問 4> ヨガの実践の中で、欲望からは離れなくてはいけない、というのがあります。一方、自分を向上させたいという欲望がある場合、このふたつをどうやってバランスさせていったらいいのでしょうか？

<答え>

みなさんは、病気を患っていたいですか？それとも健康でいたいですか？誰もが健康になりたいという欲望を持っていますが、それはいいことでしょうか、悪いことでしょうか？いいことですね。同様に自分自身にとってよいこと、あるいは他のみんなにとってもよいことを望むのは悪いことではありません。そういった欲望そのものの中に神と神の恩恵が存在しています。バガヴァッド・ギータの中でクリシュナは「私はすべての欲望であり、健康と平和と繁栄を望むものである」と言っています。

ヨガを学びたい、というのも欲望のひとつです。例えばあなたがヨガのアーサナをしているときに5歳の子供がやってきて、コブラのポーズや太陽礼拝をまねたとしましょう。その子供の中にあるアーサナをしてみたいという欲望はいいことでしょうか、悪いことでしょうか。あるいは、あなたがたばこを吸う人で、子供がそれを見てまねてたばこを吸ったとしたらそれはいいことでしょうか、悪いことでしょうか。よい欲望であればいつも人々により影響をもたらします。

<質問5> 私たちのまわりに様々な困難があるときに、もし唱えたほうがよいマントラがあれば教えてください。またどのような心構えでいたらいいのでしょうか？

<答え>

どのマントラでも構いません。すべてのマントラは同じように心を制限から解き放つ力を持っているからです。オーム ナマシヴァーヤでも、オーム ナモナラヤナヤーでも、トランバカンヤ ジャーマヘーでも、すべてのマントラは同じような力を持っていますから、自分の好きなマントラを唱えてください。

まわりに困難があるときには、お祈りをし、マントラを唱えてください。まるで花からいい香りが漂うようにマントラを唱えることによってよい波動(positive vibration)が広がっていきます。マントラを唱えることで心の中に前向きな態度(positive thinking)が生まれてきます。

<質問6> 自分が瞑想を正しく行っているかを知るための指標のようなものがあれば教えてください。

<答え>

多くの人たちがこの質問をしてきましたので、シヴァナンダジは「スピリチュアル・バロメーター」(霊的な指標)という言い方をなさっていました。

例えばあなたがきれいな服を着ているときに誰かが汚れたものをくっつけたりしたら、あなたはどんな反応をするのでしょうか？自分には何の落ち度もないのに誰かに叱られたりしたら、あなたはどんな反応をするのでしょうか？もしあなたの心が神とともにあるならば、何が起ころうとも静かに対応することができます。神は宇宙のすべてに存在しています。もし、神はすべてのものの中にあるのだと心から信じることができれば、あなたの心はいつも平和でいられます。そうでなければ、心はいつもいいとか悪いとか、好きとか嫌いといったことに振り回されてしまいます。

私たちは日常でのあらゆるときに自分の心の反応を見ていく必要があります。自分の心の反応の仕方が霊的な進歩のバロメーターになっているからです。もし怒りがわいてきたら鏡を見てくだ

さい。そのときの自分はいい顔をしていますか？あまりいい顔ではないでしょう。反対に愛に満ちているときに鏡を見たら、きっといい顔をしているでしょう。ですからいつもいい顔をして微笑んでいてください。幸せで(Be Happy)、シンプルでいてください(Be Simple)。品位を保ち(Be Noble)、良い人でいてください(Be Good)。

私たちはみな、たくさんの弱さを持っています。まず最初に自分が弱さを持っていることに気づいてください。それから逃げないであるがままに見るとき、前に進んで行くことができます。

<質問7> 私たちが怒ったり悲しんだりするときに、すぐに反応するのではなくて一呼吸おいて、留まることが必要ということですね？

<答え>

まず、自分の状態や反応に気づくことが大切です。自分の反応に気づくと自動的にそのあとの感情は収まっていきます。

<質問8> 人間の愚かな行いの根底には恐怖があると思いますが、その恐怖の影響を受けないようにするにはどうしたらいいのでしょうか？

<答え>

恐怖からの影響を受けないようにするには、まずは心を前向きな思考(Positive Thinking)で満たすこと、そして、マントラを唱えることが有効です。マントラを唱えることは、肉体レベルだけではなく、メンタルなレベル、スピリチュアルなレベルでもよい効果をもたらします。ヨガばかりではなく世界中の宗教がお祈りや聖句を唱えることをしているのも、そういった効果があるからです。

マントラを唱えることによってもっと深いレベルに入っていくことができます。心が浄化され、制限から解放され、強く、幸せになっていきます。マントラの力は計り知れません。過去においてマントラを唱えるだけで解脱した聖者が何人もいます。

多くの聖者がジャパ(*マントラを唱えること)のみでその境地に達しました。ですから、できる限りたくさんマントラを唱えてください。旅行をするとき、料理を作っているとき、何をしているときにもマントラを唱えてください。マントラを唱え続けるとその場所のバイブレーションも変化していきます。まるで花から芳しい香りが漂ってくるように。

<質問9> いろいろな種類のマントラを唱えるのと1つ、2つのマントラをずっと唱えるのでは効果が違うのでしょうか？

<答え>

食事をするときに、始めのころはいろいろな種類を食べてみたくになりますが、そのうちいくつか選んで食べるようになりますね。それと同じで、最初はあれこれ試してみるのもいいでしょう。すべてのマントラには同じ力がありますから。そのうち自分にとっていいと思うマントラを選んでそれを繰り返した方がいいでしょう。例えば、井戸を掘るために土の上から水を注いで穴を開

けたいと思ったとしましょう。10箇所に分けて水を注いでも何も起こりませんが、1箇所にずっと水を注ぎ続けたら土がへこんでくるでしょう。それと同じようにひとつのマントラを毎日ひたすら唱え続けなさい。そうすると心がマントラを自然に唱えるようになります。そしてマントラの持つ意味も感じられるようになります。さらにマントラが深いレベルにまで入ってくるようになります。

皆さんはサットサンガでさまざまなマントラのキルタンを歌いますね。自分ひとりになったらひとつのマントラでジャパをしてください。

<質問10>ひとつのマントラをただ唱えるやり方といろいろな節やメロディーをつけて唱えるやり方とでは違いがあるのでしょうか？

<答え>

マントラを唱えるのには2つのやり方があります。ひとつはひたすらマントラを同じ調子で繰り返すジャパと、メロディーをつけて歌うキルタンです。キルタンというのは「神の栄光を讃えて歌う」という意味です。ジャパというのは「マントラの意味を感じる」ことです。サットサンガで行うのはキルタンで、瞑想で行うのはジャパです。

「オーム ナマシヴァーヤ」というマントラを同じ調子で繰り返していくジャパにすることもできるし、楽器と一緒にさまざまなメロディーをつけて歌うこともできます。

ひとりで瞑想のためにするジャパには4つのやり方があります。1つ目は「ワイカリ（至高の存在に私自身を捧げ、究極の光の意識に敬意を表します、という意味）で、マントラを声に出して唱え、体にマントラのバイブレーションを感じさせます。肉体レベルのジャパです。2つ目は「ウパームス」で、マントラを自分だけに聞こえるようにつぶやくほどの音で唱えるやり方で、感覚的レベルのジャパです。3つ目は「パッシャンティ」または「マナシク」と呼ばれるメンタル（心の）レベルのジャパです。その意味を感じながら声に出さずに心の中だけで唱えます。4つ目は「パラ」で超越という意味です。マントラを繰り返すことさえなく自分とすべてのものが一体となった状態です。これが瞑想の始まりと言われています。ジャパの終わりが瞑想の始まり、ということです。これがジャパの目的です。

サットサンガではみんなが一緒になり楽器も使って神の栄光を讃えるためにキルタンを歌います。踊ってジャンプをする人もいます。キルタンでは自分の心は周りのみんなとひとつになっています。自分の意識は外側に向かってラジャシクな状態にあります。ジャパでは、自分の中に深く入っていきサトヴィックな状態にあります。キルタンは粗い(ラジャシク)なレベルで、ジャパはもっと繊細(サトヴィック)なレベルです。またひとりで行うジャパとは別に、サットサンガで数名の人たちが集まってジャパをするやり方もあります。リーダーの人が最初声に出してジャパをし、皆がそれをまねします。そのあと、つぶやくような声で、さらに声に出さないで心の中だけで唱える、といったやり方です。

<質問 1 1>まわりでキルタンをやっているときに自分だけジャパをやっても構わないのでしょうか？

<答え>
構いません。

<質問 1 2>キルタンをしていて神との一体感を感じるのと、ジャパをしていて神との一体感を感じることは、同じと考えていいのでしょうか？

<答え>
やり方が違うだけで目指す方向は同じなので、全くその通りです。どちらがいい悪いということではありません。

<質問 1 3>自分ひとりでメロディーをつけてジャパをするのもいいのでしょうか？

<答え>
それが助けになると思うならどうぞしてください。キルタンには「皆と一緒にやる」、ジャパには「ひとりでやる」という意味もあります。自分だけの食事を用意するか、パーティのためにたくさんの料理を用意するかといった違いだけです。

今ここに 22 人が座っていて、それぞれが「私」と思ってここにいます。その「私」はひとりですか？複数ですか？例えてみると、太陽は 1 つですね。鏡が 1 つあればそこに映るのは 1 つの太陽です。ところが鏡が割れて 20 個のかけらになったら、20 個分の太陽が映し出されます。同じようなことが心について言えます。1 つの大きな宇宙の心があるだけです。それなのに私たちは、それぞれが個々の存在だと思っています。例えば水の入った壺が 20 個あるときも同じです。それぞれの壺に入った水に太陽が反射して太陽が 20 個見えます。

キルタンでは 20 人もの人たちが歌ったり踊ったりしながら神を讃えます。もしひとり力強い声の人がいるとみんながそれに引きずられて 1 つの声になります。1 つの心につながります。ジャパではひとり内側に入って行って、1 つの心につながります。ですからどちらも 1 つの心につながっていくものです。けれどもジャパはさらにその心さえも超えていくものです。

キルタンはまるで複合的な都会のようで、様々な人たちが参加しています。ジャパでは自分自身の中にただ深く入っていきます。キルタンでは大勢の人たちと一緒にいると感じますが、深いレベルに入っていくとジャパと同様にただ 1 つの心になります。キルタンの目的もジャパの目的も最後には大いなる 1 つになることです。

最初のうちはキルタンはとてもいいものです。というのも、私たちの心は落ち着きがなく動き回っているからです。しばらくキルタンをすることで集中をし、心を内側に向けていくのにジャパをするといいでしょう。ヨガのアーサナでも同じことが言えます。最初のうちは他のみんなと一緒にグループでアーサナを習いながら正しいやり方を身につけて、そのあとひとりでやるのがい

いでしょう。

<質問14> マントラを唱えるとその場を浄化できると伺いましたが、部屋を浄化するためにマントラのCDをかけても同じような効果はあるのでしょうか？

<答え>

自分が何を感じているかが重要なのです。例えば、赤ちゃんが「ママ～！」と叫ぶのを聞くのと、録音した声で「ママ～！」と聞くのでは、お母さんの感じ方はどう違うのでしょうか？ もう一つ、例をあげましょう。日本では今、切符を買うのにも機械にお金を入れるだけで買えます。以前、まだ機械化されていなかった頃は、窓口に行ってお金を渡すとそこに人がいて、おつりをくれたり、ひとこと話をしたりすることができました。感じ方の違いがわかりますか？ 私たち人間にとって、感じることはとても大切です。例えば、シヴァナンダ・アシュラムをテレビ画面で見ると実際にここにくるのでは、どう違うのでしょうか？ ガンジス川をテレビで見ると実際にここに来て体験するのでは、どうでしょうか？ ですから、CDでマントラを聞いても構いませんが、自分で唱えるときほどには、深いものを感じることはできないでしょう。

<質問15> マントラを唱えることなどを理解できない家族に対していい影響を与えるにはどうしたらいいのでしょうか？

<答え>

マントラを唱えることによって自分の心が変わると自分の波動が変わります。そうすると周りの人たちがその変化を感じるようになります。ローマに私の友人がいます。彼の奥さんはヨガの先生でしたが、彼はヨガなどに興味はなく、たばこをたくさん吸うビジネスマンでした。あるとき、私が彼の家に泊まったときに背中が痛いというので、コブラのポーズを教えてあげて、たばこの量も減らすようにと言いました。そして3日もするとたばこの量が減り、背中の痛みもとれました。オフィスにいても背筋をまっすぐにして座り、心の中で「オーム ナマシヴァーヤ」とマントラを唱えるようになりました。するとまわりの同僚たちが「いったい何があったんだ？ まっすぐに座って、たばこも減って、おしゃべりもしなくなってる。」とびっくりして尋ねました。彼は「ヨガを始めたんだ」と答えました。

私たちの心が前向きな思考で満たされると平和になり、それは周りの人たちにも感じられるようになります。シヴァナンダジは「自分の存在で示しなさい」(Teach by being)とおっしゃいました。毎日繰り返し練習することによってそれができるようになります(Learn by doing)。体も健康になり、心もリラックスしてくれば、周りの人たちがそれを感じ取るようになります。自分が変われば、周りの人たちも変わっていくのです。

<質問16> 私達は日本語に訳された本でバカヴァット・ギータを読んでいます、ギータの深い意味、エッセンスを教えてください。

<答え>

バガヴァッド・ギータのエッセンスを一言で表すと何だと思いますか。「ギータ」という言葉を何度も繰り返してみてください。「ギータ、ギータ、・・・ディヤーギ」となります。「ディヤーギ」というのは放棄した人、という意味です。「ディヤーガ」というと放棄を意味します。では私たちは何を放棄したらいいのか？というのが次にくる疑問だと思います。3つの間違っただけの思い込みを手放す必要があります。

1つ目、「自分」という思い込み

2つ目、「この目に見える世界」に対する思い込み

3つ目、「神」に対する思い込み

私たち人間はこうした誤った思い込みを持っています。朝起きたときに、この自分も、目に見える世界も、確かに存在しているように思えるし、自分や世界を創造した神も確かに現実として存在しているように思えます。しかし、それは誤った思い込みです。

バガヴァッド・ギータの 18 章は3つのグループに分けられます。最初の第1章から6章までは「自分は何者か」について、第7章から12章までは「この目に見える世界とはどういうものか」について、第13章から18章までは「神とは何か」についてそれぞれ説明しています。私たちが誤った思い込みを手放すこと、それを「ディヤーガ」といいます。それを達成した人のことを「ディヤーギ」といいます。これがバガヴァッド・ギータのエッセンスです。

次に、ギータでクリシュナ神はアルジュナに何を教えているのか？という疑問が出てくると思います。これも一文で表せるのですが、何だと思いますか？ それは「ヨガを達成するために自分の義務を果たしなさい」というクリシュナ神が言った一文です。

第2章24節、48節、第3章5節です。

では、ヨガとは何でしょう？「神と一体となること」と言いましたが、神はこの宇宙のすべてに存在しているとしたら、どうやって一体になるのでしょうか？ふたつ存在していれば一体になることができます。でもすべてが神そのものであるとしたら、どこで神と一体となるのでしょうか？例えば、夜、深い眠りに入っているとき、そこに宇宙とか自分とかはありますか？

バガヴァッド・ギータの第6章23節にヨガのことがはっきりと書かれています。心の状態がすべての制限から解放されている、それをヨガと呼ぶと。

パタンジャリもヨガ・スートラで「チッタ・ブリッティ・ニローダハ」＝「心の動きを止滅する状態」、と言っています。心があらゆる制限から解放されて、心がない状態、これがバガヴァッド・ギータのエッセンスです。

「スワダルマ」「スワバーワ」という二つの言葉があります。この二つが一つにならなければなりません。「スワダルマ」というのは自己の義務で、「スワバーワ」は自己の性質、本性(本質)を意味します。そのためには瞑想をする必要があります。ところで誰が瞑想するのでしょうか。肉体でも心でもなく、それらを超えた自分の意識(self consciousness)が瞑想の主体です。それがあなたの本質で、すべてに存在する意識と同じものです。

<質問17> 自分のスワダルマはどうやったら認識できるのでしょうか？

<答え>

私たちの体は絶えず変化し続けています。思考も絶えず変化し続けています。その中にあって、絶対に変わらないものが自分の中にあります。私たちには目覚めた状態、夢を見ている眠りの状態、夢のない深い眠りの状態、の3つの状態がありますが、これらを通じてひたすらそれを観察しているものがあります。それが変わることもない意識(consciousness)で、宇宙のすべてを支えており、宇宙の空間よりもさらに繊細なものです。これは真実です。

第9章6節でクリシュナ神が語っていることがあります。変わることもない意識がこの宇宙の空間と同じように存在しており、あらゆるものがそこに含まれ、変化しています。でも空間そのものは変化をしません。その変化しないものが意識です。マールの一本の糸がすべての玉を結びつけているのと同じように意識がすべてのものをつなげています。プラーナのようなものです。私たちが食物を食べるときにプラーナを取り込んでいます。プラーナは体の中に入って心や感覚器官の働きとして表れます。

<質問18> スワダルマには2つあり、変わっていくダルマと変わらないダルマがある筈ですが、その変わっていくダルマの中で、何が自分のダルマなのか、どう認識したらよいのですか？

<答え>

すべてが意識であり、そこには変化するもの、変化しないもの、という違いさえありません。意識はあらゆる状態にあっても変化するわけではありません。

例えば海岸に行って、海と波とどちらが自分に近いでしょうか。波は海からやってきて外に広がるように見えますが、ただそう見えるだけです。

波が海から離れて、どこかに行くわけではありません。同じように全てが意識です。

変わるものと変わらないものという違いさえありません。

<質問19> アルジュナはクシャトリアでした。アルジュナが義務として戦わなければならないように、現世での自分の義務があるのではないかというのが、彼女の質問ではないのでしょうか？

<答え>

頭がブラーミン（僧侶階級）、腕がクシャトリア（武士階級）、腰がバイシャ（商人階級）、足がシュードラ（奴隷階級）として、4種類の役割を果たしているように見えます。しかし頭が腕より偉いと言えるのでしょうか？頭からつま先までひとつの意識でできています。そこには優劣はありません。時計の長い針、短い針がそれぞれ決められた速度で回ると同じように、私たちそれぞれ自分の義務を果たさなければなりません。

今、私の義務は話すことで、通訳の義務は通訳することで、あなたの義務は質問することです。ここに10本の指があって、これでいろんなことができます。何かを掴むためには曲げられなくてはなりません。親指がなければ力が入りません。人差し指でこれ、これ、と差しているときにこの人差し指は自分のエゴを表しています。他人のことを指でさして批判しているときには、実は3つの指は自分の方を向いています。そのときに、私たちは3つの過ちを犯しています。1つめは、神があらゆるところに存在していることに気づいていない。2つめは、自分の中にあるのと同じ意識が他のものにも存在しているのに気づいていない。3つめは、ここで何か悪いものを見つけて指摘していること。悪いものを見つけたら、その悪いものが自分の心にあります。「蓮の花」と言うと蓮の花が、「象」と言うと象が、「猿」と言うと猿が心の中に描かれるでしょう。悪いことを言ったり、思ったりすると、それは自分の心の中にあることになります。

チンムドラで親指と人差し指をつけるとき、親指は神性を、人差し指は自分を、残りの3つの指は3つのグナ〔*特性—サットワは明るい、輝き、軽快というような性質、ラジャスは活動、落ち着きのない、興奮という性質、タマスは重い、暗い、どんよりとした性質〕を表しています。個人は3つのグナを超えて神性とつながる必要があります。ですから、この形（チンムドラ）はヨガの象徴です。この状態になると完成された存在で、恐れも怒りもなく、すべてのものの中に自分を見ます。すべてのものをつなぎ、友達となっています。

この大宇宙も3つのグナに支配されています。心にも3つのグナの状態があります。目覚めた状態はサットワで色は白です。目の前に何か細かいものがあったとしてもそれに気づくことができるし、自分が夢を見ているときの心の状態を思い出すこともできます。夢を見ているのはラジャスで常に動いている血液と同じ赤い色です。絶えず、あらゆるものが動き回っていてコントロールすることができません。夢のない深い眠りの状態はタマスで黒い色です。そこには過去のすべての記憶が種の状態で存在していますが、何も見えません。

体がリラックスしていて、呼吸が整っていて、心が集中していて、3つのグナを超えた状態、それが瞑想の状態です。そこには太陽の色、月の色、空の色、あらゆる色があります。意識の光に到達した状態で、あらゆるものが輝いています。すべての制限から自由になっています。これが本来の私たちの姿です。

<質問20> 深い眠りの状態を瞑想とは言わないのですよね。

<答え>

瞑想のときは気づきがあるという違いがあります。

<質問21> 誰が気づいているのですか？

<答え>

誰がその質問をしていますか？瞑想の状態には「気づき」(awareness)があります。今、ここにいて空には太陽が輝いています。目には見えませんが空に月や星も輝いているはず。体で感

じなくとも、地球や銀河が動いているのを知っていることを気づきといいます。ラマナ・マハリシ〔*1879~1950 南インド、ティルパンナーライの聖者。〕はその気づきを得るために絶えず「自分は誰か？」と問い続けるようにと言いました。

バガヴァッド・ギータの第2章24節にあるように「私たちの本質はあらゆるところに存在し、永遠で朽ちることもなく、想像もできず、変化もせず、とても古いものである」この地上では私たちは肉体を持っているので、第3章5節にあるように「行為なくして生きていくことはできない」のです。真理はシンプルです。頭からつま先まで1つの意識だということだからです。私たちの肉体にはたくさんの内臓があって、まるで大都市のようですが、それをたった1つの意識がつなげています。

バガヴァッド・ギータは、私たちに義務を果たしなさい、自分が神様の手足や道具であるかのように勤めを果たしなさい、と言っています。初心者にとっては正しいものの考え方がとても大切です。そのために心を正しく使うのです。正しく使えば怖れがなくなります。バガヴァッド・ギータを学ぶことはスワディヤーヤ(*神について学ぶこと)を実践することになります。学びが深くなれば、自分の意識が他のすべてとつながっていると気づくようになります。シヴァナンダジがおっしゃったことは、他者に奉仕しなさい(Serve)、愛しなさい(Love)、いい人でありなさい(Be Good)、いいことを行いなさい(Do Good)、でした。これはすべての聖なる書物や宗教の教えであり、バガヴァッド・ギータのエッセンスでもあります。私たちはベストを尽くして日々を生きなければなりません。

<質問22>心について説明をしてください

<答え>

私たちの心は絶えず思考でいっぱいになっていて、猿のように動き回っています。思考がなければそれは眠っているときです。ジャパ、神の名を唱えることは思考には違いありませんが、前向きな思考です。ジャパは心を平和で強くします。これは生きていく上で大きな助けです。例えば肉体が病んでいたとしても、心が健康でいられるようになります。逆に心が病んでいては肉体の健康を得ることができません。

シヴァナンダジはしばしばサットサンガの時に、片目を閉じて神のほうに向かい、片方の目でこの世界を見ていました。この世は争いに満ちているので、マントラを唱えるようにとおっしゃいました。シヴァナンダジが人々を見るときにはその肉体ではなくて肉体の背後にある魂を見ていました。その人が何を考えているのか、すべて見通すことができました。旅行するときにも、なるべく長くマントラを唱えるようにしてください。それによって得られる効果はたくさんあります。

心は決して止まることはありません。心を超えたところに知性(intellect)があります。この地球や星々は常に動いていますが、その動きを肉体や感覚で感じることはできません。心もそれを

感じることはできません。しかし、知性はそれを理解することができます。また、今、太陽が雲に隠れて見えなくなっていますが、これは雲が太陽より大きくて覆い隠したからでしょうか。そうではありませんね。太陽と雲の本当の大きさは見かけの大きさとは違います。それを理解するのが知性です。私たちの理解には5つのレベルのコンセプト(概念・発想)があります。肉体レベル(physical conception)、感覚レベル(sensual conception)、心のレベル(mental conception)、知性のレベル(intellectual conception)、霊的なレベル(spiritual conception)です。

神は私たちの手、足、耳、目、鼻、口などのあらゆるところに存在しています。そのことを知性で理解することはできますか。知性にも限りがあり、神のことを知性だけでも理解することはできません。もし針で自分の手を刺すと体全体が痛みを感じます。あなた全体に意識があるからです。それがスピリットと呼ばれている神聖なものです。痛みを感じるのはプラーナがあるおかげで、プラーナは宇宙の意識でできています。プラーナがあるのですべての生き物は生きていられるのです。すべての動きもプラーナのおかげです。風よりも繊細(subtle)で、神性(divine)なもの、宇宙エネルギー(cosmic energy)です。そのプラーナを感じることを霊的な理解(spiritual conception)となります。それは知性を超えた領域です。シヴァナンダジはその霊的なレベルの理解をもって生きていました。プラーナを感じるためには瞑想が有効です。瞑想をすることで自分が分かつことのできない宇宙意識と一体であることを感じられるようになります。

<質問23>ところで、思考の力、意思の力はどこから来ているのでしょうか？

<答え>

意識はすべての源でそこから意思や思考の強さといったものが生まれます。ジャパはその力を強めてくれます。

<質問24>では「チッタ・ブリッティ・ニローダハ」の心の死滅とは意識の死滅ではないということですね？「チッタ・ブリッティ」= 意識(consciousness)ですね。

<答え>

シヴァナンダジは心とは何かをこのように定義づけをなさっていましたね。意識+思考=心です。意識はすべての源です。空間(space)はどここの空間であろうとも本当は1つです。意識もいろいろな現われかたがありますが、本当は1つです。わかりやすく例えると、この宇宙の空間(space)も3つに分けて考えられます。要素のレベルの空間(element space)では、物理的にリシケシから東京に行くのに15時間かかります。心のレベルの空間(mental space)では一瞬に移動し、意識の空間(consciousness space)では、時空間を越えます。

同様に考えてみてください。ブリッティとは記憶に留めるとか印象(impression)という意味です。私たちの思考(thought)は音(sound)、形(form)、知識(knowledge)、の3つからできあがります。例えば「牛」と聞くとそれぞれの人各自のイメージや知識を使って、それぞれ違う牛を心の中に思い浮かべるように、です。

ですから別の言い方をすると、心がすべての形あるものの制限から離れ、無くなってしまいうごく自由な状態になることで、純粹な意識の状態(essential nature=soul consciousness)になるのです。

[参考として * ヨガ・スートラ第1章2～3節は以下のようです。

2節 ヨーガス チッタ ヴリッティ ニローダハ
ヨガとは 心の 作用を 止滅させることである

3節 タダー ドラシュトゥ スヴァルーペ ヴァースタナム
そのとき、 見る者は 自己の本質に 安住する

この節には・・・心がさまざまな形態をとるために、すべてのものが違って見えたり、感じられたりする。その心の波立ちを制止することによって、初めて真実が見えてくる・・・ということが書かれています]

<質問25>日本に生まれ育った私たちはどのような宗教を信じ、どう祈ったらよいのでしょうか？

<答え>

神道に三匹の猿の話があります。私たちの心はその猿と同じようなものです。悪いものを聞いたり、見たり、話したりしないように、そのためにマントラを唱える必要があります。神道の神社には鏡が奉られています。鏡はすべてのものをそこに映し出します。それは、心もまた鏡であるということを表しています。

太陽は1つですが、ここに22個の水の入った壺があるとすると、22個の太陽が映し出されます。壺を揺らせば中の太陽が揺れて見えますが、本物の太陽に影響を与えることはありません。すべての宗教が同じ真理を説明しています。この心を静めるためにマントラが有効なのです。自分の信仰に合ったマントラを唱えればいいのです。シヴァナンダジは世界中の聖者、宗教、信仰は、実は1つの神を信じていることに違いはないとおっしゃっています。ヒンドゥー教ではいろいろな神様がいますが、その全部が宇宙の1つの神を現しています。ですから、シヴァナンダジは誰を見ても肌の色や貧富の差などといったことにはとらわれずに、その人の中に神を見ていました。

茶色字部分・・・注釈