

2010年4月6日

私は誰でしょう？ (Who am I?)

去る2009年7月26日(日)、スワミー・メダサーナンダ師(日本ヴェーダ学会会長)をお迎えして、当アシュラム第7回特別研修会を開催致しました。以下はスワミーの御講演をまとめたものです。2回に分けて、お伝え致します。

〔私とは誰か、という疑問〕

ある病院に入院中の重体の女性が、意識もうろうとしていた時に経験したことです。それは、彼女が天国へ行き、天使に会って挨拶したところ、質問せめにあいました。「あなた、どなたさま？」と天使にきかれ、「私は、みちこです」と答えたところ、「いいえ、あなたはどなたですか？」とまたきかれ、「佐藤の家内です。学校の教師です。」と答えると、また「いいえ、あなたはどなたですか？」ときかれたので「日本人です」と答えると、もう一度、「あなたはどなたですか？」と尋ねられました。そこで重体の女性は意識が戻り、思いました。一体私とは誰なのか、生まれる前に私はいたのかしら、亡くなった親戚の人は、何処へ行ってしまったのか・・・、元気になったら、そのことを勉強したいと心に決めました。

ヴェーダの最終部に位置するウパニシャッドは、ヒンドゥー教における最古の重要な聖典です。その中の有名なカタ・ウパニシャッドでは、少年ナチケートスが、死の神を訪ねて質問しています。「人が死ぬと、ある人は存在すると言ひ、ある人は存在しないと言ひますが、私は真実が知りたい」と。また「人は何回も生まれては死ぬ。体が無くなっても何かあるのか。私の人格の基礎は何なのか。心、体・・・本当は何か。どなたが責任者なのか」といった、人々が抱く疑念でした。

〔自分の本性〕

皆、安心と平安を願っていますが、どのようにして平安を得られるでしょうか。私達は自分の本性を理解していないので、不安や恐怖など、心の問題が色々出ます。平安が欲しければ、無執着にならなければなりません。では、執着の原因は何でしょうか。原因は、有限な体と心にあります。そこに執着すると不安やストレスが生じます。私はあなたを愛し、あなたは私を愛しますが、そこには希望もあれば失望もあります。体と心の関係、体と体の関係、体と心を愛します。有限と有限の姿の関係は束縛を生じます。執着の原因は束縛です。これは人格の有限の姿です。一時的で、浅いものです。

では、人格の無限の姿は何でしょうか。愛する人の無限の姿は何でしょうか。私達は、私は体で、あなたも体、というように、私のレベルで他人のレベルを決めます。しかし聖者は、他の人も聖人だと考えます。ふつう、私は心と体だけで、一時的で有限なものだと考え、他人も有限と考えます。人格の深い姿は見えないので、リサーチが必要です。

カーリー・プージャー
(ジャイランパティの
ホーリーマザー寺院にて)

《インド・ベンガルの風景 #4》



ヒンドゥー教のシヴァ神の奥さんであるカーリー神はインド・ベンガル地方を中心に、大変人気のある神様です。ベンガル地方の聖者シュリ・ラーマクリシュナもカーリー神の熱烈な信奉者でした。

そのラーマクリシュナを崇拝するラーマクリシュナ・ミッションにおいても、伝統的なカーリー信仰を尊重し、年に一度、カーリー神を礼拝する儀式(プージャー)が行なわれます。

一晩中かけて行なわれた、この儀式、文献に従って次の手順を伝える僧侶や、道具を整える補助の人の助けを得ながら、スワミー(僧侶)は、ひたすらマントラ(真言)を唱えたり、花を捧げたりと、休む間もなくいくつもの工程をこなしていました。

(写真は2008年10月撮影)

インド文化の特徴として、社会と宗教の伝統では、「本性の悟りの研究所」とでもいうような所があります。これは、「Who am I ?」を理解するための研究所ともいえるもので、つまり、「聖者」という個人的なものなのですが、大勢の聖者が、本性を知りたいと欲してきました。他人のもの、外側のことばかりを調査し、自分の中に何があるのか、自分の本性は何か、人格の基礎は何か、それを調べる調査・研究がないのが残念です。学問のレベルが高くて、本にはいっぱい書いてあるから、自分のことを調べないのです。



日本語で講義される
スワミー・メダサーナダ師

船頭に「哲学を知っているか」、と学者が尋ねたところ、船頭は「知らない」と答えました。すると学者は「生活の 25%をもったいないことしている」と言い、次に、「文字を知らないか」と尋ねました。すると船頭は「知らない」と答えると、学者は「生活の 50%をもったいないことしている」と言いました。更に、「外国のことを知っているか」と尋ねると、船頭は「知りません」と答え、学者が「生活の 75%をもったいないことしている」と言ったその時、突風が起こり、船が転覆しました。学者が泳げなかったので、船頭は学者に、「あなたの生活の 100%が無駄になりますね」と言いました。

アートマン、自分の本性を理解して下さい。これは大切なことです。悟った人の次の助言は、「タット・トウワム・アン(あなたはそれです)」。あなたはどなたですか？ あなたはそれです。それは何ですか？ あなたは絶対の真理です。私はブラフマン、絶対の真理です(アハム・ブラフマン・アスミー)。私は至福です。霊的実践のヒントはヒンドゥー教の経典の中にあります。(つづく)

□ ヨーガ・レッスン ~ リラックスのためのアーサナ

ハタ・ヨーガでは、シャヴァ・アーサナ(屍のポーズ)と、マカラ・アーサナ(うつぶせのリラックスのポーズ<マカラはワニの意味ですが、ワニのポーズと混同しないよう、ここではこう呼びます>)の二つが、リラクゼーションのアーサナです。

前者は仰向けになり、後者はうつぶせになります。適切に実習すれば、肉体面のみならず精神面でもリラクゼーションをもたらします。ただ休息するのではなく、眠るのでもなく、意識的にリラクセスすることで、爽やかでエネルギーに満ちた状態にし、心をより静かで平穩にすることを目指しています。つまり、チッタ(心)のレベルにある緊張をゆるませることを目的としています。

シャヴァ・アーサナは、『ハタ・ヨーガ・プラディーピカー』では「死体のようなかっこうで仰臥するのがシャヴァ・アーサナである。このアーサナはハタ・ヨーガの実習からくる疲労をとり去り、心のリラクセスをもたらす。」(1-32)と説明され、『ゲーランダ・サンヒター』(2-19)では、ムリタ・アーサナとして言及されています。

(参考文献) M.M.Gore, *Anatomy and Physiology of Yogic Practices*, Kanchan Prakashan, 2005

佐保田鶴治『続ヨーガ根本教典』平河出版社 1986年

✿ Information ✿

✿ ヨーガクラス予定:

4/10(山田)・17(平野)・24(平野)、5/8(平野)・15(山田)・22(平野) (各クラスとも土曜日 午後 1:30-3:00、要予約)

✿ 2010年4月18日(日)午後 2:30-4:30、第4回教養講座を開催致します。テーマは「『バガヴァッド・ギーター』の全体像を探る」です。講師は及川弘美先生(ヒンドゥー教研究家)、会場は大塚公園集会所(2F 洋室 C・D)です。

✿ 今夏、スワミー・メダサーナダ師をお迎えして第8回特別研修会の開催を予定しております。詳細は決まり次第、ご案内申し上げます。

パドマ・ヨーガ・アシュラム

URL: <http://www.padma-yoga.jp/> Eメール: padmayoga@padma-yoga.jp
無断転載等、ご遠慮ください