

2010年 8月 24日

私は誰でしょう? (Who am I?) (その2)

前号に引き続き、当アシュラム第7回特別研修会(2009年7月26日(日))でのスワミー・メダサーナンド師(日本ヴェーダーンタ協会会長)の御講演録を掲載致します。

〔自分を分析する方法〕

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。それではその方法はどんなものでしょうか? その前に我々の人格レベルを考えましょう。霊的実験室とでもいうような所の中で、顕微鏡で小さいものを見るように、また望遠鏡で遠くの大きなものを見るように、我々の心を同じように理解してみますが、その方法は科学者とは異なります。賢者は心と知性によって“解剖”します。

では、霊的なもの、内的なもの、心の“解剖”はどのように出来るのでしょうか? 心を分けて、賢い心(良心)でいたずらな心を分析します。落ち着かない心を分析します。本性を知りたいのなら、以下のレベルで自己分析をします。自分で自己分析することは、内的なことでもありとても重要なことです。

- ①身体レベル(外側のカバー)
- ②生命エネルギー(プラーナ)
- ③感覚レベル(行動を認識、器官など)
- ④心のレベル(マナス)
- ⑤知性のレベル(覚える、理解・調査・分析、チッタ)
- ⑥自我レベル(私のエゴ)

体は生まれるが、いずれ亡くなります。有限であり、永遠でもなく、私の本性ではありません。私の存在は一時的(本当の自由の状態が出ていない)で、束縛されています。感覚のレベルはバラバラで、その力は有限です。心のレベルは、高い・低いという波があり、変化があるので、私の本性ではありません(本性は至福)。自我のレベルとは、“私”、“私の”で、私の人格の基礎です。夢を見ないくらいに深い睡眠時は、自我も知性も心もなくなります。熟睡時に無意識状態で本性に戻ります。自分の本性はアートマンですが、深い睡眠時は無意識なので結果が出ません。しかし、アートマンを意識できる時に、悟ることが出来ます。

私達の本性は次の過程でわかります。すなわち、

①スラヴァナ:

まずアートマンについて聞いて、勉強する。頭で考える。

②マナナ: 深く考えて、分析する。識別する。

③ニディディヤーサナ: わかる。それを正しく理解する。

我々の本性は永遠の至福です。絶対の知識(サット)・存在(チット)・至福(アーナンダ)です。どうか霊的な実践をして、本性を理解することにチャレンジして下さい。

〔ギヤーナ・ヨーガ〕

そこで、皆さんは本性を理解するのに、どうしてそんなに霊的実践をしなければならないのか、と疑問に思うでしょう。ヒンドゥー教の考えに、マーヤー(霊的な無知)という概念があります。

マーヤーの特徴は、

- ①あるものの本性をカバーする、
- ②他のものをみせる、ということです。

夜に、田舎の道を歩いていて、蛇を見て怖くなるが、懐中電灯で見たら縄だった、という例え話があります。砂漠の蜃気楼は、砂をかぶせて水を見せません。世界のものは一時的で有限ですが、マーヤーの結果で一時的なものを永遠なものと考えます。体も永遠なものではないが、マーヤーの結果で、我々はこの体でいつまでも生きると思うのです。

頭で判って理解すること、恐怖は死の恐怖です。私は体ではない、と考えれば、死ぬことの恐怖は無くなる、と『バガヴァッド・ギーター』の高い思想が教えています。これは永遠、一時的、束縛、そうでないというように、いつも識別することが必要です。私は永遠です、至福です、といつも瞑想します。これがギヤーナ・ヨーガです。瞑想の実践をいつも行なうようにして下さい。決まった時間に。悟りは突然に來ます。



それでは、どのように怒りをコントロールするべきでしょうか。最初は心に怒りがあり、段々深くなると、怒りと私は別々であり、心が怒っていて、私は静かだと、観察します。私は心ではない。私は怒っていない。私は平安です、と。私の心は安心・至福・平安です。このようにして、欲張り、幻惑、恐怖のコントロールも出来ます。Who am I? 絶対の至福・知識・存在です。

(おわり)

□ ヨーガ・レッスン (2)

～リラックスのためのアーサナ(シャヴァ・アーサナ)～

ハタ・ヨーガでは、リラクゼーションのための姿勢として、シャヴァ・アーサナ(屍のポーズ)と、マカラ・アーサナ(うつぶせのリラクセスのポーズ、マカラはワニの意味)が推奨されています。カイヴァリヤダーマ・ヨーガ研究所の Gore 博士は、シャヴァ・アーサナの解剖生理学的考察として、以下の点を挙げておられます。

- 1) シャヴァ・アーサナは、身体にとって最も自然で、水平で、快適な姿勢であるため、身体や精神のリラクゼーションがもたらされ、関節が意識的にゆるめられ、筋肉のアンバランスが軽減される。
- 2) 水平でリラックスした姿勢は、効率的で容易な血液循環を促進する。血圧や心拍数が減少し、最小限のレベルで維持される。また、屈筋や伸筋は重力に抗して働く必要がなく、身体を支える必要もないため、代謝率が減少する。
- 3) リラクゼーションが上達すると、呼吸は遅くなり、わずかに深く、リズムカルになり、たいいては腹式呼吸になる。腹式呼吸をしている間、横隔膜もゆっくり動いており、それは高位の脳中枢に対して沈静効果を持つ。また、腹部の器官がリズムカルにやさしくマッサージされることにより、うっ血がある場合は取り除かれるとともに、腹部の筋肉の調子が整えられ、骨盤の中や腹部の血液循環が増加する。

(つづく)

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

Kanchan Prakashan, 2005

《インド・ベンガルの風景 #5》

ココナッツ売り



20年前、初めてインドを旅行で訪れた時、最初に口にしたのは、ココナッツのジュースでした。8時間遅れのエア・インディアで到着したコルカタで、叔父一家と会えたときは、本当にホッとしました。ガタガタと車に揺られながら道端で水浴びをしているお爺さんの姿やら、見慣れない風景を眺めながらしばらく進むと、一角でココナッツを売っていました。「体によくて、美味しいよ」と叔父にすすめられて、おそろおそろ口にしましたが、ココナッツを半分にした中に、ストローをさしただけの、シンプルなジュースは、汗ばんだ体に、やさしくしみこんでいったことを思い出します。

(K.H)

✧ Information ✧

✧ 9月ヨーガクラス予定: <土曜日 午後 1:30 - 3:00> 9/11(平野)、18(山田)、25(平野)

<火曜日 午前 11:00 - 12:30> 9/14(平野)

7月より、火曜日クラスを行なっています(原則として隔週。9月は都合により上記のみです。火・土ともに要予約)

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