

2013年 7月 6日

瞑想と幸せ(その1)

去る 2011 年 8 月 28 日(土)、スワミー・メダサーナナンダ師(日本ヴェーダ協会会長)をお迎えして、「瞑想と幸せ」をテーマに、大塚公園集会所(文京区)にて第 9 回特別研修会を開催致しました。以下は、御講演の要旨です。

□安定した幸せ

皆さんは「悟り」についてご存知かもしれませんが、あまり「悟り」を欲してはいないかもしれません。なぜなら悟りの経験の後では、普通の楽しみは持てないからです。真理を教えたい、神様を悟りたい、自分の本性を悟りたいといった人は少ない。普通の人は、例えば、何かを欲して(それが満たされれば)幸せで満足かもしれません。ちょっと穏やかな状態があれば充分です。良い飲食物、衣服、家族などから普通の喜びが出てきます。それらのことを考えて皆さんは一生懸命お金を稼ぎ、仕事の意欲を起こします。お金が必要でなかったら、仕事のやる気は出ないかもしれません。

しかし、世俗的なものから安定した幸せはいつも出てこない。想像的な楽しみと本当(実際)の楽しみは違います。例えば、結婚する前、相手のことを想像しますが、結婚した後、実際は(想像していたものとは)違います。それだけでなく、他の色々な問題も出てきます。人間関係の問題や失業、失敗、病気、それだけでなく、原発の問題、東北の地震、津波など、また経済の問題などもあり、想像していた楽しみと(現実)は違います。皆さんの希望は、問題がないことが良いだろうが、問題が小さく、数も少ないなら楽です。例えば、ある人が賢い友人に、何を欲するか尋ねたところ、その友人は、何もないトラブルのない状態がよい、と答え、それはお墓にある、と答えました。皆さんは生きている間に平安が欲しいでしょう。心地よい状態、気楽に生きる、その種類を欲するでしょう。しかし、その幸せは続かないのです。それが問題です。

安定した幸せを得るための方法として、いちばん簡単なのは、例えば、5分くらい息を吸う、吐く、オームを

小さい声で唱える。私は息を吸う、吐く、集中して、それを実践すると、心はその部分に集中して心地よい状態が出ます。一番の問題は、心はいつも考えていることであり、そうした、わからないネガティブな考えをどのように止め、とり除くかということで、別のテーマを考えないと心地よさは出ません。

安定した幸せの特徴として、1)最初心は静か(Calm and quiet)、2)心の制御(control)、3)その状態が継続する、4)内側から喜びが出る。外部の喜びは食事、音楽、友人など、色々な感覚の対象によって生じます。内側の喜びは中から出て、楽しいフィーリングが出る。静けさと幸せは関係がありますが、心は普段、落ち着かず、不安です。その理由として、ヒンドゥー教の哲学のトリグナ、すなわちサットヴァ(純粋)、ラジャス(落ち着かない)、タマス(欲張る、暗い、鈍い、怠け)の影響があります。『バガヴァッド・ギーター』の説明にもあるように、トリグナの影響で心の状態があります。

□瞑想の理解と実践

安定した幸せを得るためには、理解と実践が必要です。そのための時間が必要ですが、90 パーセントの人はそこまで進めず、続かない。しなくてはならないのに、実践したくないということは大事な点です。自然に出来る、というのは無理です。一番大事なものは、そのことを深く理解しないとやる気は出ない、ということです。二つの問題、すなわち、①やる気の問題。テレビを見たり、おしゃべり、食事などの時間はある。瞑想の時間だけがないのか、はっきり深く考える。②心は実践するとき、一番抵抗する。心は自由が欲しい。制御したい時、心はいちばん抵抗する。問題は、時間や身体、仕事ではなく、自分の心であり、瞑想の前、このことを絶対理解しなければなりません。安定するためには実践が必要です。心の静かな時、健康のためによく、仕事は完璧にでき、人間関係もスムーズにいく。自惚れや、怒り、欲張りなど出ない。安定した幸せは、健康、人間関係、仕事のために役立つ。ビジネスでは、お金を投資しますが、心の投資は瞑想です。



□ ヨーガ・レッスン (6) ～アーサナの分類～

〔この欄で連載している内容に関しては、主に、インドにおいてヨーガの科学的研究の草分けであるカイヴァルヤダーマ・ヨーガ研究所で長年ヨーガの研究に携わってきたゴレ博士による研究・考察をもとにしています。〕

ヨーガのアーサナ(姿勢、ポーズ)のうち、解剖生理学的な特徴及び効果から、身体鍛錬のためのアーサナに分類されるアーサナは、以下の3つのサブ・グループに分けられます。

- ① 脊柱に作用するアーサナ
- ② 内部感覚受容器(内受容器: 筋肉以外の内臓の感覚受容器)に作用するアーサナ
- ③ 平衡器官に作用するアーサナ

②のアーサナはさらに2つに分類されます。それは(1)自己受容器(位置感覚など力学的状態を直接感覚刺激として受容し、自身に感知させる受容器。筋紡錘など)に対して、またそれを介して作用するアーサナ、(2)内臓受容器に対して、またそれを介して作用するアーサナ、です。

(1)に属するアーサナは、牛の顔のポーズ、魚のポーズ、金剛坐、三角のポーズ、バドラ・アーサナ等です。(2)のアーサナは、ヨーガムドラ、背中を伸ばすポーズ、半マツイエンドラのポーズ、鋤のポーズ、ガス抜きポーズ等です。

また、③のアーサナは、身体のバランスを保つ平衡器官などに対して、またそれを介して作用します。このグループのアーサナは、肩立ちのポーズ、逆転のポーズ、木のポーズ、鷲のポーズ等です。(つづく)

〈参考文献〉M.M.Gore, *Anatomy and Physiology of*

Yogic Practices, Kanchan Prakashan, 2005

✿ Information ✿

ヨーガ教室の予定(7・8月) (土)午後 1:30-3:00

7月:13日(瞑想クラス)、27日(ヨーガクラス)*

8月:10日(瞑想クラス)*、24日(ヨーガクラス)

*7月27日、8月10日の会場は南大塚地域文化創造館・和室です。

先日、近代インドの宗教家スワミー・ヴィヴェーカーナンダ(1863-1902)についての博士論文を提出しました。研究は地道な作業の積み上げで、なかなかはかどらない時もあり、論文完成までには、随分と時間がかかりました、継続できたのは、先生方のご指導と、家族の理解と励ましがあったからこそと思っています。

こうした研究と並行して、昨年度より、学部(上智大学外国語学部)でインド文化についての授業を担当させていただいておりますが、その中で、昨年生誕150周年を迎えたインドの詩聖、ラビンドラナート・タゴールの詩を皆で音読してみました。タゴールがノーベル文学賞を受賞した作品『ギータンジャリ』から一つご紹介したいと思います。

「昼となく夜となく わたしの血管をながれる同じ生命の流れが、世界をつらぬいてながれ、^{リズムカル}律動的に鼓動をうちながら 躍動している。

その同じ生命が 大地の塵のなかをかけめぐり、無数の草の葉のなかに歎びとなって萌え出で、木の葉や花々のざわめく波となつてくれる。

その同じ生命が 生と死の海の^{ゆりかご}揺籠の中で、潮の満ち干につれて ゆられている。

この生命の1世界に触れると わたしの手足は輝きわたるかに思われる。そして、いまこの^{まづな}刹那にも、幾世代の生命の鼓動が わたしの血のなかに脈打っているとの思いから、わたしの誇りは湧きおこる。」

(『タゴール 死生の歌 新版』森本達雄編訳、人間と歴史社、2011年)

タゴールは、ヴィヴェーカーナンダと同じベンガル人で、その思想背景にはベンガル地方から始まった近代ヒンドゥー教復興運動の息吹が感じられます。以前、私は自分自身のことを専ら理系かと思っていましたが、このような詩に触れて、自分の中の何かが動かされたようでもあり、思想や文学作品の奥深さを改めて認識しました。それを土台にしつつ、改めてヨーガの理論や実践についても思索を深めていければ、と思っています。(平野久仁子)