



スワミ・シヴァナンダ師の教えについて



Swami Yogaswarupananda

シヴァナンダ師は大変優れた医者でした。師は、人が幸せを得るためには人格を統合して高めていく必要があり、それにはテクニカルな術があるはずだと考え、ヨガを実践されました。そして、統合的なヨガの実践こそが大切だと悟られました。そうして、4つのヨガ(カルマ・ヨガ、バクティ・ヨガ、ラージャ・ヨガ、ギヤーナ・ヨガ)を総合して、「インテグラル・ヨガ(統合されたヨガ)」「ヨガ・オブ・シンセシス(総合のヨガ)」と呼ばれました。

シヴァナンダ師の教えの基本は以下の4つの単語で表されます。

SEAVE	カルマ・ヨガ
LOVE	バクティ・ヨガ
MEDITATE	...	ラージャ・ヨガ
REALIZE	ギヤーナ・ヨガ



シヴァナンダ・アシュラムのロゴ

アーサナとプラナーヤーマによってまず心身を健康にし、バガバッドギーターにあるように人は行為をしなくて生きることではできないのだから、全ての行為を神・神性なるものに捧げる気持ちで行うのがカルマ・ヨガ(SEAVE)、その存在に対しての愛と献身の気持ちや姿勢が大切で、それを育むのがバクティ・ヨガ(LOVE)、マインドというものを理解し超越していくためにマインドの限界について学ぶのがアシュタンガ・ヨガまたはラージャ・ヨガ(MEDITATE)、さらにマインドを超えた『自分』とは何か、『神』とは、と探究していくギヤーナ・ヨガ(REALIZE)、

これら4つの言葉によって示されるヨガを総合したものと、

“Be Good, Do Good” 「善き存在でありなさい、善い行いをしなさい」が、シヴァナンダ師の教えの本質です。

「ヨガ」の本当の意味について

多くの人が「ヨガとは結びつくこと」と考えていますが、バガバッドギーター第6章23節で、クリシュナ神がヨガについて素晴らしい定義をしています。

「一切の苦しみから脱した状態を、ヨガと呼ぶことを知っておくがよい」：第6章23節

これは、ヨガを実践していれば、全ての苦しみがなくなる、という意味です。「ヨガは肉体も、生命力も、精神にも全ての調和をもたらすので、そこには苦しみはない」とも述べています。私たちはヨガによってあらゆる制限から解放され、ただ1つの意識だけを感じるようになります。その意識こそが、私たちの本質なのです。
あらゆる行いをしても、常にその神なる本質、意識に気づいていることがヨガです。

もうひとつ、バガバッドギーターで大切なことを、第15章7節でクリシュナ神が美しく表現されています。

「私自身の不滅の一部が物質世界の生物に宿る魂となっているが、それが物質自然の中にある5つの感覚と心を引き寄せている」：第15章7節

つまり、神とは、天のどこかに座っている存在なのではなく、すべての生きとし生けるもの、あらゆるところに存在しているのです。

私たちの本質は、名前や形を超越した究極の意識の光そのものであり、その意識が個別に現れたものをジーヴァと呼びます。例えば、食事ひとつをとってみても、食べ物も、食べる行為も、消化する力も、それを見ているのも、何もかもが神なのです。私たちの肉体を含め、あらゆるところに神は存在しています。

バガバッドギーター第4章24節では、神の存在を実際に感じ取ることについて述べられています。

「ブラフマンである供養する者が、供物であるブラフマンを、火というブラフマンに注ぎ入れる。

このような意識を持って供養する者は、必ずブラフマンと一体になる。」

(すべてがブラフマンの顕れである。)：第4章24節

あらゆる行いの中に神があることに気づく、これがディヴァイン・ライフ(神と共にある生き方)です。私たちは何らかの行為をせずに生きていくことはできません。何をしても、それがたとえ戦場での行いであっても、神の存在を感じて生きるのが「ヨガ的な生き方:yoga way of life」です。あらゆる聖典の中で、唯一バガバッドギーターにこのことがはっきりと述べられています。「ブランマ・カルマ・サマーディナー(こうした意識を持って供養する者は必ずやブラフマンと一体になる)」という詩句の中に、カルマ・ヨガ、バクティ・ヨガ、ラージャ・ヨガ、ニャーナ・ヨガが含まれています。

マントラのカ

心の中で神の名を繰り返し唱えることをジャバと言います。あらゆるヨガの手法の中で、とりわけジャバ・ヤグナが最も神聖でパワフルだとクリシュナ神が述べています。ヤグナは普通、様々なものを火に投げ込む儀式ですが、ジャバ・ヤグナでは、物質レベル、生命カレベル、精神的レベルなどあらゆるレベルが超意識の中で活動します。ジャバとは、マントラの意味を感じるという意味の言葉で、あらゆるヨガの中でジャバ・ヨガ(神の名を繰り返し唱える)が最も大切です。

マントラ、「**オーム・ナモー・ナラーヤナーヤ**」(あらゆるところに遍満している神なる意識に敬意を表します)

もうひとつのマントラ、「**オーム・ナマー・シヴァーヤ**」(あらゆる名前と形を超越した究極の光の意識に敬意を表します)

この「ラ」と「マ」を合わせた「ラーマ」(ラーム)を繰り返し唱えると、「**ラーマ、ラーマ、ラーマ**」となり、このマントラ(神の名)の力で、偉大な帰依者のハヌマーンは大海を飛び越え、山を持ち上げることができました。

マントラのカを信じ、献身的に、そのフィーリングを感じながら唱えるならば、人生のあらゆる問題は解決するでしょう。シヴァナンダ師は、神の名は、肉体、生命力、精神、心理的な病を癒すと仰いました。ですから、シヴァナンダ・アシュラムでは、マハーマントラを1日中24時間唱え続けています。

「ハレーラーマ、ハレーラーマ、ラーマ、ラーマ、ハレー、ハレー、ハレークリシュナ、ハレークリシュナ、クリシュナ、クリシュナ、ハレー、ハレー」という偉大なるマハーマントラは、神の名を16回唱えます。新月から次の満月までの16日を表しており、私たちの心も満月のように完全に開花すれば、肉体、生命力、精神、心理的な緊張から解放されるのです。

フィーリングを感じながら、神の名を繰り返し唱えるジャバを行うと、心が静まり、アジャバジャバと呼ばれる瞑想が始まります。このように、ジャバと瞑想は相互に関係し合っています。

心(マインド)は、日の出から日の入りまで、ずっと外の対象物に向かっていきます。夜になると心は疲労し、あくびが出てきます。あくびというのは、脳がヒートアップしている状態を和らげる作用です。考え続けることを止めて、ジャバをすることで肉体・心・プラーナを落ち着かせて、調和させ、緊張を解くことができます。

現代人へ真の幸せを得るためのアドバイス

混沌としたこの時代を生きるために、実用的なプラクティスがヨガです。まず、肉体を健康に保つためにアーサナ、プラーナヤーマを行い、心を健康にするために神の名を繰り返し唱え、瞑想をすることが、実に有効です。

統合的なヨガを実践することによって、心身を健康に、豊かに、そして賢明に保つことができ、魂を成長させていく道が広がってきます。

Maki Jungheim 訳・編集

— 群馬ヨガ連盟研修会参考資料 —