

毎回の呼吸に静けさを見つける スワミ・アカンダーナンダによる解説

生命力を意味するサンスクリット語の言葉、プラーナは、「生命の呼吸」として表現することもできます。私たちが吸って吐くこの空気が、その時々にはいかに生命を維持しているか、私たち皆が気づいています。空気は私たちの体に入っては出ていき、私たちの内側の世界と外側の世界を結び付けます。さらに、意識的に、自由に呼吸をすると、私たちを取り巻く環境の中でより楽に感じたり、また、それらとのつながりを感じたりするでしょう。呼吸それ自体が私たちを育むのと同じように、この静穏が私たちを育んでいくのを体験します。

今年の「スウィート・サプライズ(嬉しい驚き)」のサツァングの中で、グルマールは地球のあらゆるところで人々は平和、シャンティを希求していると強く述べました。さらにグルマールは、私たちが求める平和を世界に実現するためには、私たちの内側の平和を育むことから始めなければならないと、はっきり述べました。

グルマールが慈愛深く私たちを導いている静穏は、私たちの呼吸の中に見つけることができます。呼吸の仕方——呼吸と、その呼吸を下支えする生命力を意識すること——は、私たちのマインドに静穏をもたらしマインドを揺るぎないものにするための欠かせない手段であることを、何世紀も前にヨーギたちは気づいていました。『ハタヨーガプラディーピカー』は、呼吸がマインドに影響を与えると述べています。呼吸が安定して均一である時、マインドも自然にそれに従うのです。¹

少しの間、試してみましょう。呼吸に意識を向けてください。吸う息と吐く息が滑らかで安らかであるようにし、空気が体に入って出ていく時、その流れが均一で安定していると感じられるようにします。画面から目を離して、この方法に集中して、3回呼吸しましょう。

いいですね。それでは、マインドの状態をよく観察してください。呼吸の流れを安定させることによって、マインドがより穏やかで焦点が合うようになることに気づくでしょう。

プラーナーヤーマと 2018 年のグルマリーのメッセージ

賢人パタンジャリは、著書である『ヨーガスートラ』の中で、呼吸とマインド相互のつながりについて明らかにしています。『ヨーガスートラ』は、ヨーガの実践の体系を説明した金言の集成で、その実践は、まずマインドの思考の波を落ち着かせ、それからそれを消していくものです。このヨーガの訓練は最終的に瞑想に完全に没頭した状態(サマーディ)に達し、探究者はマインドが全く介在することのない至高なる真実、大いなる意識を直接的に体験できるようになります。パタンジャリは、この教典のさまざまな節で、マインドを集中させ、静める方法の一つとして、プラーナーヤーマ、つまり、呼吸を制御する手法を提示しています。

今年の「スウィート・サプライズ」のサツァングで、グルマリーは、参加者たちが内側に集中する準備のため、プラーナーヤーマのエクササイズを行いました。プラーナーヤーマは、シッダ・ヨーギたちが 2018 年のグルマリーのメッセージ、「サツァング」を学び、実践する方法の一つです。

このことを頭に置いて、グルマリーのメッセージの学びと実践をさらに深めるために、『ヨーガスートラ』の中にある次の金言を考察しましょう。

[マインドは]また、息を吐き、呼吸をとどめることによって穏やかになる。²

pracchardana: 吐き出すこと、または、引き出すこと

vidhāraṇa: 内側で保つこと、抑制すること、とどめること

vā: あるいは

prāṇasya: 呼吸 (プラーナ)の

この金言で、パタンジャリはプラーナーヤーマの簡単なエクササイズを示しています。それはマインドを穏やかにし、集中させ、内在する真理との交わりに私たちを備えさせます。このエクササイズには、二つの段階があります—— 第一に、息を吐くこと、そして、第二に、次に息を吸う前に、息を一時止めることです。では、このスートラにあるように呼吸のプロセスの二つの段階を、より詳しく見ていきましょう。

呼気

このプラーナーヤーマにおける呼気は、肺の中の空気をゆっくりと滑らかに解き放つものです。空気のすべてを吐き出す必要はありません。空気の流れがなくなると感じた時に呼気を自然に終わらせます。あなたの呼気に十分なエネルギーがあっても、呼吸筋を使って力ずくで押すことはしません。このように息を吐くことで、外に出ていく息と共に、しばしば静けさや幸せな感覚を感じることでしょう。

休止

息を休止あるいは優しく抑えることは、外へ向かう空気の流れがやむ呼気の終わりに自然に起こります。心地良い内側の静けさや幸福感は、あなたがその静けさを味わいながら息をほんの数秒止めている時も続くでしょう。努力して呼吸を止め続ける必要はありません。呼吸の休止はほんの 1 秒か 2 秒で構いません。あなたの焦点は、この休止を楽しみ、努力せずに起こさせることです。

吸気

スートラは吸気について何の言及もありませんが、スワミ・ハリハラーナンダ・アーランヤ³は彼の解説の中で、吸気は息をしたいという衝動が起きた時に自然に起こり得ると述べています。

このプラーナーヤーマを実践する

以下は、このプラーナーヤーマを実践するための幾つかのステップです。

- 実践する間、筋肉の緊張がない真っすぐで楽な姿勢を保ちます。
- 椅子に座っていても、床で足を組んでいても、座骨が椅子の座面や床の表面とつながっているのを感じます。
- 上半身を楽しにして背骨が上向きに解放されるようにし、肩と首は固定されているような感覚を手放します。
- 座骨でつながって、上半身を安定した状態に保ちます。これによって呼吸は体を自由に出入りし、呼吸への集中と、マインドを落ち着かせることへの集中が容易になります。
- 可能なら鼻で呼吸することがこのプラーナーヤーマの手法では最善です。もし心地悪さを感じるなら、口で呼吸して構いません。
- この実践を行うのが瞑想の準備の時でも、他の場合でも、目は開けたままでもとじていてもかまいません。どのやり方が自分に最適かを見つけてください。目を開ける場合は、視線はぼんやりさせます。

初めのうちは、このプラーナーヤーマは1回につき3分から5分までにしてください。そうすることで、あなたの体——特に肺と呼吸筋——を調整し、この実践に順応させます。この実践に慣れたら、時間を延ばしてもよいでしょう。実践する間、筋肉の緊張がない真っすぐで楽な姿勢を保ちます。

呼吸の他の要素:マインドを静める

このスートラの解説者⁴は、このプラーナーヤーマでの呼吸は二つの要素を含むと説明しています。最初の要素は、先に学んだように、呼吸をはっきりとした滑らかなものにすることです。二つ目の要素は、呼吸の最中に考えを持たないようマインドを集中させることです。この二つの要素は息を吐く時に組み合わせます。

以下は実践の方法です。

- 息を吐く間、体から空気を排出すると同時に、考えがなくなっていくと想像します。
- 息を吐き終わった時、あなたのマインドは空っぽです。
- 先に述べたように、呼気が終わった時、優しく止まって数秒息をとどめます。

ここで少しの間、楽に落ち着いて息を吐き出し、同時に、マインドに考えがなくなっていくと想像することを試してみましょう。

肺と鼻から空気が外へ出ていく感覚に集中することは、マインドの考えを消していく助けになりますか。

マインドから考えをなくす、もう一つの方法は、息を吐いている時に、内側の空っぽの空間に焦点を当てることです。

さまざまな方法で、この空っぽの空間を感じる、あるいは想像することができます。例えば、胸の中の穏やかな空間として、あるいは後頭部の平和な空間として。何度もこのエクササイズに取り組むことで、あなたにとって最適な、考えを消すための焦点あるいはイメージを発見していくことでしょう。

あなたが取り入れる方法が何であれ、このプラーナーヤーマの必須原則は、マインドを静めるための集中と呼吸の調整を、一緒に行うということです。

これを試してください。考えを消しながら息を吐いて少しの間休止することを何回か繰り返します。ここでの努力は、呼気の後に現れる静けさに、あなたが自然で心地良いと感じる間、あなたの注意を休ませるということです。あなたが感じる静けさと、その休止の瞬間に湧き起こる

であろう至福は、あなたの内側に常に存在する真理の資質であることを認識してください。
あなたの存在全部で、その体験を味わってください。

このプラーナーヤーマのためのヒント

毎回の呼吸ごとに、吸気は自然に起きるようにさせることを忘れないでください。吸気においてもマインドを空っぽにして考えを持たないという優しい努力をすることは効果的です。

呼気のたびに毎回息を休止させる必要はないことを心に留めておいてください。呼吸の休止は間隔を開けて実践する方がずっと心地良いと思うかもしれません。例えば、3回に1回など、あなたが良いと思う形で結構です。

時を重ねて実践する中で、より頻繁に呼気後に息をとどめられるようになるでしょう。やがて、吸気、呼気、休止が、一つの滑らかな過程の中で混ざり合うのに気づくかもしれません。マインドがこのエクササイズにより集中するようになると、あなたは自然に瞑想に入っていく自分を発見するでしょう。

『ヨーガスートラ』が述べているように、このプラーナーヤーマのエクササイズのゴールは、マインドが静けさの境地、考えのない境地に休息する時間を徐々に増やしていくことです。たとえこれが瞑想の準備に良いものでも、このプラーナーヤーマの独特の主要点は、これがほとんどいつでも実践できることであり、内なる平和と静穏を培うのにとっても効果的だということです。あなたはこのプラーナーヤーマを一日の中に取り入れる幾つかの方法を発見するかもしれません。机に座って仕事を始める前、楽しい食事の準備をする時、散歩の時、眠りにつく前…。

「スウィート・サプライズ」のサツァングの中でグルマールは、私たちがいついかなる時も自分自身のサツァングを創り出すことで内側の真理とつながる方法を学ぶよう私たちを導きました。

このプランナーヤマは、それを実行できる一つの方法です。グルマリーはさらに、私たちが内側の真理とつながる努力をすればするほど、それが容易になっていくと言明して、私たちの修行を励ましました。グルマリーのこの教えは、サーダナーにおいてやり通すことの効果に光を当てるものです。パタンジャリは、この確固とした努力をアビヤーサ（ヨーガの実践）と呼んでいます。彼が定義するそれは、「それ [考えのない境地] にしっかりと確立するためのたゆまぬ努力」です。⁵

さらなる学び

プランナーヤマは、2018 年のグルマリーのメッセージを学び、実践するための素晴らしい方法です。この実践の十分な効果を体験するためには、規則的な頻度で取り組むことが最善です。「2018 年ライブの音声配信によるシッダ・ヨーガ瞑想講座」は、プランナーヤマの実践を通してグルマリーのメッセージに取り組むさらなる機会を提供しています。毎回、シッダ・ヨーガの瞑想ティーチャーが指導する具体的なプランナーヤマのエクササイズが含まれています。



© 2018 SYDA Foundation®. 著作権所有。

¹ *Haṭhāpradīpikā* 2.2, *chale vāte chalaṃ chittaṃ niśchale niśchalaṃ bhavet || yoghī sthāṇutvamāpnoti tato vāyur nirodhayet ||* Respiration being disturbed, the mind becomes disturbed. By restraining respiration, the Yogi gets steadiness of mind.

² *Yogasūtra* 1.34; English translation © 2018 SYDA Foundation. All rights reserved.

³ Swāmi Hariharānanda Āranya, *Yoga Philosophy of Patañjali* (Albany, NY: SUNY, 1983) p. 79.

⁴ Swāmi Hariharānanda Āranya, p. 79.

⁵ *Yogasūtra* 1.13; English translation © 2018 SYDA Foundation. All rights reserved.