

## スーリヤ・ナマスカル:努力を要しない瞑想のための手段 スワミ・イーシュワラーナンダによる紹介

シッダ・ヨーガの道において、瞑想は欠くことのできない修行の一つです。

深い瞑想の修行のためには、身体が健全で、強く、柔軟である必要があります。あなたが健康であることは、安定して心地よい瞑想の姿勢を維持するために重要であり、それによって、中断することなく長い時間の瞑想ができるようになります——ニランタラ、「中断することなく」、ディールガハカーラ、「長い時間」

スーリヤ・ナマスカル、「太陽礼拝」は、ハタ・ヨーガの基本的な実践の一つです。スーリヤ・ナマスカルの動作は、太陽の神、スーリヤ・デーヴァターへの崇拝です。それは、日の出から日没までの太陽の弧を表す 12 の連続するアーサナ、「姿勢」で構成されています。実践者はその姿勢を順に取ることで、自分自身の内側に太陽の特質、すなわち輝き、柔軟性、活力、そして不変性を引き出します。

スーリヤ・ナマスカルは、姿勢と呼吸を同調させて行います。動きの流れと呼吸の力のつながりを意図し、そこに集中した意識を向けて行うことで、実践者は身体のすべての細胞の中で、目覚めたクンダリーナのエネルギーが脈打っているのを体験します。そして、瞑想の境地に入るのが容易になるのです。

スーリヤ・ナマスカルの力は、一連の姿勢に合わせてマントラを繰り返すことによって、より高められます。インドの教典はマントラを称賛しています。特定のマントラが、一つ一つの神、儀式、崇拝の行為、精神修行、人生の場面——そして活動の一つ一つにさえ、関わって

います。マントラを繰り返す時、声に出そうと心の中であろうと、いつでも実践者はマントラに内在する神の特質を体験します。

マントラは祝福を運びます。マインドを穏やかにします。感覚に平穏をもたらします。マントラは、実践者が自らの目標に到達することを支えます。

スーリヤ・ナマスカールのマントラは、スーリヤ・デーヴァターのさまざまな名前を表しています。それぞれのマントラが、対応するスーリヤ・ナマスカールの姿勢に合わせて心の中で繰り返される時、実践者はスーリヤ・デーヴァターの属性を体験します。

スーリヤ・ナマスカールの実践者は、姿勢と呼吸、そしてマントラの復唱を同時に行います。それによって、マインド、身体、呼吸、そして心の有益な相乗作用を創り出すヴィニヤーサ、「流れ」が確立されます。

一連の12の姿勢のイラストは、**AUM**から始まり、ビージャ、「種子」のマントラ、スーリヤ、「太陽」のマントラへと続く、対応するマントラが含まれています。

もし、あなたがスーリヤ・ナマスカールの実践に精通しているなら、姿勢の流れの中でマントラを学び、適用することができます。日々、この実践があなたの身体をどのように元気にさせ、マインドを静め、瞑想の修行の助けとなっているかを観察してください。

もし、あなたがハタ・ヨーガの初心者で、スーリヤ・ナマスカールを個人の実践として確立したいなら、資格を持つハタ・ヨーガの先生から習うことをお勧めします。それによって、それぞれの姿勢の構造と効果を理解し、スーリヤ・ナマスカールの実践のためのしっかりとした基盤を築くことができるようになるでしょう。

『ヨーガ・スートラ』で、賢人パタンジャリは瞑想の姿勢についてこう言っています。

アーサナは安定して心地よいものであるべきである。<sup>1</sup>

定期的実践することで、スーリヤ・ナマスカルは、あなたが安定して心地よい瞑想の姿勢を作るのを助けてくれるでしょう。安定した姿勢は、努力を要せず長い時間瞑想することを可能にし、そしてそれがさらに深い瞑想の境地にあなたが入ることを可能にするのです。

スーリヤ・ナマスカルがあなたのシッダ・ヨーガ瞑想の修行を強化し、あなた自身の中にあるスーリヤ・デーヴァターの特徴を引き出す様子を観察し、熟考してください。姿勢、マントラ、そして深い瞑想との、力強いつながりに驚嘆してください。



© 2022 SYDA Foundation®. 著作権所有。

---

<sup>1</sup> *Yoga Sutra* 2.46; I K Taimni, *The Science of Yoga* (Chennai, India: Theosophical Publishing House, 1975), p. 252.