

楽に呼吸する

スワミ・アカンダーナンダによる話

「スワーデヤーヤ」の学びのセッション 第5回

シッダ・ヨーガ・ユニバーサル・ホールでのライブ動画配信

2020年10月17日 土曜日

学びのセッション第5回によろこそ！

私の名前はスワミ・アカンダーナンダです。私はシッダ・ヨーガの僧侶です。そしてスワーデヤーヤ、大いなる自己の学びに焦点を当てた学びのセッションのマネジングディレクターを務めています。

インドの精神的な伝統では、今日は女神、デーヴィーをたたえるための9日間の祝祭の初日です。この祝祭はナヴァラトウリーと呼ばれ、「9夜」という意味であり、マハードウルガー、マハーラクシュミー、マハーサラスワティーという女神の三つの姿をたたえます。

インドでは、ナヴァラトウリーは伝統的な崇拝の儀式、女神の神聖な名前の朗唱、女神の英知、美しさ、豊かさをたたえる歌や踊りで祝われています。この神聖な祝祭の精神は、神聖なシャクティが私たちの人生や精神的な旅を育む無数の方法に対する喜び、献身、感謝というものです。シッダ・ヨーガの道では、女神のこれらの三つの現れは、グルの恩恵を通して探究者の内側で目覚めさせられた一つの神聖な力、クンダリニー・シャクティの異なる姿として崇拝されています。

目覚めたシャクティを育み、精神的進歩を促すシッダ・ヨーガの修行の一つに、スワーデヤーヤ、教典の朗唱があります。それぞれの学びのセッションで、私たちはスワーデヤーヤの具体的な側面を詳しく見てきました。今日の学びのセッションの焦点は、呼吸——生命を維持する力であり、神聖な教典を朗唱するために不可欠な要素——です。

バーバ・ムクターナンダとグルマーイ・チッドヴィラーサーナンダは、この修行の力と恩恵を最大限に体験するために、スワーデヤーヤにおける適切な呼吸の大切さを教えています。このセッションの後半では、「シュリー・グル・ギーター」を朗唱する時の呼吸の具体的な方法を学びます。まず初めに、呼吸の性質とサーダナーにおける重要性に関する教典的および哲学的な基礎を教えます。

インドの哲学では、プラーナはしばしば呼吸を表す言葉です。例えば、人間の生命を維持する呼気と吸気の身体的現象です。しかし、プラーナという語には、インドの教典の伝統ではより広く重要な意味もあります。それは宇宙の創造する力を意味します。賢人カッラタは教えました。

初めに、サムウィット——普遍的な大いなる意識——が
プラーナに変換される。¹

ここでカッラタは、至高なる意識が宇宙を創造する第一歩を描いています。大いなる意識はプラーナ、普遍的な生命力になり、それが宇宙を創造し、宇宙に広がります。ですから、宇宙はプラーナによって浸透されているのです。

私たち一人一人の中でプラーナは、私たちの全存在を活性化し、たくさんの生命機能を果たす生命力です。その主な顕現の一つが、私たちを生かし続ける呼吸です。そしてプラーナは、私たちの個人の自己に生命を吹き込む力であると同時に、宇宙を創造し、宇宙に浸透している力でもあります。

私は、あなたが呼吸の力と神聖さを十分認識してスワーデヤーヤに取り組めるように、プラーナの哲学的な教えを述べています。「シュリー・グル・ギーター」を朗唱する時、そのマントラを聞くことのできる形にし、その力を十分に顕現させるのは、あなた自身の呼吸の力です。このように、教典は、プラーナは個人の自己が至高なる自己と再び一つになれるための乗り物である、と教えています。これがスワーデヤーヤ——大いなる自己の学び——のゴールです。それでは、プラーナが私たちの存在の中でどのように機能するのかをさらに見てみましょう。

『チャンドーギヤ・ウパニシャッド』で、賢人サナトクマーラは教えています。

…すべてはプラーナに固定されている、
車輪の輻(や)が中心に固定されているように。²

車輪の中心は、マインドを含め私たちの存在のさまざまな部分が、いかにプラーナにつながっているかを描いた適切な例えです。この説明は、呼吸とマインドが緊密に関係していることを理解する助けとなります。両者はプラーナ、生命力によって固定され、活性化されます。一方の状態が他方の状態に影響します。呼吸を調整して落ち着かせると、それはマインドのバランスを取って落ち着かせるのです。ですから、マインドを静める最も簡単で効果的な方法の一つは、呼吸を調整することです。これがプラーナーヤーマの背後にある主な原理です。

プラーナーヤーマは、賢人パタンジャリの教典、『ヨーガスートラ』に説明されている八つの支則、あるいは段階の一つです。この教典では、プラーナーヤーマの語源は次の通りです。プラーナは呼吸を指し、アーヤーマは「空間または時間の長さを拡大する、伸ばす、調整すること」を意味します。ですから、プラーナーヤーマとは呼吸の調整または制御です。賢人パタンジャリは、呼吸を制御することを通して、マインドは静かになり、大いなる自己の光が輝き出ることができる、と述べています。³

『ヨーガスートラ』や『ハタ・ヨーガ・プラディーピカ』のようなヨーガの教典の中では、数多くのプラーナーヤマの方法が教えられています。すべてのプラーナーヤマのテクニックには、肺の容量と弾力性の増加、マインドの落ち着きと集中、サトルボディ(霊妙体)——肉体に浸透し活性化させるエネルギーでできている体——のプラーナの流れの促進などの利点があります。

シッダ・ヨーガの道で私たちがプラーナーヤマを実践する方法は、神聖な教典を朗唱する際に、私たちの呼吸を制御し、同期させることです。それは、このように理解することができます。「シュリー・グル・ギーター」のような教典の詩節をはっきりと大きな声で朗唱するためには、呼吸を調整する必要がある、ということなのです。

「シュリー・グル・ギーター」の詩節には、あなたの吸気と呼気を同期させるための特定のリズムとタイミングがあります。これが、自然にそして楽に呼吸を調整し、バランスを取る形——プラーナーヤマの形——になるのです。

さらに、あなたが学んできた朗唱の他の側面——姿勢、発音、視線——はすべて、リズム感のあるバランスの取れた呼吸の流れと、マインドの平静で安定した集中を保つ能力を強化します。それによってマインドは、「シュリー・グル・ギーター」の神聖な音節と、それらの神聖なマントラがもたらす英知に没頭することができるようになります。

それぞれの学びのセッションでは、あなたは時間を取って熟考し、あなたの洞察をサーダナーの日記に書く時間がありました。最近多くの人々が、日記に書くのに5分は長すぎる、と私に伝えてくれました。教えてくれてありがとうございます。皆さんの意見を基に、日記に書く時間を3分に縮めました。

あなたは、なぜ書くことがこれらの学びのセッションの重要な部分になるのだろうと思ったかもしれません。これについてもう少し話をさせてください。手で書くことは、あなたが学んでいること

を理解し、保持するのに効果的な方法です。幾つかの科学研究では、ペンを紙の上に置く行為は、学生がノートを取っている題材をより良く理解するのを助ける脳の領域を活性化させることを発見しています。三つの研究で研究者は、手書きでノートを取っている学生は、ラップトップでノートを取っている学生より、概念的な質問に対してパフォーマンスが優れている、ということを発見しました。⁴

この研究は、手で書くことに関連する繊細で正確に制御された動きは、学ぶことに関係する脳の活性化パターンに寄与することを示唆しています。⁵研究者たちは、学生たちがノートを取るのにキーボードを使う時には、このような活性化パターンの兆候は見られないことを発見しました。

この研究から理解できるように、学び、学習する時に手で書くことが果たす役割には、深い意味があるということです。ですから、あなたの学びと学習の一部として、手書きで日記に書くことを取り入れ、そしてどのような利点を観察できるかを見ることをお勧めします。

これらの学びのセッションでは、スワーデーヤが、チャクラというあなたの存在の中にある霊妙なエネルギーセンターに含まれるエネルギーをいかに浄化し、拡張するかを学び、学習してきました。チャクラ——車輪または円形を意味するサンスクリット語で呼ばれていることを思い出すかもしれません——は、サトルボディの中で背骨に沿って並んでいます。これらのエネルギーセンターは、霊妙なエネルギーの経路、すなわちナーディーが、サトルボディの中で構成され、交差する方法で、形成されています。すべてのチャクラはスシュムナー・ナーディーと呼ばれる中心経路に沿ってあり、それにつながっています。これは、目覚めたクンダリーニー・シャクティが、背骨の付け根にあるチャクラから頭頂へと上昇していく時に、流れて通っていく霊妙な経路です。

私たちは、これまで昇順にチャクラの特徴と性質について調べてきました。

- 背骨の付け根にあるムーラーダーラ・チャクラ
- 仙骨の高さにあるスワーディシュターナ・チャクラ
- そして、へその高さにあるマニプーラ・チャクラ

今日は、心臓の高さに位置するアナーハタ・チャクラについて話していきます。アナーハタという言葉は、否定接頭辞であるアンと、「打たれた」という意味のアーハタという単語で成り立っています。ですから、アナーハタという言葉は「打たれていない」という意味になります。

このチャクラがそう名付けられているのは、「打たれていない」音、音という形の絶対なる者、すなわちシャブダ・ブラフマンが、ここで湧き上がるからです。この打たれていない音は至高の自己の永遠なる振動で、そこからこの全宇宙が生じます。

ここにアナーハタ・チャクラを象徴的に表したものがあります。



二つの神聖なる教典『シヴァ・サムヒター』と『シャットウ・チャクラ・ニルーパナ』によると、アナーハタ・チャクラは「バンドゥーカの花のような明るい赤色」です。周りを囲む 12 枚の花弁もまた赤色で、各花弁の上には、朱色で、12 のサンスクリット語の音節がそれぞれ書かれています。

アナーハタ・チャクラは、魂の座、あるいはハムサとして言及される生命力、そしてまたジーヴァートゥマー、個人の自己であると言われています。この輝く個人の自己が、六角形のマンダラの中央部で輝く小さな揺るぎない炎によって、どのように表されているかを見ることができます。

このチャクラはその下方にあるチャクラよりさらに霊妙であり、それに関連する要素、空気もまた同様です。チャクラのビージャ、すなわち種のマントラは yam で、それは空気の要素に対応しています。この種のマントラは、暗灰色で描かれ、六角形のマンダラの中央部に位置しています。種のマントラ yam の乗り物は黒いアンテロープで、それは空気の要素に関連する性質、素早さや軽やかさで知られる動物です。

ビージャ、すなわち種のマントラと、チャクラの花弁の上にあるサンスクリット語の文字との関係について説明させてください。ビージャ・マントラは、この特定のチャクラの力の振動によって作り出される霊妙な音を表しています。言い換えれば、ビージャ・マントラはチャクラの最も重要な本質を表しているのです。花弁の上にあるサンスクリット語の文字は、チャクラを形作るために交差しているナーディーの振動を表します。それぞれのナーディーは、独自の振動数を持っており、それが特定の音を作り出します。各花弁の上に現れるサンスクリット語の文字によって、それぞれのナーディーの音が表されています。

それぞれのチャクラはまた、特定の感覚と関連していますが、アナーハタ・チャクラは触覚に関係しています。触覚は空気の要素とも関連しています。なぜなら、空気の存在や動きを感じるのは触覚を通してだからです。

アナーハタ・チャクラには、ネガティブな性質とポジティブな性質の両方があります。ネガティブなものとしては、不安、私のものであるという感覚、高慢、無力感、うぬぼれ、強欲、二枚舌、優柔不断、そして後悔といった特徴です。その一方で、決然とした努力、優れた判断力、慈悲、慈善、そして希望といったポジティブな性質もまた、ここにあります。

アナーハタ・チャクラが浄化されると、ネガティブな性質はポジティブな性質——別の言い方をすると、私たちが至高なる自己と一つであることを認識するように助けてくれる性質——へと変容します。

教典は、人の過去のカルマ——行為、思考、そして感情——の印象のすべては、スシュムナー・ナーディーとこれらのチャクラの中に蓄積されていると説明しています。これらの印象は、私たちの本質を覆い隠し、それ故に、私たちが自分の神性を完全に体験することを妨げます。

私たちがサーダナーに取り組むと、クンダリーニー・シャクティがスシュムナー・ナーディーとチャクラを通して動き、それらを浄化し始めます。サーダナーを通してアナーハタ・チャクラが浄化された結果として、『シャットウ・チャクラ・ニルーパナ』は、ヨーギは「英知と栄光を手にし、感覚器官を克服し、完全に瞑想に没頭し、韻文でも散文でも共に、美しい詩の流れを[外へ]注ぐ」と言っています。⁶

私たちが「シュリー・グル・ギーター」を朗唱する時、これらの活性化されたマントラの振動がチャクラの浄化に貢献します。この浄化はまた、神、グル、そして私たち自身の大いなる自己は一つであるという、この教典が伝える知識によっても助けられています。

これから、マインド、身体、エネルギー、そしてもちろん呼吸を、「シュリー・グル・ギター」の朗唱のために整える幾つかの動きにあなたを導いていきます。これらの動きは、安定して自然に呼吸する上での助けとなるものです。まず、スワーデヤーヤの観点からの呼吸の重要性について、さらにお話ししましょう。

スワーデヤーヤの実践において、安定して自然に呼吸することは、鮮明で豊かな音を生み出すことを支え、そしてサンスクリット語の音節を正確に発音する助けになります。

楽な呼吸はまた、リラックスしてバランスの取れた真つすぐな姿勢を維持する助けともなります。これは、体内で呼吸に関する主要な筋肉である横隔膜が、背骨を安定させる要素の一つでもあるからです。横隔膜は肺の下に位置するドーム形の大きな筋肉で、肋骨、胸骨、そして腰椎の最上部に付着します。

息を吸う時、横隔膜は収縮して平板化し、下がって胸の中に空間を作ります。息を吐き出す時、横隔膜は再び緩んで上がり、元の位置に戻ります。

スワミ・ジは、横隔膜とその働きを助ける他の筋肉に意識を向けるためのエクササイズに参加者を導きました。参加者は立つよう促されました。シッダ・ヨーガの音楽家であるガウリー・マウラーが、スワミ・ジの動きの説明に沿って実演しました。

腕を上げ下げする

足を腰幅で平行にして立ってください。

両足に均等にバランス良く体重を感じます。

これから、両腕を横から大きく回して頭上に上げます。あなたにとって心地良いと感じる高さだけ上げていきます。もし肩の高さまでしか上げられないなら、それで構いません。

では、息を吸いながら、両腕を横から大きく回して頭上に上げ、肋骨が横、前、後ろに広がるのを感じてください。

息を吐きながら、両腕を脇に下ろします。

もう一度、吸う息に合わせて両腕を上げます。

息を吐き、両腕を脇に下ろします。

もう一度、両腕を頭上に上げながら息を吸い、そして息を吐きながら両腕を脇に下ろします。

自然な呼吸を何回かしてください。

呼吸を調整する

では、片手をへその少し上、肋骨の一番下の位置に当てます。

口を開けて、口から自然に楽に息を吸い、再び吐き出します。

これを何回か行い、呼吸をする時に、あなたの手がどのように内側と外側に向かって動くかに注意を向けてください。この動きは、横隔膜が下がって、それから緩んで元の位置に戻る動きによるものです。

口を開けて3回息を吸っては吐き、あなたのマインドをそのリズムカルな動きとつながらせてください。

では終わりにして、両腕を脇に下ろします。

呼吸は通常、心臓の鼓動と同じように、自動的にリズムカルなプロセスです。それを起こすために考える必要はありません。

しかしながら、私たちは横隔膜を意識して、呼吸にちょうど良いタイミングで機能するよう求めることもできます。腹部と胸郭の筋肉を使って、取り入れる空気の量と吸気と呼気の速さを調整することができます。私たちはこれを、「呼吸の制御」と呼びます。

ではこれから、横隔膜の機能と呼吸のプロセスを助ける他の筋肉に触れるように導いていきます。

片手を肋骨の下の辺りに当ててください。

もう一方の手をおなかの下部、へその下の辺りに当てます。

口を開けて、楽に息を吸ってください。肋骨の上に置いた手がある所まで、空気が流れ込むようにしてください。

そして息を吐きます。

もう一度息を吸い、肋骨が広がる動きを感じてください。

息を吐き、肋骨が元の位置に戻っていることに注目してください。

この動きにマインドを集中させながら、3回息を吸っては吐いてください。

では手を離し、もう一度席に着いてください。

私は口を開けて呼吸をすることを求めてきました。それは歌う準備をするためです。

喉を開いて呼吸をすることもまた重要です。急ぐことなく、楽に、静かに、深く、そして効率良く空気が流れ込みます。

では「喉を開く」という言葉を考えながら、数回息を吸ってください。

終わりにしてください。

胸や喉に、音や緊張がないことに気づきましたか？ また、肺の下の部分に、より楽に空気が流れ込むことに気づいたかもしれません。

呼吸を支える

呼吸を調整する方法を導いてきましたが、これからスワデーヤの間に、呼吸を支える三つの方法を説明します。つまり、調整され、安定した呼吸のプロセスを維持するために、身体を支えるための方法です。

第一に、朗唱する時はバランスの取れた座った姿勢を維持し、入る息と出る息のために、体内に十分な空間を確保します。

第二に、息を吸った後、そっと胸郭を広げたままにします。

そして第三に、腹筋をリラックスさせておきます。

グルマーイとバーバは、スワーデャーヤを実践する時にリズムカルで調整された方法で呼吸をすることは、プラーナーヤーマの一つの形だと教えています。プラーナーヤーマには多くの利点があり、スワーデャーヤの実践を幾つかの方法で支えます。

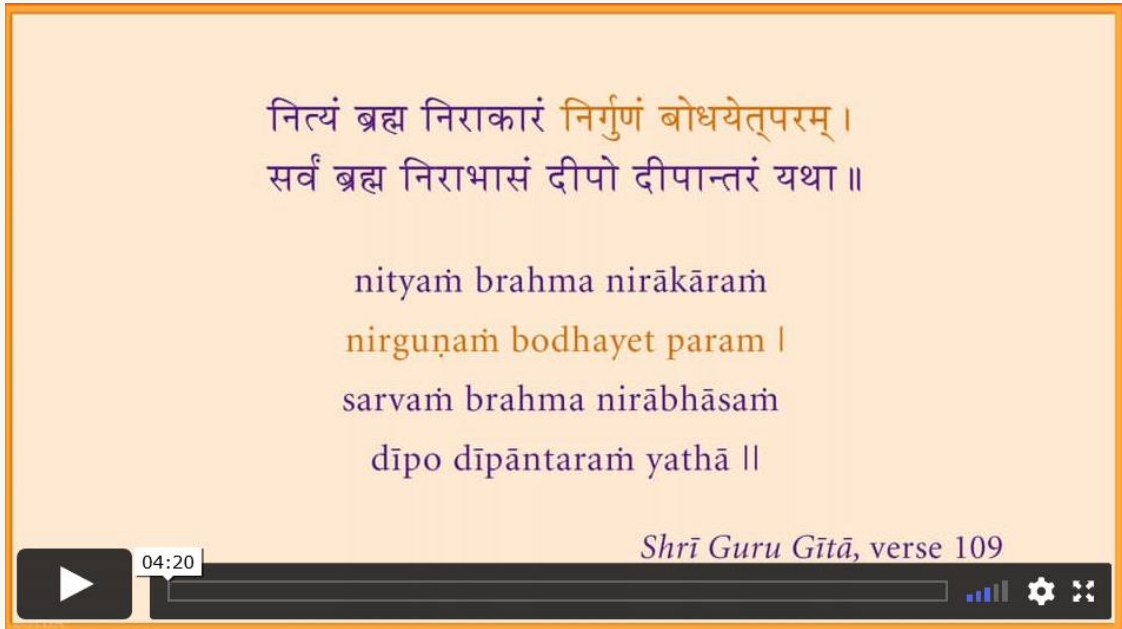
では、「シュリー・グル・ギーター」を朗唱する時の私たちの呼吸のリズムとは何でしょうか？ 具体的には、いつ息を吸うべきでしょうか？ それがこれから検討していくことです。私が説明しますので、後でそれを練習してください。

「シュリー・グル・ギーター」を朗唱する時、一斉に朗唱する詩節の部分を除いて、一度に詩節の半分を歌います。それぞれ半分の詩節は一息で朗唱します。英語のラテン文字への翻字を読んでいるなら、半分の詩節は2行のように見えるので、一呼吸で2行朗唱します。

深く呼吸をするための十分な時間が許された、息を吸うための特定の瞬間があります。深く呼吸をすることで、詩節のあなたの部分を、楽に一呼吸で朗唱することができるでしょう。

では、「シュリー・グル・ギーター」の第 109 節を使ってこれを練習しましょう。詩節は以下に表示されますので、チャンティングブックを持つ必要はありません。詩節はデーヴァナーガリーとラテン文字への翻字の二つの形式で表示されます。使い慣れた方を使ってください。

以下の動画再生をクリックし、指示を聞いてそれに従ってください。



このエクササイズでは、詩節の後ろ半分を朗唱します。

今練習したように開いた喉を思い出してください。

これが、このエクササイズで行う呼吸です。

口を開け、息を吸う場所は、オレンジ色で示されています。

詩節後半を朗唱した後、前半を聞きながら、息を吐ききることができます。

オレンジ色の言葉を聞く時に、開いた喉のことを考え、横隔膜は下がり、肋骨が広がり、そうすると、空気が自然に入って来ます。

自然なリズムと息の中で自分自身をリラックスさせ、歌う時に空気が流れるようにします。

いつ息を吸うかに慣れる練習をするために 10 回詩節を繰り返します。

まもなく、ハーモニウムから前奏が聞こえてきます。

詩節の始まりが聞こえたら、オレンジ色の文章が歌われている時に息を吸ってください。

最初の 3 回の繰り返しでは、私が「息を吸って」と言って合図をします。

それから、残りの繰り返しはご自分で続けてください。では、始めましょう。

どうでしたか？ 朗唱のリズムに合わせて呼吸が流れ始めましたか？ これがどのようにプラーナヤーマ——呼吸の意識的な調整——の一つの形であるかを体験しましたか？

練習するにつれて、「シュリー・グル・ギーター」の朗唱中のこの呼吸法は、より自然になります。そして、呼吸の仕方は人によって少し違いますから、自分にとって確かに楽であるように、タイミングを試してみることができます。例えば、この練習で示した瞬間より少し早く、または少し遅く呼吸するのが最善であることが分かる場合があるかもしれません。

参加者は、呼吸について学んだことを、「シュリー・グル・ギーター」の第 94 節から第 122 節の朗唱に適用しました。次に、「シュリー・グル・ギーター」を朗唱しながら、呼吸の制御と支援の方法を練習した観察と体験を記録しました。

この学びのセッションで学んだことを、次に要約します。

- 呼吸、プラーナの哲学的基礎、そして神聖な教典の朗唱との関連性
- アナーハタ・チャクラの特徴と性質
- 呼吸を制御、支援するための方法
- 「シュリー・グル・ギーター」の朗唱中に、最高の効果を得るために、いつ息を吸うべきか

そして、スワミ・ジは学びのセッションを締めくくりました。



¹ *Pratyabhijñāhṛdayam*, in commentary to sutra 17; Jaidev Singh, *Pratyabhijñāhṛdayam: The Secret of Self-recognition* (Delhi: Motilal Banarsidass, 1982), p. 93.

² *Chāndogya Upanishad*, 7.15.1; Patrick Olivelle, *Upanishads: A New Translation* (Oxford, England: Oxford University Press, 1996), p. 163.

³ *Patanjali Yoga Sutra*, 2.52; © 2020 SYDA Foundation.

⁴ Pam A. Mueller and Daniel M. Oppenheimer, “The Pen Is Mightier Than the Keyboard: Advantages of Longhand Over Laptop Note Taking,” *Psychological Science*, April 23, 2014.

⁵ Eva Ose Askvik, F R Ruud van der Weel, and Audrey L H van der Meer, “The Importance of Cursive Handwriting Over Typewriting for Learning in the Classroom: A High-Density EEG Study of 12-Year-Old Children and Young Adults,” *Frontiers in Psychology*, July 28, 2020.

⁶ *Shat Chakra Nirupana*, 22–27; © 2020 SYDA Foundation.