

スワーデーヤについてのよくある質問

スワーミ・アカンダーナンダ

「シュリー・グル・ギター」を朗唱する有益性の一部は、私たちがそれらを朗唱する音節の響きから来ると聞いたことがあります。心の中で唱える時にはどのような効果があるのですか？

これらのマントラの物理的響きが有益な効果をもたらすという理由から、「シュリー・グル・ギター」を声に出して朗唱することが好ましいのですが、心の中でこの教典を唱えることもまた有益です。マインドの中で、耳では聞こえないそれぞれの音節の響きをつくる時、あなたは霊妙でありながら実際にあるマントラの響きを、あなたの全存在の中につくり出していて、これが大きな有益性を生み出します。誰もが異なった環境で修行をしており、時には教典を声に出して朗唱することが不可能なこともあります。最も大切な要素は、あなた自身の大いなる自己に焦点を当て、これらのマントラに内在する力を体験するという、あなたの意図です。

時々私は、普通の声を出して「シュリー・グル・ギター」を朗唱することができない状況にいることがあります。ささやき声で朗唱してもいいですか？

もし、それがあなたのいる環境で適切なことであり、可能なことで、あなたの声の健康にも良いならば、「シュリー・グル・ギター」を小声や、ささやき声、あるいは心の中で朗唱しても構いません。しかし、ささやくのは声が疲れやすく、特に声がかれているならば、さらに余分な負担がかかることに留意してください。望むならば、もちろんささやき声で朗唱しても構いませんが、通常は声のためには健康的とはいえません。ですから、自然な普通の声で朗唱することができない時には、小声または心の中で朗唱するといいいでしょう。

もし録音と共にではなく、一人で「シュリー・グル・ギター」を朗唱している場合——そして、そのために、全部の詩節を朗唱する場合——呼吸はどのように調整すべきですか？

「シュリー・グル・ギター」の各詩節のすべてを朗唱している時には、あなたにとって最も楽なところで呼吸することが大切です。各詩節の真ん中と最後で呼吸することが、うまくいくかどうか試すことから始めるといいでしょう。呼吸は、あなたが教典を朗唱しながら、どのような形でも全く負担を感じないよう、必要なだけ長くすることができます。最終的には、教典にしっかり焦点を当て続けながらすべてのマントラを朗唱する能力を支えるような、呼吸の楽なリズムを見つけ出してください。

教典の全部を朗唱するのが難しい場合には、もう一つのやり方として、それぞれの詩節の半分は声に出して朗唱し、残りの半分は心の中で唱えることもできます。こうすれば、「スワーデャーヤ」の学びのセッションの中で教えられた呼吸のパターンに従うことができ、朗唱の間に声を休ませることもできます。

「シュリー・グル・ギター」を朗唱する時、同時にその詩節の翻訳を読むことが推奨されていますか？ 詩節を朗唱する際、その意味を知っていることは、どのくらい重要ですか？

「シュリー・グル・ギター」の詩節の意味を学び、研究することは高く推奨されていますが、その一方で、朗唱中に翻訳を読むことは、朗唱しそれに耳を傾ける中で、あなたの焦点を、翻訳を読むことと音節を読むことに分散してしまいます。もちろん、望むならば、この方法で朗唱することを選ぶことはできます。しかし、朗唱そのものに完全に没頭するためには、教典を朗唱しながら同時に翻訳を読むことはしません。とはいえ、そうしても構わず、あなたの修行には依然として効果があります。

意味を学び、研究するためのもう一つの方法は、朗唱の前か後に一節あるいは数節の翻訳を読んで、その意味を熟考する時間を取ることです。または、朗唱中に特定の一節があなたの目に飛び込んでくるかもしれません。その場合、その一節を記憶しておき、朗唱を終えた時にその意味を探究します。これはシャクティの贈り物であると考えてもいいでしょう。このように研究することによって、そのうちに、あなたは教典を朗唱する間、これらのマントラが与えてくれる深遠な教えの意味を認識し続けることができるでしょう。

「シュリー・グル・ギター」の全文を朗唱した後、声が疲れて喉に痛みを感じます。声を強くするには何をしたらよいですか？ そして、例えば、一度に 30 節ずつ朗唱し、間に2、3日休みを入れることは効果がありますか？

他のあらゆる活動と同様に、あなたが今できるところから始め、それから注意して、徐々に持久力と技能を上げていくことが大切です。定期的に歌ったり、朗唱したりすることに慣れていないのならば、ゆっくりと始めてください。朗唱中に声に支障があってはならず、後になって喉の痛みがあるようでもいけません。ですから、忍耐強く定期的実践してください。あなたにできる朗唱がどのようなものでも大きな有益性があることを知り、快適にできる範囲で朗唱することが常に最善です。

わずか数節だけを声に出して朗唱し、それから一日もしくは一週間ごとに一節だけでも追加していくことによって、声を強くすることができます。時間がたつにつれて不快さを感じなくなってくると、強さが増していることが分かるでしょう。もしも、「シュリー・グル・ギター」を朗唱する能力に影響を与えるような何か特定の身体的制限、不快感、あるいはその他の状態がある場合には、医師や他の医療専門家の助言に従ってください。

「シュリー・グル・ギター」の教典全体を朗唱する十分な時間を取れない場合、スワーデーヤを毎日実践できる別の方法がありますか？

はい。たとえ時間が限られていても、スワーデーヤを毎日実践できる別の方法はたくさんあります。大切な点は、スワーデーヤを定期的にも実践することで、できれば、15分か20分間だけでも毎日行うことです。その一貫性が大きな成果を实らせませす。一貫した実践を築き上げた後に、あなたはさらに時間を数分間延ばしたり、もう幾つかの「シュリー・グル・ギター」の詩節を朗唱することができると思うかもしれません。

ここに、始めるに当たっての幾つかの提案があります。

- 「シュリー・グル・ギター」の全体を、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトの録音と共に朗唱するための時間を、週に1、2度、あなたの都合の良い時に予定に入れて下さい。
- 全体を朗唱する時間がない日には、30節程度の詩節を選んで朗唱してください。10分から15分間で朗唱できます。6日間これを毎日行なえば、教典全体を朗唱したことになります。
- 状況が許される時には、1日の中で数分間、静かに座って集中できる合間を見つけ、あなたが朗唱した詩節の意味を静かに読み、学習することができます。

明確な意図を持って「シュリー・グル・ギター」を朗唱すると、有益かつ強力だと聞きました。朗唱をする前に、どのように意図を作ることができますか？

「シュリー・グル・ギター」は、祝福をもたらす、私たちの内面にも環境にもポジティブな変化をもたらすような慈悲深い力を持っています。ですから、さまざまな時に、多くのシッダ・ヨーギたちは朗唱のために意図を作ります。これを行うための一つの方法は、朗唱を始める前に数分間取って、自分の内側に入り、自分の心の意図に触れることです。それから、自分の意図を明

確な言葉にし、短い句または文にします。ご存じのように、シッダ・ヨーガの道では、私たちが作る意図は常に私たち自身、他者、あるいは私たちが住む世界を向上させるものです。例えば、あなたは自分のサーダナーが進むことへの祝福を祈るかもしれません。あるいは、世界が向上するように祝福——平和、保護、あるいは、人々の間のより大きな調和の感覚への祝福——を願うという意図を持つかもしれません。意図を明確な言葉にしたならば、それをあなたの意識の中に少しの間保ち、それが実現するように神やグルにささげてください。そして、その意図を心に抱きながら、「シュリー・グル・ギター」の朗唱を始めてください。

スワーダヤーヤを実践する時、私は、少し身体が前後に揺れる傾向があり、それを心地よく感じます。それは大丈夫ですか？それとも、しっかりと安定した姿勢を保つ方がいいのですか？時折、例えば、音節の振動や母音の音により深く集中すると、私の身体は静かになります。

シッダ・ヨーガの実践であるスワーダヤーヤ——神聖な教典の朗唱——では、マインド、呼吸、聞く力、そして身体の姿勢などが、一体となって集中し、作用することが必要です。多くの人々は、朗唱の間に、緩やかに身体が揺れだすことに気づいています。この動きは自然な反応である一方で、より深く集中している時に姿勢がより安定し静かになることがあるとあなたが気づいていることには、とても大きな意味があります。このことについて規則はありませんが、安定し、同時に動的な身体の姿勢が、朗唱により集中するためにどう貢献するかを試してみるといいでしょう。結局のところ、それが整ってバランスの取れた姿勢で座ることの目的なのですから。

「シュリー・グル・ギター」の詩節の意味をより良く理解するために熟考し、学習するにはどんな方法がありますか？

時間を取って「シュリー・グル・ギター」の詩節について熟考し、学習することは、大いなる自己についての学びであるスワーダヤーヤの実践を高める効果的な方法です。深遠な意味のあるサンスクリット語の教典を朗唱することに加え、シッダ・ヨーガの道では、「シュリー・グル・ギ

ター」はまた、この教典を学ぶことがあなたのサーダナーに利益をもたらすという、グルの恩恵と意図によって活性化されたものでもあります。この恩恵が、それに含まれている教えを理解し、実際にその知識を体験するための、あなたの自己努力を支えてくれます。

推奨される取り組み方の一つに次のようなものがあります。

- あなたが興味を持ち、より十分に理解したいと思う詩節を一つ選びます。
- その詩節を数回声に出して朗唱します。翻訳も声に出して読みます。
- そして、以下のようなエクササイズを行います。
 - 「この詩節について、私は何を理解し、あるいは知っているか？」と自問します。これについて熟考し、あなたのサーダナー日記に幾つかの要点を書いてください。
 - 「この詩節について、私は具体的に何を、さらに深く理解したいのか？」と自問します。学びたいことや理解したいことをできるだけ明確に言葉で表現します。
- あなたが研究すべき課題が明確になったなら、辞書やシッダ・ヨーガの書籍、およびシッダ・ヨーガの道のウェブサイトで、あなたの課題へのキーワードや概念を調べると役立つでしょう。

「シュリー・グル・ギター」の詩節を熟考することは、あなたのサーダナーのあらゆる側面に、深い洞察と知恵をもたらすでしょう。もしあなたがより詳細な熟考の過程を学び実践したければ、「Siddha Yoga Home Study Course: The Power of Siddha Yoga Contemplation (シッダ・ヨーガ・ホーム・スタディー・コース :シッダ・ヨーガの熟考の力)」で教えられている5段階の熟考方法を活用することができます。

「シュリー・グル・ギター」の朗唱における呼吸の手順について説明してくれますか？

「スワーダーヤ」の学びのセッションで、参加者は、自分が朗唱する半節の、前の音訳の行の間に、口から——喉をリラックスさせて開いていることを保ちながら——息を吸う練習をしました。この練習には二つの目的があります。リラックスして早めに呼吸することで、発声の過程が楽になり、喉に緊張がなくなります。まさに楽器を手にとって演奏を始める前に所定の位置に配置するように、音を放つために声の準備をするのです。もう一つの目的は、プラーナーヤマを練習することです。プラーナーヤマとはリズムカルで規則的に呼吸することで、この場合は呼吸を長くして制御することです。

4行で構成されている音訳を朗唱する場合は、以下のように呼吸します。

- 半節を朗唱し終えた後、次に息を吸うまで、緊張を加えることなく、緩やかに息を吐くか、ただ息を止めます。
- 再び朗唱し始める行の、前の行の先頭から息を吸い始めます。

練習するにつれて、あなたの身体は自ら快適なリズムを学んで発達させるでしょう。少し早く、または遅く息を吸う方が、より自然だと感じることもあるかもしれません。重要な点は、あなたが朗唱する半節を歌い始める前に、楽に息を吸うのに十分な時間を自分自身に与えることです。呼吸の能力やリズムは人それぞれですので、自分にとって楽な方法で行ってください。

「シュリー・グル・ギター」の4行すべてを朗唱する時は、どの時点で呼吸するべきですか？

これらの詩節について、多くの人々は、音訳の2行目と4行目の終わりで呼吸するのが楽であることに気づきます。2行目の終わりで呼吸の時間は短いので、肋骨の下部を広げたまま、喉を開いてリラックスした状態で口から息を吸うことに集中すると助けになります。このように呼

吸することで、十分な空気を楽に迅速に取り入れることができます。そうは言っても、どうぞあなたにとって楽な呼吸の頻度とリズムに従ってください。また、これはあなたにとって新しい練習であり、あなたのマインドと身体がそれを習得するには時間を要することを忘れないでください。

シッダ・ヨーガの道でスワーデーヤとして朗唱されるすべての教典は同じ重要性があるのですか？ それとも他のものより特定の教典を朗唱する方法を学ぶことに、より熱心に集中すべきですか？

シッダ・ヨーガの道においてスワーデーヤに使われている教典のどれを朗唱しても、その実践から多くの効果を受け取るでしょう。シッダ・ヨーガの多くは特定の教典——例えば「シュリー・ルドラム」や「シュリー・ヴィシュヌ・サハスラナム」など——に親近感を持ち、それらを朗唱することを楽しんでいきます。その上で、スワーデーヤの他の教典を学ぶ前に、「シュリー・グル・ギター」を朗唱する方法を学ぶことをお勧めします。それは、学びと朗唱のための主要な教典として、シッダ・ヨーガのグルたちによって指定されてきたからです。この教典については、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトのスワーミ・シャーンターナンダの解説、「シッダ・ヨーガの道における『シュリー・グル・ギター』の重要性」を読むことでさらに学ぶことができます。

「シュリー・グル・ギター」の発音に磨きを掛けるために何ができますか？

発音に磨きを掛ける最も良い方法の一つは、教典の音訳に付いている発音記号に慎重に注意を払いながら、定期的に朗唱することです。もし、さまざまな発音記号をどう発音するかがよく分からない場合は、『The Nectar of Chanting』（英語版）の巻末にある発音ガイドを参照するか、またはシッダ・ヨーガの道のウェブサイトの発音ガイドで学ぶことができます。（訳注：『心のサーダナー』巻末に同様のガイド日本語訳有り）。発音する音節には非常に多くの種類があるので、一度に一つの種類にだけ焦点を当てることもできます。これは、例えば、まず長母音

に特に注意を向けて、上手に発音できるようになったら、次に、氣息音(「h」が付いているもの)や、その他の発音へと移るといったようなことです。

さらに、どのスワーデャーヤの教典においても、発音に磨きを掛けるもう一つの方法は、正確に発音することが難しい単語や音節に注目し、時間を取って教典のその単語や行を何度もゆっくりと朗唱することを、通常のテンポで正確に言えるようになるまで行うことです。

発音に磨きを掛ける三つ目の方法は、シッダ・ヨーガの道のウェブサイト上の録音に合わせて朗唱する時にいつでもできる方法です。詩節のもう半分を朗唱しているグループに注意深く耳を傾け、彼らの発音から学ぶことができます。

「シュリー・グル・ギター」の教典に集中して目が疲れてしまったら、どうすればいいですか？

まず、目や顔の筋肉に何も緊張を加えず、楽に教典に視線を合わせていることを確認します。目と顔を柔らかくリラックスさせたこの方法で教典を見ると、より長い時間快適に視線を注ぐことができます。

それでももし朗唱の最中に目が疲れてきたと気づいたら、詩節のもう半分を聴いている間にどこか遠くを、例えば、数秒間窓の外の木を眺めてもいいでしょう。焦点を遠くへ移すと、目のピントを合わせる能力が戻ります。数秒間目を閉じてもいいでしょう。しかしながら、ここでの重要な助言は、教典に集中する時に、視線をリラックスした状態に保つことです。

「シュリー・グル・ギター」の朗唱や他の教典のチャンティング中にマインドがさまよい始めたら、朗唱に集中させるためにどうしたらいいですか？

スワーダーヤの実践で注意を維持する方法を学ぶためには、瞑想やマントラ・ジャパをする時と同じように、着実に持続的な実践が必要です。マインドが教典の朗唱以外の何かに向いていると気づいた時はいつでも、マインドの注意を優しく教典に戻します。視線を改めて音節に向け直したり、「シュリー・グル・ギター」を朗唱することの目的を思い出したり、教典を朗唱する他の人たちの声の響きをより注意深く聴くことで、そうすることができます。思いやりと忍耐で、あなたが愛する修行へとマインドを連れ戻してください。徐々に、マインドはより長い時間、集中することができるようになります。ある時点で、マインドが集中した状態にあると、甘美さや喜びが湧き起こることに気づくかもしれません。この感覚がどれほど素晴らしいかマインドに思い出させることも、集中し続ける能力を高めます。

私は「シュリー・グル・ギター」を朗唱する修行は始めたばかりで、他の人と朗唱する時、間違えてしまうのではないかと心配です。どうしたらいいですか？

あなたが一緒に朗唱している人々も、この同じ学習の道のりで、同様の質問を持っていたことでしょう。ですから、彼らはあなたがうまくできるようになることを願っているのだと知り、リラックスしてください。彼らは、この神聖な教典を朗唱する方法を学ぶことがどういうことかを知っています。もしあなたが「シュリー・グル・ギター」を朗唱するのが全く初めてなら、最初は黙って教典を読みながら、ついて行ってください。準備ができたと感じたら、心の中で静かに言葉を発音し始めます。これが心地よいと感じたら、あなたの声が緊張しないように注意して、少し小さな声で言葉を朗唱してください。

学ぶためのもう一つの素晴らしい方法は、シッダ・ヨーガの道のウェブサイト上の録音と共に、一人で練習することです。幼児が歩くことを学んでいる時に転ぶのと同じように、間違えること

はどんな学びの過程においても重要だということを覚えていてください。ですから、学んでいる人の態度を受け入れてください！ たとえまだすべての音節の発音ができないとしても、この神聖な教典を朗唱することに集中し、学ぼうと熱心に努力するという美德によって、あなたはスワーデーヤの恩恵を受け取っているのです。

「シュリー・グル・ギター」のような教典を朗唱した後、なぜ瞑想のために座るのですか？

ご存じのように、スワーデーヤは神聖な教典の朗唱を通して大いなる自己について学ぶことです。この修行は、私たちのマインド、呼吸、声、心、身体を、大いなる自己を理解し知覚することに集中させます。朗唱が終了すると、私たちの全組織は内側に注意が向かう崇高な状態にあります。私たちの全存在は、朗唱したマントラの神聖なエネルギーで共鳴しています。ですから、この瞬間に数分間瞑想することによって、高められた集中の状態を大いなる自己へと向けてさらに深く内側へ導くことは、非常に有益なことです。この時間はまた、音のエネルギーと振動をまさに具体的な方法で私たちの中に吸収させ、私たちの一部になるようにします。スワーデーヤの終わりに瞑想することは、修行の重要で貴重な部分です。なぜならその時間は、私たちがより明確にその有益性を認識し、朗唱から得た学びと体験を吸収することを可能にするからです。

