

姿勢を確立する

スワミ・アカンダーナンダによる話

「スワーデャーヤ」の学びのセッション 第2回

数日前、ここ北半球では秋の季節が始まり、そして地球の南半分では春の季節が始まりました。皆さんが季節の移り変わりに伴う新しいエネルギーを楽しんでいることを願っています。

季節ごとに新しいエネルギーがもたらされるように、ここ数週間のスワーデャーヤの学びが、あなたのサーダナーに新しいエネルギーとインスピレーションをもたらしたと、私は信じています。

この1週間のシュリー・ムクターナンダ・アーシュラムは、自然の色が格別に鮮やかでした。私が気づいたことは、アーシュラムの敷地の芝生の緑が空のオレンジ色の太陽に照らされ、それが、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトの、スワーデャーヤのバナーの緑とオレンジ色と一致している、ということでした。自然の中の色と、学びのセッションのためのウェブサイト上の色の、この共時性を観察することは素晴らしいことです。

シッダ・ヨーガの道のウェブサイトの「スワーデャーヤとは何か？」という解説で、スワーデャーヤ——大いなる自己の学び——に取り組むための主な方法は、神聖な教典の朗唱であると、説明しました。

そして、これが今日の学びのセッションの焦点です。神聖な教典の朗唱。

古代から、インドのグルクラやアーシュラムでは、スワーデャーヤは、古代の教典を学び、人間の人生の意義を知り、真の自己を実現したいと願う生徒たちにとって、必須の要件でした。『タ

イッティリーヤ・ウパニシャッド』では、グルが弟子たちに最初に与えた指示の一つは、次のようなものです。

स्वाध्यायान्मा प्रमदः ।

svādhyāyānmā pramadaḥ ।

スワーデャーヤの修行を怠ってはならない。¹

この指示を通して、グルは、教典の定期的な朗唱の、スワーデャーヤの重要性を強調しています。神聖な教典を朗唱する修行は、生徒たちの毎日の礼拝とタパス、すなわち規律ある質素な生活の一部です。時には、それらの生徒たちは、最初に毎日の朗唱を完了するまで食事を取らなかったものです。食べ物が体にとって必須であるように、スワーデャーヤの修行はサーダナーにとって不可欠であると、彼らは信じていました。

シッダ・ヨーガの道では、「シュリー・ヴィシュヌ・サハスラナーム」、「シュリー・ルドラム」、「シュリー・シヴァ・マヒムナ・ストートラム」、「シュリー・バガヴァッド・ギーター」、「シュリー・グル・ギーター」などの教典を朗唱することで、スワーデャーヤを実践します。

今回とこれからの「スワーデャーヤ」の学びのセッションでは、「シュリー・グル・ギーター」の朗唱に焦点を当てていきます。

あなたは、なぜ朗唱がそれほど重要なのか、不思議に思うかもしれません。それには、神聖な教典の言葉はマントラと見なされることを理解する必要があります。神聖な力はマントラを通して伝えられます。従って、神聖な教典を声に出して唱えることで、マントラの中の力を呼び起こします。定期的に集中して繰り返すことを通して、マントラの中の力は触発され、私たちの存在の中に現れ、内なる知識へと私たちを開きます。

スワーデーヤは、あなたのすべての存在——姿勢、呼吸、声、視覚、聴覚やマインド——を大いなる自己に集中させる修行です。言い換えると、あなたの個人の自己のすべての力に、至高なる自己を認めるように指示します。この認識がスワーデーヤのゴールです。

さらに、それらの教典を声に出して唱えることの恩恵は、私たち自身に限定されません。それらのマントラの朗唱によって生み出されたポジティブな振動は、他の人々や私たちの周りの世界にまで広がります。

スワーデーヤの特徴の一つは毎日の規律です。教典の定期的な繰り返しを通して、この修行の持つ変容の力を発見し体験します。

自分自身の体験から多くの人が知るように、スワーデーヤの利点は多岐にわたります。あなたが「シュリー・グル・ギーター」を朗唱するたびに、シヴァ神が女神パールヴァティーとの対話で明らかにした大いなる自己の知識に、あなたは自分のマインドを浸します。あなたの存在の中で脈動し、限られた思考や感情を溶かし、新たな洞察を明らかにし、そして大いなる自己の資質を引き出す、マントラのシャクティを体験するかもしれません。

では、あなたの存在の繊細なレベル——あなたのサトルボディ(霊妙体)——で、この浄化がどのように行われるかについて話したいと思います。

これは、感覚で知覚できない、またはマインドで理解することさえできないので、意識されていないかもしれないスワーデーヤの次元です。微妙ではありますが、この浄化の過程は、大いなる自己を実現するために不可欠です。

サトルボディは、肉体の中により細かな振動レベルで存在する生命エネルギーによって作られています。私たちの思考、感情と行動——私たちの成功と失敗、喜びと悲しみ、好きと嫌い——の、記憶や印象がここに保存されています。

これらの過去の印象は、私たちが誰なのか、そして何ができると考えるかの体験を制限します。これらの印象は、マインドの中で制限された思考と感情を絶えず再生することで、私たちの至高なる自己としての本質を覆い隠します。私たちの本質に確立するようになるためには、これらの印象を浄化し、解消しなければなりません。

スワーデヤーヤはそのような浄化を達成するための、最も効果的な手段の一つです。

シッダ・ヨーガの道で朗唱されている神聖な教典は、グルマーイの恩恵が注ぎ込まれたマントラです。私たちがそれを朗唱する時、それらのマントラの微妙な音の振動は、サトルボディに届き、これらの過去の印象を浄化します。

この浄化がどのように起こるか、さらに説明させてください。

サトルボディの内側には、チャクラと呼ばれる六つの主要なエネルギーセンターがあります。サンスクリット語の「チャクラ」の意味は「車輪」で、これらのエネルギーセンターの形を表しています。スワーデヤーヤはこれらのエネルギーセンターを浄化することを助けます。

チャクラはサトルボディの中で、背骨に沿って並んでおり、背骨の付け根から頭頂に至るスシュムナー・ナーディーと呼ばれる中心経路とつながっています。

1番目のチャクラはムーラーダーラと呼ばれます。ムーラは「根」、アダーラは「支える」を意味します。ムーラーダーラは、背骨の付け根に位置し、そこにはクンダリーニー・エネルギーが眠った

状態で存在します。あなたがグルからシャクティパートの伝授を受け取ると、クンダリーニー・シャクティは目覚め、チャクラを一つ一つ浄化しながらスシュムナーに沿って進みます。

ムーラーダーラの象徴的な表現には、4枚の花弁があり、その色は深紅です。



それぞれのチャクラは、特定の要素に対応し、ムーラーダーラは地の要素に対応しています。この要素を象徴するものは、बीジャ・マントラ、つまり、種のマントラであり、それは音節 lam です。बीジャ・マントラはゾウの上に座して描かれています。ゾウは強さと堅実さを象徴し、それは地の要素の特質です。lam はまた、安定性や「地に足が着いている」という性質にも関連付けられます。

数々の教典は、詳細に、人間が体験できるさまざまな種類の至福について述べています。ムーラーダーラ・チャクラの4枚の花弁はそれぞれが、このチャクラに含まれている4種²の至福を表しています。その4種の至福とは、パラマーナンダ、至高の幸福と、サハジャーナンダ、自

然な、あるいは生来の至福と、ヴィラーナンダ、英雄的行為（自分の感覚と欲望の制御）の至福と、ヨーガナンダ、（深い瞑想の中の）ヨーガの至福です。クンダリニー・シャクティの力——チャクラを浄化し、それらの中に内在する神聖なエネルギーを広げる力——を呼び起こしながらスワーダーヤを実践すると、ムーラーダーラに内在する至福は解放されます。そして、あなたは大きいなる自己の計り知れない至福を体験するのです。

あなたのスワーダーヤの実践を強化するために、スワーダーヤの重要な側面について学んでいきます。それにより、朗唱にさらに塾達するようになるでしょう。学びのセッションでは、毎回、スワーダーヤの一つの具体的な側面について焦点を当てます。あなたは「シュリー・グル・ギター」の朗唱で、それを活用することができます。

今日の学びのセッションでは、私たちは姿勢、アーサナという要素に焦点を当てます。

『パタンジャリのヨーガスートラ』では、「アーサナ」は安定した心地よい姿勢として定義されます。スワーダーヤの実践のためには、安定した姿勢を長時間にわたって維持する方法を学ぶことが必要です。

これを実現するには、あなたの姿勢が、関節、筋肉、身体構造の最適な位置と一致するようにし、そしてさらにバランスが取れていることが必要です。

安定して、開いた、楽な姿勢を培うと、呼吸があなたの身体の隅々まで自由に流れることができますようになります。呼吸が安定して自由に流れると、あなたのマインドも安定して澄み渡ります。そして、安定した静かなマインドで、あなたは教典を朗唱して、それが伝える知識に没頭することに、さらに完全に焦点を当てることができます。

スワーデャーヤでは、別の理由でも姿勢は最も重要です。身体全体——声帯も含めて——は、あなたがマントラを朗唱し、その力強い響きを体験するために使う道具です。

最も調和した美しい音を作り出すためにバイオリンやタンブーラを注意深く調弦するように、「シュリー・グル・ギター」や他の教典を朗唱する時、身体の姿勢の調和を調整し維持する必要があります。これが意味するのは、整った姿勢で朗唱を「始めること」、そして朗唱の間中、姿勢を「維持すること」です。

スワーデャーヤのための、安定して楽な座る姿勢を作るための、五つのステップを説明します。このステップは、床に座っている時も椅子に座っている時も使うことができます。たとえこれに慣れ親しんでいたとしても、あなたの理解に磨きを掛け、活用することで、いつもこのステップの恩恵を受けることができます。私が姿勢についての指示を与えますので、あなたはそれを実践することができます。準備はいいですか。始めましょう！

ステップ1: 頑丈な土台を作る

- あなたが椅子、あるいは床の上、どちらに座っていようと、あなたの股関節の高さが膝と同じか少し高くなっていることを確かめてください。もしそうでないなら、毛布やクッションを使って、股関節を高くしてください。
- 椅子に座っているなら、足は腰幅に開いて、床の上に平らに置き、膝の真下に来るようにします。
- そして、腰が自然に内側にカーブしていることを確かめます。椅子に座っている方は、この状態を作るために、必要であれば、丸めた毛布やショール、小さなクッションを腰の後ろに入れて支えることもできます。
- 次に、背骨がその土台に、心地よくバランスが取れていると感じられる位置を探します。バランスの取れている位置を探す方法の一つは、座骨の上で、そっと身体を前と後ろに揺らして、バランスが取れたと感じる時に気づくことです——前に倒れたり、後ろにもたれ掛かったりしません。では、前後に何回か揺れて試してみてください。

- バランスの取れた位置で止まってください。
- 座骨があなたの下の座面に向かって開放されるようにします。

ステップ2: 手と腕を楽な位置に置く

- 上腕部が肩から肘にかけて自由に下ろせるように、手の位置を決めます。
- スワーダーヤのためには、チャンティングブックを目のすぐ下の高さに片手で持ちます。
- 本を持っている腕の方の肩をリラックスさせて、本を持っている手のひらも開いてリラックスさせてください。もう一方の手は、人差し指と親指を付けるチン・ムドラーにし、手のひらを下にしてもものの上に置きます。
- 教典の朗唱の間には、腕と肩の筋肉のバランスを取るために、時々チャンティングブックを持っている手を交代することもできます。

ステップ3: エネルギーが緩やかにらせん状に上昇していくのを想像する

- 座面に向かって座骨が開放されるのを感じるにつれて、背骨の付け根から頭頂まで、エネルギーが緩やかにらせん状に上昇していくのを想像してください。身体を実際に動かす必要はありません。ただ、この緩やかならせんを描くエネルギーが、背骨が開放されて上昇するのを可能にしているのだと思ってください。
- あなたの背骨はしなやかです。背骨が呼吸に従ってどのように動くかに気づいてください。呼吸を穏やかにしてください。
- 姿勢が身体の構造と一致する時、あなたは、より繊細なエネルギーがその姿勢を通して流れ、安定し、軽やかで、楽な感覚を生み出すことに気づくかもしれません。

ステップ4: 首を柔らかく、自由にさせる

- 顎を緩め、軽く頭を下げる感じにして、首の後ろ側を柔らかくし、優しく伸ばします。
- 顔と目を穏やかにします。
- 舌は口の中で休息しています。

ステップ5: 自由で自然な呼吸をする

- 胸を広げ、少し持ち上げます。
- 息を吸うたびに肋骨を前、横、後ろに広げ、息を吐くたびに開放させます。
- 自由で自然な呼吸をします。

復習します。これらが安定して心地よい姿勢を取るための五つのステップです。

1. 頑丈な土台を作る。
2. 手と腕を楽な位置に置く。
3. エネルギーが緩やかにらせん状に、背骨の付け根から頭頂まで上昇していくのを想像する。
4. 首を柔らかく、自由にさせる。
5. 自由で自然な呼吸をする。

では、朗唱の「最中」に姿勢を保ち支えるための幾つかの方法を紹介しましょう。

主要な点は、姿勢を直し続けることです。それはつまり、心の中で、私がたった今教えたステップを振り返るということです。座骨の上でバランスが取れているか、腰が自然にカーブしているか、などについてチェックするのです。

これと共に、身体が自ら優しく動いたり調整するままにさせることを忘れないでください。整った姿勢は硬く緊張していません——それは、活力にあふれ、柔軟です。

以下は、椅子に座っている場合の姿勢を支えるためにできる幾つかの動作です。

- 座面または肘掛けにつかまり、優しく左右に身体をひねります。
- 腰の自然なカーブを保ちながら、数分間、椅子の背もたれから離れて座ってみます。
- もし、もっと背に支えが必要なら、もう少し椅子に深く座り、丸めた毛布、ショール、または小さなクッションを腰と椅子の背の間に置くことができます。

床に足を組んで座っている場合は、腰と膝の伸び具合をバランス良くするために、必要に応じて足の組み方を逆にしてください。

日々の規律正しいスワーダーヤの効果の一つは、より長く楽に座る能力が増すことです。

安定して整った姿勢を取ることは、あなたは自分の全存在に、「私は大いなる自己を崇拝しスワーダーヤの実践をするためにここにいます」と合図を送ることです。

スタディー・セッションの参加者たちは、姿勢についてスワミ・ジからたった今学んだことを活用し、「シュリー・グル・ギーター」の最初の 31 節までを朗唱しました。

スワミ・ジは、以下のような言葉で学びのセッションを結びました。

これらの学びのセッションの中で、あなたはスワーダーヤの規則正しい実践を通して、内側から知恵を見だし、明らかにする方法を学んでいます。

これからの1週間、姿勢について学んだ実践的な知識を「シュリー・グル・ギーター」の朗唱に活用することをお勧めします。

シッダ・ヨーガの道のウェブサイトの録音に合わせて、この教典を朗唱すると良いでしょう。

10 月3日の土曜日に開催される次の学びのセッションについて、またすぐにお知らせをします。

安全でいてください、皆さん！



© 2020 SYDA Foundation®. 著作權所有。

¹ *Taittirīya Upanishad, Shikshavalli* 1.11.3; English rendering © SYDA Foundation 2020.

² Shyam Sundar Goswami, *Layayoga – The Definitive Guide to the Chakras and Kundalini* (Rochester, VT: Inner Traditions, 1999) p. 185.

Painting of the mūlādhāra chakra by Angela Trinca, as printed in *The Sacred Power: A Seeker's Guide to Kundalini*, Swami Kripananda (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1995).