

視線を集中させる

スワミ・イーシュワラーナンダによる話

「スワーデーヤ」の学びのセッション 第4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10日 土曜日

今日は、スワーデーヤ——大いなる自己の学び——の学習を続けます。

これらの学びのセッションは、SYDA ファウンデーションによって提供されています。SYDA とは、シッダ・ヨーガ・ダーム・アソシエイツの頭文字です。ダームはヒンディー語とサンスクリット語で、「住まい」または「住んでいる場所」を表します。

私の名前はスワミ・イーシュワラーナンダです。私はシッダ・ヨーガの僧侶で、瞑想ティーチャーです。

「スワーデーヤ」の学びのセッションのマネジングディレクターであるスワミ・アカンターナンダに、この学びのセッションのティーチャーとなるよう頼まれました。そして私は喜んで承諾しました。

今日は、神聖な教典を朗唱する上でのもう一つの重要な側面を学びます。それは、あなたが朗唱している教典の、書かれた文字に視線を集中させ、それを保ち続けることです。このことがスワーデーヤの基本的な要素である理由と、「シュリー・グル・ギーター」を朗唱する間、教典に書かれた文字を楽にしっかりと見続ける方法を学んでいきます。

視点を集中させ、安定させることは、マインドの一点集中を促す方法として、古代のヨーガの教典で教えられています。ヴェーダーンタやサーンキヤのような古代インド哲学は、マインドの主な機能の一つは、感覚に方向性を与え、それらを通して情報を集めることだと言っています。これはマインドが常に行っていることです——しかも、とても上手に！ しかし、これらの哲学は、精神の達成のためには、探究者つまりサーダカは、サーダナーの前進を助けるよう感覚を方向付ける強いマインドと知性を培わなければならない、と教えています。

あなたは、時に自分のマインドが集中するものを自分で自由に選ぶことができないと感じることに気づいているかもしれません。例えば、視覚の場合、目がマインドの注意の向く方向をしばしば先導します。何か動いているものがあなたの目に入ります。あなたの目はそれを追います——そしてあなたのマインドがそれに続きます。突然、あなたはその対象についての考えや感情で満たされて——時には捕われて——しまいます。

ですからあなたの視線——あなたの視覚、あなたの目が集中するもの——は、あなたの状態に、そして究極的には精神の道での前進に大きな影響を与えます。このために、あなたの視覚をサーダナーに有益なものに向けるよう学ぶことが必要なのです。

マインドと感覚の古典的な例えの一つが、『カタ・ウパニシャッド』にあります。肉体は馬車であり、馬車に乗っている者は大いなる自己、そして知性が御者であると描かれています。感覚は力強い馬として描かれ、マインドは手綱として表されています。手綱、つまりマインドを通して、御者である知性は、馬車と、感覚という馬をゴールへと導くことができます。御者の腕が良く、手綱が強ければ、馬車は目的地、つまり神の住まいに到着します。一方、御者の腕が悪く、手綱が弱ければ、感覚という馬は馬車ごと道から逸れてしまいます。

馬車と御者の例えから、強い知性を培うことがサーダナーの成功にとって必須である理由を理解することができます。毎瞬、マインドはさまざまな考えや感情で変動します。しかし、御者として強い知性があれば、マインドはサーダナーのゴールに集中し続け、感覚を賢明に方向付けます。

私たちは、視線がどこに集中するかを制御することにより、感覚を方向付けするマインドの能力を強くすることができます。ハタ・ヨーガの教典では、視線を一点に集中させるテクニックを教えています。そのテクニックの名前は、トゥラータカです。『ハタ・ヨーガ・プラディーピカー』は、この形のヨーガの主要な教典で、この方法について次のように書いています。

平静な状態で、小さな印をじっと見つめなさい…。これは真理を教える博識なアーチャーリヤたちによって、トゥラータカと呼ばれている。¹

トゥラータカとは、一つの対象を見つめること、と定義されています。その対象は、例えば小さな点、オームの文字などの神聖な印、またはろうそくの炎などがあるでしょう。『ハタ・ヨーガ・プラディーピカー』によると、その根底の原理は、目を一点に集中することが、精神修行の上で、マインドの安定、集中、専心を助けるということです。

この鍛錬は、『シュリー・バガヴァッド・ギーター』などの教典が指示するものです。そして、マインドを一点に集中させることを維持する力は、日々の実践を通して育てられる能力であると理解されています。視線を集中させる鍛錬は、スワーデーヤの重要な側面です。

その第1段階は、視線が集中しやすいような姿勢を維持することです。このセッションの中で、後ほど実践します。

第2段階は、集中させる特定の点に、あなたの視線を方向付けることです。こうすると、あなたの視線は集中と安定を保ち、他のものに気をそらされません。

スワーデーヤの最中、あなたの視線は朗唱している教典の言葉の上を動きます。この集中により、あなたのマインドはマントラに没頭することができるようになります。そしてあなたは「シュリー・グル・ギーター」の中で伝えられる教えを、より良く受け取り理解できるのです。

このように言葉に集中することは、あなたの感覚とマインドのエネルギーを、大いなる自己へ完全に集中することに同調させます。これが、スワーデーヤとは何かに関するすべてです。すなわち、個人の自己と至高なる自己を一体化させることです。この学びのセッションでは、あなたの視線を「シュリー・グル・ギーター」の教典に集中させる方法を学び、研究していきます。

学びのセッションを通して、あなたは学んだことを熟考し、書き留めることができます。学んだことを書くという行為は、教えについてのあなたの理解を明確にすること、それらの教えを思い出し吸収すること、そしてそれを生活の中で実行する方法についての新たな洞察を得ることを助けます。サーダナーの日記に書くという実践を通して、あなたは自分自身の内側に、いつでも利用できる知識の宝庫を作っているのです。

スワーム・アカンダーナンダは前回の学びのセッションで、スワーデーヤがあなたの存在の中の霊妙なエネルギーセンターであるチャクラに含まれるエネルギーを、どのように浄化し、拡張させるかについて話しました。

チャクラは、サトルボディ(霊妙体)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。これは、クンダリニ

一・シャクティが背骨の付け根にあるチャクラから頭頂まで上昇する時に通って流れる経路です。

これまでに、背骨の付け根にある1番目のムーラーダーラ・チャクラ、そして、仙骨の高さにあるスワーディシュターナ・チャクラの特徴と性質について考察してきました。今日は、マニプーラ・チャクラと呼ばれる3番目のチャクラについて話します。それはサトルボディの中のへそに対応する位置にある精神的なセンター、チャクラです。

マニという言葉は「宝石」「珠玉」を、プーラは「豊富である」「満ちている」を意味します。従って、マニプーラは「宝玉に満ちている」を意味します。これは、このチャクラのきらめく光輝のことを言っています。無数の宝石の輝きと光沢を持っているので、このように呼ばれているのです。

これは、このチャクラを表現した絵です。



ヨーガの教典——『シヴァ・サムヒター2』²と『シャットウ・チャクラ・ニルーパナ3』³——によると、マニプーラ・チャクラは「黄金の柔らかな光」を持ち、「昇る太陽のように輝いて」います。その一方、自らを囲む 10 枚の花弁は「雨雲の色」——つまり濃い青色——をしています。それぞれの花弁には、これも青色で、10 のサンスクリット語の音節が一つずつ書かれています。これまでに学んできた他のチャクラの図にもあったように、マニプーラ・チャクラの中を通過して上に昇っているものがスシュムナーで、図の中央に垂直な線として描かれています。

マニプーラ・チャクラの中心には、赤い三角形の内側に、種(बीजा)文字、बीजा・マントラの ram があります。その色は赤で、このマントラの乗り物として仕えているラム、動物の雄ヒツジの上に休んでいます。ram は、このチャクラに関連付けられる要素である火、ヴァニのマントラです。常に燃え盛っているこの火は、飲食と消化の機能を支配しています。よく耳にする表現の「消化の火」が示唆するように、火の要素とへその領域には密接な関係があります。マニプーラ・チャクラは、私たちの消化の火に生気を与える精神的な力であり、そのようにして、活力、力強さ、決断力の源として機能しています。

このチャクラには、10 のネガティブな性質が関連付けられています。それらは、羞恥心、裏切り、妬み、欲望、無気力、悲嘆、世俗的、無知、嫌悪、そして恐れです。しかしながら、探究者たちがサーダナーで努力をすることによって、それらのネガティブな性質はクンダリニー・シャクティの力によって浄化されます。

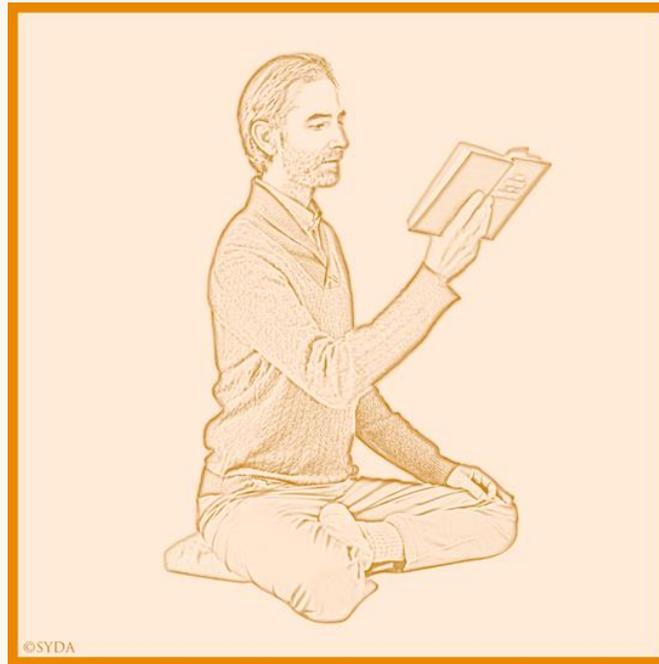
先ほど聞いたように、スワーデヤーヤは、この内なる変容を助ける実践の一つです。それはチャクラにおけるクンダリニー・シャクティの展開を育みます。集中し、理解をしてサンスクリット語のマントラを朗唱するたびに、その神聖な振動は霊妙なエネルギーセンターの浄化を助けます。

聖人や学者たちは、サンスクリット語のアルファベットの 50 文字が、六つのチャクラの花びらにある 50 文字にぴたりと合っていることに注目しています。共鳴する振動の原理に基づき、サンスクリット語のマントラが発語されたりチャンティングされる時、そのマントラの文字に該当する花びらが、その音に共鳴して振動します。「シュリー・グル・ギター」を朗唱する時、私たちはこの神聖な教典のマントラがチャクラで振動し、浄化をもたらすと理解することができます。朗唱の後には、神聖な音の中にあなたの存在全体が浸っていると感ずるかもしれません。

シッダ・ヨーガの音楽家であるガウリー・マウラーが、チャンティングブックを持つ方法と、「シュリー・グル・ギター」の朗唱をしている時に視線を集中させる方法を、参加者に指導しました。

以下が彼女が与えた指示です。

スワミ・イーシュワラーナンダが先に言ったように——教典は、トゥラータカ、または視線を集中させることが、マインドを注意深くさせることを支え、そして、私たちの精神修行に注意を持続するためのマインドの能力を強化する、と教えます。私たちが注意深く、リラックスし、集中している時、私たちが朗唱を通して生み出す精神的なエネルギーを内側にとどめ、吸収することができます。トゥラータカの実践を支えるために、チャンティングブックを保持する特別な方法があります。この姿勢を示す画像を見てください。



この姿勢のさまざまな側面について説明することから始めます。あなたは聞きながら私が話していることを示す画像を観察することができます。その後、私の指示に従って練習していきましょう。

この画像は、本を持っている様子を描写しています。首、肩、腕の筋肉はリラックスした状態で、腕は快適でニュートラルな位置にあり、持ち上げたり下ろしたりしないで、体から遠すぎたり近すぎたりしないようにします。

本は目の高さのすぐ下にあるように持ちます。これは、目がわずかに下を向いていることを意味し、視線は文章の上にそっと置きます。この下向きの視線はまた、目をリラックスさせ、それが全身を楽にします。この楽な感覚は、注意深さと集中を保つことを助けます。

本は開いた手のひらでそっと持ちます。これは、手、腕、首、肩の筋肉がリラックスすることを助けます。

では、今説明したことを行うために、あなたを案内しましょう。指示に従ってください、そして手引きとして図を参照することができます。

姿勢を新たにすることから始めます。

どちらでも、あなたにとって快適な方の手で、チャンティングブックを手にとってください。「シュリー・グル・ギター」の第 62 節を開いてください。

手のひらを開いた状態で本を持ち、指でそれをそつと所定の位置に保ちます。本があなたの手の中でバランス良く、しっかり固定されていると感じるように、指でちょうど十分な圧力を加えてください。

もう一方の手を反対側の太ももに置き、親指と人さし指を付けてチンムドラ ーにします。

次に、本を持っている腕を、快適なニュートラルな位置に調整します。持ち上げたり下ろしたりしないで、体から離れすぎたり近すぎたりしないようにします。

次に、本を目の高さより少し下に持っていきます。これには、腕を少し上げたり下げたりするという場合もあります。もう一度——腕が快適に感じることを、そしてあなたの肩がリラックスしていることを確認してください。

次に、下を向く時に、首の後ろをそつと伸ばし、文章に視線を向けます。

自然に呼吸し、サンスクリット語の音節に注意を集中しながら、視線を柔らかくします。

チャンティングブックの持ち方を練習し、そして本に対する頭と目の位置が定まったので、内なる集中についてお話したいと思います。あなたの内なる注意を集中させることにおいて、あなた自身を支えることができる幾つかの方法を見てみましょう。

まず、この実践を行う目的を覚えておくことが重要です。私たちは大いなる自己の学習であるスワーダーヤに取り組んでいます。私たちが自身の神性を実現するために、そして内側と外側の大きな自己を知覚するために、「シュリー・グル・ギター」を朗唱しているという意識を保持することは、視線が文章に集中し続けることを助けます。あなたのマインドが文章に焦点を当てることからさまようことに気づいた時はいつでも、あなたが朗唱し、聞いているマントラに視覚的な集中をそっと戻すことができます。時間と共に、この実践は朗唱中にあなたが内なる意識を集中させ続けることを支えます。

あなたが視線を集中するのを支えるもう一つの手段は、文章の音節を目で追跡することです。追跡とは、ある音節から次の音節に目をスムーズに動かすことを意味し、あなたの注意が音より先に行くことを許さないようにします。これを行うには、リラックスして注意深い態度で、次の音節に移動する前に、一度に一つの音節に、目を集中させます。これは、音節を発音する場合でも、発音されているのを聞いている場合でも同じです。このように追跡することは、あなたが見て、朗唱している神聖な音節の振動に、マインドをさらに集中させ続けることを助けます。また、発音の正確さも助けます。

学びのセッションの参加者は、視線を集中させ、チャンティングブックを持つことについて学んだことを応用して、「シュリー・グル・ギター」の第 62 節から第 93 節を朗唱しました。

「シュリー・グル・ギター」の朗唱の後、参加者は少しの間、神聖なマントラの朗唱の後に一面に広がる静けさの中に座っていました。スワミ・ジは、これからの 1 週間、学んだことを振り返り、実践することを勧めて、学びのセッションを締めくくりました。



© 2020 SYDA Foundation®. 著作権所有。

¹ Pancham Sinh, translator, *Hatha-Yoga-Pradīpikā* (Delhi, India: Sri Satguru Publications 1991), 2.31.

² Shiva Samhita is an important text of the haṭha yoga tradition composed in about the fourteenth century.

³ Shat Chakra Nirūpana is a Sanskrit compendium on the chakra system written in the sixteenth century.

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