

BS F 201

Training in Yoga Instructor's Course



スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ・アヌサンダーナ・サムスターナ
(1956年UGC法第3条に基づき設立されたヨガ大学)

ブロック -1 Training in YIC

それぞれの魂は、潜在的に神である。人生の目標は、内部と外部の性質を制御することによって、その中に神性を明らかにすることです。仕事や崇拝、哲学、精神的なコントロール、これらのうちの1つ以上またはすべてを行い、FREE..

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ

専門家のアドバイスと講座準備の専門家名

<p>・ Dr Dr H R ナゲンドラ SVYASA大学副学長</p>	<p>・ シャーリーテレス博士 研究部門共同ディレクター SVYASA大学</p>
<p>・ ラマチャンドラGバット博士 SVYASA大学ヨーガ&スピリチュアリティ 学科長</p>	<p>・ Prof N V C スワミ SVYASA大学、ヨーガ&フィジカルサイエ ンス学科長</p>
<p>・ ナガラートナ博士 ヨーガ&ライフサイエンス学科長、 SVYASA大学</p>	<p>・ R N アイエンガー教授 S VYASAヨーガ&人文科学部長</p>
<p>・ N C Bナート博士 ディーン、ヨーガ&マネジメント学科 長、 SVYASA大学</p>	<p>・ Rベンカトラム教授 遠隔教育総局 (DDE) SVYASA大学</p>

ブロック準備チーム

Ms. カルナ・ナガラジャン

SVYASA大学講師

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団 (ヨーガ大学)

すべての権利は留保されています。本作品のいかなる部も、謄写版またはその他の手段によ
り、書面による許可なしに、いかなる形でも複製することはできません。

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団・ヨーガ大学

印刷および発行

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ出版 (SVYP) 、
バンガロール

ブロックの概要

ヨガの人気は日に日に高まっています。ヨガの波が世界中に広がっています。単にヨガのポーズとしてではなく、総合的な生活の科学としてヨガを紹介することは、このYICコースの目的です。

ブラシャンティ・クティラームの大学キャンパスでは、1ヶ月間の滞在プログラムであるヨガインストラクターコースYICを実施しています。修了後、一般の人々にヨガを紹介し、病気を予防し、ポジティブな癒やしを促進し、社会に調和と平和をもたらす総合的な方法を紹介することができます。このYICコースは、研修生のオールラウンド・パーソナリティ開発を目指しています。

このブロックでは、YICヨガインストラクター・コースの毎日のスケジュールとコース内容を紹介しています。

1.0 導入

ヨガインストラクター・コースでは、ヨガの各ステップを段階的に紹介するトピックを紹介します。シラバスには、理論的知識、実用的なだけでなく、フィールドワークが含まれています。

理論 : 4クレジット
実践 : 4クレジットフィールドワーク : 4クレジット

理論

・ヨガインストラクターコース(YIC)の最初のステップは、ヨガとは何か、何がそうではないのかを理解することです。私たちは、古代のテキストや当局とヨガの基礎からヨガの定義のいくつかを与えます。

- ・多様性の中でヨガとユニティの4つの流れを垣間見る。
- ・スワミ・ヴィヴェカナンダ、シャラダ・マ、スリ・ラマクリシュナのメッセージ。
- ・様々な分野でのヨガの応用と様々な人生の歩み。

実践法

呼吸練習、エクササイズの緩み、そして太陽の挨拶。

- ・立っている姿勢、座り座り、仰向け、うつ伏せ、姿勢を起こしやすい姿勢 様々なアーサナ、その利点、および限界を実行する方法。
- ・定義、学校、プラーナーヤマのための姿勢、プラーナーヤマのためのムードラ。
- ・各種プラーナーヤマ実習の準備と浄化法クリヤの準備
- ・導入の仕方、目的、さまざまなタイプ。
- ・瞑想へのステップ & 宗教的な詠唱の浄化のためのプロセス。感性文化の科学。

フィールドトレーニング

・教育技術 様々なポーズを教える8段階の方法と5つのアサナのための8ステップの方法の例 - 立って、座って、座って、立ちやすい。

教育学科inヨガ・マネジメント学科がYICコース修了した場合、学生に証明書が発行されます。この基本コースは、他の全てのSVYASAのコースに必要なコースであり、すべてのコースに組み込まれています。

1.1 目標

このブロックの目的は、ヨガインストラクターのコースを実施するために学生を訓練することです。

1.2 毎日のスケジュール

タイミング	プログラム
午前4時30分	NISA SVASTI 詠唱、沐浴&洗顔
5.00 - 午前5時30分	プラタ・スマラン、オーム瞑想/プラーナーヤーマ
05.30-06.30 a.m.	ヨガセッション
06.30-07.30 a.m.	カルマ・ヨガ
07.30-08.15	ギター・チャンティング/ヨガの流れに関する講義
08.15 - 08.45	朝食
09.00-10.00	講義
10.00-11.00	講義
11.00 -12.00	講義
12.00 - 1.00午後	グループセッション/サイクリック瞑想/プラーナーヤーマ
1.00 - 2.00 p.m.	ランチ/レスト(カルマヨガの配膳奉仕)
02.00-03.00	ライブラリー
03.00-04.00	実用ヨガセッション/トラタカなど
04.00-05.00	ティーチング・セッション(フィールドワーク)
05.00- 06.15午後	モルト/自然へのチューニング/ヨガゲーム/愛国的な歌
06.15 - 6.45	バジヤン詠唱
06.45 - 07.45	講義
07.45-08.30	夕食
08.30-09.30	ハッピー・アセンブリ
09.30-10.00午後	日記書き込み/セルフ・プラクティス
10.00	NISA SVASTI

1.3 詳細に

・USA SVASTI

起床時間

自己向上最良の時期は、日の出の1時間半前のブラフマ・ムフルタ時間(アムリタ・ベラとも呼ばれる)です。ブラフマ・ムフルタは「ブラフマの時」を意味します。この時間帯では

エネルギーと精神のポジティブな状態が最も高いからです。この時に起き上がることで、体は太陽のリズムと同期することができます。

理想的なヨーガの毎日のルーティンは、自然のパターンに基づいています。理想的なヨーガの毎日のルーティンは自然のパターンに基づいているので、バランスを確立するように規制された毎日のルーティンを持つことをお勧めします。それは肉体のバランスを保ち、身体が適切に機能するのに役立つ生物学的時計を調節するのに役立ちますので、規制された毎日のルーティンを持つことをお勧めします。

早起きのこの習慣は、子供がすべての肯定的な習慣を妨げるもの排除するのに役立ちます。

講義セッション ヨーガ入門

ヨガの概念と私たちの古代の聖典や聖賢からの教えの一部。

様々な聖典、すべてのレベルでの人格の発達のための方法に従ってのヨガの利点。

ヨガの基礎、幸福の分析。

ヨーガの流れ

カルマ・ヨーガの概念と8つのステップでギータから選ばれた18節の説明。

ギヤーナ・ヨーガの概念と8つのステップでギータから選ばれた18の詩の説明。

バクティ・ヨーガの概念と8つのステップでギータから選ばれた18の詩の説明。

8つのステップでギータから選ばれた18節のラージャ・ヨーガと説明の概念。

多様性における統一は、これらすべての道が独立して同じ目標につながることを示しています。

インド文化の基礎

インド文化の研究は、まだ活用されている真の教えであり、人類のほぼ1/7の生活の中に取り入れられているので、私たちにとっては特別な意味があります。この文化は5000年近く前にどのように生まれ、その後この文化は、何世紀にもわたってどのように発展し、豊かになったか、そして最終的にそれが豊かな人間の遺産として私たちに伝承されてきたその技法は、非常に魅力的な学びとなるものです。

インド文化の歴史的見解

スワミ・ヴィヴェカナンダによるインド文化の復活

スピリチュアル・マスターの生涯とメッセージ

シュリ・ラーマクリシュナは唯一の真理を教えました。彼はまた、神とまで呼ばれています。人間が人生で達成できる最高のものは、彼によると「神が真実であることを知っていることから決して逸脱できない道徳的、精神的なレベルの達成」と言われています。この精神性の達成は、地球上にいるすべての人々と一体感を持っていることです。これが神の実現と呼ばれるものです。そのステップに続いて、シャラダ・デヴィとスワミ・ヴィヴェカナンダ師の両者が同じ理想を説いていました。

このブロックは3つのユニットで構成されています。

シュリ・ラーマクリシュナの人生とそのメッセージ。

マー・シャラダ・デヴィの生涯とそのメッセージ

スワミ・ヴィヴェカナンダの生涯とメッセージを見る。

実践的なセッション 1

呼吸パターンを修正する実習。

いくつかの関節を緩める実習。

ヨガアーサナとプラナーヤマの両方を組み合わせたスリヤナマスカール。それは緩む練習とヨガアーサナの間に入ります。

適切な呼吸の指示と一緒に立っている姿勢の一部を行う方法論。

呼吸と一緒に重要な座っている姿勢のいくつかを実行するステップ。

息を吸い込んで息を吐き出す指示を持つ、起こりやすい姿勢を実行するためのステップバイステップの方法論。

いくつかの仰臥位姿勢を行い、最後にディープリラクセーションテクニック(DRT)にする方法。

実務セッション - II

プラナーヤマとクリヤ

適切な呼吸の実習を通じて、クリヤとプラナーヤマを私たちは生気鞘プラナーヤマ・コーシャ生気鞘で実習を開始します。プラナーヤマ実習の適切なタイプと呼吸法は、生気鞘の正気の流れにおけるランダムな乱れた動揺を取り除くのに役立ちます。したがって、その実習技法は、この生気鞘レベルで処理されます。

定義、学校、プラナーヤマ実習のための姿勢、プラナーヤマのためのムードラ。

プラナーヤマ&各種プラナーヤマの準備実習

浄化法クリヤの紹介、目的と様々なタイプ。

瞑想と信仰音楽

オーム瞑想のための瞑想と指示のテクニック。

聖歌詠唱バジヤンセッションを含む感性文化とバクティ献身的なセッションの科学。

フィールドワーク

8ステップ法

アーサナを教える8段階の方法について研修生を教育する。これは、研修生が8つのstepsの体系的な方法でアーサナを教え、またクラス・ルームを手配するのに役立ちます。研修生は、アーサナを教える授業を行い、プラーナーヤマやクリヤなどの実践的なセッションを行う必要があります。

カルマ・ヨーガ・モジュール

カルマヨガと仕事モジュールへのヒント。私たちの古代のヨガの知恵と管理の近代的な方法論を組み合わせます。

1.4 概要

このブロックは、ヨガインストラクターのコースを実施するためのコース内容の詳細を毎日のスケジュールを提供します。

日本ヨーガ・ニケタン主催のYIC講座より

(1) <ヨーガの必要性>

ヨーガを否定的に定義する6つの概念

以下に、“ヨーガとは、そうではない”と言える定義を列挙する。

①ヨーガは一部の選ばれた人のものである・・・間違い

出家者だけが出来るものではないので、この定義は間違いである。現代では多くの一般人が実習している。

②ヨーガは超能力（魔術など）のたぐいである・・・間違い

このような考えでは、自尊心が増すだけなので間違いである。

空中浮遊や水上歩行などは行者が何十年も人生の時間を費やさなくとも、一般人も僅かなお金を払ってヘリコプターに乗ればすぐにできることである。

③ヨーガは宗教である・・・間違い

一般に宗教とは儀礼や教義も含めた文化であるが、ヨーガの場合はそうした習俗を除去した後に残った純粹な宗教性（スピリチュアリティ）を涵養してくれる心の科学であるので、この定義も間違い。ヨーガは普遍的で客観的なものであり、所謂一般的な宗教ではなく、“宗教心／スピリチュアリティ”を涵養してくれる宗教的修行体系である。お陰もらいの宗教でもない。

④ヨーガは哲学である・・・間違い

勿論、ヨーガはサーンキヤ哲学やヴェーダーンタ哲学を論理の基礎にしているが、しかし単なる知性の遊びである哲学ではなく、日々の生活の中で生かされる「実践的な科学」であるので、この定義も間違いである。

⑤ヨーガは肉体を鍛錬する体系である・・・間違い

勿論ヨーガで肉体も鍛えるが、鍛えた肉体を如何に使うかも教えてくれる総合的な科学であるので、この定義も間違いである。

⑥ヨーガは医療の体系である・・・間違い

勿論、現代では医療の手法として使われることもあるが、ヨーガは決してそれだけにとどまるものではなく、その人全体を最高に上質な人格にまで導く教育体系であるので、この定義も間違いである。

<以上、ヨーガの持つ要素の一部を取り上げ、それだけがヨーガだとみなす過ちを犯しているヨーガ定義法を解説した>

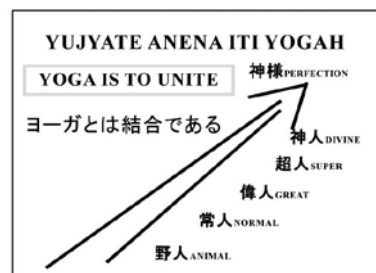
ヨーガを肯定的に定義する7つの概念

以下、“正しい”と考えられるヨーガの定義を列挙する。

① ヨーガとは統合とか結合を意味する言葉である・・・正しい

*右図にあるように、同一人物でも、その意識が何と結びつくかによって、野人にも偉人にもなり得る。

*最終的に人は神意識との結合を実現させてくれるのが、ヨーガ技法であると言える。スポーツ選手や芸術家は“神がかり的な”パフォーマンスを望んでいる。つまり、伝統的ヨーガとは「人間の意識と神様の意識を統合させる」古来の技法であると言える。



*Yogaとは、サンスクリット語のYuj/ユジが語源であり“結びつける”がその意味。英語ではyoke(一対の牛などを首の所でつなぐ)くびきとなっている。

*その意味が発展して「小さな我を大きな我へと結ぶ・進化させる」技法とも言われるようになっている。

② ヨーガとは心の働きを制御することである・・・正しい

聖典ヨーガ・スートラ（紀元前300年頃にいたパタンジャリ大師が編纂した）を解説したヴィヤーサ大師（西暦後500年）は、その解説書（ヴィヤーサ・ヴァーシュヤ）の中で、人間の心を以下の5つの状態に分類している。1～3が一般人の心の状態で極めて混乱したままの精神状態で一生を送っている。しかし、4～5がヨーガ行者の心であると記している。

- 1 混乱した思考状態（クシプタ）
- 2 無我夢中の思考状態（ムーダ）
- 3 誤選して混乱した思考状態（ヴィクシプタ）
- 4 ゆったりした静かな専心状態（エカーグラ）
- 5 思考作用の停止した止滅状態（ニルッダ）

バガヴァッド・ギーター（将軍アルジュナとクリシュナ神の対話）

カタ・ウパニシャッド（閻魔大王ヤマとナチケータス少年の対話）

歓喜鞅<我執(アハムカーラ)/心素(チッタ/記憶袋)

5運動器官(カルマ・インドリヤ)

手綱(意思鞅)

御者(理智鞅)

真我

10種の
感覚
器官

5知覚器官(ジュニャーナ・インドリヤ)

車体(生氣鞅/食物鞅・肉体)

人間構造論：人間馬車説

*上図は、カタ・ウパニシャッド（西暦前2000年頃）が人間の構造論として説く“人間馬車説”の図である。10頭の馬（諸感覚器官）に対して、御者である理智／ブッディを上手に働かせれば、人間は生活習慣病にも罹らずに、人生を上手に生き通すことができる。YTIC(ヨーガ療法士養成後期講座)で習うヨーガ療法アセスメント(YTA)とヨーガ療法インストラクション(YTI)の基礎になる人間構造／機能論なのである。

*聖典ヨーガ・スートラの著者であるパタンジャリ大師（紀元前300年）曰く：『ヨーガとは心素（チッタ・記憶の倉庫）までの働きを止滅させることであり、心素の働きが止滅すれば観る者たる真我は、その本性にとどまる』聖師パタンジャリは心素（チッタ／記憶袋）までの心理作用を視野に入れて、2000年以上前には心理操作の重要性を説いている。心の働きを制御せよと言うのである。これもYTIなのである。

*心の働きの制御と言う時に、以下の二つがある。
ある対象物に集中させる。・・・例：仕事や運動やヨーガ
心の働きを常時静めておく。・・・例：茶道や武道やヨーガ

*上記の制御を行うヨーガについて、古ウパニシャッド聖典の一つ、カタ・ウパニシャッド聖典（紀元前2千年頃）には以下の如くに言われている。『斯くの如く諸感覚器官の働きをしっかりと制御することが、ヨーガであると言われている』（カタ・ウパニシャッド VI-11）つまり、諸感覚器官を上手に制御しないと人生をしくじるのであり、この生き方を教えるのがヨーガであると3～4千年前から、インドでは考えられてきているのである。

③ヨーガとは心の作用を平静にしてゆくことである。・・・正しい

*聖仙ヴァールミーキ大師が著したと言われる聖典ヨーガ・ヴァシシュタには以下のよう
に記されている：

『ヨーガとは意思（人間馬車説での手綱）の働きを静める巧みなやり方（ウパーヤ）である』

*その具体的な技法としては：瞑想、祈り、真言誦唱、聖歌斉唱がある。

*また、人間の行動に関する智慧としてカルマ・ヨーガという分野があるが、そのカルマ・ヨーガの智慧の集大成である聖典バガヴァッド・ギーター（紀元元年前後に成立）には、知性・感性の働きを行う内的心理器官の一つ“理智／ブッディ”の働きを平静にさせヨーガ修行の結果が以下のように記されている。

『当惑させられるような聖典の教説に惑わされた汝の理智の働きが最終的に不動のものとなり、（真我を思念する）三昧の境地が確立される時、汝は真のヨーガの境地に達するであろう』
(バガヴァッド・ギーターII章53節)

つまり、ヨーガとは人間馬車説における御者役の内的心理器官・理智（ブッディ）の不動性を育てる修行法であり、ヨーガ療法ではYTIというわけである。

④ヨーガとは肉体と（知性と感性に二分される）意識、との調和状態を造ることである。・・・正しい

*例えば、型を舞うが如きに実習するアーサナでもこの心身の調和状態は造れる。
また意識して行う呼吸でも造れる。行為にのみ専念しても心身の調和状態が現れる。

この技法が伝統的ヨーガと言っている。

*聖典バガヴァッド・ギーターにも以下の如くに記されている。

『アルジュナよ。執着を捨て成功と不成功とを平等（同一）のものとして見て、ヨーガに立脚して諸々の行為を為せ。ヨーガは平等の境地（サマトヴァ）であると言われていたのだ』
(バガヴァッド・ギーターII章48節)

つまり、日本のことわざでいう“人間万事塞翁が馬”で、万事、天が決めることで、良きも悪きもないという考え方で生きると、この④の心身調和状態が得られる。それがヨーガなのである

⑤ヨーガとは上手な行為の仕方である。・・・正しい

*“何をする”のが重要ではなくて、“如何に行為しているか”が重要であるとして、聖典バガヴァッド・ギーターには以下の如くに説かれている。

『ヨーガとは行為を為す際の技量なのである』

バガヴァッド・ギーター (II-50)

*ここで言われる技量とは「行為の際にリラックスしつつ必ずその行為を意識しておくことである」と理解されるが、こうしたアクションの仕方は、スポーツ分野や芸術分野やあらゆる人の営みにおいて必要とされる。ヨーガ指導者はこうした心身相関技法を教える専門家なのである。

⑥ヨーガとは人間の進化を自然に加速させる方法である。・・・正しい

*即ちヨーガとは、人間の意識のあり方を進化させる意識革命の技法であり、平等観を養わせることが目的であると理解されるのである。

*インドにおける国民的英雄でもあるヨーガ行者、スワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師
(1863年1月12日～1902年7月4日) 曰く：

『ヨーガとは人の存在をその一生涯のうちに、あるいは数ヶ月、数時間のうちに変革させてしまう手段である』

*つまり、人間存在を動物の次元から神人、神様の次元へと変革させてしまう手段である。

⑦ヨーガとは人格の各種の次元（肉体・生気・感覚、理性／感性、霊性／宗教性）の統合を意味する。・・・正しい

*インド独立運動の革命家・神秘家として国際的に著名なシュリ・オーロピンド・ゴーシュ (1872～1950) 曰く：

『ヨーガとは人の存在を肉体的、感覚的、情動的、知的、霊的という総合的に成長せしめる手段である』

*つまり、個人の中に潜んでいる可能性を引き出して完全な自己存在を生じさせる手段であると言う。

*その人物の仮面 (persona / ペルソナ) と真の人格とを調和させるということであり、古ウパニシャッド聖典 (西暦前2千年) の一つカタ・ウパニシャッドには、以下の如くに記されている。

『斯くの如く諸感覚器官の働きをしっかりと制御することが、ヨーガであると言われている。この時行者は注意深くあらねばならない。それというのもヨーガは（この世を）生じさせ、或いは消滅させるからである』（カタ・ウパニシャッドVI-11）

何故ヨーガが必要なのか。

科学が生活上の不便さの克服に役立った為に受け入れられ、応用されたように、ヨーガも今や苦悩の克服や常なる不安、感情の乱れ、興奮などの問題克服のために必要とされてきている。個人としての存在が乱されず、心身の不動性を確立する客観的手段としてヨーガが必要とされてきている。特に、自己存在の基盤を強化させる“宗教性の涵養”において強力な力を与えてくれる。

①ヨーガによる肉体的向上

ヨーガの立場からの理想的な肉体とは：

- a 均整のとれた体で、しかも、普段から筋肉もリラックスできており、健やかで柔軟な体。
- b 必要なときには直ちに強固な体になれる。体の全ての内臓とそれに関連する生体系が調和を保って機能しあっており、そこに何らの不調和もないような体。
- c その肉体中に何らの慢性的、急性の疾患も認められない体。

アイソメトリック・アーサナ・ブリージング等のヨーガ療法行法がその肉体をして、如何なるストレス下でも最大限の力を発揮させてくれる。

②ヨーガによる意志力向上

アイソメトリック・アーサナ・ブリージングや呼吸法実習が、強固な意志力を育てあげ、創造性を導き出してくれる。その結果ヨーガ実習は、以下のような困難に挑戦できる人間を育て上げてくれる。

『予想される問題や困難を恐れて、最も下位に位置する人間は何の行動も起こさない。中位に位置する人間は問題や困難に直面すると最後まで対処せずに逃げ出してしまう。しかし最高位に位置する人間は、そこに如何なるハンディキャップや困難があるろうとも問題を最後まで解決し通してしまうのである』

（ニーティ・シャタカム27節）

ヨーガを行じる者はその意志力を強化して、勇敢さをその人格の一部とさせ、問題に挑戦して、恵みをもたらすものとさせてしまう。

③ヨーガによる感性向上

人生の重大局面において私たち現代人は、ややもすると、感情の乱れを生じさせて興奮し、苦しみ、その果てに心身相関疾患を併発させている。各種ヨーガ療法行法実習により：

- a まず、私たちの感性が研ぎ澄まされる。
- b その後意識的に、その研ぎ澄まされた感性を（自己制御下におきつつ）広範囲に働けるものにさせることができる。即ち、震災被災者支援や病者の健康促進法とし

て活用できる。

④ ヨーガから見た知性向上

現代の教育においては知的判断力の鋭さが要求される。しかし同時に、その研ぎ澄まされた知性が俗世の諸事に隷属し、外向きの働きから逃れられなくなる現代人も多い。だからこそスワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師は、現代の教育では“集中力と無執着”こそが訓練されねばならないとされていた。その為には、実習者の意識を集中させて無心にさせる、ヨーガ実習が有効である。

⑤ ヨーガから見た宗教性／スピリチュアリティ／霊性の向上

肉体、意志、感性、知性の向上を見ても、まだ宗教性／霊性の向上には何ら関連がない。古ウパニシャッドである聖典カタ・ウパニシャッドはこの間の事情を次のように述べている。

『自在神は諸感覚器官は外界に向けて働くようにお造りになられた。それ故に、人は皆、外界の事物を追い求め、内なる真我を見ようとしな。智慧ある少数の者のみが不死なるものを求めて外界から内にその目を向け、
内在者たる真我を見いだす』 (カタ・ウパニシャッドIV-1) 斯くなる者が宗教性に目覚めてゆくのである。

以上、ヨーガ療法実習の効果を要約すると：

【レポート提出】

今の自分自身を振り返り、上記①から⑤までの次元の自分自身の現状を文字化してみてください。

(1回目講座ここまで)

(2) ギャーナ・ヨーガ

“ヒツジ・ライオンの話” インドの寓話

＜スワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師講話集ギャーナ・ヨーガより＞

身ごもった雌ライオンがお腹を空かせて、ヒツジの群れに飛びかかりました。しかし雌ライオンはそこで命を落としてしまい、母親のいない赤ちゃんライオンが生まれました。赤ちゃんライオンはヒツジたちによって育てられ、草を食べてメエメエと鳴いていました。やがて月日が流れ、赤ちゃんライオンは一頭の十分に成長したライオンになりました。しかし、自分はヒツジだと思ってメエメエ鳴いていました。ある日お腹を空かせた別のライオンが、ヒツジの群れを見つけました。

彼は獲物をとらえようと必死に群れを追いかけました。そしてその中に、一頭のライオンがヒツジと一緒に逃げていることに気づきました。

「ん？ ひつじの群れの中にライオンがいる？　なんで逃げてるの！？」そうです。それはあのヒツジに育てられたヒツジライオンだったのです。ライオンは、そのヒツジライオンに「おまえはライオンだぞ」と言ってやりたいのですが・・・哀れにも、ヒツジライオンはライオンが近付くと逃げてしまいます。それでもライオンは機会をねらって、ある時ついにヒツジライオンに話しかきました。「おまえはライオンだぞ！」「いえ、私はヒツジです、どうか食べないでください・・・メエ～メエ～」仕方なくライオンはヒツジライオンを引きずって、湖のほとりまで連れていきました。湖に映った自分の姿を見て、ヒツジライオンは驚きました。ライオンと全く同じ姿かたちをしている自分がそこにいたからです。そのとき、ヒツジライオンは初めて「ガオ～」と吠えました。もうメエメエとは鳴きませんでした。

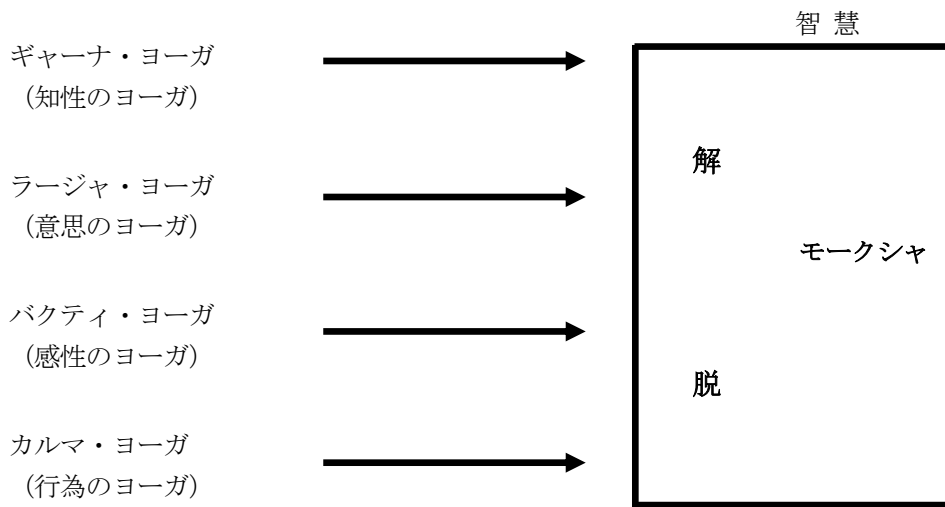
EX. 薄暗がりにある“木の切り株”でも、オバケを怖がる子供、恋人を待つ若者、盗賊から見ると違って見える。即ち、「自分が内に持っているものを、私たちは外に持つようになる」故に「アハングラフマアスミ（梵我一如）と悟れと言われている。（ギャーナ・ヨーガP45～46参照）“木の切り株”の話（スワミ・ヴィヴェーカーナンダ講話集ギャーナ・ヨーガより）

薄暗がり到一个の“木の切り株”がありました。いつもオバケを怖がる子供はその切り株を見て“お化けだ！”と思いました。恋人の女性を待っている若者はその切り株を見て“彼女だ！”と思いました。また、追っ手の警官から逃れようとしている盗賊はその切り株を見て“警官だ！”と思いました。しかし、最初から最後までそれは木の切り株に過ぎませんでした。即ち「自分が内に持っているものを、私たちは外に持つようになるのです」

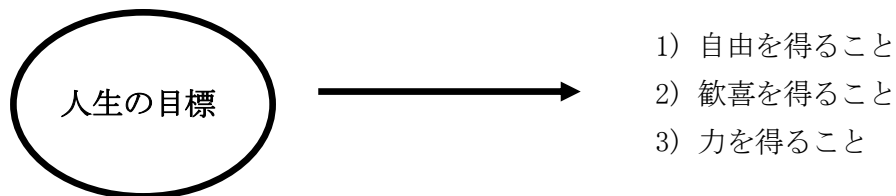
（これは日本のことわざでは「この世は自分の心の合わせ鏡」と言われています）

4種の主要なヨーガの哲学と実習法を学ぶ必要がある。

それら4種とは、思考を手段とするギャーナ・ヨーガ、心身制御を手段とするラージャ・ヨーガ、慈愛を手段とするバクティ・ヨーガ、日々の諸行為を手段とするカルマ・ヨーガの4種の伝統的ヨーガである。これら4種の伝統的ヨーガのエッセンスと一般の人々でも実践できるように、分かり易く説きつつ実習指導するのが、ヨーガ療法である。



生きる目標とは以下の3つである。

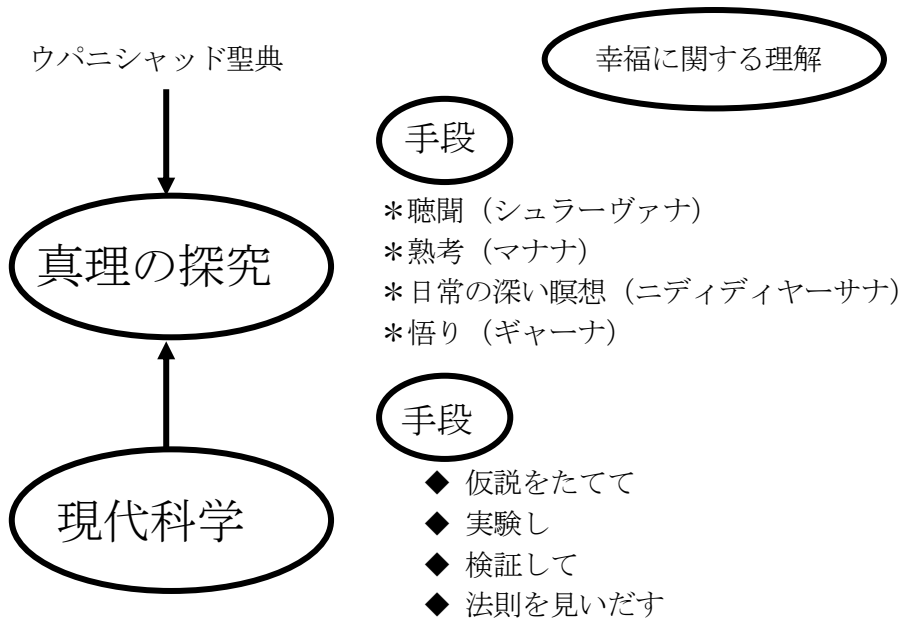


ギヤーナ・ヨーガを学ぶ必要がある：

ギヤーナ・ヨーガとは知性の道であり、分析と知識の道である。ウパニシャッド聖典による幸福に関する理解を以下に解説する。

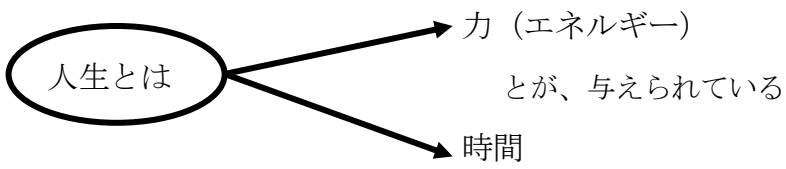
人は“幸福”を得たいとしてこの人生を生きる。しかし、“幸福を得る為の手段”を知らない。そこで、俗世の金銭や地位で“幸福”を得ようとする。しかし、それらは変化して止まないものであり、得たと思ったら、両手からこぼれ落ちて無くなってしまふ。古来、ウパニシャッド聖典では“幸福”を得る手段として、“ヴェーダ瞑想”とも称される4段階からなる瞑想技法を推奨してきている。それが

- 1) 聴聞 (シュラーヴァナ)
- 2) 熟考 (マナナ)
- 3) 日常の深い瞑想 (ニディディヤーサナ)
- 4) 悟り (ギヤーナ) の4段階からなる瞑想技法である。これはまた、1600年代を生きた哲学者デカルト、1500年代を生きた科学者ガリレオ等が採用した“科学的手法”たる
 - 1) 仮説を立てる (聴聞に同じ)
 - 2) 実験する (熟考に同じ)
 - 3) 検証する (日常での再確認に同じ)
 - 4) 法則を立てる (悟りと同じ) と同様であり、物質科学は古来のウパニシャッド聖典に記されてある“真理探究法”を、採用しているに過ぎない。特に科学は感覚器官が捕らえうる、物の世界を対象にしてであり、伝統的ヨーガでは物質を超える神の領域までの世界を科学していると言えるのである。以下に、それを図示する。

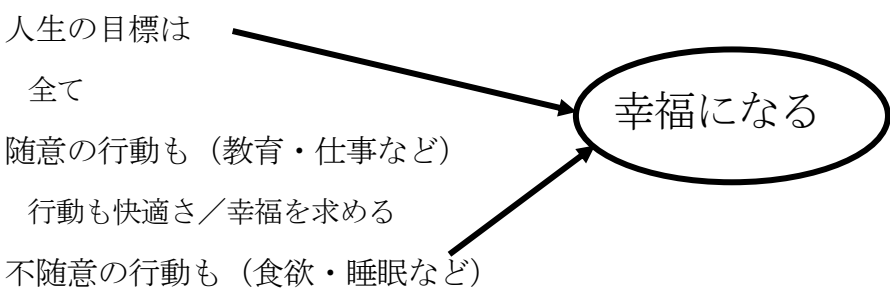


即ち、ギヤーナ・ヨーガは現代の科学的手法を先取りした真理探究法であると言える。世間で言われている「科学的で無い」という語も、実は「物質世界での真理探究法には合致しない。真実を見出す手段がない」と言っているに過ぎないのである。伝統的ヨーガでは、物質世界を超えた微細次元の諸現象、神の領域までも理解しうる“瞑想”という手段を持っていると言える。

ギヤーナ・ヨーガが言う人生に関する分析



即ち、“元気で長生き”が良いという言葉は、“力と時間”が欲しいと言っているわけである。この人生で“幸福”になりたいと人は意識して思い、無意識の生理学的不随意運動でも、健やかさが得られるような心身運動が私たちの体内で行われている。



しかし、この“幸福とは何か”と人々は考えない！むしろ、幸福は感覚器官の対象物 (衣

食住に関係する事物)の中に入っていると人は錯覚している。それ故に、多くの人々は“幸福”になるために、諸感覚器官を満足させようと努力している。つまり、“物の豊かさ”の中に快適さと幸せがあると、人は錯覚している。

科学技術力を高めて、物が豊かな社会こそが幸福な社会と錯覚する

ウパニシャッドは常に
考えろという

幸福はどこにあるのか？

幸福 = 富 と錯覚している人は多い。しかし、
本当にそうなのか？

聖仙も
疑問に思った

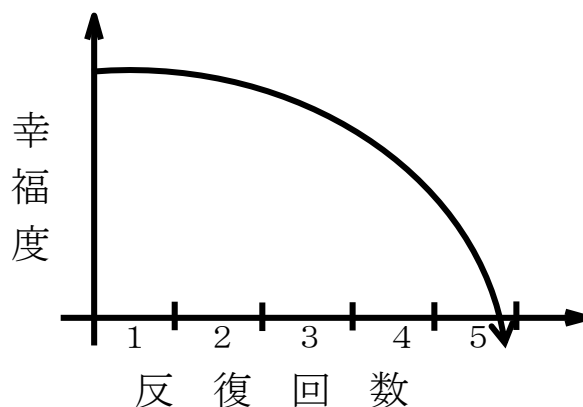
ゴータマ・ブッダも
疑問に思った

では“幸福”を考える、推論の手がかりとは？

推論① 億万長者によっては → 不幸な人がいる
お金がありすぎて、何を目的に生きて良いかが分からなくなっている人もい
る。お金に振り回されて、失うことを恐れている人も沢山いる。
貧乏人 → 幸福な人がいる
反対に、お金がなくて貧乏だけど、何の煩いもなく、日々淡々と生きていられる
人々も沢山いる。

<幸せとは所有する財産の多寡ではない>

推論② 快感の反復減少の法則



美味しいお菓子も、一口目は美味しくても、何十個も食べろと言われたら、最後は苦痛になる。

＜お菓子の中に“幸せの源”は入っていない＞

推論③ 快感は人によって異なる

お酒が好きな人は、お酒の中に“幸せの源”が入っていると考える。しかし、嫌いな人はそうは思わない。甘いお菓子、タバコ、麻薬、それ自体に良さも悪しきもない。

＜物の中に“幸せの源”は入っていない＞

推論④ 快感は社会によっても異なる

アラブの社会では、甘い紅茶が快感の源。ギリシャでは苦いギリシャ・コーヒーが快感の源。日本だと苦い緑茶に快感の源が入っていると思う人も多くいる。

＜“幸せ”や“快感”は生活習慣という心／意識の中にある＞

推論⑤ 気分によっても異なる

美味しいフランス料理も、恋人同士の食事ならば美味しくても、喧嘩し合っている夫婦同士の食事では、おいしさも半減する。

＜“幸福”や“快感”は人の心の中にある＞

推論⑥ 物に関わらない心の快感もある

目を閉じて瞑想している時、心が鎮まるにつれて、喜びが心の底からわき上がってくる時がある。

＜“幸福”や“快感”は物の有無に関係しない＞

故に結論として、“幸福は感覚器官の対象物の中にはない”むしろ、その人物の“心の状態”に関係していると言える。

正しい幸福追求の向き

“幸福”は、外の世界ではなく、その人物の内心にある！

EX：＜老女と落とした針＞ある若者が、窓もないみすぼらしい小屋の入り口前で、砂の中に手を入れて何か探し物をしている老女に声かけした。老女は「落とした縫い針」を探していると言った。若者が一緒になって砂の中に探してみたが、探せなかった。老女が落としたという“縫い針”はどこに落としたか？

＜内心の幸福を見つけ出す3種の心＞

*第1の心：内心の状態が“良い集中状態にある”時の心

例えば、読書や映画鑑賞時の心。

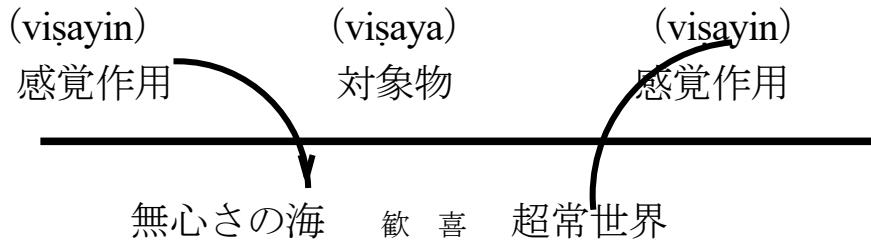
＜この集中状態も、時間と共に良い内心状態は減少してしまう＞

*第2の心：心がゆっくり働いている時

・そこに流れる白い雲のゆっくりした動きを見ている時の心

・フィギュアスケートの回転ジャンプをスローで見ている心

*第3の心：内心の静けさ／無心さを感じている時の心



横線の下にある世界は、無心さの意識が働く世界とか、俗世の諸事を越えた世界と言える。この世界は時間や空間や、原因・結果を超えると感じられる世界であり、人は無心になって、この世界を味わう時がある。横線の上にある世界は、俗世の世界で衣食住に関係する事物が体験される世界である。この世界では静かな心の働きが感じられない。静かな無心さの中で、人は“幸せ”を味わえる。

以上：三種の意識を合わせ持つ時に、人は“幸福”になるのであり、外界に“幸福”はない。
例：メーテルリンク作の「幸せの青い鳥」

Ex：“秘められたインド”を書いた、ジャーナリストのポール・ブランソンは、インドにいるヨーガ行者たちが何も所有していないのに“幸福”であることが理解できなかった。そこで20世紀の初頭、彼はイギリスからボンベイにやってくる。ヨーガ行者たちに“幸福”がどこにあるのかを尋ね回った。最後に彼は、聖地ティルバンナラマライで聖師ラーマナ・マハリシに出会い、“幸福”がどこにあるかを悟った。静座している時の心の中に、彼は“幸福”を見出していたのである。

Ex：19世紀後期、インドの首都であったカルカッタに、一人のアル中男がいた。彼は、毎日、寺の前で恍惚として座している聖者ラーマクリシュナに聞いた。「あんたは、どんな酒を飲んでいるの？」聖者の答えに従っている間に、ギリシバブは聖者になっていった。聖者ラーマクリシュナが発し続けた、その言葉とは何か？

Ex：1980年代、スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究所／ヨーガ大学院大学のヨーガ療法施設プラシャンティクティラムに、一人の外交官がやってきた。彼は駐ロンドンのフランス大使ということであった。多忙なので数日間だけ滞在してデリーに帰るというのに、1週間しても滞在し続けた。スタッフが聞くと以下のように答えた。「自分は裕福な家に生まれ、学歴も良く、美しい妻もめとり、外交官としても成功している。しかし、これまでの人生、一時たりとも心休まることがなかった。しかし、この地の奥にある岩の上でデカン高原を見下ろしながら瞑想する時、これまで感じたことがない安らぎを味わえる。もう少しいたい」と言って、更に数日間いてから、デリーに戻っていった。恐らく、大使館の執務室にもどっても、閉眼して瞑想すれば、すぐにその心の安らぎに触れることが可能になったであろう。安らぎは外のキャリアではなく、心の中にある。

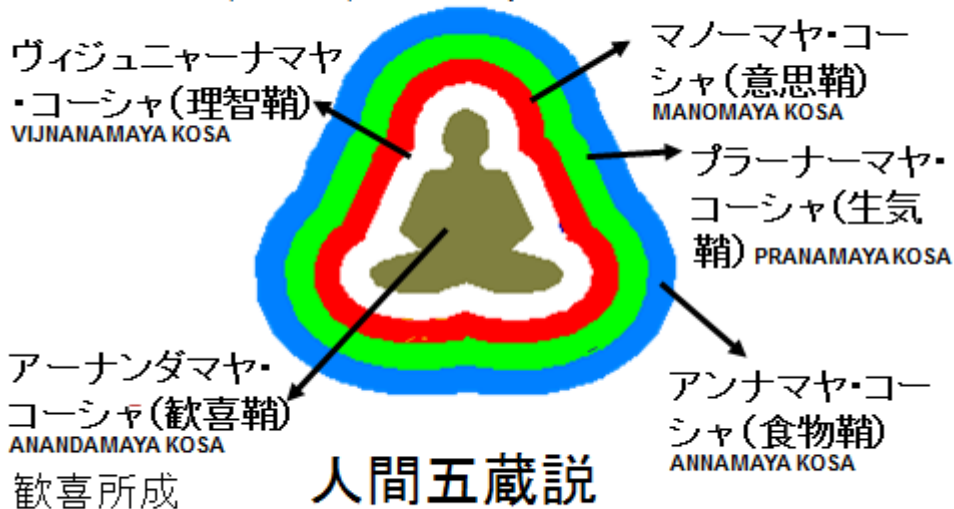
【レポート提出】 自分の“ヒツジライオン”体験を思い出して、いつ、どこで、ヒツジからライオンにどのようになったと、文字化してみてください。

(2回目講座ここまで)

(3) ヨーガと健康

人間五蔵説 / 人間構造・機能論

タイティリーヤ・ウパニシャッドでは、五蔵からなる人間存在を系統的に解説している。Taittirya Upanishad has presented this systematically. Man has 5 major sheaths of existence.



FIVE LAYERED EXISTENCE OF HUMAN BEINGS

今から3～4千年前に書かれたタイティリーヤ・ウパニシャッドには上記の人間構造論“人間五蔵説”が説かれている。食物から造られて機能している食物鞘（肉体）、呼吸作用を持つ生氣鞘（自律神経系機能）、知覚と運動作用に関係する意思鞘、認知・判断等に関与する理智鞘、記憶の倉庫である歓喜鞘である。ヨーガ療法士はこれら五蔵をクライアントに客観視させるヨーガ療法指導を行なっている。以下、人間五蔵を概説する。

[1] 食物鞘（アンナマヤ・コーシャ）

*他鞘の機能障害が波及して来て機能障害を発生させている鞘

歓喜・理智・意思・生氣の各鞘の乱れがこの食物鞘まで達すると、例えば、自律神経系・内分泌系・免疫系の乱れを生じさせて、次のような、弱い臓器や組織の機能が侵される。ぜん息発症は呼吸器系の乱れ、高血圧発症は循環器系の乱れ、発癌は免疫系の乱れが起因していることもある。

*本鞘におけるヨーガ療法インストラクション (YTI) は？

ヨーガ療法士は、クライアントの身体能力をアセスメントしつつ、種々のブリージング・エクササイズやアイソメトリック・アーサナ等を指導して、クライアントの自制力・客観視力・行為力を養うようにさせる。

[2] 生氣鞘（プラーナマヤ・コーシャ）

***呼吸作用を司る鞞**

無智さ／アヴィディヤーから生じる呼吸作用の乱れとしては、陰性感情が派生して生じさせる、交感神経優位の呼吸の乱れや、暗性優位の力ない呼吸作用等がある。

***脳細胞に受けた刺激に起因する呼吸の乱れを生じさせる鞞**

理智の認知間違いから生じた意思鞞の感覚器官機能の乱れが、ひいては脳内の視床下部機能に影響を及ぼして、呼吸作用を乱れさせるのが、この生氣鞞の乱れにつながる。

***本鞞におけるヨーガ療法インストラクション (YTI) は？**

ヨーガ療法士は、ヨーガ療法の調気法を“意識して実習させる”ことで、乱れた視床下部機能をリセットさせることができる。

[3] 意思鞞 (マノーマヤ・コーシャ)

***感覚／5種の知覚器官・5種の運動器官と意思 (マナス／手綱) の鞞**

本鞞に属するのは5種の知覚器官 (味・聴・視・触・嗅) と5種の運動器官 (手・足・生殖器・排泄器官・発語器官) と、それらを束ねる意思 (マナス／人間馬車説での手綱) の11種の心理的器官である。これらの全ては“理智 (ブッディ) ”の指令に従って機能している。

***本鞞へのヨーガ療法インストラクション (YTI) は？**

ヨーガ療法士は、これら10種の感覚器官の機能障害をアセスメント／見立てる。諸感覚器官の機能障害を見立てたら、ブリージング・エクササイズ (アイソメトリック／スロー) 等をクライアントに指導して、制感 (プラティヤーハーラ) の力を養わせる。

***諸感覚器官制御力等の半構造化面接の手引きでアセスメントする**

ヨーガ療法士たちは、次のYTIC講座で諸感覚器官 (五感や手足など運動器官) が持つ制御力について、どれくらいクライアントが本鞞において狂わされ、心身状態が乱されているか、アセスメント／見立てる技能を学習することになっている。

・諸感覚器官・制御能力ヨーガ療法アセスメント半構造化面接の手引き (SSIM-AI) を利用する。

[4] 理智鞞 (ヴィジュニャーナマヤ・コーシャ)

***個別性を自覚 (知性・感性) する機能を有する鞞**

本鞞とは知性と感性の機能であり、従って区別や識別の心理作用が良く働く場所になっている。頭脳の善し悪しの区別を認識したりする機能である。こうした区別から苦悩が生じる場合が多くある。従って、本鞞の機能不全から多くの心身症や精神疾患が発症してくるのである。

***過去・現在・未来にわたる智慧 (trikara-jñāna) が満ちる鞞**

本鞞の識別機能は、また時間の識別にも及び、過去・現在・未来の区別を認知するので、過ぎた事を悔やんだり、明日を心配する不安症なども、この鞞の機能不全と考えられる。ヨーガ療法士は従って、本鞞に適切な認知・判断基準を教え込むヨーガ療法インストラクション (YTI) にクライアントを指導している。

***注意していないと好き嫌いの認知が生じる鞞**

そこでヨーガ療法士は、愛着や憎悪や嫉妬等々といった陰性感情をクライアントによく意識化させて、その発生原因まで考えさせるようにヨーガ療法インストラクション (YTI) 指導している。

***全てのストレスの源となる鞞**

本鞞における無智さ (アヴィディヤー) はあらゆる陰性感情を生じさせて、クライアントの心身にストレスを加えて来る。そうした無智さの傾向を持つクライアントに対してヨーガ療法士は、聖典の記述を基にしたヨーガ療法インストラクション (YTI) として、理智教育や瞑想指導やダルシャナを行なっている。

***ダルマに則った行為もできる鞞**

本鞞が適切に機能すれば、この世界の理法 (ダルマ) になつた生き方ができる。こうした理法 (ダルマ) をヨーガ療法士は聖典の教えに則ってクライアントの理智教育として、教えたり瞑想の素材として指導したりしている。

***無病、苦悩の無さが満ちる鞞**

理法 (ダルマ) に則った認知・判断ができていれば、その人物の心身状態は健やかに保たれる。こうした健やかさが本鞞に備わっている、本来の機能なのである。

***ダルマの体現者が持っていた鞞**

インドの精神世界にあって、古来言われてきている理法 (ダルマ) を体現して生きたと言われる人物としては、クリシュナ、ラーマ、聖者ヴァシシュタ、シャンカラ大師、ギャーナ・デーヴァ大師等々と言われている。ヨーガ療法実習でクライアント自身にも、こうしたダルマを体現して生きられるように、ヨーガ療法士はヨーガ療法インストラクション (YTI) 指導している。

***本鞞へのヨーガ療法インストラクション (YTI) は？**

ヨーガ療法士は誤認知等の理智鞞機能障害を見立てたら、然るべき“瞑想”指導を行ない、クライアントの認知を変える行動の変容を促す。

***乱心や誤認知等の半構造化面接の手引きでアセスメントする**

ヨーガ療法士たちは、次のYTIC講座で乱心や誤認知によって、どれくらいクライアントの本鞞が狂われ、心身状態が乱されているか、アセスメント／見立てる技能を学習することになっている。

・ヨーガ・スートラ誤認知ヨーガ療法アセスメント半構造化面接の手引き (SSIM-YSAM) を利用する。

・ヨーガ・スートラ乱心ヨーガ療法アセスメント半構造化面接の手引き (SSIM-YSSMA) を利用する。

・知性／感性機能・客観視力ヨーガ療法アセスメント半構造化面接の手引き (SSIM-AISO) を利用する。

・バガヴァッド・ギター・行為力ヨーガ療法アセスメント半構造化面接の手引き (SSIM-BGAK) を利用する。

[5] 歓喜鞞 (アーナンダマヤ・コーシャ)

***心素 (チッタ) / 記憶の倉庫がある鞞**

この歓喜鞞内に、四種あると言われる内的心理器官の一つである心素 (チッタ) が働

き、記憶を蓄えている。この記憶の中のトラウマや不健康に記憶されている判断基準がクライアントの心身状態を悪化させることがある。ヨーガ療法士はそれら記憶に関する“認知の修正”を、ヨーガ療法インストラクション (YTI) するようにクライアントとかかわっている。

***本来は苦悩が存在しない鞘**

歓喜鞘のすぐ内奥に純粹意識と生命原理たる“アートマン”が内在している故に、本鞘は本来は完全に健康で智慧と歓喜に満たされているはずである。ヨーガ療法士はこれら智慧と歓喜をクライアントの中から引き出すヨーガ療法インストラクション (YTI) を指導する。スポーツ選手の場合は、この鞘からの智慧と歓喜で“ゾーン／フロー”に入り、Ideal Performance／神がかり的なプレーができる。

***歓喜、智慧、力、自由が満ちる鞘**

本鞘内では智慧と歓喜があふれる機能が働いており、それらによって、何にもとらわれない自由さと、絶大な精神力とが得られる。ヨーガ療法士はこうした諸機能をクライアントが得られるようにヨーガ療法指導している。

***完全性が満ちる鞘**

純粹意識の完全性を本鞘から輝かせることが可能である。豊かな智慧と歓喜に満たされる人生をクライアントは生きることが可能になる。

***全てにおいて健康である鞘**

本鞘から不純さが消えれば、他の鞘全てが浄化されて“健やか”になる。人は、俗世における最後の時にあっても、本鞘の不純さを払拭するように努力する必要がある。ヨーガ療法はホスピス等の医療施設でも、こうした心身状態実現の為にヨーガ療法インストラクション (YTI) を行なっている。

***各生命体に共通で各生命体を超える鞘**

本鞘に働く純粹意識の機能は全ての生命体内で働いており、全宇宙に満ちる宇宙生命／絶対者ブラフマンに通じる機能でもある。

***トラウマの倉庫でもある鞘**

本鞘内の記憶がストレス社会では諸問題を引き起こしている。ヨーガ療法士はそうしたトラウマに対しても適切に見立てるヨーガ療法アセスメント (YTA) 法を学習し、有効にヨーガ療法インストラクション (YTI) 指導を行なう為の学習をしている。

***本鞘へのヨーガ療法インストラクション (YTI) は？**

ヨーガ療法士が記憶倉庫たる心素 (チッタ) の機能障害を見立てたら、記憶に対する認知を変容させる“瞑想”を指導する。

***スピリチュアリティ／宗教性の半構造化面接の手引きでアセスメントする**

ヨーガ療法士たちは、次のYTIC講座でクライアントのスピリチュアリティ／宗教性の健康・不健全さが、どれくらい本鞘で狂わされ、心身状態が乱されているか、アセスメント／見立てる技能を学習することになっている。

・スピリチュアリティ・ヨーガ療法アセスメント半構造化面接の手引き (SSIM-AS) を利用する。

【レポート提出】

自分のスピリチュアリティ／宗教性について、今の自己像を健やかにしてくれている過去の記憶を具体的に思い出して、文字化してください。

(3回目講座ここまで)

(4) アーサナ

ヨーガ療法としてのアーサナ指導

*食物鞘におけるヨーガ療法の病理論

4組からなる内的心理器官の一つである“理智”の認知・判断・予測・決断・行動指令を“意思”に送る心理作用に支障が出て、知覚・運動器官が不健康に働き出した結果、脳内の働きに障害が発生して呼吸作用等、種々の内科疾患である、内臓疾患、運動機能・知覚機能に不具合が生じる。各種心身症／生活習慣病／心理的ストレスで発症した内科疾患だけでなく、ストレス過多から生じるパニック障害等の精神疾患等々も、理智の機能不全が原因であり、その機能不全が肉体である食物鞘にまで波及して来ているとヨーガ療法では理解する。

*食物鞘におけるヨーガ療法の指導理論

肉体上での諸変化を意識化することが自己制御の基礎訓練になる。

<指導原理たる自制法>

「自己制御／自己客観視と自己の悟り／自己確立／解脱は同じなのである。病気の克服が即ち、健康の回復と同じだからである。つまり、**自己制御／自己客観視は真我（アートマン）／絶対者ブラフマン／不変なる命の本質／の悟りなのである**」

<ヨーガの認知論 by スワミ・クリシュナナンダ師>

上記の書“ヨーガの認知論”に記されている、自制法と解脱の相関関係をヨーガ指導者は良く理解しておかねばならない。自制できないから人はストレス関連疾患に罹患するのである。この種の自制力が欠如している人々を教育し、ストレス・タフな人にまで育てるのが、ヨーガ療法士なのである。

食物鞘におけるヨーガ療法のインストラクション／指導法

食物鞘におけるアイソメトリック（有無）負荷によるブリージング・エクササイズ、スークシュマ・ヴィヤーヤーマ、アーサナ（アイソメトリック・ブリージングの有無）指導法

*食物鞘（肉体）次元でのヨーガ療法指導技法は、伝統的ヨーガの技法である“アーサナ”や“プラーナーヤーマ”を一般人向きに修正し直した“ブリージング・エクササイズ”や“スークシュマ・ヴィヤーヤーマ”と呼ばれるヨーガ療法技法である。これらの技法は、筋肉にアイソメトリック負荷をかける場合と、かけない場合とが想定される。以下に、その指導要領を列記する。

(要領)

1. アイソメトリック負荷をかけるかどうかは、クライアントの心身状態に応じて決める。
例：過剰適応状態のクライアントへはアイソメトリック負荷による内的変化意識化促進。
例：心理作用速化がある場合には負荷なしブリージング・エクササイズを指導する。
2. 実習者の自主性を考慮して、（全てにわたり／部分的において）インストラクションを出すか、出さないかを工夫する。

例：実習者に自主性なきと判断した場合は、全ての動きを指示する。

例：自主性ありと判断すれば、1ラウンドの指示の後に数ラウンド自主的に実習させる。

3. アカウカンの有音／無音を発声させながら、肉体の動きと発声を連動させるが、いずれかの音を採用するかは決定は、脳刺激を考慮してア音からン音へと随時移行させる。
4. 指導時間内に、数種の実習方法を覚えさせて自宅実習可能にさせることも大切。
5. 姿勢の保持と同時に腹部か胸部で自然呼吸を意識化できるように指導する。
6. その他

(注意)

- ① アカウカンの有音を出しての指導の際には、呼気の重要性を説明してから指導する。
- ② アカウカンの無音を出しての指導の際には、有音での実習上達度合いを見て決定する。
- ③ 動きの細部までも指示通りにできなくても指導者は無用な修正はひかえる。
- ④ 実習継続を拒否する実習者には実習を強要しない。
- ⑤ その他

参考・・・精神の成熟度に合わせてア・ウ・ンの有／無音発声、呼吸に同調の指導法

*実習技法に対する理解度の低い場合から、高い場合に応じて、指導方法を以下のように、変化させるのが望ましい。

1) <最も実習技法への理解程度が低い場合>

体の動き全てを指示し、動きに合わせて同時にア（ウン）を発声させる。初心者の心身症／精神疾患罹患者／知的障害者／認知症罹患者／幼児等

2) 初回の動きのみを教示し、指定された回数の動き全てに有音の発声を自由に同調させて、自分で自由に動きを反復させて、意識化を自由にさせる。

3) 初回の動きのみを教示し、指定された回数の動き全てに無音の発声を自由に同調させて、自分で自由に動きを反復させて、意識化を自由にさせる。

4) 初回の動きのみを教示し、指定された回数の動き全てに呼吸を自由に同調させて、意識化を自由にさせる。

5) 初回の動きのみを教示し、指定された回数の動き全てを自由に反復させ、呼吸（血圧、血流、神経、筋肉変化等）の意識化を自由にさせる。

6) <完全に自主的に実習可能な場合>

動きの種類と回数／所用時間／休息法も実習ガイドに書いて指示しておき、あとの動きの全てを自分で自由に反復させて、その間の心身変化全てを意識化させる。

食物韃における有害事象・発生防止心得

* ヨーガ療法指導開始時には指導契約（指導内容・期間・料金等）を結ぶようにする。

① 調気法と連動させたブリージング・エクササイズから指導する。

② アイソメトリック・ヨーガ指導時には、指導者の手の平で負荷強弱を確かめる。

③ 指導初期は言葉による誘導を多くして、有音のブリージング・E X指導がよい。

- ④指導中期では、やや複雑な動きを入れたスークシュマ・ヴィヤーヤーマを導入し、アイソメトリック負荷も実習者の体力に合わせて導入する。
- ⑤指導後期で実習に慣れるに従ってアイソメトリック・アーサナ・ブリージングから、負荷を保持するアイソメトリック・アーサナ実習へと移行する。
- ⑥アイソメトリック負荷を保持する時は、自然呼吸の回数で保持時間を決めさせる。
- ⑦体重計等で体重変化、筋肉量・体内脂肪等の変化が計測可能ならば記録する。
- ⑧体力に応じてアーサナ／プラーナーヤーマ指導計画を作成し、定期的に内容検討する。
- ⑨アーサナ実習に合わせて、調気法や簡単な瞑想行法も随時実習内容に加えるようにする。
- ⑩上記の実習プログラムは、実習者に無理な負荷をかけるものとさせてはならない。
- ⑪実習時の室温は快適さを感じるように調整する。
- ⑫一回の実習時間は数分から2時間以内を設定する。

ハタ・ヨーガ理論

(1) ハタ・ヨーガの歴史

*インドの宗教がおしなべて密教化した西暦後10世紀頃に、やはり密教化したヨーガの一派が出てきた。それがナータ・セクト。13世紀にハタ・ヨーガの開祖ゴーラクシャ・ナータが活躍。

ゴーラクシャ・ナータ師が著した二つの書

- ① ハタ・ヨーガ
- ② ゴーラクシャ・シャタカ

*その後のハタ・ヨーガの書

- ① ハタ・プラディーピカー (スヴァートマーラーマ著)
- ② ゲーランダ・サンヒター (ゲーランダ著)
- ③ シヴァ・サンヒター (著者不明)

(2) 聖典ハタ・プラディーピカーの構成

<第一章 アーサナ>

- 【1節】ハタ・ヨーガの教えを太初に示し賜いしシヴァ紳を礼拝し奉る。ハタ・ヨーガは、高遠なるラージャ・ヨーガまで登らんとする者にとって、すばらしい階段に相当する。
- 【15節】ヨーガは過食、過労、多言、過度の苦行、一般人との交際、落ち着きのなさによって、くずれる。
- 【16節】努力、勇気、忍耐、正しい理解、決意、一般人との交際を止めることによって、ヨーガは良く行ずることができる。
- 【17節】アーサナはハタ・ヨーガの第一の部門であるから、最初に説くことにする。心身の強健さと無病、手足の軽快さなどを得るためには、アーサナを行じるのが良い。
- 【57節】情欲を節制、食を節し、俗世の欲望を捨ててヨーガ修行に専念する者は、一年か或いはそれより少しかかるだけで熟達者となる。この言葉に疑念を挟む余地はない。

- 【61節】（修行の）はじめのうちは、ひなたぼっこをしたり、女性に近づいたり、長旅などは避けねばならない。聖師ゴーラクシャも次のごとくに語られている。悪人と交わること、火のそばで暖まること、女子と交わること、長い旅をすること、早暁に沐浴すること、断食など、その他肉体を苦しめる行為などはさげねばならない。
- 【66節】 ヨーガ行者の特別な衣装を身につけたり、ヨーガ修行を論じたりするだけでは、修行は成就しない。
- 【67節】 種々のアーサナ、クンバカ、その他の優れた諸行法など、ハタ・ヨーガの修行に関するすべてのことは、その結果たるラージャ・ヨーガが行じられるまで行じなければならない。

＜第二章 プラーナーヤーマ＞

- 【1節】 ヨーガ行者はアーサナが確実にできるようになってから感覚器官を克服し、健康食を程々に摂り、導師の指導の下でプラーナーヤーマを行じるべきである。
- 【2節】 プラーナが動くと心素（チッタ）の働きも乱れたままである。プラーナが動かなければ心素の働きも静まる。その時ヨーガ行者は完全に不動の境地に達する。それ故に行者は、プラーナの動きを抑制すべきである。
- 【12節】 初級の者のプラーナーヤーマにおいては発汗し、中級の者のプラーナーヤーマにおいては動悸がし、更に強く行じると（生氣の上昇という）状態が出現する。それ故にプラーナーヤーマを行じねばならない。
- 【15節】 ライオンやゾウやトラも徐々に飼い慣らして行くように、気（ヴァーユ）も少しずつ制御して行かねばならない。さもないと気は行者を害するようになる。
- 【16節】 プラーナーヤーマを適切に行ずれば、全ての病はなくなる。しかし不適切に行ずると、あらゆる病が生じてくる。
- 【22節】 シャトカルマとは、ドーティ、バスティ、ネーティ、トラータカ、ナウリ、カパーラバティである。
- 【37節】 以上のシャトカルマで肥満やカパの増悪などの不純物を取り除いた後にプラーナーヤーマを行じれば、困難を感じることもなしにヨーガを成就できる。
- 【40節】 行者が気を体の中に保留し、心素の動きを静め、眉間に意識を集中する修行を行じ続ける限り、（早）死の恐れなど生ずるはずがない。
- 【71節】 プラーナーヤーマは、レチャカ（呼気）とプーラカ（吸気）とクンバカ（止息）の三過程からなる。クンバカにはサヒタ（共同）とケヴァラ（単独）の二種類があり、サヒタ・クンバカはケヴァラ・クンバカに至るまで行じねばならない。
- 【72節】 レチャカ（呼気）とプーラカ（吸気）と共に行じられるプラーナーヤーマが、サヒタ・クンバカである。
- 【78節】 ハタ・ヨーガに熟達したしるしとは、細いからだ、顔の輝き、ナーダ（霊音）が聞こえる、眼の輝き、無病、（精液の）しずく（ビンドゥ）の克服、消化の火力増強、ナーディー（気道）の浄化である。

＜第三章 ムドラー＞

- 【1節】 山々や森林のある大地を支えているのが蛇たちの主神であるように、クンダリーこそが全てのヨーガ行法を支えているのである。
- 【2節】 グルの恵みにより、眠っていたクンダリーが目覚めた時、全ての蓮華（エネルギー）

一中枢)と結節(障害)の中を生氣が貫通する。

【3節】その時スシュムナ管は生氣(プラーナ)の大道(ラージャパトゥ)になり、心素(チッタ)はその対象物を持たなくなり、死が回避される。

<第四章 ラージャ・ヨーガ>

【1節】ナーダ(霊音)とビンドウ(霊光)とカラー(靈感)として現れる導師シヴァ神に礼拝し奉る。シヴァ神を礼拝し続ける者は、永遠の境地に至る。

【2節】今や私は、最もすばらしい三昧への過程を説こう。この三昧こそ有限さを克服し、幸福へと導いてくれ、絶対者ブラフマンそのものである究極の歓喜を与えてくれるのだ。

【3,4節】ラージャ・ヨーガ、サマーディ(三昧)、ウンマニ、マノンマニ、アマラトヴァ(不死性)、ラヤ、タットヴァ(真実在)、シューニヤ・アシューニヤ(空不空)、パラムパダ(至上の境地)、アマナスカ(無心)、アドヴァイタ(不二元)、ニラーラムバ(独存)、ニランジャナ(無垢)、ジーヴァンムクティ(生前解脱)、サハジャ(生得)、トゥルヤ(第四の境地)等というのは、すべて同義語である。

【5節】塩が水に溶け込んで一体となるように、アートマン(真我)とマナス(意思)とが合一した状態をサマーディ(三昧)と言う。

【6節】プラーナの働きが衰え、意思の働きが止まった時の平等安定の状態がサマーディ(三昧)と呼ばれる。

【7節】ジヴァートマン(個我)とパラマートマン(大我)とが合一し、そこにあつて完全に心理作用が止滅している時の平等安定の状態がサマーディ(三昧)と呼ばれる。

【8節】ラージャ・ヨーガの真髓を誰が知りうることができようか。ギャーナ(真智)、ムクティ(解脱)、スティティ(不動心)、シッディ(霊能)等は、グルの導きによってのみ得られる。

【10節】種々のアーサナ、クンバカ、ムドラーによって、かの偉大な力(クンダリ)が目覚めるとき、プラーナは虚空に消え去る。

【15節】プラーナが働き続けており、意思もその働きを止めない限り、そこに如何にして真智(ギャーナ)が現れ出てこれようか。プラーナとマナス(意思)との二つの働きを止め得た者だけが、解脱(モークシャ)に達する。その他の者は至れない。

【21節】パヴァナ(気)を制するものはマナス(意思)を制し、マナス(意思)を制するものはパヴァナ(気)を制する。

【55節】アートマン(真我)を大我の中に没入させ、大我をアートマン(真我)の中に没入させ、その大我を万所に観るようにして、行者は如何なる考えも意識中に入らせてはならない。

【57節】ヨーガ行者は外の世界のことも、内の世界のことも考えてはならない。全ての憂いを捨て、何も考えてはならない。

【79節】ラージャ・ヨーガを知らないでハタ・ヨーガだけを行じる者たちは、努力の果報を逸していると私は考えている。

【103節】ハタとラヤの修行は全てラージャ・ヨーガに熟達するためのものである。ラージャ・ヨーガに熟達した行者は死を克服している。

【111節】サマーディ(三昧)の境地に恵まれているヨーガ行者は寒暑を感じず、快苦を

感じず、名誉・不名誉も感じない。

【114節】 プラーナ（生氣）が中央の靈管（スシュムナ）に流入せず、ビンドゥ（靈光）が瞑想下の意思力（プラーナヴァータ）によっても不動にならず、真実在のものが瞑想下にあつて本来の状態にもならなければ、行者が如何なる智慧を説こうともそれはすべて、偽りの自慢話に過ぎなくなるのだ。

以上、スヴァトマラーマ大師によるハタ・プラディーピカーを終える。

HATHAPRADIPIKA of SVATMARAMA

Kaivalyadhama, S. M. Y. M. Samiti, Lonavla, Poone.

(3) ゲーランダ・サンヒターの構成

<第一章 肉体に対する訓練>

浄化法・ダーウティ（清掃）、バスティ（浣腸）、ネーティ（鼻の清掃）、ラーウリキ（ナウリ、内臓揺動）、トラータカ（眼の運動）、カパーラ・バーティ（気道清掃）。

<第二章 アーサナ>

32種類のアーサナを解説。

<第三章 ムドラー>

21種類のムドラー解説。

<第四章 プラティヤーハーラ>

<第五章 プラーナーヤーマ>

プラーナーヤーマ修行に関する解説と8種のプラーナーヤーマ。

<第六章 ディヤーナ・ヨーガ>

ディヤーナ（禪那dhyāna）の解説。

<第七章 サマーディ・ヨーガ>

6種のサマーディ（三昧）を解説。

<注>ゲーランダ・サムヒタ：ゲーランダ・サムヒタ、またはゲーランダ本集は17世紀に書かれ、ハタヨーガの経典の中で最も人気のあるものである。この総合的な著作はシャット・クリヤ、内臓浄化のための実習から始まる。聖師ゲーランダによって提起されたヨーガはサブタンガ/7支則、またはゲーランダ・ヨーガと呼ばれている。ゲーランダ・サムヒタは聖師ゲーランダから聖師チャンドラカパリへ教えられたヨーガの教則本で、前述したようにゲーランダ・サムヒタは7つに分けられたヨーガについて下記のように記している。1. 浄化のためのシャットカルマ/六種の浄化法 2. 肉体強化の為のアーサナ 3. 精神を安定化させるためのムドラー 4. 心を落ち着かせるためのプラティヤーハーラ 5. 体を軽くさせるためのプラーナーヤーマ 6. 認知のためのディヤーナ/禪那 7. 俗世から解放されるためのサマーディ/三昧

<注>ガータ/ガータシュッディ

「サブタンガ・ヨーガ」と呼ばれる学説からなる「ゲーランダ・サムヒタ」では、ヨーガの実習者が本当の自分へ辿り着くために実習する7つの支則が語られている。クリヤー、アーサナ、プラティヤーハーラ、プラーナーヤーマ、ムドラー、ディヤーナ、サマーディである。聖師ゲーランダによると、人間（魂を持った肉体という存在）は「ガータ」=容器と例えられる。ガータは生理学的に浄化作用を持つヨーガの火によ

ってやわらぎ、ヨーガの実習の最高点に到達できると言われている。このような浄化のプロセスを「ガータシュッディ」と呼び、これらの「サブタンガ」「サブタンガ・ヨーガ」の実習によってもたらされる。

万物は「パンチャマハブータ」、すなわち五元素から成るといわれており、我々の肉体もこの5つの元素からなる。これらの5つの元素の浄化により心身健康な状態へと導かれ、それにより究極の幸福へと導かれていく。

<注>ハタヨーガ・プラディピカのアーサナについて目的と活用

スワトマラーマのハタヨーガ・プラディピカではアーサナはチャトランガ・ヨーガの最初の支則となっている。スワトマラーマは15種のアーサナについて方法論と効果について丁寧に記述している。

15種のアーサナについては以下の通りである。

- 1) シッダーサナ (Siddhasana) 2) パドマーサナ (Padmasana) 3) シンバーサナ (Simbasana) 4) スワティカーサナ (Swatikasana) 5) ヴィーラーサナ (Veerasana) 6) マツツェンドラーサナ (Matyendrasana) 7) ゴームカーサナ (Gaumukhasana) 8) バドラーサナ (Bhadrasana) 9) マユラーサナ (Mayurasana) 10) ククターサナ (Kukutasana) 11) コーマーサナ (Koomasana) 12) ウッタナコーマーサナ (Utthanakoomasana) 13) シャバーサナ (Shavasana) 14) ダヌラーサナ (Dhanurasana) 15) パシチモッタナーサナ (Paschimottanasana)

*ハタヨーガ・プラディピカのスワトマラーマではプラーナーヤーマの代わりに8種類のクンバカについて述べられている。

- 1) Suryabhedana (スーリヤベダーナ) 2) Bhastrika (バストリカ) 3) Ujjay (ウジャヤーイ) 4) Sheetali (シータリー) 5) Sheetkarni (シートカリー) 6) Bhramhari (ブラーマリー) 7) Plavini (プラヴィーニ) 8) Moorcha (ムールチャ)

*一般的なプラーナーヤーマでは「アガルバ (agarbha)」(マントラもしくは祈りを唱えないもの)と「サガルバ (sagarbha)」(マントラや祈りを唱えるもの)に分けられる。

*聖師スワトマラーマはムードラ/バンダについて以下のように述べている。

- 1) ムーラ・バンダ (会陰や子宮頸部の引き込み)
- 2) ウディヤナ・バンダ (腹部の引き込み)
- 3) ジャランダーラ・バンダ (顎やのどの引き込み)
- 4) マハ・バンダ (偉大なるバンダ)
- 5) マハ・ムードラ (偉大なる姿勢)
- 6) マハヴェーダ・ムードラ (偉大なる鋭い姿勢)
- 7) ケチャリ・ムードラ (至高の意識に存在する姿勢)
- 8) ヴィパリタカルニ・ムードラ (逆転の姿勢)
- 9) ヴァジローリ・ムードラ (落雷の姿勢)
- 10) シャクティチャラナ・ムードラ (動きやエネルギーが循環する姿勢)

インド中央政府ヨーガ指導者国家資格ガイドブックより

以上、ハタ・ヨーガ経典の内容を紹介した。いずれの経典も、ハタ・ヨーガという肉体次元の伝統的ヨーガ修行法は、次に控えているラージャ・ヨーガ修行の基礎になるものと記している。ヨーガ療法技法においても、基礎実習としてのアイソメトリック・ブリー

ジング・エクササイズやアイソメトリック・スークシュマ・ヴィヤーヤーマの諸技法は、このハタ・ヨーガ技法に通じる肉体次元の実習法である。そしてヨーガ療法指導においても、クライアントの認知までをも変えるには、伝統的ヨーガの中で最も多くの智慧を伝えるラージャ・ヨーガ技法が中心技法になっている“瞑想”指導が、最重要なヨーガ療法技法となっているのである。ヨーガ療法士はこの瞑想指導にも熟達していなくてはならないのである。

【レポート提出】

アーサナ実習は、心身医学では“メディテイティブ・エクササイズ”と呼ばれています。その理由を考えられるだけ書いてください。

(4回目講座ここまで)

(5) ヨーガ療法と調気法

<プラナーヤーマ理論> (各表題はプラナーヤーマの秘密より)

(1) プラナーとは何か？

*プラナーヤーマ (ヨーガの調気法) は人間存在の中で、プラナーを浄化し、バランスを保たせ、その動きを支配するための科学である。

(プラシュナ・ウパニシャッド)

<解説>ヨーガの調気法とは、生氣 (プラナー) と呼ばれる “身体内のエネルギー” を自在に操る為の、基礎的な力をヨーガ行者に与えてくれる自己訓練法である。

(2) 創造の基本的構造

*全創造物の共通した基本構造は、インドの伝統ではプラナー/エネルギーと呼ばれている。

<解説>インド伝統の “プラナー” という語は、創造の神様が有している無限の生命力を意味しており、この世の根本的エネルギーである。

*自然界の物質的なエネルギーはプラナーの粗雑な現れ。

<解説>この根本エネルギーが、徐々に粗雑化して、この俗世にも諸々の自然力として現れ出ていると考えられている。

*プラナーは心と物の架け橋として働く生命原理でもある。

<解説>私たち人間の心身内にあっては、“神様の根本エネルギー” たる生命力は、心身相関の力として、現れ出て来ている。ヨーガ療法ではこの心身相関の不調を整える為に、伝統的ヨーガの諸技法の変法をクライアントの為に利用しているのである。

*鉱物界の不自由なプラナー次元から→意識次元の自由なプラナーに→そして純粋意識の静寂さへと人間は意識を進化させる必要がある。

<解説>心身内部の生命力 (プラナー) は、粗雑なプラナーから、最高に純粋なプラナーにまで、次元を異にして働いている。これらの各次元のプラナーを、私たちの心身内で自在に動かす為の基礎修行がプラナーヤーマなのである。

(3) 知覚されるもの、できないもの

*五主プラナー (パーンチャ・ムキヤ・プラナー)

私たち人間の体内では以下の5種の生氣が働いていると言われている。

- ・アパーナ (臍から下) ・サマーナ (臍～心臓) ・プラナー (心臓～喉)
- ・ウダーナ (喉～頭頂) ・ヴィヤーナ (体全体)

(プラシュナ・ウパニシャッドより)

<解説>これら五主生氣の働きをヨーガ行者たちは、自在に動かし得る。

ヨーガ療法分野では、これらの用語は他職種との共通言語にはならないので、使われていない。

(4) 心と肉体のかけ橋

*心のプラナー/エネルギーは体内の全プラナーの流れを変化させて、粗雑な肉体に影響

を及ぼすことができる。

＜解説＞伝統的ヨーガでも、ヨーガ療法においても、意識の力を健やかに働かすことが、私たち人間存在全体を健やかにさせる秘訣となっている。心のエネルギーのあり方が、肉体の状態を決めると考えられているのである。

*そして、上記の肉体内で働く五ムキヤ（主）・プラーナがより微細になると、それ自身を意思、理智、我執といった内的心理器官としてそのプラーナの力をあらわして行く。

＜解説＞五主生氣自体は、生氣鞘での生氣／エネルギーと呼ばれているが、しかし、同時に、より繊細な意識のエネルギーに昇華されて働くというわけである。従って、プラーナーヤマで生氣鞘でのプラーナを自在に操作可能になることが、意思鞘や理智鞘における心理操作を容易にさせてくれる基礎修行になっているのである。

*意思／手綱の働きが乱されると心身内プラーナの働きも乱れ、続いて呼吸作用が不均衡になる。この呼吸の不均衡が生じると、生理的機能が乱されて、喘息や高血圧、過敏性大腸炎、偏頭痛、胃酸過多症などの病的状態が生じてくる。

＜解説＞意思鞘の手綱の先にある10頭の馬たちである諸感覚器官の働きが乱れると、それが生氣鞘の働きである呼吸作用を乱し、呼吸という自律神経系が乱れば、それにつれて肉体の種々な内臓の働きが乱れるという病的状態が生じるのである。

*低位脳／は虫類の脳にある視床下部は、肉体中の自律的機能のすべてを制御している。つまり、自律神経系と内分泌系とを通して働いている。

＜解説＞は虫類の脳と呼ばれている古い脳は、心身の本能的な生理学的な機能に関係している。その古い脳に属する“視床下部”は自律神経系の機能の中核になっている。この緊張／弛緩の自律神経系機能が乱れば、それに連動してホルモン系と免疫系の機能障害が生じてくる仕組みになっているのである。

*私たちは随意神経系に自分の意志で指示を出して、自分の呼吸数、呼吸の形やリズムなどを随意にかえることができ、結果として、視床下部が行なっている呼吸の自律的コントロールから随意神経系を解放することができる。つまり自律神経機能を随意に意識的に、自由に変化させることができる。

＜解説＞この“自律神経機能を随意変化させる”というヨーガ療法技法こそが、ヨーガ療法に最高の健康促進効果をもたらしてくれる健康促進法になっている。体内において“自律神経系／the autonomic nervous system”は自律的に／自動的に、あらゆる体内機能を制御している。この制御機能全体が種々の生活習慣で乱れてしまっているときに、“不随意に狂ってしまっている制御機能”に再度のリセット信号を随意に送って、正常に機能する状態に戻す力があるのが、ヨーガ療法の種々の調気法なのである。

*呼吸の生理的コントロール

1) 神経コントロール：延髄にある神経細胞グループによるコントロール

2) 化学的コントロール：血液中の過剰な炭酸ガスや酸素の減少により、延髄にある呼吸中枢が刺激されて呼吸を変化させる。

＜解説＞呼吸運動とは胸腹部の呼吸筋の協調性活動により維持されており、呼吸筋の活動は脳、脊髄の広い領域に分布する多数の運動ニューロン／神経細胞によって支配されている。これらの運動ニューロンを統合的に制御しているのが中枢神経系にある“呼

吸中枢”であり、この呼吸中枢機能によって規則正しい吸息運動と呼息運動の交代が起こるのであるが、延髄にあるこの“呼吸中枢”に随意に／意識的に、呼吸の新たなリズム信号を送るのが、伝統的ヨーガとヨーガ療法の調気法／プラーナーヤーマなのである。従って、速くて浅い呼吸になってしまっている心（循環器系機能）不全患者に、深く遅く規則正しく呼吸させることで、循環器系の機能を改善することが可能であることが示唆されてもいる。

*プラーナーヤーマの目的とは、高位の脳中枢（神経系）が持つ能力をよく理解して、それらの能力を活用して外界の生気や、内的心理器官である意思や、体内の主生気の働きを制御する事である。

EXクリヤー（カパーラ・バーティー）の実習

<解説>伝統的にヨーガ行者たちは、自らの心身全体を実験室のようにして、呼吸作用と心身相関の秘密を解き明かしてきている。例えば上記のカパーラ・バーティー調気法によって、血中酸素濃度を急速に高めて、血液中の不純物を一気に燃焼させて排気ガスとして体外に排出させて浄化する（クリヤー）と共に、精神的な高揚感ももたらす調気法を開発して来ているのである。

(5) 安全な方法

*プラーナーヤーマの第一ステップは、呼吸の速度を落とすことから始まる。つまり、低位脳にある不随意呼吸コントロール中枢を通さないで、大脳新皮質からの指令で呼吸速度をコントロールすることである。呼吸を自動的コントロールから意識的コントロールにさせることである。

<解説>伝統的ヨーガとヨーガ療法の種々の調気法は、自動／自律から意識的／手動の呼吸に切り替える作業なのである。こうした切り替えが、種々の“自律神経失調”から発症している内臓疾患を正常にもどす健康促進法となっているので、ヨーガ療法の実習法は、心身相関技法として“心身相関医学／Mind-body-medicine／Psychosomatic Medicine”において、注目を集めているのであり、（社）日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士たちも、国内外の心身医学会にて種々の医学心理学的発表をしてきているのである。

*プラーナーヤーマの第二ステップは、その過程で“気づき”を育てて行くことである。

<解説>意図的に呼吸作用を動かし制御することで、実習者の心理に“自己制御力”、“今ここへの意識化”、“精神集中力”等の、新たな心理操作能力をもたらす。こうした心理の変化を必要としている、各種依存症患者からはじまって、多くの精神障害疾患に苦しむ人々や心身の相互関係が乱れてしまっている心身症患者の人たちにも、ヨーガ療法の調気法は新たな健康促進法となっているのである。

(6) 意識化範囲の拡大・・・心理療法としての“ネーティー”

*鼻腔内に塩水やゴム管を挿入して“異物受容の心理作用”を造らせるヨーガ療法インストラクション（YTI）がネーティーである。

<解説>花粉症やぜん息患者の場合、花粉やダニの死骸を鼻腔に吸い込むだけで鼻腔内が過剰に反応して、鼻汁やくしゃみを生じさせる。それら異物を体外に排出させようとする反応である。気管支痙攣は副交感神経の過敏反応と、交感神経の過敏反応とが共

存している反応だと考えられている。ネーティーはこれら過剰反応を引き起こさないようにさせる、普段からの心身相関ヨガ療法インストラクション (YTI) になっている技法なのである。

(7) 意識化範囲の拡大・・・心理療法としての“オーム瞑想”

(第6回目講義・実技資料集65ページ参照)

* プラーナーヤーマにおける気づき

呼吸の“減速化” “気づき” “バランス保持” によって、無意識の自動化運動の環を断ち切り、鮮明な意識化を促す。ヨガ療法実習においては気づきが重要視されるのであり、“感受性の鋭敏化” と “意識化範囲の拡大” を同時に実現させることが重要なのである。

<解説> 実習者の心理に “自己制御力”、“今ここへの意識化”、“精神集中力” 等の、新たな心理操作能力をもたらすことで、実習者は自分の生活に必要とされている種々の新たな生き方のあることを悟ることになって行くのである。こうしてヨガ療法技法の実習は、それを実習するクライアントの人生全体を変えてしまう力と智慧をもたらすのである。以下、その “意識化範囲の拡大” の基礎実習となる “オーム瞑想法” での実習法を列記する。

- 1) 点の意識を拡大させる：ウッジャーイー（喉の一点を意識する）
- 2) 線の意識を拡大させる：シータリー（全呼吸気道を意識する）
- 3) 面の意識を拡大させる：
 シートカーリー（捲いた舌を通した上口蓋の冷たさ一面を意識化する）
 サダント（上口蓋と舌上の二面の冷たさ意識化する）
- 4) 空間の意識化：ブラーマリー（ハミング音の響く全身の空間を意識化する）

* ヨガ療法指導を受ける人のためのプラーナーヤーマ実習最適時間

- 1) 起床直後
- 2) 早朝のヨガ修行中
- 3) 朝の沐浴中
- 4) 朝食前
- 5) 昼食前
- 6) 午後のお茶の前
- 7) 夕方の帰宅後
- 8) 夕食前
- 9) 就寝前。

以上の時間帯に、指導者に告げられた実習法の①呼吸回数、②呼吸の速さ、③呼吸の強さをきちんと守って、処方された期間にわたり、実習を続け、その健康促進効果を指導者と確認しつつ、更に健康促進に努めるようにする。

(以上、プラーナーヤーマの秘密より)

【レポート提出】

ヨーガのプラーナーヤマ技法は“肉体と心の架け橋”と呼ばれています。その理由を考えられるだけ書いてください。

(5回目講座ここまで)

(6) バクティ・ヨーガ

“バクティ・ヨーガ” スワミ・ヴィヴェーカーナンダより

*「バクティ（信愛）は、神への強烈な愛である」ナーラダ（P12）

<解説>人は何かを大切に（愛）して生きている。スワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師は、神様を最も大切なものとして生きる生き方の技法がバクティ・ヨーガであるとする。

*バクティの長所と短所（P14）：神様の御心に到達するためにヨーガ行者は伝統的ヨーガを修行しているが、最もたやすく神様の御心に達し、最も自然な道がこのバクティ・ヨーガである。弱い未開発の心は、他の全ての理想を憎むので、程度の低いバクティは狂信に墮落する。これが短所である。

<解説>狂信に墮落した宗教活動を見て、人は“だから宗教は悪い、怖い”と言う。しかし、これはこの世俗の世界にはどこにでもあり、最低と最高の二極対立の現象が、宗教の世界にも現れているのを見ての感想に過ぎない。人間でも会社でも病院でも、人の営みの中には、どこにでも善悪の現象は起きてきているのである。宗教の世界だけではないのである。

*ギヤーナ（鳥の一翼）、バクティ（他の一翼）、ヨーガ（方向舵）が調和を持って融合しているタイプの人格がもっとも高貴。（P16）

<解説>人がこの人生を生きる時に、知性／ギヤーナ（左脳）を鳥の一翼とし、感性／バクティ（右脳）を他の一翼とし、これら左右の翼を自在に操る方向舵がヨーガの智慧であるとスワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師は記している。

[2] バクティ・ヨーガの目的（P37）

*バクタ（バクティ・ヨーガ行者）は推理をせずに信じます。議論はせずに感じ取ります。神を見て、楽しみます。（P38）

<解説>バクティ・ヨーガとは感性のヨーガであると言っている。感性であるから、議論も不要であり、神様を感じるだけで楽しいのである。

*この世間には、肉体的快樂をもたらすものだけが有益なものと考える人が多い。しかし、そうした感覚の満足は赤ん坊の単なるおもちゃだと知っている人々にとっては、神と神への愛は、人間存在のために唯一にして、最高に有用なものなのです。（P39）

<解説>十種の感覚器官のいずれも楽しませるのは、子供の遊びと同じく刹那的であり、その場限りの楽しみであるが、神様を感じるバクティ・ヨーガでは、その宗教的感性は永遠不変の喜びを与えてくれるというのである。

*バクティ・ヨーガの準備段階（ガウニー）のものと、最高のもの（パラ）とがある。（P40）準備段階のものに神話がある。決して快樂を目的にしたバクティにはならぬように。

<解説>最高の宗教性／スピリチュアリティは、バクティ・ヨーガでは“パラ・バクティ”と呼ばれている。こうした最高の宗教的感性にたどり着くには、その基礎修行

として“ガウニー／準備”の信仰修行が必要とされる。それが、以下に示すような種々の“準備段階のバクティ”である。

*バクティ・ヨーガの準備段階（ガウニー）とは：

- 1) 特定の宗教的伝統に関する行為：賛歌斉唱、巡礼、社会奉仕、寄付。
- 2) 祈り：神名の誦唱、導師への礼拝、聖音アウンの誦唱、真言誦唱、
- 3) 9種のバクティ準備段階
 - 1 シュラヴァナ（聴聞）
 - 2 キールタナ（賛歌斉唱）
 - 3 スマラナ（神様を想起すること）
 - 4 パーダ・セーヴァナ（神様への奉仕）
 - 5 アルチャナ（神様への礼拝儀礼執行）
 - 6 ヴァンダナ（神様へ低頭礼拝すること）
 - 7 ダースヤ（神様への労苦提供）
 - 8 サキヤ（神様と友になること）
 - 9 アートマ・ニヴェーダナ（自我意識を放棄すること）

更に、神様に対する私たち人間の取り得る五種の態度も以下のように、分類されている。神様の愛を理解する方法の序列と言っても良い分類である。

*神様に対する五つの態度（パンチャ・バーヴァ）

- 1) 平和の道（シャーンタ・バクティ）
単なる儀式や象徴より高いが、火のような愛でもなしに神を礼拝する方法。
- 2) 使徒の道（ダースヤ・バクティ）
自分は神様の召使いだと思い礼拝する方法。
- 3) 友情の道（サーキヤ・バクティ）
自分と神様の間に同等（遊び友達）の感覚を持って礼拝する方法。
- 4) 養親の道（ヴァートサルヤ・バクティ）
神様を自分の子供とみなして献身しつつ礼拝する方法。
- 5) 甘美の道（マードゥリヤ・バクティ）
くるおしくも甘美な思いを持って神様と交わりつつ礼拝する方法。「あなたはいつまでも、いつまでも私の恋人でありますように」と祈るバクティの態度。

*以上から考えられるバクティの四段階

第一段階：情欲や強欲などのカーマ（愛着）の段階

<解説>通常は、このような自分中心の思いで、宗教の世界に入る。言わば、信仰生活の入門編であり、極めて自己中心的である。

第二段階：カーマを基に神様に献げ物をしたり、神様と分かち合いをしたり（行為の結果の放棄）するプレマ（友情）の段階

<解説>自己中心の信仰生活に入り、自分にとっての都合の良いことが起こり、“神様からの恵みを頂けた”と思うと、そのお礼を出したりする段階である。

第三段階：プレマ段階に自己放棄（プラパティ）の心が加わると、友情を越える段階になるが、これがバクティとなる段階。

＜解説＞“ギブ・アンド・テイク”の思いで、神様と関係する段階が更に高まり、そこに“自己放棄”というエゴを超える高尚な宗教性の意識が生じてくると、この第三段階であるバクティ／信愛という世界の門が開かれるのである。

第四段階：パラ・バクティ（最高の信愛）と呼ばれる、最も宗教性の豊かな意識段階。以下のような意識が生じている。

- 1 アナムヤ・バクティ（心の中が神様への信愛の思いのみ）
- 2 サラナーガハ（神様の御前で自己の意識を無くすこと）
- 3 タダルタム・カルマ（神様に全ての行為を捧げること）

＜解説＞このパラ・バクティ段階では、自分の都合は全て無くなり、全ての生き方が“神様と共に”という、無心さの宗教性がそこに出現しているのである。

〔3〕準備段階の放棄（P109）

*準備段階とは魂の浄化だけを目指しなさい。最高の浄化具は「放棄」です。ギヤーナ・ヨーガ行者の放棄は、この世をマーヤー（迷妄）と見ることであるが、バクティ・ヨーガ行者の放棄は「感覚の楽しみや、知性の喜びへの愛は、神様ご自身への愛によって影がうすくなる。丁度、強い光の前では弱い光はかすかなものになってゆき、遂には消えてしまうのと同じだから」と思うことである。

＜解説＞暗闇では明るく思えるロウソクの火も、太陽の光の下では、無きに等しくなる。このように、五感の楽しみも、神様を思うバクティの感性と比べると、無いが如きの思いになるのである。

〔4〕バクタの放棄は愛から生まれる（P117）

*社会で非常に悪い、極悪非道の者のことごとくは、愛の感情があやまり導かれた結果です。悪人は自分だけを愛しているのです。

＜解説＞バクティ／信愛も、自分を愛するバクティの次元は低い。“泥棒にも三分の理”と言われるように、自分中心の言い分けが誰にでもあるものである。しかし、最高のバクティの場合は、自分の都合や楽しみはその思いの中にはない、バクティなのである。

*個人的無執着の感情をもち、神様の強大な愛の感情がどのようにしてこの世界に働いているかを、見てごらんください。

＜解説＞自分の思いを超えた所に、神様の大きい恵み、慈愛の世界が見えてくる。この世界が見える時、最高のバクティの世界に入れるのである。

*バクティ・ヨーガ行者の放棄とは、神様でないものへの無執着（バイラーギヤ）であり、神様への深い愛着から生まれる。これがバクティの準備段階である。この放棄がうまれると至高の帰依（信仰・パラ・バクティ）という高遠な領域に入るための門が開かれる。

<解説>至高のバクティ世界に入るには、自己執着である“エゴ／自我”の放棄が必要なのである。この境地を実現させてくれるのが、バクティ・ヨーガなのである。

*至高の帰依（信仰・パラ・バクティ）の境地では区別を見ずに、一切の所に愛しいお方を見るのみ。

<解説>伝統的ヨーガでは、自他の違いを識別・区別・弁別・分別して行く内に、やがて無分別の意識状態に入れる。これがエゴを超えたパラ・バクティの境地に通じるのである。

*へビにかまれても、愛しいお方からお使いが来たと言うだけです。うらみません。憎しみや嫉妬の形で反応することはないのです。

<解説>バクティ・ヨーガ行者にとっては、もはや、好都合も不都合もなくなるのである。それで、スワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師は“噛んだ蛇をも恨まない”と言うのである。

[5] 愛の三角形 (P153)

*愛は三角形で表わされる。三つの特徴が揃わなければ、真の愛はありえない。

1) 愛は取り引きしない。

<解説>「神様に自分の愛を与え、お返しとしてでも神様から何一つ求めるな」と言われている。乞食たる王から何も受け取らない行者 (P154 / 158) の話しが紹介されているが、真の信仰とは自分と神様との間で“ギブ・アンド・テイク”の取引はしないものである。

<例話>乞食の王様の話 (スワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師講話集バクティ・ヨーガより)

私たちはこのような話を聞いた事があります。ある偉い王様が森に行き、そこで一人の賢者に会いました。王様は少しばかり賢者と話をし、その清らかな心と賢さに大層心打たれました。そこで王様は「どうか私から贈り物を受け取ってください」とその賢者に言いました。しかし賢者は「森の木の実は私にとって十分すぎる食料です。山から落ちる清流は十分な飲み物です。木の皮は私にとって十分な衣服です。山の洞穴は私の住まいです。あなたからも他の誰からも贈り物を受け取る必要はないのです」と言って、その王様の申し出を断りました。しかし王様は言いました。「どうか大師様。私が徳を積めるように、私の手から何かをお受け取りください。どうか私と一緒に町までおいでください。私の宮殿までおいでください」と。繰り返し懇願されて賢者は遂に同意し、王様と共に宮殿まで行きました。王様は宮殿で、賢者に贈り物をする前に大きな声で祈りました。「これから私は徳を積ませていただきます。そこでどうか神様、私にもっと子供を授けてください。もっと富を授けてください。もっと領地をください。私が長生きできるようにしてください」等と。この王様が祈りを終える前に賢者は立ち上がって部屋を出て行こうとしました。これを見て王様は驚いて言いました。「大師様。まだ私は贈り物をしていません。どうしてお帰りになるのですか？」と。すると賢者が言いました。「私は乞食に物は乞わない。王様、あなたは乞食以外の何者でもない。どうして乞食のあなたが私に何かを与えることができますか？私は乞食であるあなたから何かをもらうほどの愚か者ではありません。どうか私

の後を追わないでください。近寄らないでください」と。スワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師講話集より

2) 愛は恐れない。

＜解説＞「恐怖心から神様を礼拝する者は最低の者です。もし人が自分を小さなつまらない存在だと思えば、恐怖心は必ずその者を襲うでしょう」と言われている。即ち、自分がかよわい女だと思えば、自分を守ろうとして、つまらぬ行為をしてしまう。しかし、「犬を恐れる女も、我が子をライオンからかばう時は恐れない。子への愛という愛を持ったから(P154 / 158)。神様への愛を持った者の強さを想像してみなさい」とスワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師は言っている。

3) 愛は比べない。

＜解説＞「多くの場合、人間の愛はあやまり導かれ、あやまった対象にそそがれる。しかし愛している人にとっては、自分が愛しているものが最高の理想なのです。最高の理想は神様です。その理想を理想として、愛の最高の立場から礼拝すればよい。この世のあらゆる社会活動は内なる理想を形にあらわそうとする葛藤です。こうした外界への理想の具体化は無益なことです」とスワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師は言っている。心の中に“理想”があるから、俗世に粗雑な欠陥があったとしても、その“理想”に向かって、種々の行為がなせるのである。母は我が子を“理想”と思うから、何があっても愛し続けられるのである。

[6] 愛なる神は、あかしを必要としない (P163)

* パラー・バクティの最高の形では「あなたに、私の全てをさしあげます。あなたから何一ついただきたいとは思いません。ほんとうに、私がおがむものとよべるものは一つもないのです」と思える。

＜解説＞神様を最高に信じられるバクティ・ヨーガ行者にとって、“自分のもの”と呼べるものはなく、全ては“神様のもの”なのである。

* 愛の宗教を実践するにあたり、対象の次に対象がとりあげられ、内なる理想が次々に、それらの上に投影されます。そして遂に求道者は、外界の対象の中に理想を実現しようと試みるのは無益である、すべての外界の対象は理想そのものにくらべては無に等しいと思いはじめます。そしてバクティ・ヨーガ行者は、最高の抽象的理想を、真に実在する存在として実現させる力を得るのです。

＜解説＞“外界の対象の中に理想を実現しようと試みるのは無益である”との意味は、この俗世という粗雑次元の世界では、決して完全なる事物は存在することはないという意味である。だからこそ、私たちは心の中に“理想”を持って生きることが大切であり、この“最高の抽象的理想”こそ、私たちに無限のご神力をわき上がらせてくれる力の源になると言うのである。従って、バクティ・ヨーガの智慧が説くように、私たちは心の中に“最高の理想”をこそ、抱いていることが大切なのです。

[7] 神の愛を表現する人間の愛 (P169)

* 全宇宙は我々にとっては、有限なるものことばで説明されている無限者の文書です。

＜解説＞“無限者の文書”とは、神様がお書きになり、描かれた世界が、この大自然と人の社会である、という意味である。全宇宙の姿は、神様が私たちにお示しになっている、多くの教えそのものなのだというわけである。その有様から私たちは多くを学ぶ

必要があるのである。

* 「私の友よ、この世全体が精神病院なのです。ある人びとはこの世の愛に狂気している、ある人びとは自分の名声と評判に、ある人びとはお金に、またある人びとは救いと天国に行くことに狂気しています。この大きな精神病院の中で、私もやはり精神異常であり、私は神様に狂気しています。あなたがお金を求めて狂っているなら、私は神様を求めて狂っているのです。あなたは精神異常ですし、私もそうです。しかし、私の狂気がいちばん良いと思います」

<解説>この俗世に生きる誰もが、何らかの“理想”を心に抱いて生きている。家族を持ち、蓄財して、裕福な暮らしを実現させる理想もあるだろうし、世のため人の為に生きる人たちも沢山いる。いずれにしても、心の中の“理想実現”を願って生きている。その中でも、“神様の御心との合一”を理想として生きる生き方が、最高のものであると、スワミ・ヴィヴェークナンダ大師は言っているわけであるが、これとて狂気かなというわけである。

【レポート提出】

あなたがこれまで“愛の三角形”を感じたという体験をお書きください。

(6回目講座ここまで)

BS F 201

Training in Yoga Instructor's Course



スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ・アヌサンダーナ・サムスターナ
(1956年UGC法第3条に基づき設立されたヨーガ大学)

ブロック -2 Training in YIC

それぞれの魂は、潜在的に神である。人生の目標は、内部と外部の性質を制御することによって、その中に神性を明らかにすることです。仕事や信仰、哲学、精神的なコントロール、これらのうちの1つ以上またはすべてを行い、自由となってゆく。

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ

専門家のアドバイスと講座準備の専門家名

<p>・ Dr Dr H R ナゲンドラ SVYASA大学副学長</p>	<p>・ シャーリーテレス博士 研究部門共同ディレクター SVYASA大学</p>
<p>・ ラマチャンドラGバット博士 SVYASA大学ヨーガ&スピリチュアリティ学科長</p>	<p>・ Prof N V C スワミ SVYASA大学、ヨーガ&フィジカルサイエンス学科長</p>
<p>・ ナガラートナ博士 ヨーガ&ライフサイエンス学科長、SVYASA大学</p>	<p>・ R N アイエンガー教授 S VYASAヨーガ&人文科学部長</p>
<p>・ N C Bナート博士 ディーン、ヨーガ&マネジメント学科長、SVYASA大学</p>	<p>・ Rベンカトラム教授 遠隔教育総局 (DDE) SVYASA大学</p>

ブロック準備チーム

Ms. カルナ・ナガラジャン

SVYASA大学講師

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団 (ヨーガ大学)

すべての権利は留保されています。本作品のいかなる部も、謄写版またはその他の手段により、書面による許可なしに、いかなる形でも複製することはできません。

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団・ヨーガ大学

印刷および発行

スワミ・ヴィヴェーカーナンダ出版 (SVYP)

バンガロール

ブロックの概要

シュリ・オーロビンド師は、オールラウンドな人格開発を強調しています。肉体的、精神的、知的、感情的、精神的なレベルで。彼はヨーガによって意味される個人の潜在的な潜在的な開発によって自己の完璧性に向かって組織的な努力すること。それは限界と不完全さを洗い流し、スーパー人類をもたらすプロセスなのです。

このように、ヨーガは、人間の成長を加速させる体系的なプロセスです。この成長に伴い、人間は意識の高い状態で生きることを学びます。このオールラウンドな人格の開発と成長の鍵は、心の涵養です。

プラシャンティ・クテラム内にある大学キャンパスでは、8-15歳の年齢層の間の夏の間、10日間の人格開発キャンプを行っています。私たちは、特定のヨーガの実践と彼らの創造性、知性と物理的なスタミナを強調するスケジュールを通じて、私たちの社会の柱を形成する子供たちのすべてのラウンド・パーソナリティ開発を持ち込もうとしています。

このブロックでは、特に彼らの創造性を高めるために子供たちのすべてのラウンド人格開発のための毎日のスケジュールと実践を与えました、インテリジェンスで物理的なスタミナ涵養です。

導入

「ヨーガ」は、社会における不幸、落ち着きのなさ、感情的な動揺、ハイパーアクティビティなどの恐ろしい問題を解決するための意識的なプロセスを人間に提供し、人間がより完全な個人になる体系的かつ科学的な方法で人間に隠された可能性を呼び起こすのに役立ちます。肉体的、精神的、知的、感情的なすべての分野は、その多忙なスピードで現代の技術時代のすべてのラウンドの挑戦を満たすために調和のとれた統合された方法で開発されています。

ヨーガの専門性は、その分野での人間の精神的な進歩に合わせて研ぎ澄まされるということです。スピリチュアルな成長と統合された人格の発達によって私たちが何を意味するのかを理解しようとしましょう。

A. パーソナリティの開発 - 物理レベル

身体的な人格の発達は、100キロの重量を量るかさばる体を意味するものではありません。理想の身体には、ヨーガによって引き出される以下の特徴があります。

- (i) 正常な状態でリラックスしたすべての筋肉を持つ体。花のように柔らかく、芯まで柔軟な体です。
- (ii) それはダイヤモンドの硬さを獲得することができます。身体のすべての器官およびシステムは調和し、最も柔軟に働く。
- (iii) 慢性および急性の病気は消失するか、またはそのような体に存在しない。

物理的なレベルでの人格の開発のこれらの側面は、正しい方向にエネルギーを利用することによって、身体が最も効率的に動作します。休息期間では、すべての筋肉がリラックスしており、関節はエネルギーを節約するために柔軟なままであり、代謝のレートは非常に低いです。通常の活動の間、必要な量のエネルギーが身体によって使われます。重要な時期には、高ストレスの条件下で、臓器の機能は非常にうまく調整され、必要なエネルギーが呼び起こされ、より多くのエネルギーを必要とする領域に公然と流れ込みます。体は状況に対処するために必要なすべての強さを取得します。この「スタミナ」は、内なる重要なエネルギーを活用し、トレーニングを通じて、行われます。

このような協調またはコーディネーションで働くさまざまな器官およびシステムは、効果的にヨーガの実習によって達成することができる。レスラー、スポーツマン、アクロバット、体操選手などの専門家が熱心に興味を持ち、ヨーガを最大限に活用しているのは、ヨーガの応用のこの分野なのです。

B. パーソナリティの発達 - メンタルレベル

想像力の力「創造性」と堅実さ(意志力)は、人格開発のこの頭の下に来る心の2つの側面です。創造性が「アート」と「テクノロジー」の中核であるとよく知られています。ヨーガの実習が人間の創造力を高めることが分かってきました。そのため、多くのミュージシャン、詩人、映画アーティスト、エンジニア、技術者がヨーガに惹かれています。「ウィル・パワー」は、すべての人がどんな仕事を達成するためにも不可欠な要件ですが、何が重要でないか、それは大きな問題となります。ネティ・シャタカム中には3種類の人々を説明する以下の素晴らしい経説があります。

プララヴィヤテ・ナ・ヴィグナ・バイエナ・ネカイ・プラビヤ・ヴィグ
ナ・ヴィハタチ・ヴィラマンティ・マッド・ヒヤス・ムトゥルムラピ・
プラティハニヤマーナ、プララブダムッタマヤナチ・ナ・パリタジャン
ティ。(ネティ・アタカム)

可能な障害や困難を恐れて、最低は全く仕事を開始しません。次々と障害物に直面するようになってから、中間型の人々は作業を未完成のままにします。しかし最高の人々は、それらをすべてつぶすすべてのオッズにもかかわらず、課題の完了に手を差し伸べる人です。

心を落ち着かせる体系的かつ意識的なプロセスによるヨーガは、心の弱点を消し去り、それに力を与えます。心の中では、各障害は挑戦として考えられ、状況に対処するために途方もないエネルギーを喚起します。勇敢さは人格の一部になります。核心に固執し、そのような人は取り上げるのです。

素晴らしいこの人生の課題を熱く考え、自分の使命を達成するための機会にそれらを変換させます。

C. パーソナリティの発達 - 感情レベル

私たちの感情は、特に重要な時期に私たちの行動を制御します。現代の課題は、人間の感情的な能力に大きな脅威を与えます。しかし、私たちの感情の涵養、私たちの感情的な分野の発展は、教育の全体の枠組みスキームに場所を見つけます。人間は、感情的な対立、感情のブロック、混乱を乗り越えることができない人生の残虐行為の中で自分を見失うように見えます。不眠不休や怒りは深い不安、苦しみと心身症の原因なのです。

ヨーガは私たちを訓練してくれます

- (i) 私たちの感情を体系的に研ぎ澄ましてくれます
- (ii) 意識的にそのような思いを拡大し、拡散させてくれます。このように、ヨーガは人間の感情的な性格の開発のための素晴らしいツールを提供しています。

D. パーソナリティの開発 - 知的レベル

科学の現代では、鋭い知性が教育のスキームにおいて重要な役割を果たしています。情報を機械的に詰め込むのではなく、思考と理解が学習プロセスでより大切にされています。子供たちは、論理的かつ科学的に考えるために初期段階から教えられています。関連情報を分析してゆく能力は、知性の機能を形成します。

しかし、社会の知的作業の中で深い強力な知性の働かせ方は鋭利な知的能力強化の力になりますが、しかしまた、知的に隷属するの渦の中に人間を縛りつけます。その者は深い集中力の強い縛りから出ることができないことに気づくのです。それは私たちが亀のようになり、彼はそこから出て来れるとっていますが、実際は自分自身が立ち往生していることに気付くのです。彼の心配や添付ファイルは彼を解放しはしないのです。

知的レベルでの人格の発達、知性の強烈な研ぎ澄ましをもたらすだけでなく、鋭利な知性の奴隷化力から出てくることを含むべきなのです。スワミ・ヴィヴェーカーナンダ師は、教育の2つの重要な部分として「集中と離欲」を正しく強調しました。1つは主題に深く潜ることができるだけでなく、いつでもそれから出て来ることができるはずなのです。この総合的な知性の発達をもたらすのが、ヨーガの専門性なのです。私たちが見てきたように、ヨーガは心を落ち着かせるスキルを強調し、問題から自分を切り離す能力をもたらし心を平和にするこのスキルなのです。したがって、ヨーガは多くの「知性の被害者」の注目を集め、そこから彼らを解放してきています。

E. パーソナリティの開発 - スピリチュアル基礎

人は非常に頑丈な体格、驚くべき創造的な力、強力な知性と非常に鋭い感性を持っているかもしれませんが、精神的な進歩の力を持っていないかもしれません。その人物は霊的な次元の豊かささえ持ってないかもしれません。では、この開発を特徴づけると言えるものは何でしょうか?カタ・ウパニシャッドではこのように定義しています:

パラオチ・カニ・ヴィアトイアット・パリブフ・スヴァヤンブグ・タスマート・パラオ・パウヤティ・ナンタラトマン、
カウチット・デラチ・ブラチャガトマナムマイクアタ・アヴォッタ・カクウチ・アモタットヴァミチャン(カタ・ウパニシャッド2.1.1)

(死神ヤーマが告げた) 至高善なるもの (シュレーヤ) があり、それとは全く異なる快楽なるもの (プレーヤ) がある。これら二つのものはそれぞれ異なる目的を持ちながら、人 (プルシャ) を束縛するのである。これら二つのものの中で、至高善なるものを選んだ者は幸いである。しかし、快楽なるものを選んだ者は目標を見失うのだ。

通常、私たち全員がその様に構造化されているので、私たちは主に自分の外に見えます。私たちの五感はその周囲のものを把握しようとする。主に私たちは外の世界の壮大さを理解し、それに関連する問題を解決し、その中に謎を解き明かし、そのような知識を使って私

たちの生活をより快適で楽しくし、子供たちを育て、子供たちを育て、そして私たちの周りの社会を維持しようとする。取引の行動やエチケットのパターンを設定しようと努力しています。私たちはずっと忙しいです。この人生のパターンにもかかわらず、私たちの内側の次元の深さを垣間見る人もいます。これらの垣間見る人はほとんどいませんが、中に隠された未知の次元にひどく心打たれる人もいます。探究が開始されます。真理の探究が始まるのです。

そして、その人は靈性に向かって行進しています。したがって、人間の精神的な次元は、内なる世界の真我に関係しています。心の因果状態、知性の根源と感情の深層に向かう動き。人間は内側を見始めるのです。精神的な探求の始まりを示すのは、この内向きの旅です。内省、内向き、内面意識の探求を特徴としています。微妙な心の層は自分自身を展開する人格の内側の次元を開きます。

したがって、ヨーガは、すべてのラウンド・パーソナリティ開発のプロセスなのです。

- (i) 筋肉レベルでの深いリラクゼーション、
- (ii) 息のスロウイングダウンと正規プラニックレベルでバランスを維持し、
- (iii) クリエイティブ性を増やし、精神的なレベルで力を与え、
- (iv) 知性を研ぎ澄まし、知的レベルで心を落ち着かせる。
- (v) 感情的なレベルでの生活と調和して幸福感を高め、
- (vi) 人生のあらゆる面で人間の生来の神性を明らかにする。

ヨーガは、身体、心、知性、感情的な分野での自制習得をもたらすことによって、人間のこの隠された内なる人格に向かって人を導くプロセスであるだけでなく、その者の中でこれらの隠された潜在的な力を明らかにするための強力なツールでもあります。

毎日のスケジュール

タイミング	プログラム
午前5時	ウニャ・スヴァティ
5.30 - 午前5時45分	プラタズマラエ(フォーカスOM)
05.45-06.00	プラエヤマ
06.00-07.00	ĀSANA/ 太陽の挨拶
07.00-07.30	ギータ・チャンティング
07.30-08.15	朝食
08.20-09.20	カルマ・ヨーガ
09.20-10.20	バス&ウォッシュ
10.20-11.15	ビデオ
11.15-12.15 正午	講義
12.20-01.10PM	ランチ
01.10-01.45	DRT/トラタカ
02.00-02.30	歌の練習
02.30-03.30	ディベート/クイズ/創造性
03.30-04.30	スーリヤ・ナマスカル/アドバンスト・アーサナ
04.30-05.00	スナック
05.00-06.00	ヨギックゲーム
06.00-07.00	バジャン/愛国的な歌
07.00-07.45	夕食
08.00-09.00	ハッピーアセンブリ/屋内ゲーム
09.00-09.15	プラエヤマ
09.15-09.30	日記書き込み
09.40	ニセ・スヴァシ

・ウシヤ・スヴァティ

起床時間

起床時間

自己向上最良の時期は、日の出の1時間半前のブラフマ・ムフルタ時間(アムリタ・ベラとも呼ばれる)です。ブラフマ・ムフルタは「ブラフマの時」を意味します。この時間帯ではエネルギーと精神のポジティブな状態が最も高いからです。この時に起き上がること

で、体は太陽のリズムと同期することができます。

理想的なヨーガの毎日のルーティンは、自然のパターンに基づいています。理想的なヨーガの毎日のルーティンは自然のパターンに基づいているので、バランスを確立するように規制された毎日のルーティンを持つことをお勧めします。それは肉体のバランスを保ち、身体が適切に機能するのに役立つ生物学的時計を調節するのに役立ちますので、規制された毎日のルーティンを持つことをお勧めします。

早起きのこの習慣は、子供がすべての肯定的な習慣を妨げるものを排除するのに役立ちます。

・プラタズマラナ(フォーカスOM)

プラタツマライア・ストトラ

プラタチ・スマル・アミ・ホディ・サムシュプラダトヴァトヴァト・サット・スカム・
パラマハンサガティム・トゥリヤム、

ヤト・スヴァプナ・ジャガラ=スウフタマヴァイティ・ニティアム

タッド・ブラフマ・ニウカラマハム・ナ・カ・ブタサニヤチ (1)

プラタルバハミ・マナソ・バカサム・アガミヤム・ヴァコ・ヴィバンティ・ニヒラ・ヤ
ダヌグラハイア

ヤン・ネティ・ネティ・ヴァカネール・ニガマ・アヴォウチ

タム・デセヴァヴァマママクユタマフラギラム (2)

プラタルナマミ・タマサチ・パラマルカバリウム・ピュリリウム・サナタナパダム・ブ
ルウオッタマハム、ヤスミン・イダム・ジャガダウ・ウアムアウア・ムア・ムルタウ・
ラジヴァム・ブハニガマ・イヴァ・プラティバシタム・ヴァイ(3)

オム・アンティチ・ウアンティチ

可能であれば、日の出前の早朝に唱えられる美しいマントラです。穏やかで、新鮮で、潜在的なエネルギーに満ちた雰囲気の中で唱えましょう。私たちは、アディ・シャンカラチャリヤ大師によるこのマントラの言葉を通して、私たちの本当の性質を覚醒させます。ブラフマン、アートマンです。

毎朝、私たちは、存在・意識・至福、絶対的で、あらゆる形態を超えて、永遠存在である私たちの真我アトマンを覚えています。それは目を覚まし、夢と睡眠の状態を超えています。

毎朝、私たちは心と言葉を超えている真我に何度も何度も自分自身を調和させます。「これではない」「これではない」としか言いようがない。それは神々の神、不変で最高の存在なのです。

毎朝、私たちは太陽と同じくらい明るいすべての広範な現実にはひれ伏します。それはすぐ間近にある永遠なのです。ロープと誤認知したヘビのような多様体の世界が現れるのです。

私は、私が崇拝し、私はその存在に敬礼します。オーム、平和平和平和。

・ プラーナーヤーマ

プラーナーヤーマは、新鮮な酸素を供給し、肺を強化するだけでなく、脳や感情に直接影響を与えるため重要です。プラーナーヤーマを通して得られる情緒の安定は、心と創造のエネルギーを、心の中で消え、子どもは自己認識、自信、自己コントロールを発揮します。

・ アーサナ

ヨーガ・アーサナは、多くの場合、心を静かにすることを意味する動物の自然な位置を模倣する物理的な姿勢です。これらの姿勢を通して、心身の活性化と深いリラクゼーションと精神的な落ち着きが実現されます。

アーサナを練習することにより、脊柱だけでなく、筋肉や関節は健康でしなやかな状態に維持されます。微妙なマッサージは、甲状腺や甲状腺機能低下などの多くの心理的異常を抱える異なる腺の場所で行われます。

問題：欠陥のあるインスリン分泌、その他のホルモンの不均衡と

このセッションでは、犬の呼吸ウサギの呼吸など呼吸の練習も行われます。

・太陽礼拝

スールヤ・ナマスカルはヨーガ・アーサナとプラーナーヤマを組み合わせたものです。シティリカラナ・ヴィヤヤマとヨーガ・アーサナの間の技法です。このスールヤ・ナマスカルの各ステージには息の調節が伴います。スールヤ・ナマスカルの各ラウンドは、太陽の神の対応する名前と一緒に、適切な「ビジャ・マントラ」と「オームカカーラ」の発音の後に行われます。

スールヤ・ナマスカルは、身体の物理的器官と直接相互作用し、圧力を加え、ストレッチとマッサージし、一般的に内部組織構造をトーンアップして支える神経エネルギーを刺激します。それは私たちの幸福を高めます。頭へのエネルギーの流れを増加させ、神経系への影響を通じて、スールヤ・ナマスカルは下垂体作用を調節する視床下部を刺激します。スールヤ・ナマスカルの練習によって、全身のこの重要な中心に直接的かつ有益な効果があります。

・ギータ・チャンティング

ギヤーナ・ヨーガ、バクティ・ヨーガ、ラージャ・ヨーガ、カルマ・ヨーガを発表するバガヴァッド・ギータの選ばれた詩は、キャンプ中に毎日唱えています。これらの聖歌の正の振動とその意味は徐々に彼らの脳に刻まれます。

・カルマ・ヨーガ

行為の道（カルマ・ヨーガ）は、行動の果実への切り離しの態度で行動を起こします。カルマ・ヨーガの最初の側面-義務と「他人に善を行う」という熱意は、個人の成長と社会的調和のための先駆者となるのもです。

私たちの不安、強い好き嫌い、吐き気や強迫観念は、私たちの奉仕行為の間に減少します。私たちは人間関係を失うのではなく、人類に神を見ることを学びます。壮大な宇宙デザインを楽しむために。スワミ・ヴィヴェーク・カナンダ大師はしばしば「**人類への奉仕は神への奉仕である**」として正しい態度を強調しました。子供たちはガーデニングのサービスを行い、道の道を掃除します。彼らはこの時間の間にサービスの熱意の歌を歌い、それに応じて彼らを鼓舞します。

・ビデオ

ラーマヤナとマハーバーラタとクリシュナの物語が演奏されます。

・様々なリラクゼーションテクニック

インスタント・リラクゼーションテクニック - 20秒の刺激ですべての筋肉を引き締めます。そして40秒の休息をとります。

クイック・リラクゼーションテクニック - 腹筋をリラックスさせ、あなたの息の観察です。ディープ・リラクゼーションテクニック - 意識的に身体をリラックスさせる、部分によって、臓器によって臓器、システム別にリラックスさせます。

・講話会

スワミ・ヴィヴェーク・カナンダ大師、スリ・ラーマクリシュナ&彼のたとえ話、マー・シヤラダ・デヴィの生涯とメッセージに関する講話。マハトマ・ガンジーと他の人;私たちの古代の伝統と壮大な文化について学びます。

・ソング練習 - 愛国的なソング、セルフレスサービスの曲。

私はインド人であり、国の利益を育むために最善を尽くすべきであるという深い気持ちがあるが愛国心の基礎を形成します。この国に対する気持ちは、真の人間の価値観のメッセージを伝えることによって世界平和を維持する上で美しい、最も古い私たちの壮大な文化を知らせることで、学生に呼び起こされるかもしれません。教育において。

歴史、地理、科学など、私たちは、インドの土地の偉大な遺産に向かって、私たちの学生の注意を向けるべきです。ヴィヤサ・プシュパンジャリで選ばれた愛国的な歌は、この気持ちを刺激します。

・バジャン

カルタルやリズムIC楽器で大きな声で歌われた献身的な歌は、感情を呼び出し、増幅し、拡散することによって、感情文化の科学を通じて感情的な人格を利用します。感情的な抑制の解放を通じて、あなたはより良い健康、頭と心の調和のとれた成長を達成し、そしてgrは至福を食べることができます。ディボーショナルセッションの歌は、自己高揚するバクティ・バヴァに向かって心の思いをチューニングすることを目的としています。

・ヨギックゲーム

ゲームは人格の発達の過程で重要な役割を果たします。ゲームは、私たちがプレーしながら絶え間ない意識を保ち続けるとヨガに変わり、愛、調和、平和、至福をもたらします。ゲームは、すべての物理的な運動などボディビルディング、迅速な反射神経、スタミナ、柔軟性と器用さ、大胆さとイニシアチブの要素だけでなく、身体能力をカバーします。しかし、また、脳の両側の精神的な能力を強化するします。右と左の脳、IQ、記憶力、集中力と創造性のよう。それ以上のゲームは、最も人間の精神的な品質を必要とします。意識の覚醒です。

・ディベート/クイズの創造性

ディベート議論やクイズは、主に私たちの壮大な文化の即興の知識、その基盤と歴史、脳科学、医学、アーヤバッタ、チャラカ、チャナキヤ、スシュルタのような科学への貢献を強調して行われます。これは、彼らの脳の覚醒と意識を向上させるのに役立ちます - 記憶と集中力と私たちの東部の価値観と見解を理解させます。

・ハッピーアセンブリ

ドラマ、ダンス、歌、模倣 - 子供たちの才能は、このセッション中に提示されます。夕食後の幸せな集まり。これは子供たちの創造的な力を高めます。屋内ゲームの一部もプ

レイされます。

モジュール

以下は、IQ、創造性と子供たちの物理的なスタミナを強化するために証明された実践を示す表です。

呼吸の練習	Iq	創造性	フィジカルスタミナ	期間
犬の呼吸	√			5分
ウサギの呼吸	√			5分
ハンドストレッチ	√			5分
足首ストレッチ		√		4.1/2分
月のポーズ呼吸		√		4.1/2分
首の回転と呼吸		√		4.1/2分
呼吸で歩く			√	13分/2分
インスタント・リラクゼーション技術		√	√	11/2分
シティリカラナ・ヴィヤヤマ	Iq	創造性	フィジカルスタミナ	時間
ネック 回転 付き呼吸	√			4.1/2分
メダ・シャクティ・ヴィカサック	√			4.1/2分
タイガーストレッチ	√			4.1/2分
インスタント・リラクゼーション技術	√			11/2分
ジョギング		√	√	3分
前後 & backward 呼吸		√	√	3分
サイドベンディング		√	√	3分
ねじれ		√	√	3分
クイック・リラクゼーション技術		√	√	3分

アサスナス (フィジカル) 姿勢)	Iq	創造性	フィジカルスタミナ	時間
パーダ・ハスタ・アーサナ (前方曲げ姿勢)	√			5分
アルダ・チャクラ・アーサ ナ(半分) (車輪の姿勢)	√			5分
サルバンガ・アーサナ (肩立ち姿勢)	√	√		5分
マツイ・アーサナ (魚のポーズ)	√	√		5分
シャシャンカ・アーサナ (月の姿勢)	√			
サプタ・ヴァジュラ・アー サナ	√			5分
アルダ・マッセンドラ・アー サナ (ハーフツイスト)		√	√	5分
ブジャンガ・アーサナ (コブラの姿勢)		√	√	5分
シャラブ・アーサナ		√		5分
ハラ・アーサナ (すきの姿勢)		√	√	5分
チャクラ・アーサナ(ホイ ール) 姿勢)		√		5分
パリヴリッタ・トリコナ・ アーサナ			√	5分
ヴィラ・バドラ・アーサナ			√	5分
アカルナ・ダヌル・アーサ ナ			√	5分
ウシュトラ・アーサナ (キャメルの姿勢)			√	5分
ディープ・リラクセーショ ンテクニック	√			15分

ヨガゲーム (クリダヨガよりページ参 照)	Iq	創造 性	フィジカルスタミナ	時間(すべての1 時間) all the プラクティス)
首都を見つける -	√			
クイズ	√			
偏光	√			
動物/果物を見つける -	√			
リーダーを見つける	√			
メモリ -	√			
コマーコマー -	√			
ポストマン	√			
像 -		√		
ハハハハ		√		
創造 性		√		
女王が望んでいる		√		
インスタント・制定		√		
ストーリー・制定		√		
小包爆弾		√		
七石ピラミッド			√	
レッグクリケット			√	
ハンキーを下に渡す 脚			√	
トレインレース			√	
スティックリフティング			√	
ブリックレース-			√	
ポテトレース -			√	
結び付けと解き ハンキー -			√	
カエルのタッチ			√	
カボチャを摘む -			√	

の具体的なプラクティス 各グループ	Iq	創造性	フィジカルスタミナ	時間
スーリヤ・アヌロマ・ヴィ ロマ	√			1日4回
(SAV)				
チャンドラ・アヌロマ・ヴ イロマ (CAV)		√		1日4回
ナディ・シュッディ・プラ ーナヤーマ			√	1日4回

注意: 全ての屋内&屋外ゲームのためのクリダヨーガの本を参照してください。

推奨される読み取り値

ポジティブヘルスの推進、ナゲンドラH R&博士ナガラートナR、SVYPクリダヨーガ、ダッタ
ラムポル、ヴィヴェーカナンダ・プラカシャナトラスト。

日本ヨーガ・ニケタン主催のYIC講座より（後半）

(7) <カルマ・ヨーガ>

インドのカルマ・ヨーガを解説する前に、この智慧に通じる西洋の考え方を以下に紹介する。

<例1>この詩の著者キース氏は大学時代にこの詩を書き、若者たちのユースキャンプで高校生に披露したが、主催者の大人たちの怒りに触れて、その場から立ち去らされた。その後キース氏は、かの有名なマザーテレサがこの詩を自らの講話の中に引用しているのを知ったということである。最後の英文以下は、マザーテレサの加筆と言われている。

～あなたの中の最良のものを～ マザーテレサ引用
ケント・M・キースの「逆説の10カ条」

人は不合理、非論理、利己的です

気にすることなく、人を愛しなさい

あなたが善を行うと、利己的な目的でそれをしたと言われるでしょう

気にすることなく、善を行いなさい。

目的を達しようとするとき、邪魔立てする人に出会うでしょう

気にすることなく、やり遂げなさい。

善い行いをしても、おそらく次の日には忘れられるでしょう

気にすることなく、し続けなさい

あなたの正直さと誠実さが、あなたを傷つけるでしょう

気にすることなく、正直で誠実であり続けなさい

あなたが作り上げたものが、壊されるでしょう

気にすることなく、作り続けなさい

助けた相手から、恩知らずの仕打ちを受けるでしょう

気にすることなく、助け続けなさい

あなたの中の最良のものを、この世界に与えなさい

たとえそれが十分でなくても

気にすることなく、最良のものをこの世界に与え続けなさい

<解説>以上の“Paradoxical Commandment / 逆説の掟”の著者キース氏は2016年4月23日第13回大宮研究総会にて来日講演してくださり、その講演の中でご自身が育った家庭の中で教えられた事をまとめたのがこの十カ条であると話されている。全てが“その人たちと自分との間のことではなくて、自分と神様／天とのことなのだ”という信仰深い家庭で育ったとのことである。(it is between you and God; It was never between you and them anyway. なのである)

<例2>ドイツ帝国初代宰相を務めたオットー・フォン・ビスマルクの言葉

“青年にすすめたいことは三語につきる。すなわち働け、もっと働け、あくまではたけ”

ビスマルクは、老齢年金・健康保険等、社会保障制度を整えたことで有名である

<カルマ・ヨーガとは何か>

“カルマ・ヨーガ”、スワミ・ヴィヴェーカーナンダより

(1) 人の性格を形成するカルマ (P7)

*すべての行為がカルマであり、行為の結果も意味する。

<解説> “カルマ”というサンスクリット語は、“行為”とか“行為からの結果”も意味すると言われている。

*魂に与えられる（心と肉体の）あらゆる打撃がカルマと呼ばれるものです。

<解説> 更に、ストレス源も古来“カルマ”と呼ばれている。

*力や智慧は各人の内にあり、さまざまな行為（カルマ）は、それらを引き出すための打撃のようなものです。

<解説> ストレス源であるカルマが心身に打撃を与えてくるから、内心からのご神力をわき上がらせるきっかけとなる、とスワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師は言うのである。

*この世のすべての活動は、人の意志の現れです。そしてこの意志は性格から生じ、性格はカルマから生じるのです。（従って）カルマの通りに、意志の表現はなされるのです。

<解説> 子供の頃からのストレス源のカルマに対する自分の“行為／カルマ”によって、自分の性格が形成されるのである。この性格から種々の意志が発生してくることから言えば、意志はカルマによって決定されてくるとも言えるのである。

*人の性格とは、その人の心の傾向の総計です。不幸と幸福がその性格の形成の等しい要素であることを、見出すでしょう。ある場合には、不幸は幸福よりも偉大な教師です。

<解説> 時として世間で“不幸”と呼ばれる出来事からの方が、性格の形成に多くの影響を与えると考えるのは、インドも日本の文化も同じと言える。

*もし人が何の利己的な動機も持たないで働いたら、その無私な態度は最高に報われる。

<解説> 無心で平らかな心と言われる“虚心坦懐”なる心の持ち主は、世間でも評価されるのと同じである。逆に、欲望ガラギラの心の持ち主は警戒されるであろう。

*カルマ・ヨーガが理想とする人とは、最も深い沈黙と孤独のさなかに最も強烈な活動を見出し、最も強烈な活動のさなかに砂漠の沈黙と孤独を見出す人です。

その為には、来るにしたがって仕事を引き受け、毎日少しずつ、自分を非利己的にして行かなければなりません。仕事をしつつ、自分をうながしている動機を見い出さなければなりません。完全に非利己的になった瞬間に、われわれの持つすべての力は結集され、我がものであるところの智慧が、表に現れるでしょう。

<解説> “来るに従って仕事を引き受けられる”か、“選り好みする仕事の仕方”かによって、その人物の“動機／何に執着しているか”が分かるものである。“完全に非利己的”な人を世間では評価して、仕事を任せるものなのである。その逆の人物は危険視されるのである。

(2) 人それぞれが、自分の置かれた場所にあって偉大である (P27)

*カルマ・ヨーガはトリグナ（三種の徳性／善・動・暗性）を上手に取り扱う。

<解説>俗世を支配する三徳に、心惑わされては上質な行為／カルマは望めない。

*義務と道徳は人の立場や生きる環境により異なるのです。

<解説>他人は他人が重要と思う“義務と道徳”を持って行動するので、私たちの思い通りには動きはしないのである。

*マハーニルヴァーナ・タントラ

「家住者は神に献身しなければならない。神を知ることを人生の目標としなければならない。しかも彼は絶えず働いてあらゆる義務を果たさねばならず、その活動の果実はすべて神にささげねばならない」

<例話>若い行者と肉屋の男 (P98/102) (ヴィヤダ・ギター／マハーバーラタより)

(3) 働き（行為）の秘訣 (P61)

*他人の物質的要求を一年間満たすのは偉大なことだが、一生は満たせられない。しかし、宗教的な智慧を得させてあげれば、一生の満足が得られる。故に、宗教の道で人々を助ける人が、最も強力な人と言える。

<例話>スワミ・ヨーゲシュワラナンダ大師と行者になった盗人の話

スワミ・ヨーゲシュワラナンダ大師様が悟りに達する以前の若い修業時代に西インドのアムリトサルに近い運河のほとりに、ワラで編んだ庵に住んで修行していた時がありました。ある時、近くの村人が大師様の庵にやってきて言いました。「大師様。この2～3日、あなたの庵を遠くの木陰からうかがっている男がいるでしょう。あれは盗人ですから、気をつけてください」するとその日も遠くの木陰から大師様の庵の方をうかがう男の姿がありました。（大師様はその男を認めると、どうしたでしょうか？）大師様はその男に向かって手招きして言ったのです。「こちらに来なさい！こちらに来なさい！」その男はその招きに引き寄せられて大師様の膝元にやってきたのです。その男に向かって大師様は言いました。「お前は盗人だな。盗みに入るのに暗いときにやることはない。今なら明るいからこの小屋の中に入って、何でも欲しいものがあれば持って行きなさい」（この言葉を聞いて、その盗人の男はどうしたでしょうか？）その男はその大師様の言葉を聞くと大師様の膝元の地面にひれ伏したのです。そして言いました。「行者様！どうか私を許してください。私は何の教育も受けられなかったので、今まで他人の物を盗んで生きてきました。それ以外何もできなかったです。でも明るい時に、持ち主の前で、その人の物を盗んで良いと言われて、これほど恥ずかしいと思ったことはありませんでした。もう2度と盗みは働きません。どうか許してください」こう言うと、その盗人の男は大師様の前から走り去ったのです。それから何年か経ってからです。大師様がヒマラヤ山中を歩いている時に、数人の行者たちとすれ違いました。するとその行者の中から一人の男が走りでて、大師様の足下にひれ伏したのです。（この男は誰でしょう？）その男が言いました。「大師様。私を覚えておられますか？私は以前、あなたに許して頂いた盗人です。私はあの時からあなた様のような人になりたいと、あの行者たちの仲間に入れてもらいました。今は改悛してヨーガの修行をしています。私をお導きくださり、本当に感謝しています」（この男の人生は大師様と会った一瞬の体験から全く変わってしまったのです）

*解脱とは善悪両方の束縛からの完全な解放です。

<解説>賢い人物は自分が為した善行をも隠そうとする。それに執着したくないからである。勿論、悪しき行為からも身を離そうとする。

*「自然界全体は魂のために存在する。魂が自然界のためにあるのではない」自然界は魂を教育するためにある。

<解説>俗世に生きること自体は苦である。しかし、この“苦”があるからこそ、私たちの心は教育され磨かれるのである。

(4) 義務とは何か (P85)

*無執着の働き手にとっては、すべての義務は同等に良く、しかも利己主義と欲望を殺して魂の自由を獲得するための能率的な道具なのです。

<解説>あらゆる義務は、“魂の自由”を獲得する為の道具なのである。無執着となって働けるところに、真の自由がもたらされる。

*義務として与えられたものは何でも引き受け、しかも喜んで自分の最善を尽くしつつ、働き続けようではありませんか。

<例話>若い行者と猟師の男 (スワミ・ヴィヴェーカナンダ講話集ヴィヤーダ・ギター／マハー・バーラタよりP98/102)

一人の若いヨーガ行者が森の中で長い修行をしていました。長年の厳しい修行の後である日、彼は1本の木の下に座っていました。その時頭の上に鳥の糞が落ちてきたのです。彼が見上げると一羽のカラスがすぐ上の枝に止まっているのが見えました。彼は立腹し「何だ！私の頭に糞を落とすとは！」と叫んで怒りの眼でカラスをにらみつけました。その時です。若い行者の額から火のひらめきが飛び出して一瞬でカラスを焼き殺したのです。彼は大層喜びました。このような超能力を身につけたので、有頂天になりました。しばらくしてからこの若いヨーガ行者は町に食べ物を乞食に行きました。そこで彼はある家の戸口に立って「どなたか私に食べ物をお恵みください」と言いました。すると家の中から「少しお待ちください」と女性の声がしました。若い行者は思いました。「この私を待たせるというのか。お前はまだ私の超能力のことを知らないとみえる」と。するとまた家の中から女性の声がして言いました。「ご自分のことをそんなにご大層にお思いなさらないでください。ここには森のカラスはいませんから」と。若い行者はびっくりしました。カラスを焼き殺した超能力のことはまだ誰にも言っていなかったからです。

それからしばらく待っていると家の中から婦人が出てきましたので、若い行者はその婦人の足下にひれ伏して言いました。「奥さん！あなたはどのようにして私の力のことを知っているのですか？」と。するとその婦人が言いました。「行者様。私はあなたのヨーガの修行のことなど知りません。私はごく普通の主婦です。あなたを待たせたのは働きに出ている夫が疲れて帰って来たのでその世話をしていたのです。生まれてこの方ずっと私は、自分のカルマ／義務を果たすよう、一生懸命に働いてきました。

嫁に来る前は親につくしてしていました。嫁に来てからは夫につくしてしています。それが私の実行しているヨーガの全てです。けれども、ひたすら自分のカルマ／義務を果たしているうちに、私は智慧を得ました。それであなた様の心も読むことができましたし、あなた様が森でなされたことも分かったのです。もしもあなた様が、これよりももっと深い智慧を知りたいとお思いならば、ジャーナカ王の都、ミティラという町の市場に行ってください。

そこで働いている猟師（ヴィヤーダ）の男があなたが必要としている智慧について語ってくれますよ」

若いヨーガ行者は思いました。「どうして行者である私がそんな動物を殺してその肉を売る猟師如きに会って学ばねばならないのか？」と。しかし、この婦人の力を見たばかりでしたから、彼はミティラの市場まで行くことにしました。町の市場まで来ると、そこでは大柄の男が大きな包丁を持って肉を切っているのが見えました。遠くからそれを見た若いヨーガ行者は思いました。「神様！私はあのヴィヤーダ（猟師）から何を学べば良いのでしょうか？あの男は悪魔の生まれ変わりのようなカルマを行なっているではないですか！」若いヨーガ行者がそう思っているとヴィヤーダ／猟師の男が遠くから声をかけてきました。

「おお行者様！あのご婦人があなた様をここによこしたのですね。私の仕事が済むまでしばらくお待ち下さい」若いヨーガ行者は自分の来訪をまだ告げていないのにそれを言い当てた猟師を見ながら、これから一体自分はどうなるのかと思いつつそこで待っていました。そのヴィヤーダは仕事を終えると売上金を持って若い行者のもとにやってきて言いました。「さあどうぞ。私の家においでください」家に着くとヴィヤーダは彼に席を与え、家の中で年老いた両親を沐浴させ食事を食べさせ、できるだけの世話をしました。それが全部終わってからヴィヤーダはヨーガ行者の所に来て言いました。「さてあなた様は、わざわざここまで私をたずねておいでくださいました。私は何をあなた様にさせていただいたらよいのでしょうか？」若い行者が真我（アトマン）と絶対者ブラフマン（梵）について2～3の質問をすると、このヴィヤーダは一連の説法を彼に話して聞かせました。その教えは“ヴィヤーダ・ギータ”と呼ばれ、大叙事詩マハーバーラタの中でも有名な教えになっています。

そのヴィヤーダの講話が終わった後、若いヨーガ行者は驚嘆して言いました。「あなたの魂はどうしてそのようなヴィヤーダの体に宿っているのですか？あなたほどの人物がどうして猟師のような汚い醜い仕事をなさっているのですか？」するとヴィヤーダが言いました。「若者よ。この世に醜い不浄な仕事などはありません。私はこの家に生を受け、子供の時から商売を覚えてきました。私は執着心を持たず、自分のカルマ／義務を果たすようにしてきています。家住者としてのカルマを果たし、父母をできるだけ幸せにするように努めています。私はあなた様のなさるヨーガも知らず、ヨーガ行者にもなっていませんし、出家して森に入ったこともありません。それでも、ここであなた様が見聞きなさったことの全ては私の身分に定められているカルマ／義務を執着なしに行う事によって我がものとした智慧なのです」と。

(5) われわれは、自分を助けている (P105)

<例話> 貧しい男と幽霊の話 (P118/122) (スワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師講話集)

お金が欲しいと思っている一人の貧しい男がいました。たまたまその男は「もしも幽霊の大男を捕まえたら、お金でも何でも欲しいものは何でも持ってくるようにと命じることができる」という話を聞きました。そこでこの貧乏な男はこの幽霊の大男を捕まえたいと思い、自分に幽霊の大男を捕まえさせてくれるような人物を探し回り、遂に偉大な神通力を持つ一人の賢者に会って、助力を懇願しました。

その賢者は貧乏な男に「幽霊の大男を捕まえてどうするつもりか？」とたずねました。「私はその幽霊を捕まえて、自分の為に働かせたいのです。どうしたら捕まえることができるのでしょうか？お大師様、どうか教えてください。私はどうしてもその幽霊の

大男を捕まえたいのです」と貧乏な男は答えました。しかし賢者は言いました。「自分の為にならぬ事をするのではない。家にお帰り」と。

しかし男は諦めきれずに、また賢者の元に行き、泣きながら懇願して言いました。

「幽霊の大男を捕まえさせてください。私を助けてくれる幽霊を是非とも捕まえたいのです」と。遂に賢者もうんざりして言いました。「それではこのお守りを身につけて、この真言を唱えるのだ。そうすれば幽霊が現れて、お前が言いつけたことを何でもするだろう。だが気をつけるのだぞ。幽霊は恐ろしい奴で、絶えず忙しく働かせておかなければならない。もしも仕事を与えることができないと、お前の命をとるだろう」と。貧乏な男が言いました。「それはたやすいこと。私は幽霊の一生でも仕事を与え続けることができます」と。

それから貧乏な男は森に行き、長い間かかって真言を唱えると巨大な幽霊が現れて言いました。「私は幽霊だ。私はお前の真言に負けました。お前の言いつけることは何でも叶えてあげるが、気をつけるのだぞ。私に暇なく仕事をさせなければならぬ。さもないと私はお前を殺すだろう」と。男は言いました。「それはたやすいこと。ここに宮殿を建ててくれ」とすると幽霊は「はいできました。ここに宮殿があります」

「金を持ってきてくれ」と男。「はい、お金です」と幽霊。「この森を切り払って町を造ってくれ」と男。「はい、できました。それから？」と幽霊。男は怖くなりました。男は思いました。「もう、与える仕事がない。幽霊は何もかも一瞬のうちにやってしまうんだもの」しかし、幽霊は言いました。「何か仕事をください。さもなければ、あなたを食ってしまう」と言いつつ、まさに男を飲み込もうとします。

哀れな男はこれ以上仕事を見つけることができないので、怖くなって走りに走って賢者の所に行きました。「おお大師様。命を助けてください！」賢者が訳をたずねると、男は答えて「もう幽霊にやる仕事がないんです。何を言いつけてもすぐにやっちゃって、仕事がなければ私を食ってしまうと、脅かすのです」と言いました。そこへ幽霊が追いつき「お前を食べてしまう！」と言いつつ、まさに男を飲み込もうとします。男は震え上がりながら賢者に救いを求めました。賢者が言いました。「助かる道を教えてあげよう。巻いた尻尾を持ったあの犬をごらん。急いで刀を抜いて、あの尻尾を切り落とすのだ。そして、その尻尾を幽霊に渡して、真っ直ぐに伸ばせ！と命じるのだ」と。

男は犬の尻尾を切り落とし、それを幽霊に与えて「これを真っ直ぐに伸ばせ！」と命じました。幽霊は尻尾を受け取り、ゆっくりと注意深く、それを伸ばしました。しかし、尻尾は幽霊が手を離すやいなや、たちまちに巻き上がってしまいました。もう一度幽霊は伸ばそうとしましたが、たちまちに巻き上がってしまうのは同じことでした。再び幽霊は忍耐強く伸ばしました。しかし、手を離すとまたすぐに巻き上がりました。このようなことを何日も何日も続けたあげく、幽霊は疲れ果ててこう言いました。「私は生まれてこの方、こんなに困ったことはない。私は年取ったベテランの幽霊なのだが、こんな目にあったのは初めてだ。あなたと仲直りしましょう。私を離してください。私は、造ったものは全部あなたにあげ、あなたに害を与えないと約束します」貧乏な男は大層喜び、それを承知しました。

<考えましょう>この貧乏な男はこれで幸せになったのでしょうか？何でも願いを叶えてくれる人はこの世の中にいるのでしょうか？

(6) 無執着は、完全な自己滅却である (P127)

<例話>スッカ少年の話 (P150/154) (スワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師講話集より)

インドにヴィヤーサという偉大な聖者がいました。この聖者ヴィヤーサは4種のヴェーダ聖典（リグ、ヤジュル、サーマ、アタルヴァ・ヴェーダ）を編纂し、大叙事詩マハーバーラタを語った人物と言われていますので、ヴェーダ・ヴィヤーサとも呼ばれています。彼の父親は解脱の境地に達しようと苦行しましたが、成功しませんでした。

彼の祖父も曾祖父もタパス／努力しましたが、解脱の境地には達しませんでした。このヴェーダ・ヴィヤーサもタパスしましたが、完全には成功しませんでした。しかし、ヴェーダ・ヴィヤーサの息子スッカ少年は完璧な人間として産まれました。彼らはチベット高原にある聖山カイラス近くの聖地ティルタプリに住み、父ヴェーダ・ヴィヤーサは息子スッカに智慧を授けました。そして真理の智慧を授けた後に、息子スッカをミティラと呼ばれる町（現南ネパールのジャーナカプルの町）にあるジャーナカ王の宮殿へと送り出しました。このジャーナカ王は偉大な王であり、真の自分は肉体ではないという悟りを得て“ジャーナカ・ヴィデハ”と呼ばれていました。王ではありましたが、自分の肉体を自己像に重ねあわせてはいなかったのです。常に自分は魂の内に宿る真我（アートマン）であると悟っていました。

そして少年スッカはこのジャーナカ王の宮殿へと送られたのです。ジャーナカ王はヴェーダ・ヴィヤーサの息子スッカが智慧を学ぶために自分のところにやってくることを知っていました。そこで王は3つの関門を用意して待っていました。スッカ少年が王宮の門の所に姿を現した時に、門衛たちに無視するようにさせました。門の外に席は与えられましたが、3日3晩誰に話しかけられることもなくそこに座って待たされたのです。少年スッカの父親はインド中に知られている聖者であり、スッカ少年もこの上なく立派な人物でした。しかし、粗野な王宮の門衛たちは彼を全く無視したのです。

それから突然、王宮から大臣達が現れてスッカ少年を王宮に招き入れ、この上ないほどに接待したのです。大臣たちはスッカ少年を豪華な部屋に招き入れ、香ばしい水で沐浴させ、素晴らしい衣服を与えて8日間、あらゆる種類の贅沢をつくしてもてなしました。しかし、その間にあっても、あの厳かに澄み切った表情のスッカ少年は、それら贅沢さの中にあっても眉一つ動かすことはなかったのです。王宮の門の前で待たされていた時と全く同じ表情でした。

それから彼は王様の広場に招き入れられました。ジャーナカ王は玉座に座り、広間では音楽が奏でられ、ダンスその他の楽しみが進行中でした。王様はそこで、縁までミルクが注がれたコップをスッカ少年の手に持たせ、広間を7回まわるようにさせたのです。スッカ少年はそのコップを手に取ると、音楽が響き美しい顔の並ぶ広間の中を歩き始めました。こうして王様の命じるままに広間を7回まわり、スッカ少年は1滴のミルクもこぼさなかったのです。スッカ少年が許さない限り世界のなにものも、スッカ少年の心を乱すものはなかったのです。

スッカ少年がジャーナカ王の前にコップを持ってゆくと王様は彼に言いました。

「あなたの父上があなたに教えたことと、あなたが自分で学んだことを、私は繰り返せるだけである。あなたは既に真理を悟って解脱している。父上の住むティルタプリ（チベット高原）にお帰りください」と。

(7) 自由 (P159)

*カルマ・ヨーガ行者にとって義務はない。一切は神に委ねられている。

<解説>ヨーガ行者にとって、与えられた義務は全て神様からのお恵みなのである。

(8) カルマ・ヨーガの理想 (P191)

*世間というこの強力で複雑な機械に引きずられないようにするには、「働きの秘訣」を学ぶことです。つまり、働きの果実をすべて捨てることである。

<解説>カルマ・ヨーガにおける“行為から得られた果実”は全て、大いなる神様からの恵みとして、神様にお返しさせて頂くことが良いとされている。それが原因・結果の因果律からの自由な解放を約束してくれる智慧であるから。

*「行為の結果に対する思いを放棄する（結果の放棄）」<カルマ・ヨーガ>

<解説>我が国でも“二兎を追う者は一兎をも得ず”と言われる。行為の最中は勿論、行為から生じて来た結果に対しても、無執着を貫くことが行者を“解脱の境地”に導く

(9) バガヴァッド・ギーター主要教句抜粋

1, 人は行為をすることなくして、“ナイシュカルムヤ(nais`karmya)”と呼ばれる“行為の解放に達する”ことはない。また“行為の放棄（単なる禁欲・サニヤーサ）”によって、解脱（シッディ）に達することはない。（Ⅲ－4）

<解説>会社での仕事や家事等、俗世の諸行為を放棄したとしても、それら諸行為から解放されたとは言えない。むしろそれら諸行為を無執着に行いつつ、完全自由な境地に達すべしとカルマ・ヨーガでは説いている。

2, 運動器官（手・足・生殖器・排泄器官・口）を制御しても、意思が感覚器官の対象物を捉えつつ坐す心迷える人は、似非行者と言われる。（Ⅲ－6）

<解説>“甘いケーキなどヨーガ行者としての自分は食べない”と公言しつつ、心の中では“食べたいな～”と思っているような“にせ者性”を本節は言っている。

3, 汝の能力とは行為することだけにあり、行為の結果を要求することにはない。従って、行為の結果を動機として行為してはならない。同時に無為に捉われてもならない。

（Ⅱ－47）

<解説>私たち人間には“行為する自由”は与えられているが、しかし、“行為の結果”を自由に決める力はない。その力は“絶対者ブラフマンの因果律”に帰せられるというのである。だからといって、“何もしない無為”になっていてもいけないと説かれている

4, アルジュナよ。執着を捨て成功と不成功とを平等（同一）のものと見て、ヨーガに立脚して諸々の行為を為せ。ヨーガは平等の境地（サマトヴァ）であると言われているのだ。

（Ⅱ－48）

<解説>俗世の二極性を超越するには、本節が説くように“平等の境地”に達する努力が必要である。即ち、行為から出て来る結果を全て良し／オームとする努力である

5, 実に（執着を伴った）単なる行為は、平等感のヨーガの中で培われた理智（ブッディ）によって為された行為よりも遥かに劣る。（神様と共にあって無欲な心からのみ生ずる）平等感にこそ拠り所を求めよ。結果を動機とする者は哀れである。（Ⅱ－49）

<解説>“結果を動機とする”から、人は行為を開始するという考え方もあるが、しかし、行為開始の思いも、“神様のご意志”に従うと見なす考え方もある。動機も神様のご意志、結果も神様のご意志とする考え方である

【レポート提出】

これまでの人生で“行為の結果に囚われずに行為できた”時のことを、いつ、どこで、どのような行為と、具体的に書いてみてください。書いてみての感想もお書きください。

(7回目講座ここまで)

(8) <ラージャ・ヨーガ>

[1] ラージャ・ヨーガの教典ヨーガ・スートラとは

このヨーガの根本経典である聖典ヨーガ・スートラは、西暦前300年頃に聖師パタンジャリ大師によってまとめられたと言われている。その時をさかのぼる西暦前1000年頃には、古ウパニシャッド聖典群中にヨーガの教えが書かれていたので、パタンジャリ大師は西暦前300年頃に伝わっていたヨーガの教えをまとめて書いたわけである。このヨーガ・スートラを解説した書として、西暦後500年頃にヴィヤーサという人物が書いた解説書／ヴィヤーサ・ヴァーシャがあり、更に下った西暦後700年頃には聖師シャンカラ大師が書いた解説書もある。その他、現在までに無数の解説書が書き継がれてきているほどの、伝統的ヨーガの根本経典なのである。

このヨーガ・スートラの構成は以下の通り、4章からなっている。

第1章 SAMĀDHIPĀDA (三昧／さんまい章) 51節

第2章 SĀDHANA PĀDA (信仰修行／しんこうしゅぎょう章) 55節第

3章 VIBŪHTI PĀDA (行力／ぎょうりき章) 55節

第4章 KAIVALYA PĀDA (独存位／どくそんい章) 34節

全部で195節 (シュローカ) からなっている。

*特に第2章29節には以下の有名な8段階のヨーガ修行技法が紹介されている。

- 1 ヤマ (禁止事項／対人次元の自己意識化)
①暴力 (ご迷惑) ②嘘 ③盗み ④性欲 ⑤物欲
- 2 ニヤマ (お勧め事項／対物次元自己意識化)
①清浄 ②知足 ③苦行 ④聖典読誦 ⑤神様への帰依
- 3 アーサナ (ヨーガの体操／肉体次元の自己意識化)
- 4 プラーナーヤマ (呼吸法／呼吸次元の自己意識化)
- 5 プラーティヤーハーラ (制感／意思鞅次元の自己意識化)
- 6 ダーラナ (精神集中法／意思鞅次元の自己意識化)
- 7 ディヤーナ (禅那／静慮／理智鞅次元の自己意識化)
- 8 サマーディ (三昧／歓喜鞅次元の自己意識化)

以上、いずれもが、社会的次元から始まって、歓喜鞅次元までの真の自己発見法を教示しているのである。

(1) ラージャ・ヨーガの“禁戒と勸戒”

(1) ヨーガ・スートラからの引用

(ヨーガ・スートラ第二章29節から45節まで)

(II-29) ヨーガの八部門とは、禁戒、勸戒、座法、調気法、制感、凝念、静慮、三昧である。

<解説> ヨーガの八支則／アシュターンガ・ヨーガと呼ばれる八部門のヨーガ修行法がこれである。

(II-30) 非暴力、正直、不盗、不淫、不貪が禁戒である。

<解説> 五種類のヤマ／禁止の戒律がこれであるが、これらは単に戒律ではなくて、これら

の規制を通して“社会の中で生きている時の自分の心を分析せよ”と教えているのである。

(Ⅱ-32) 清浄、知足、苦行、聖典読誦、神様への帰依が勸戒である。

<解説>五種類のニヤマ／お勧めの戒律がこれであるが、これらも単に戒律ではなくて、これらの規制を通して“社会の中で生きている時の自分の心を分析せよ”と教えているのである。

(Ⅱ-35) 非暴力（アヒンサー）に徹していると、全ての生き物が敵意を捨てる。

<解説>ラージャ・ヨーガにも“この世は自分の心の合わせ鏡”だという教えが入っているのが、これである。自分の心の中に暴力的な思いがあると、周囲のあらゆる生き物が自分を攻撃してくるし、その逆もあると言っている。ヨーガ療法士はクライアントの心の中の“非暴力度”をアセスメントする必要があるのである。

(Ⅱ-36) 正直さ（サティヤ）に徹していると、行為の結果はその行者の行為にのみ基づくようになる。

<解説>いつも「狼が来た！」と嘘を言って、農夫を怖がらせていた少年も、本当に狼に囲まれて襲われた時、呼べど叫べど「また嘘を言っている」と思われて、誰も助けに来てはくれなかったのである。普段からの嘘が、行為の逆の結果を生んだのである。いつも正直であれば、その正直な心から出た行為は、思い通りの結果を生じさせるとラージャ・ヨーガは教えているのである。ヨーガ療法士はクライアントの心の中の“正直度”をアセスメントする必要があるのである。

(Ⅱ-37) 不盗（アステーヤ）に徹していると、あらゆる種類の財宝がその行者の前に集まってくる。

<解説>盗人の前には金銀財宝は、一時は集まるにしても、それらあぶく銭はすぐに消えて行く。しかし、不盗の思いを持った者の前には皆が、必要とされる金銀を提供してくれるとラージャ・ヨーガは教えている。5種類のニヤマ／お勧めの戒律がこれであるが、これらも単に戒律ではなくて、これらの規制を通して“社会の中で生きている時の自分の心を分析せよ”と教えているのである。ヨーガ療法士はクライアントの心の中の“不盗度”をアセスメントする必要があるのである。

(Ⅱ-38) 不淫（ブラフマ・チャリヤ）に徹していると、強健力（ヴィーリヤ）が得られる。

<解説>無駄な性行為はエネルギーを使い果たし、その者の寿命を縮める。しかし、その逆の生き方をしている者は、力強い健やかさを得ると教えられているのである。ヨーガ療法士はクライアントの心の中の“禁欲度”をアセスメントする必要があるのである。

(Ⅱ-39) 不貪（アパリグラハ）の思いが不動になると、なぜに誕生したのかを理解するようになる。

<解説>貪りを越えた思いを持っていれば、その者は現状に心の底から満足するものである。そうした者は自然に、自分の境遇や生まれが“最も自分にふさわしい”という気づきを得ることができると教えている。こうした気づきを得た者は、心安らかに、しかも

力強く生きて行けるので、その人生を極めて充実したものにさせうるのである。ヨーガ療法士はクライアントの心の中の“貪り度”をアセスメントする必要があるのである。

(II-40) 清浄 (シャウチャ) の戒律を守れば、自己の肉体への嫌気が生じ、他人の肉体と接触しなくなる。

<解説>一般人の場合は、特に異性との接触を好ましく思うのであるが、そうした行為から種々の煩 (わずら) わしさが生じるのが常である。ヨーガ行者はこうした煩悩 (ぼんのう) を克服して、“解脱”の境地に至ろうとする人生なわけであるから、こうした清浄さを生きる指針にしているのである。ヨーガ療法士はクライアントの心の中の“清浄度”をアセスメントする必要があるのである。

(II-42) 満足 (サントーシャー) によって、無上の幸福 (スカ) が得られる。

<解説>眼前に生じて来る出来事の全てに満足 (受容/オーム) して生きる者であれば、いつ如何なる時にあっても“幸せ/幸福”と思えるのであるから、最も健やかな心身状態を持って、この人生を生きて行けるのである。ヨーガ療法士はクライアントの心の中の“満足度”をアセスメントする必要があるのである。

(II-43) 苦行 (タパス) によって不浄さが尽きるから、身体 (カーヤ) と感覚器官 (インドリヤ) の制御に熟達する。

<解説>ラージャ・ヨーガに属するアーサナやプラーナーヤーマの実習はそれ自体が努力/苦行である。しかし、こうした努力をし続けることで実習者は多くの生活習慣病/心身症/ストレス関連疾患を難なく克服して、極めて健やかな人生を全うできるのである。ヨーガ療法士はクライアントの心の中の“努力度”をアセスメントする必要があるのである。

(II-44) 聖典読誦 (スヴァーディヤーヤ) によって、自選の神様 (イシュタ・デーヴァター) と出会う。

<解説>インドに伝承する多くの聖典中には、種々の神々にまつわる神話が紹介されている。そうした神話を知るという準備段階 (ガウニー) のバクティ・ヨーガの中で、人々は自分が好きな神様を選ぶものである。こうした神様の生き方や性格を自分の生きる指針にするのも、大切である。その為には、聖典を良く読みその教説を声に出して唱える“読誦/どくしょう”は、ヨーガ行者にとっても一般人にとっても大切な信仰修行なのである。ヨーガ療法士はクライアントの心の中の“聖典読誦度”をアセスメントする必要があるのである。

(II-45) 自在神 (イーシュヴァラ) への誓願 (プラニダーナ) によって、三昧に熟達する。

<解説>人間が自分の都合で造り出す“風の神”“雷神”等々は八百万いると我が国でも言われているが、インドでは、私たち人間が居ようが居まいが、自ずからこの世界に存在している“自在神/じざいしん”という神概念がある。ヨーガ行者はこうした自在神である絶対者ブラフマンや真我 (アートマン) の意識状態にまで自分の意識を高めようとしてのラージャ・ヨーガ修行であるから、この自在神への祈り/祈願/誓願をなくしてヨーガ修行は成り立たないし、神様の御心と合一しうる三昧の意識状態には入れないの

である。ヨーガ療法士はクライアントの心の中の“信仰度”をアセスメントする必要があるのである。

(2) ラージャ・ヨーガの“アーサナとプラーナーヤマ”

(1) ヨーガ・スートラに記述されたアーサナ

(II-46) 「座法（アーサナ）は安定して、快適なものでなくてはならない」

<解説>伝統的ヨーガでは最終的には瞑想修行によって、自分の意識を真我と合一させることが目的とされているので、その瞑想修行時に座る為の、安定した座の組み方がこの座法であるとパタンジャリ大師は記している。ヨーガ療法士はクライアントが持つアーサナの“快適度”をアセスメントする必要があるのである。

(II-47) 「弛緩（シャイティルヤ）に努め、無辺なるもの（アナンタ）に入定（サマーパティ）することで、座法に熟達する」

<解説>行者が座を組んで座る時には、永遠不変なる真我の純粹意識に自分の意識が入っていきける意識状態をめざせと、パタンジャリ大師は記している。ヨーガ療法士はクライアントのアーサナ実習時の弛緩・無心さの“熟達度”をアセスメントする必要があるのである。

(II-48) 「その時、二極の対立物（ドヴァンドヴァ）によって害されない」

<解説>この俗世の事物に対する私たちの思いは、例えば“善悪”“損得”等々の二極に対立する思いに左右されることがほとんどである。その思いのままに、左右にぶれつつ一生を終わる人たちが大部分と言える。しかし、伝統的ヨーガを修行する行者たちの場合は、その二極に対立する思いを克服して行くようになり、アーサナ修行を行じる内にはこの二極の思いを超えられるようになると、パタンジャリ大師は記している。ヨーガ療法士の場合も、クライアントの意識がこうした二極対立克服の意識状態にまで達するように、ヨーガ療法指導する必要がある。心身症発症原因に、この二極対立の思いは、深く関与しているからである。ヨーガ療法士はクライアントの心の中の“二極対立感情克服度”をアセスメントする必要があるのである。

(2) “プラーナーヤマ”

“ラージャ・ヨーガ”、スワミ・ヴィヴェーカーナンダより

*プラーナーヤマ実践の意味。<Ex.>ある大臣とカブトムシ。(P25 or 39) の話

あるとき、ある大王に仕える大臣がいました。その大臣が大王の怒りをこうむり、罰として高い塔の頂きに死ぬまで閉じ込められることになりました。しかしこの大臣には忠実な妻がおり、彼女は夜になって塔の下に来て夫を呼び、助け出す方法をたずねました。すると大臣はその妻に、次の夜に、一本の長いロープと、丈夫なより糸と、荷造り用の糸と絹糸と、一匹のカブトムシと少しの蜂蜜を持ってくると言いました。たいそう不思議に思いながら善良な妻は、夫の命じるままに、これらの物を持って次の夜に塔の下にやってきました。すると大臣は塔の下にいる妻に、カブトムシに絹糸の端をしっかりと縛り付け、カブトムシの角（つの）に少しの蜂蜜を塗りつけて、塔の上に向かって壁にそって離せと命じたのです。妻はこれらの指示に忠実に従い、カブトムシは壁を伝わって塔の上へと長

い旅に出発しました。カブト虫は蜂蜜の匂いに向かってひたすら壁を登り続け、遂に塔の頂きに達したのです。大臣はそのカブト虫を捕まえ、絹糸の端を手にししました。大臣は塔の下にいる妻に、絹糸の別の端に荷造り用の糸を結びつけるように命じ、それを引き上げて手にすると、次に強いより糸を、更に最後はロープを手に入れたのです。その後は楽なものでした。大臣はロープを伝わって塔の下におり、その妻と共にその国を出たのでした。

私たちの呼吸運動は“絹糸”です。ヨーガによってこの絹糸をつかんだ後は、神経の働きという“より糸”を自在に操り、その後は荷造り糸という心の働きを自在に操り、最後には“生氣／プラナー”という太いロープを手にして自在に操れるようになるのです。この生氣／プラナーを制御することで私たちは思い通りに自己制御の力を得て、思い通りに生きる自由さを獲得できるのです。

(スワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師講話集ラージャ・ヨーガより)

内に向かう最初の手だてがヨーガの調気法であり、次に→神経制御、次に→感覚器官制御→意思・理智制御となって行く。プラナーヤーマとは生氣／プラナー全体の制御ということである。

<解説>現代西洋医学においてすら、最近になってから、人間生理の相互関連を言えるようになっていのに、スワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師は100年も前に、こうした精神（意思・理智）と神経（自律神経・感覚器官）との相関関係をはっきりと語っている。伝統的ヨーガの智慧が、如何に人間存在全体を理解して来ているかが良く分かる大師の人間生理の解説である。ヨーガ療法士はこうした、心身相関の医学・心理学を良く理解して、心身の状態を自在に動かせる技法を一般に広めているのである。

* プラナーはあらゆる生き物の内なる活力です。思いもプラナーの活動です。本能もプラナーの活動です。推理、判断もプラナーの活動です。三昧の意識状態もプラナーの働きです。宇宙間のエネルギーの総計は同じ。その内で進化し退化する。この動きの原因がプラナーであり、このエネルギーを制御するのがプラナーヤーマです。

<解説>スワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師は“宇宙間のエネルギーの総計は同じ”と言っている。これは“孤立系のエネルギーの総量は変化しない”という物理学におけるエネルギー保存の法則と同じ事を言っている。大師が生きた19世紀後半に最先端の科学として考えられていたこのエネルギー保存則を大師が知っていたかどうかは分からないが、ヨーガ行者がこうした現代科学の考え方と立場を同じくするエネルギー論を持っていることに、驚かざるをえない。そして、この世の全ては伝統的ヨーガでは生氣／プラナーと呼ばれるエネルギーが種々の次元で働いているとの見解も現代の科学に通じる考え方である。心理的作用も本能も全てプラナーのなせる技なのである。

* 「それ／内なる純粹意識」が呼吸を生み出している。神経を伝わって筋肉へ、筋肉から肺臓へでて行き、肺臓をある形に動かすその筋力が、プラナーであり、プラナーヤーマによって制御する。

<解説>純粹意識たるアートマンの力は、プラナーとも呼ばれるが、脳神経から全身の呼吸作用を機能させる力となっている、と考えるのも現代医科学に通じる考え方である。この自律神経系の力にもなっている“プラナー”を随意に動かす操作法がヨーガのプラナーヤーマ／調気法なのである。

*体中でのプラナーナの偏りが病気ということ。

<解説>スワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師は“プラナーナの偏りが病気”と言っているが、これは即ち、緊張と弛緩を制御する交感・副交感神経のバランスの偏りと言い換えられると思う。こうした自律神経系の機能不全が多く、ストレス関連疾患である多くの心身症／精神疾患を生じさせているのが、現代社会の種々の病気ということになり、ヨーガ療法士たちは、これらの疾患群の解消に取り組んでいる人々なのである。

*ラージャ・ヨーガの全領域はさまざまな段階におけるプラナーナの制御とその制御の次元を教えるものです。ラージャ・ヨーガは、魂の進化を早めるための集中力を得ることを教える科学です。

<解説>ラージャ・ヨーガに属するアーサナとプラナーナ・ヤマは直接的に自律神経系の働きを随意に動かす諸技法になっているが、ラージャ・ヨーガはそれだけでなく、“瞑想行法”によって、クライアントの認知の根本まで変革させるので、ひいてはクライアントを超人・偉人・神人の次元まで高めようという、究極の“人間教育法”であり、これまでの5千年間にわたったヒマラヤ山中でのこの人間教育法が多くの人々に対して実施され、その成果も広く知られている実績のある歴史的な教育法なのである。

*三昧はより高い心の振動状態です。最高の振動状態の中で見神が生じる。

<解説>“三昧は心のバイブレーション”であると、スワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師は言っている。最高の心的バイブレーションの中で、私たちは神様の御心と合一できるのである。こうした最高の精神状態をラージャ・ヨーガ修行は私たちにもたらし、その修行法を“ヨーガ療法の実習法”として、一般の人々の心身状態をアセスメントして、その見立てに応じて最も適したヨーガ療法技法を分かり易く指導するのがヨーガ療法士たちなのである。

(3) ラージャ・ヨーガの“プラティヤーハーラとダーラナー”

(1) プラティヤーハーラ

“ラージャ・ヨーガ”、スワミ・ヴィヴェーカーナンダより

*制感とは、外からの情報を感覚器官がとらえても、意思がその感覚器官からの情報を遮断してしまうこと。Ex盗む

<解説>伝統的ヨーガの人間構造論である“人間馬車説”での手綱が四種ある心理器官の一つである“意思／マナス”とその先の10頭の馬たちが“感覚器官／インドリヤ”であるが、これらを上手に操作する御者が、心理器官のもう一種である“理智／ブッディ”である。この理智が10頭の馬からの諸情報に惑わされずに、日々上手に馬車を操作できるようにさせるのが、この“感覚器官の制御／制感／プラティヤーハーラ”なのである。生活習慣病に罹患する人々のほとんどは、この制感が上手く出来ない人々であり、これらの人々の健康回復に寄与しているのが、ヨーガ療法士たちなのである。

*感覚器官からの情報を無視できるほどの理智の働きを強めよ。

<解説>上記したように、外界からの諸情報に対して反応する諸感覚器官を動かす“理智”が十分に訓練されていれば、心身症患者の性格特徴でもある“過剰適応”することもなくなり、自分を崩すこと無く、健やかな生活習慣を持ちつつ心を乱さずに一生を健やかに生きて行くことができる。こうした生活習慣指導もヨーガ療法士たちは日々行なっているのである。

*プラティヤーハーラとは「向けて集める」の意味 “意思の働きを内に向けて、理智の働きに集める” のがプラティヤーハーラである。

<解説>意思／マナスと10頭の馬たちは、いつも身体外の事物に向けて働いている。そのはなはだしい意識状態が、心身医学で言われる“過剰適応”状態と言える。こうした意識状態は種々の心身の疾患を発症させる。それ故に、クライアントの意識を内側、特に自分自身の“理智／ブッディ”の働きを意識化させる必要がある。こうした意識の変革を指導するのが、ヨーガ療法士の仕事なのである。つまり、“外的情報に対処する理智の働きを静観できる”ように、ヨーガ療法を指導するのである。

(2) ダーラナー

“ラージャ・ヨーガ”、スワミ・ヴィヴェーカーナンダより

*解脱に向かう人は他のことに気を奪われてはなりません。

<解説>例えば、衣食住にまつわる事々に気を奪われていてはヨーガ行者は“心の解放／解脱”の境地には入れないでしょう。それと同様に、世俗の世界に生きる私たちにしても、あることを成就させようとする時には、他の事ごとに気を奪われていては、成就の為の行為はおろそかになってしまうでしょう。ヨーガ療法士はこうした“精神の集中力”が欠けているクライアントにも、その力をわき上がらせるヨーガ療法指導を行なっているのである。

*以下に、パタンジャリ大師著になる聖典ヨーガ・スートラに記されてある関連記述を紹介する。

(Ⅲ-1) 凝念 (ダーラナー) とは、心素 (チッタ) を特定の対象物 (場所) に縛り付けておくことである。

<解説>ラージャ・ヨーガ修行において、最も重要視されるのが瞑想修行である。この修行時において私たちは、修行の為の精神集中は過去の記憶を素材とするのである。そうした場合、過去の記憶倉庫でもある心素 (チッタ) の働きを、特定の対象に向けておくことは、必須である。こうした精神集中能力の無さは、この俗世にあつて、種々の問題を生じさせてもくる。ヨーガ療法士はこの能力向上の為の種々の技法も指導しているのである。

(Ⅲ-2) その対象物に対する想念が、一つの不断の流れとなっているのが静慮 (ディヤーナ・禪那) である。

<解説>ラージャ・ヨーガの八支則の第六番目と第七番目に記されている行法が、精神集中の為のダーラナーであり、本節に記される“静慮 (ディヤーナ・禪那)”である。世間と言われる瞑想がこのディヤーナ／静慮であり、この意識状態では“対象物に対する想念”が働いているのである。即ち、静かに思慮している意識状態が瞑想状態であり、ここにおいてヨーガ行者は多くの悟りを得るのである。瞑想とは決して何も考えない意識状態ではなく、熟慮して静慮する意識状態なのである。こうした意識状態にクライアントを導くのが、ヨーガ療法士の仕事なのである。

(4) ラージャ・ヨーガのディヤーナとは

(1) ヨーガ・スートラ

聖典ヨーガ・スートラには静慮 (ディヤーナ・禪那) に関する記述が多く見られる。いずれの記述も、ディヤーナ／禪那とは無智状態を克服する為の静かなる熟慮であるとされ、決して

て何も考えない“無となっている意識状態”とは言ってはいないのである。

(Ⅲ-2) その対象物に対する想念が、一つの不断の流れとなっているのが静慮(ディヤーナ・禪那)である。

<解説>本節の解説は既述したが、こうした静慮状態を得る為には、以下の“無智さ”を、まず自分の中で消去させてゆく“智慧の瞑想”実習が必要になる。

(Ⅱ-3) 無智(アヴィドヤ)、自我意識(アスマター)、愛着(ラーガ)、憎悪(ドヴェーシャ)、生命欲(アビニヴェーシャ)とが、煩惱(クレーシャ)である。

<解説>伝統的なラージャ・ヨーガでは、無智さは5つだけあるとされている。108種もあると、ヨーガ療法アセスメント(YTA)するのも大変であるが、こうしたシンプルさが極めて実践的な伝統的ヨーガの教えを表していると言える。

(Ⅱ-4) 無智とは、その他の煩惱の本源(クシェートラ)であり、睡眠(プラスプタ)、衰弱(タヌ)、中断(ヴィチンナ)、高揚(ウダーラ)か、いずれかの状態にある。

<解説>5つある煩惱の中でも、他の4種の煩惱の根本原因になっているのが“無智さ”であるとされる。この無智さが上記の4種のいずれかの状態にあるとされる。私がヒマラヤ山中で導師スワミ・ヨーゲシュワラナンダ大師と瞑想修行に臨む際のシュラバナ/聴聞時には、上記のヨーガ・スートラの節がよく、師の言葉として語られていたことを今でも思い出すことが多い。それほど、本節は伝統的ラージャ・ヨーガ修行には欠かせない教えなのである。

(Ⅱ-5) 無智とは、有限・不浄・苦・非我なるものを、無限・浄・楽・真我であると思ふことである。

<解説>心理療法としての認知行動療法があるが、有限を無限と、不浄を浄と、苦を楽と、非我を真我と誤って認知してしまうのが無智さであり、そこから多くの苦悩が生じて来るという教えを、既に伝統的ヨーガでは2千年も前には教えていたのである。こうした誤認知は現代人の諸病発症の原因にもなっている。ヨーガ療法士はこうした“無智さ”の内容を詳しくアセスメントしてから、ヨーガ療法インストラクション(YTI)としての種々のヨーガ療法を選び指導するという、専門職なのである。

(Ⅱ-10) これらの微細な諸煩惱は、行者の意識がそれらの原因へ帰滅することによって、除去することができる。

<解説>クライアントの無智さを如何にしてクライアントに悟らせて、克服させること、それがヨーガ療法士の専門性であるが、本節のように実習者の煩惱に苦しむ意識を“諸煩惱の原因である無智さ”に向けさせて、無智さの内容を意識化させ自覚させ、更に自分でその“無智さを克服させるヨーガ療法実習”へと導くのが、ヨーガ療法士の仕事なのである。

(Ⅱ-11) それらの諸煩惱の活動は、静慮(ディヤーナ)によって除かれねばならない。

<解説>“無智さを克服させるヨーガ療法実習”とは、本節でいう“静慮(ディヤーナ/禪那)”である。無智さの根源である誤認知を自分で悟らせるのが、ヨーガ療法士が指導するヨーガ療法インストラクション(YTI)なのである。詳しくはヨーガ療法士養成後期講座の中で

しっかり訓練を受けていただきたい。

(2) ディヤーナ

“ラージャ・ヨーガ”、スワミ・ヴィヴェーカーナンダより
この静慮（ディヤーナ・禅那）に関して、スワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師は以下のよ
うにその講話の中で述べている。

*心が内外のある場所に集中し続けるよう訓練されると、その一点に向かって不断の流れとし
て流れ続ける力がつきます。この状態がディヤーナと呼ばれるものです。

<解説>スワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師が言うように、ディヤーナ（禅那）とは不断の一点
集中意識状態と言えるのである。こうした意識制御に熟練すると以下の三昧の意識状態へ
と移行して行けるのである。

*ディヤーナの力が非常に強くなって、外界からの知覚情報をしりぞけ、内界に存在するもの
の意味だけを瞑想し続けられるようになると、その状態が三昧なのです。この瞑想状態は、
人間存在の最高の状態です。

<解説>スワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師がいう“内界に存在するものの意味だけを瞑想し
続けられる”とは即ち、内心の誤認知を悟り、更に“観るものの意識”をも自覚可能に
なって行ける意識状態と言える。この時、実習者には“梵我一如”の意識状態に入る門
が開かれてくるのである。ヨーガ療法士はヨーガ療法インストラクション（YTI）指導と
して、この意識状態までクライアントを導く役目を負っているのである。

(5) ラージャ・ヨーガのサマーディとは

(1) ヨーガ・スートラ

聖典ヨーガ・スートラには三昧（サマーディ）に関する記述が以下のように記されてある。
ヨーガ療法にかかわる関係者は、以下に記すような三昧の意識状態にまで、クライアント
を導くヨーガ療法インストラクション（YTI）の専門家たることを目標として、自らのヨー
ガ療法学習に臨む必要がある。

(Ⅲ-3) その対象に対する意識だけとなり、心素自体の意識が無くなっている時の静慮
（ディヤーナ）が、三昧（サマーディ）である。

<解説>瞑想状態が更に進むと、諸煩悩の原因となる“忘却記憶”の再認知も進み、心の底か
らの浄化作用が完成してくると、この“心素自体の意識が無くなり静慮（ディヤーナ）が
三昧（サマーディ）となる”意識状態が出て来るのである。

(Ⅱ-16) いまだ生じて来ぬ苦悩（ドゥフカ）は、除去しうる。

<解説>上記3節の三昧状態を如何様に出現し得るか。その為には、記憶袋である心素（チッタ）
を完全に浄化する必要がある。これが本節で言われる“苦悩（ドゥフカ）の除去”であり、
記憶の再認知なのである。その再認知を如何になすか、その原理が以下の17節に説かれて
ある。

(Ⅱ-17) 除去されるべき苦悩の原因は、観照者（ドラシュトリ）と被観照者（ドリシ
ヤ）との結合である。

(Ⅱ-24) この結びつきの原因は、無智（アヴィディヤー）である。

<解説> 苦悩の原因たる無智さとは、本節で説かれる“観照者と被観照者とが結合している”からである。被観照者とは人間五蔵も含めた俗世のあらゆる事物であり、観照者とは“絶対者ブラフマン／真我の純粹意識”である。この結合を分かり易く言えば以下のような心の状態が、その無智なる“観照者と被観照者の結合状態”と言える。即ち、“私はこの肉体”、“私はこの私の心”、“私はこの記憶”といった、誤った自己像を持つ意識状態である。こうした自己像の誤認知があらゆる苦悩を引き起こす原因であり、クライアントが持つこの自己像の誤認知の解消をヨーガ療法士は手助けする専門職なのである。

(Ⅱ-25) 無智さがなくなれば、両者の結びつきもなくなる。これが捨て去ること（ハーナ）であり、観照者の独存（カイヴァルヤ）である。

<解説> 誰でも心の内に宿る絶対者ブラフマンの純粹意識の働きが、タバコや麻薬に向かうのが“依存”状態であり、そうしたタバコや麻薬という感覚器官を楽しませる物と自己像を一体化させてしまう自己像を脱して、この世の万物に対してもそれらを客観視出来るほどに、適度に距離を保つことができるのが、本節でいう“独存”の意識状態である。ヨーガ療法士はこの独存の意識状態まで、クライアントを導くヨーガ療法インストラクション（YTI）を指導するのである。

(Ⅱ-26) 不断の弁別智（ヴィヴェーカ・キヤーティ）が、捨て去るための手段である。

<解説> 上記の“客観視／マインドフルネス”ができる智慧のことを、伝統的のラージャ・ヨーガでは本節のように“弁別智（識別智・分別智）”と呼ぶ。こうした、俗世の諸事物に巻き込まれない独存の境地を実現させてくれる意識にまで、ヨーガ療法士はクライアントを導かねばならない。

(Ⅱ-28) ヨーガの諸部門を修行してゆくにつれて、心の不浄さが次第に消えて行き、それにつれてやがて、識別智（ヴィヴェーカ・キヤーティ）を生じさせる智慧の光が輝き出す。

<解説> では、クライアントの意識を、どのようにして独存の意識状態まで導くか。それが、本ヨーガ・スートラで解説されている“ヨーガの諸部門／八部門”なのである。禁戒と勸戒から始まり、三昧の意識状態にまでクライアントのラージャ・ヨーガ実習が進むにつれて、心が浄化され、その分、智慧の光が輝くようになってくると、パタンジャリ大師は言い残している。

(2) サマーディ

“ラージャ・ヨーガ”、スワミ・ヴィヴェーカナンダより
スワミ・ヴィヴェーカナンダ大師は以下のように、この三昧について講話している。

* 理智の働きの領域を越えた疑問、「神の存在」「魂の存在」「神のご意志」に解答をえられるのが、三昧なのです。

<解説> 理智という人間の知性や感性の機能は、多分に二極のいずれかに揺れ動いて働いている。こうした二極に揺れている意識状態では本節でいう“三昧”の意識状態とは言えない。

二極を超えた意識の状態にラージャ・ヨーガ実習者の意識が達したときに、その者の意識化は絶対者ブラフマンの純粹意識に、神意識と合一し、スポーツ選手が言う“ゾーン”に入り“神業”と言われるプレーを見せ、芸術家は“神が乗り移ったような”技を観客に見せるようになるのである。古来、ラージャ・ヨーガではこうした“無心さから生じる神との合一”を説いて来ているのである。

*サマーディはすべての人の財産です。いつかはその境地に達しなければなりません。その時はじめてその人にとっての真の宗教が始まるのです。魂は永遠に解放されるのです。
＜解説＞スワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師は、究極の宗教とはこの“三昧状態にある者の意識状態”であると言う。この時、その者は俗世の万物から“解放されて脱する／解脱”状態にあると言うのである。これは単に、スポーツ選手や芸術家に起こりうる意識状態ではなく、多くの人々の心中で起こりうる現象なのである。

*ヨーガのさまざまな段階のすべては、われわれを科学的に超意識状態（三昧）に連れて行くことを目的にしている。一部の予言者だけでなく誰でもが、ついには、この意識状態にまで達しなければならないのであって、それが宗教なのです。
＜解説＞スワミ・ヴィヴェーカーナンダ大師の説いたように、現代のストレス社会に生きる誰でもが、この“三昧”の意識状態に入らない限り、ストレス関連疾患に罹患する危険を増大させてしまうのである。それはヨーガ療法士とて同じことであり、私たち全員がこうした古来のラージャ・ヨーガ技法を学び身に付けることが大切なのである。ヨーガ療法士たちは日夜、この智慧を世に広め続けているのである。

＜講義資料＞タマリンドの葉とナーラダの話（P93参照）

ナーラダという偉大な、神性を持った賢者がいました。人類の中に賢者たちが、偉大なヨーギーたちがいるように、神々の中にも偉大なヨーガ行者がいます。聖仙ナーラダはよいヨーギーであり、また非常に偉大でした。彼は、いたるところを旅をしました。ある日、ある森を通りすぎ、白アリが巨大なアリ塚でまわりをかこんでしまうまでそこに座って瞑想を続けてきた一人の男を見ました。それほど長いことその行者はその瞑想の座でそこに座っていたのでした。その行者は聖仙ナーラダに「あなたはどこにいらっしゃるのですか？」と尋ねました。聖仙ナーラダは答えました。「私は天国に行くところです」「では、天界の大いなる神様はいつ私にお慈悲を下されるのか、いつ私は解脱するのか、大いなる神様に聞いてきて下さい」と、言いました。聖仙ナーラダは更に歩みを進め、もう一人の行者に会いました。その行者は飛び回って歌ったり踊ったりしており、そして言いました。「おおナーラダ様。どこにいらっしゃるのですか？」その行者の声と身振りは粗野でした。聖仙ナーラダは言いました。「私は天国に行くところです」「では、天界の大いなる神様に、いつ私が解脱するのか尋ねて来て下さい」とその行者が言いました。聖仙ナーラダは更に歩き続けて天界に行き、やがて聖仙ナーラダは同じ道を通りかかり、そこにはあのアリ塚に囲まれて瞑想している男がいました。その行者が言いました。「おおナーラダ様。あなたは主なる神様にうかがって下さいましたか？」「ええ、うかがいました」「神様は何とおっしゃいましたか？」「主なる神様は私に、あの行者はあと四回の誕生のうちで解脱する、おっしゃいました」と聖仙ナーラダが言いました。するとその男は泣き出して「私はアリ塚にかこまれるまで瞑想しました。それでもまだ四回も生まれなければならないとは！」と、言いました。聖仙ナーラダはもう一人の男のところに行きました。

「私のことをたずねて下さいましたか」とその踊っている行者が尋ねました。聖仙ナーラダが「ええ、お尋ねしました。ここにタマリンドの木があるでしょう。実は、まだこのタマリンドの木の葉の数だけ、生まれ変わらなければならない。それから解脱を遂げることができると言いました」と告げました。その男はその言葉を聞いて喜び、踊り始めて言いました。「そんなに早く、自由になれるとは！」と。するとその時に天から声が聞こえました。「わが子よ。お前は今、自由になれたぞ」それが、その男の忍耐に対する報酬でした。彼は何事にも失望せず、その無数の誕生のあいだ中、努力する覚悟でした。しかし最初の男は、たった四回の誕生も長すぎると感じたのでした。無限の時間を待ち続けることを厭わなかった男の忍耐、そのような忍耐だけが、最高の結果をもたらすのです。

【レポート提出】

ヨーガ・スートラ第Ⅱ章36節は「正直さ（サティヤ）に徹していると、行為の結果はその行者の行為にのみ基づくようになる」と教えていますが、あなたの正直さが望む結果を生じさせたというあなたの体験を具体的に、いつ、どこで、どのようにとお書きください。

(8回目講座)