

心の秘密を
解き明かした
古代の知恵

ヨーガーストラ第1章無料版

パタンジャリ編纂
Sensei Nao訳

【ヨーガーストラとは何か】

日本ではヨガのブームが何度か起きて、今ではすっかりひとつの文化として定着しています。

ヨガを学ぶ場所も多く、有名なスタジオやスポーツクラブから、公共施設でのレッスンまでとても多くの選択肢があります。

そして、ヨガを学ぶ人が増えるにつれて、ただ指導する人から「これがヨガですよ」と与えられるだけの受身の状態から、自ら積極的に『ヨガとは一体何か』という疑問を持ち行動する人の数も増えてきました。

中には、ヨガの原点を求めてインドに旅立つ人もいれば、ヨガの聖典を学ぶ人もいます。

しかし、ヨガは聖なる土地に行けばその真髄が解るものでもなければ、聖典を知的に知っても理解できるものではありません。

それを実際に、あなたが自分自身に証明する方法があります。

それはヨガの基本原則を学び、あなたという存在の根本原理を知ることです。

ヨーガーストラは瑜伽経ともいわれ、パタンジャリによって編纂されたヨガの基本原則についての書物で、その歴史は古く2~4世紀ごろに成立したと考えられています。

おそらくそれまでに伝えられてきたヨガの基本原則を彼がまとめ上げ、それを長い間、ヨガを学ぶ人がマニュアルとして使ってきました。

そして、その価値は千年の時を超えて未だに変わることがなく、世界中の熱心なヨガ修行者に学ばれています。

つまり、今の時代でもヨーガーストラこそヨガの学びの基本であり、それをマスターしてこそヨガを学んでいるといえるのです。

内容を読んでいただければ、第1章の第51節というわずかな文章の間に、ヨガの究極の境地に至る全てが書かれていることにあなたは驚くでしょう。

そして、あなたはヨーガスートラを学ぶことで「ヨガとは一体何か」という疑問が本当は的外れであることを理解して、『あなたとは一体何か』という正しい疑問に出会うことになります。

それがあなたにとって本当のヨガの本格的な修行のスタートとなるでしょう。

本当のヨガとの出会いは、本当のあなたとの出会いの始まりです。

【ヨーガーストラを学ぶ理由】

ヨーガーストラは、ヨガの基本的なテキストなのですが、おそらく多くのヨガの指導者は読んだことはあっても、その内容を理解して、生徒に指導している人は少ないでしょう。

日本でのヨガのレッスンと言うと、様々なポーズや呼吸の仕方、つまり主には体の使い方ばかりで、心や意識と呼ばれる精神的な存在については、そして、その使い方については、ほとんど触れることがないでしょう。

私自身がヨガのティーチャートレーニングに参加したときでも、バガヴァッドギーターのような物語形式の本の解説は受けましたが、知的に知るというレベルで、実際に古代から伝わる聖典の内容をマスターするような指導ではありませんでした。

多くの人にとって、これは不満が残るものではないでしょうか。

ヨガを真剣に学ぶ人にとって、自分の心や体でその効果が実感できないものよりも、確かな効果があるほうが実用的で実践的なものを学びたいはずです。

そして、ヨーガーストラの各章で書いてある内容は、実際に正しく練習さえすれば誰にでも体験できる現実的なもので、習得できるテクノロジーです。

それは、肉体的な柔軟性や身体的な機能の向上ではなく、本当の自分に出会う唯一の道で、生命を理解する本質的な経験です。

ヨーガーストラを、もし人々が学びたいとするなら、その理由は自分という存在の真実を追求したいという内面的な衝動があるためです。

もちろん、人によっては自分に興味がないとか、本当の自分を知りたくないという人もいらっしゃるでしょうが、逆になぜ自分は興味を持たないのか、そして自分を知りたくないと思うのか、不思議ではありませんか。

それらの心で起きる現象について、あなたは疑問を感じないででしょうか。

実は、自分を知りたいという衝動も、自分を知りたくないという拒絶も、あなたの心で起きる現象であり、それを分析、解明し、解決をすることがヨーガスートラ第1章の内容となります。

これは、精神的な癒しについての大きな解答であり、世界で行われている複雑な癒しとは全く違ったとても心に対して直接的でシンプルなアプローチです。

そして、これは他人に癒してもらおうというような受身的な立場ではなく、自ら積極的に学び、自分というものの核心に向かう聖なる行為です。

それは、人類に可能な思考な境地、純粹意識、あらゆる自分の思いや人類共通の思いを超越したピュアな心の実現です。

それは、自己否定や憎しみ、怒り、嫉妬や欲望など、あらゆる心の苦しみという暗雲を通り抜けた上にある光が満ち溢れた領域です。

ヨーガスートラをもし学ぶ理由が私たちにあるとしたら、エゴの自分を越えたところにある無限のあなたにある私たちの本質に帰りたいという帰趨本能かもしれません。そして、それはあなたではありますが、あなたの心の裏側に存在しているのです。

【ヨーガストラの学び方】

ヨーガストラの無料版には練習に関する記述はしていませんが、有料版には私が実際にしてきた効果的な練習を紹介しています。

ヨーガストラの内容は、文章を読んで「ヨガとはこういうものなのか」と思って終わりという物ではなく、それぞれの節にある内容を実際に体験することができる現実的なものです。

最初は知的に自分自身を知る練習から始めますが、徐々に本格的なヨガの瞑想によって心をまるで粘土細工のように、自在に作り変える実践的な内容となって行きます。

それは、自分の心を直接操作するため、心を構成する色々な要素を対象とするのですが、それに対するやり方自体はシンプルで、多くの心の要素にいくつかの方法だけをマスターすればいいのです。

ですから、一度マスターしてしまえば驚くほど簡単に、そして熟達したら通勤時間に電車やバスに乗っている時間でも行うことができるでしょう。

もちろん、そこまで熟達するまでは静かな時間と場所で集中して、効果的な練習をする必要はありますが、説明をよく読んで理解してしまえばセンスのある人なら数時間でひとつの節の内容は実践できるようになるでしょう。

実際、そこにはコツといえるものがあり、それは知っている人から学べば数十分ぐらいでマスターできる程度のもので。

もちろん、今までヨガの本格的な学びを経験した人ならば、無料版の解説を読むだけでその内容を理解して、マスターしていくことでしょう。

また、自分が正しくそれぞれの節で要求している内容をマスターしているのか判断するために、記録をつけることをお勧めしたいと思います。

実際、私はほとんど文献と実践の繰り返しで身に付けたものをまとめた練習を有料版で

紹介していますが、それはヨーガスートラの各節を実現できる確かな方法の一つです。

それも、全ては自分の行った色々な練習がうまくいくか、それともうまくいかなかったか、そして、うまくいかなかった場合はどうすればそれを改良してできるようにするか、更にはできた場合でも改善することでより良くできるか検証した結果です。

どのような学びでもそうですが、自分のうまくできない部分を知り適切に対応すること、そして得意なものは更に向上させることで、私たちはヨガに熟達するのです。

そのためには必ず毎回の練習を記録する必要があり、それが自分が来た道やこれからどうすればより自分を高められるのかがわかる道標となります。

自分を知ることには精通することができるヨーガスートラの学びを、確実に行うために必要なことなのです。

第1節

《訳》では、ヨガの学びを始めましょう。

《解説》あなたの目的と、ヨガを統合しましょう。

私たちはヨガを始める前に、いくつかはつきりさせておく必要があります。

ヨガとは、目的ではなくツールというか、何かを達成するための方法であるということを確認するとともに、あなたが達成したいものが『何か』を詳しく調べる必要があります。

これはとても重要なことです。

あなたの目的とヨガで達成されるものが全く合わないものなら、ヨガはあなたが学ぶべきものではないかもしれません。

それは大阪に行くのに東北新幹線に乗るような、まるで方向の違う乗り物で移動するような行為となります。

だから、ヨガを学ぶ前にあなたの目的をしっかりと、自分自身に明確にするべきです。

また、この目的がしっかりしていなければ、ヨガを始めたとしてもあなたは途中で投げ出してしまうかもしれません。

それは、人の心というのは一時的に興奮して何かを熱心に始めますが、そのうち時間が経つとその情熱は冷めてしまうからです。

これは、その目的がその人にとって重要性がどの程度かにより、その情熱が短期間で冷めたり、逆にどれほど長い時間が経ってもま全く冷めることがないという現象が起きることから、明白な事実です。

今の目的が、あなたにとって時間やお金を費やす価値があり、あなた自身の大きなメリットとなる場合は、あなたはヨガをやり続けることができるでしょう。

しかし、あなたにとってその目的がそれほど重要ではない場合、あなたがヨガを学び続けることはおそらく3日、長くて1ヶ月で終わってしまうことでしょう。

事実、私のところにヨガを学びに来て、1ヶ月以内で辞めていく人が大半だから、そのことは人の心の持続力の確かなデータといえると思います。

そして、残念ながらヨガは1ヶ月でマスターできるものでも、飽きたからといって辞めてしまうものでもありません。

だから、あなたが今まで物事を続けることができなかつたと自覚している場合は、少なくともどのような犠牲を払ってでも情熱を燃やし続けるほどの目標を持つか、別に情熱を維持する何らかの方法を実行し続ける必要があります。

このモチベーションを高める方法はいろいろありますが、何度も目にするところに紙に書いた目標を掲げるとか、毎日その目標を声に出すか録音して聞き続けるとか、毎日その目標を達成した瞬間をイメージするなどが最も簡単でしょう。

しかし、やはりそれらのモチベーションを上げ続ける方法自体も「継続するのが難しい」のです。

だから、結局はあなたが目標にどれだけの価値があると思っているのかにかかっています。

しかし、これではまだ半分です。

実は、あなたが自分自身の価値をどのように見ているか、知る必要があります。

あなたにとって『自分自身』が価値の無いものならば、価値の無いあなたが掲げる目標はあなたにとって全て価値がありません。

それは、正直、どうでもいいことです、あなたにとって。

多くの場合、自分自身を否定している人は、自らを粗末に扱うので、そのような人がどれほどすばらしい目標を掲げても、情熱を燃やすことができる目標を持って、心のどこかで価値の無い自分がそんな価値のあることをやること自体に違和感を覚えます。

つまり、目標の価値と、それを達成する主人公であるあなたの価値がそろって初めて、何かを始めるスタート地点に立つことができます。

この二つをあなた自身に明確にすることが、建物で言えば、地盤を固める行為ともいえます。

これがしっかり確立していないと、あなたはどんな小さな目標も達成することができません。

ヨガを学び続けていくことは、目標が小さくてもうまくいかないし、目標が大きければ大きいほど、しっかりとこの二つの価値を知る必要があるのです。

【第2節】

《訳》 ヨガとは心のパターンを止めることです。

《解説》 私たちが自分や他人、社会、それと物質世界と関わって生きていると、どうしても自分や他人、その他のものについて様々な考えが湧き上がって来ます。

その考えは、人それぞれ独自のパターンを持つようになり、更にそれが自分では変えられないほどしっかりと固定化されます。

固定された思考パターンが望ましくないものであった場合、常に自分を否定するとか、常に他人を否定するとか、常に他人に引け目を感じるとか、常に他人を見下すとか、様々な傾向が生まれ、これらが人生における大きな苦痛を生み出します。

自分を否定するパターンが染み付いた場合は、何かあれば必ず自分を否定する機会としてとらえてしまいます。

例えば、試験で思うような点数がとれなかった場合や、他人に何らかの理由で不当な扱いを受けて否定された場合、そして、社会に認められない場合など、あなたは全て自分が悪いのだと思い込むでしょう。

もしかしたら、周りの人にあなたの価値を認める能力が無いだけなのかもしれませんが、自己否定のパターンに支配されるとそのような可能性はあなたには見えません。

他人との関わり方でも、全て他人が悪いと思えば相手を責めたり批難したりと攻撃的な態度をとり、自分が他人より劣るとか価値がないと思ってしまうと常に卑屈な態度をとってしまいます。

これが、人間関係をうまく構築できない原因なのですが、解っていてもそれをあなたは止めることができません。

また、自分の境遇が思うようでなければ社会を否定するか、自分が社会的な立場や居場所がないのけ者のように感じるでしょう。

他の気持ちを感じるという選択肢すら、このような状況に陥るとあなたの前から消えてしまいます。

これらは否定的なものですが、逆に肯定しすぎるのも同様に問題です。

自分を肯定するために他人よりも優れていたいと思えば思うほど、他人を否定するか、他人に勝利するために様々な行動に血眼になるかもしれませんし、それがうまくいかなければ、自分のエゴを満たすために他人に対してどんなに酷いことでも冷酷にするのです。

お金や地位を肯定する人が、他人のお金を奪うために傷つけたり生命を奪ったりと、信じられないような酷いことでも平気でやってしまうのは、世の中の様々な出来事を見聞きしている人ならば理解できるとおりです。

また、社会を肯定しすぎると、戦争に行つて国のために死ぬことが正しいとか、他人に国を愛することを強制したり、従わない人を非国民と非難し、平気で『正義のため』に人を傷つけます。

何かを肯定しすぎると、それが正しいと思えば思うほど、自分や他人の生命や財産を奪うことも辞さなくなるほど、心が麻痺してしまいます。

人生でどのようなものに出会うかは人それぞれですが、肯定をしても否定をしてもそれに意固地になった場合、私たちは生命よりも重い多くの思いを抱え込み、どのようなとんでもない行動もしてしまうし、その結果、耐え難いほどの精神的な麻痺か後悔の念からの苦しみを経験するのです。

そして、これらの心の麻痺や苦しみを作り出す仕組みこそ、人生の様々な出来事に対するあなたの心のパターンです。

心のパターンは人それぞれ違いますし、自分や他人、物事に対する対処法でもあるのですが、反射的に働くので、その存在に気が付く人もほとんどいません。

しかし、私たちはそのパターンを認識して、それらを心の働きのひとつとして認め、その働きを完全に停止することで、多くの間違っただ行動や精神的な苦痛から解放され、自由になります。

それに、自分のパターンを止めることは、自分の心から自由になることであり、その効果は心だけではなく精神的な理由で起きる肉体の問題の解決に、そして人生の平安にも及ぶのです。

また、自動で働いていた人生のパターンを止めることで、自分が、自分自身や他人、そして物事への対応を新しく変えて、今までと違った理想的な選択をして、さらに大きな変化を人生にもたらすこともできるのです。