

2024年6月8日（土） バガヴァッド・ギーター 勉強会

- ・ 朗誦：第18章 41節～50節
- ・ 勉強：第5章 27節・28節

<前半>

おはようございます。ナマステ

5章26節、説明しましたね。

カーマとクロダから離れて心をコントロールする。

ブラフマ・ニルバーナ ブラフマンと個人的なアートマンが1つになる、それがニルバーナです。

仏教の聖典で別のイメージ説明ありますが、結果として同じ、ニルバーナです。

悟る、ヒンズー教、イスラム教、キリスト教、仏教 悟る状態で一緒です。

これ最高の状態、そのとき1つの存在だけがある。

それが悟る意味です。ブラフマ・ニルバーナ、何回も言いました。

そのとき仏教のイメージ考えないでください、そうしますと混乱します。

仏教のイメージあわせるのは難しいです。矛盾の可能性ありますからヒンズー教のイメージを思い出して理解してください。そうしないと仏教のイメージでは混乱します。

「バーナ／欲望 が全然なし」 だったら、我々の本性は現れます。

バーナがありますから我々の本性は束縛された状態です。

ホリー・マザーの言葉を思い出してください。

もし、あなたに欲望が何もなかったら、この瞬間にあなたは悟ることができます。

あなた もし この瞬間に何も欲望はない と思っても、其れは奥底に隠れているだけ。

其れを自分で認識出来ていないだけ。

もし、その快樂の場所に入りますと、いっぱい出て来ます。

夜明け前に起きて台所に行きますと、ゴキブリが動いています。

暗くなりますと現れます。我々の欲望がその状態です。欲望は夜に出ます。

お昼はあまり出ない。少し内省しますと分かります。快樂の欲望は夜です。

我々の欲望は潜在意識の中にありますが、気づきがない。

何も欲望がなかったらアートマンの前に在るカーテンが消えます。

カーテンが欲望です。

カーテンが有りありますからアートマン（魂・本性）が見えない。

カーテンなくなりますと、神様が見えます。が、  
欲望のカーテンを取り除くのはとっても難しいですね。

その種類の人／自分の本性を知っている人は、アビトーン・ブラウマ・ニルバーナシ。  
亡くなった後も生きている間も、両方ニルバーナシです。

次は、5章27節、28節、一緒に勉強します。

(朗読する)

面白いことには、バガヴァッド・ギーターは同じことを何回も何回も言っていますけど、  
その中に新しいアイデアが時々入っています。新しいポイントも入っています。  
そうでないと勉強が面白くないですね。

最初 ブラフマニルヴァーナシ → 次に アビトーンブラフマニルヴァーナシ。  
アビトーン／両方：亡くなってからだけでなく、生きている間も、  
新しいポイントです。同じこと何回も言っています、そして何が新しいポイントか、  
それをはっきり理解してください。そうしますと勉強が面白くなります。

今の節の中に 何が新しいポイント がありますか。  
パタンジャリ・ヨーガ・スートラとヴェーダーンタと一緒にその中にあります。  
パタンジャリ・ヨーガ・スートラにはプーラーナーヤマのことがありますね。  
ハタ・ヨーガ、ヴェーダーンタ、合わせた内容が ギーター にはあるのです。

### スパウシャーンシ

言葉の意味は、触る。肉体的な意味で一般的には触る、ですね。  
ここでは前後関係で「コンタクト」を意味します。  
人と人のつながっている状態。目の対象、耳の対象、鼻の対象、皮膚の対象、舌の対  
象とコンタクトします。  
例えば、五感の目の感覚と目の対象がつながっている。それがスパウシャーンシです。  
鼻と外界のいい香りはコンタクトしなければ関係性が無い。  
その意味で理解してください。

### ボヒル バーヒヤーンシシュ

我々の感覚の対象は「外」ではないですか？  
景色、花、食事、全部が「外」ではないですか  
すべての感覚の対象は外にある。中に入れない。外にそのままおいておく。  
そのやり方です。私と無関係になる。魂と「外」の感覚の対象とは無関係。  
体と心ではない。自分の経験を考えてください、電車の中に大勢います。  
私と関係ありますか？ 無関係です。車中で何をしようとも。  
勉強しています、寝ています、携帯電話を見えています、、、。  
彼らに興味を抱くことはありません。無関係ですから。  
その中に突然、自分の友達が電車に入って来ますと、関係がありますからコンタクト  
します。「おお～元気ですか～（笑顔）」  
我々は関係性のあるものにコンタクトしています。  
まわりのもの90%が関係性がないです。関係あるのは少ないではないですか。  
人いっぱい、物いっぱい、店いっぱい、車いっぱい。  
感覚の対象は いっぱいありますけど、私とは無関係です。

それを そのまま おいてください、意味は何ですか。中にいれないでください です。  
詳しく説明しますと、中に入った後で中から出す、それよりも、中に入れない、  
その状態の方がいいではないですか？  
2つの状態があります、分かりますか？  
一つは、中に入ったあと外に出す状態。  
もう一つは、最初から中に入らない状態、それに対して抵抗する、最初から気をつけ  
ます。  
どちらがもっといいですか？

(参加者) いれない

瞑想を始める前、全ての考え を入場不可 (No admission) としてください。  
心に掲示板をつくってください。何を書きますか？  
其れ以外の、其れ＝私の決めた瞑想の対象 以外の 考え など全ての 侵入はお断り！  
それができたら瞑想は深くなります。侵入を許すのはどなたの責任？  
瞑想の時 いっぱい考え (邪念) が浮かんで来ると、  
「ok♪ 皆さん、どうぞ、どうぞ、お入りください。許可しますよ。問題ないですよ。  
かまいません。」

それでは瞑想はできません。自分がそれを許しているのです。  
集中ができていないのはどなたの責任？

色々な考えに対して「入ってください、入ってください、入ってください」。

心でその時には抵抗しないで、後から文句を言います。

瞑想が集中してできません、と。

どなたの責任ですか？

どうですか、理解できましたか？

最初から入れない。外に感覚の対象はいっぱいありますから、最初からコンタクトしない。

最初から中には入れないように抵抗してください。前にも言いましたが、汚くなった後から石鹸を使って洗うより、最初から汚くならない方がもっと楽ではないですか？

後から綺麗にする方が大変ではないですか？

その為に最初から気を付ける。汚くならないように。

例えば、インドで蚊、日本の電車の中にも蚊が飛んでいますね。

結構飛んでいるのを見たことがあります。インドでもいっぱいいます。

電車は窓をいつも開けて走っています。しかし、夕暮れ時は全部の窓を閉じないといけない。

外から蚊がいっぱい車内に入りますから。

入ってしまった後で蚊を車外に出すのはとても大変です。どちらがいい？

乗客の皆さん、気を付けます。夕方になれば全ての窓を閉じています。

後がとても大変ですから。殺す、出す、色々とても大変。

皆さん、とても気を付けています。其れと同じアイデアです。

感覚の対象がいったん中に入りますと、後で外に出すのはとても大変です。

難しいです。聖典の助言は、最初から入らないように気を付けてください、です。

### チャクシュシュ チャイヴァーンタレー ブルヴォーホー

瞑想の時、3つの状態があります。

①眼を完璧に閉じます、②眼を開けます、③半眼にして少しだけ開けます、の3つ。

眼を閉じると居眠りの可能性がありますので、眼をちょっと開けてください。

眼を開けますと外のものを見ます。両方良くない。眼を閉じると寝る可能性があります、其れを気をつけてください。眼を開けたままですと外のものを見る可能性があります、其れも気を付けてください。ですから、半分閉じるの状態です。

眼はそうですけれども、心は絶対の真理のことだけ考えます。

眼のカタチ・ポジション だけのことです。半眼 (\*半眼について詳しくは禅のメソッドを

ご参照ください。ネット上に様々掲載されています) ですが、外のものを見ない。

シュリー・ラーマクリシュナは鳥のイメージに例えて説明しました。

雛が卵から孵化する時、お母さん鳥は目の状態は開けてますけど何も見ていない。

心は何処ですか？ 卵から雛を孵化することだけに置いています。

肉眼の眼を開けていますけれども、外のものを何も見ていない。

心は全て卵に向けています。

我々も瞑想の時はそのイメージをしてください。

半眼の時 心は全て 神様のことを考えます。美しい例ですね。

シュリー・ラーマクリシュナがMさんに尋ねた時、Mさんは表現すること出来ませんでした。が、後で『ラーマクリシュナの福音』のベンガル語原本『コタ アムリタ\*』

(Mさん=マヘンドラナート・グプタ 著)の中に、イメージが出て表記されています。

(\*コタ=言葉 アムリタ=不死、不滅)

<後半>

## 5章27節

### プラーナ・ヤーマ

パタンジャリ・ヨーガ・スートラの中に少しあります。

ヤマ (ヴェーダンタではシャマ) ニヤマ (ヴェーダンタではダマ) ナーサーナ、、、。

プラーナ・ヤーマ、についてもありますが多くはない。

『ハタヨーガ・プラディーピーカー』\*の中には詳しい説があります。呼吸について。

\*ハタ・ヨーガの教典『ハタヨーガ・プラディーピーカー』(Hathayoga Pradipikā)については、『パタンジャリ・ヨーガの実践～そのヒントと例～』(スワミー・メーダサーナンダ著/日本ヴェーダンタ協会) P122 をご参照ください。

### プラーナ & アパーナ

→ (文法上結合して) プラーナパーナウ

サマウクリットヴェーナ : 同じ状態

ナーサー : 鼻

アーツビヤンタラ・チャーリナウ : 鼻の中に動いている。

プラーナ & アパーナ、それはいつも鼻に関係あります。

両方バランスして、中に於いて、動いています。

両方の流れをバランスする、其れには、どのようにできますか？

5つの種類があります。

~~~~~  
『バタンジャリ・ヨーガの実践～そのヒントと例～』  
(スワミー・メーダサーナンダ 著／日本ヴェーダーンタ協会)  
P140 を、以下に引用します。

① プラーナ・ヴァーユ(prāṇa vāyu)

呼吸を司ります。場所は鼻の穴の前とハートという2つの意見 あります。ハートとは胸の中心にある霊的なハートのことで、 的な心臓のことではありません。 働く方向は上向き、前向き、内向きに働くという3つの説がありますが、下には向かいませ ん。

② アパーナ・ヴァーユ (apāna vāyu)

排泄を司り、下向きと外向きという2つの説があります。排便時に息を止めておなか に力を入れ肛門に圧をかけますが、それはアパーナ・ヴァーユによっておこなわれま す。

③ ヴィヤーナ・ヴァーユ (vyāna vāyu)

体中に遍在し、全身をめぐり、力仕事などで機能を発揮します。

④ ウダーナ・ヴァーユ (udāna vāyu)

のどに存在し、上向きか外向きに働きます。人が死ぬとき、ウダー ナの働きによっ て、霊(魂と精妙体と原因体とカルマ)が体の外に 出ます。ヨーギーの場合は頭頂か ら、普通の人目は口から出ていきます。

⑤ サマーナ・ヴァーユ (samāna vāyu)

サマーナ・ヴァーユの場所は「体の中」としか書かれておらず、方向の言及もありま せん。サマーナの働きは食べ物・飲み物を消化 吸収し、エネルギーと血液・精液に変 換して、アパーナの助けを借 りて大小便として排泄することです。アパーナも排泄の 働きをしますが、サマーナの特徴は血液と精液をつくったあとの残りかす ざんし(残 滓)をまとめて排出することです。

(引用 完)

これが大事です。働きは別々です。  
その中にプラーナとアパーナがあります。

### プラーナ：生命エネルギー

生命エネルギーありますから呼吸は働いています。  
最初は呼吸でその後がプラーナ、其れは間違いです。  
最初は生命エネルギーが在り、その結果で、我々は呼吸します。  
息をはいて吸います。其れは動いています。

どのように？

プラーナは外にでます。アパーナは中にはいります。  
プラーナ・ヤマのメインがプラーナとアパーナの2つです。  
息を吸います、中に入りますから、アパーナ。  
息をはきます（呼）とプラーナです。  
全部合わせて呼吸です。それを理解してください。  
鼻の関係で動いてます。鼻の中で動いています。

動かないままバランスを取ります。動かない。出ない、入らない。  
はかない（呼ば無い）、吸わ無い、プラーナとアパーナの働きがない、  
その状態をクンバカといいます。

サンスクリットで3つの言葉を使っています。  
プーラカ、レーチャカ、クンバカ。

~~~~~

『バタンジャリ・ヨーガの実践～そのヒントと例～』

(スワミー・メーダサーナンダ 著／日本ヴェーダーンタ協会)

P141 ～P142を、以下に引用します。

プラーナーヤマの実践 —— プーラカ、レーチャカ、クンバカ  
プーラカ (pūraka：肺にプラーナを入れる。息を吸う)、  
クンバカ (kumbhaka：肺にプラーナをためる。息を止める)、  
レーチャカ (recaka：肺からプラーナを出す。息をはく\*)です。

(途中略)

クンバカにはアンタル・クンバカ (antar kumbhaka: 息を吸い込んで呼吸を止める) と

バヒ・クンバカ (bahir kumbhaka: 息をはき\*出して呼吸を止める) があります。

(引用 完)

\*出版本では「吐き」の字を使用している。息をはく時には「鼻 (ハナ)」を使う。

即ち、口から吐かない。故に「吐く」字を改めて 此处では平仮名を以て表記した。

なお、クンバカには、息をはいてプラーナの流れを止めるやり方と、息を吸って止めるの2種あることを此处で説明している。

~~~~~

一つ目は、プーラカ (Pūraka) 意味は入れる。

息を中に入れる。空 (カラ) の水瓶に、別のポットから水を入れる。

外から中に入れます。

二つ目は、レイチャカ (Recaka)

出します。息を出します。

もう一つの状態が、

息を出しません、入れません、止まっています。

クンバカ (kumbhaka) です。

クンバカは、二つの言葉を使っています。

① ナアウリイ・シュツデイ (Nādi shuddhi)

② アナローマ・ヴィローマ (Anuloma Viloma)

ナアウリイ シュツデイ

の意味は、きれいにすること。

礼拝の時自分の身体を綺麗にしないとイケない。

その為に プーラカ、レイチャカ、クンバカ がありますね。

普通のヨガの時は アナローマ ヴィローマ を使っています。

儀式の時は ナアウリイ シュツデイ の言葉を使います。

中のものを全部きれいにしなくてはイケない。

そのやり方は何ですか？



呼吸です。プーラカ、レイチャカ、クンバカです。

クンバカのやり方は二つあります。  
最初のやり方は、まず息を出します。  
出した後、中に入れません。その状態で瞑想します。

何故なら、息を出します、吸います、をする時、胸は動きますね。  
吸いますと胸が広がります。息を出しますと横隔膜が上がり肺が元に戻ります。  
クンバカをする時、其の身体の動きがなかったならば静かな状態を保てます。  
身体が不動。その時、瞑想します。  
ほんのちょっとでも身体が動きますと瞑想の邪魔になります。

クンバカの時に ヨギたちはクンダリーニに、即ち  
ムーラダーラに眠っている霊的な力 に向かって瞑想します。  
瞑想しながら クンダリーニがそろりそろりと上がって行く。  
結果「The Seven Chakras\*」 を通って 頭頂のチャクラ サハスラーラ に達すると、  
サマーンデーニに入ります。その為にクンバカを実践しています。

\*チャクラについては、末尾の図をご参照ください

身体が全然動かない、其の状態に入って、瞑想します。  
身体が全然動かないですから、心も動かない、です。  
ですけれども、実践したい と言うても、危険があります。

毎日の生活のコントロール。感覚のコントロール。場所も静かな環境。  
クンバカの正しいやり方を師が最初から最後まで導く、等など、此れらが伴わない  
と、大きな病気につながります。頭の病気、心の病気、不治の病気に。  
ですから、普通の人（未熟者）は、クンバカをしない方がいい。

ですけれども、礼拝の時、其の時だけクンバカが必要です。  
やり方はこうです。  
プーラカ 4秒 → クンバカ 16秒 → レイチャカ 8秒 。カウントします。

- ①プーラカ 4秒間、息を吸います。  
右手の親指で右の鼻の穴を押さえて、左の鼻の穴で息を吸います。
- ②両鼻の穴を押さえて16秒間、息を留めます。それがクンバカ です。

ヨギーは もっと例えば64秒間息を留めます。実践しますと、もっともっとできます。

③ レイチャカ 右の鼻の穴から 8秒間、息を出します。

そのまま、

右の鼻から4秒間、吸います、プーラカ。

16秒間息を留めます、クンバカ。

左の鼻から レイチャカ 息を出します。

これで1セットです。

ナアウリイ・シュッディです。

他にもやり方があります。

レイチャカの後、クンバカして、息の流れをストップします。

① アンタ・クンバカ (antar kumbhaka アンタ=内)

吸って 内に入れてから、留める。

それから、出す。

② ボヒ・クンバカ (bahir kumbhaka ボヒ=外)

出して (外に) から、留める。

それから、入れる。

サマーディに入る時は両方できます。

シュリ・ラーマクリシュナのサマーディの状態を診て、

医者は、鼻息 (ハナイキ) が出てますか等チェックしましたが、何も出ていない。

息をしていない。心臓も動いていない。心拍は無い。働いて居らぬ。

びっくり仰天です。

医学ジャーナルの中には其の事の記述は無し。

ですけれども、医者は目の前に実際の其の状態を眼で見て居ります。

眼で見ても、医者はその状態を理解説明できないです。

モダン メディカル サイエンス (modern medical science) 現代医学は、理解説明することができないです。

しかし、古代よりのヨガでは、実際に其の状態を人間の身体に実現できています。

テキストの『バガヴァッド・ギーター』 5章27節 (P80) をまた見てください。

<<翻訳の解説>>

鼻孔の中を動く（プラーナ=生命エネルギー の）呼気と吸気 = レイチャカ と プーラカ  
流れを留め = クンバカ

クンバカには2つのやり方の アンタ と ボヒ の やり方がある事を説明しましたね。  
両方とも プラーナ=生命エネルギー を、鼻孔の中においておく（留めておく）。  
息を出さぬ、入れぬ。即ち、流れは発生せぬまま。

また、別のやり方があります。

プラーナ=生命エネルギー を、入れる と 出す を同じ時間をかけて行う  
ヤーマ（コントロール・制御）。

例) 鼻から10秒間で気を入れ、鼻から10秒間で気を出す。  
とてもゆっくり。同じカウントが大切です。此のやり方は危険ではない。

大事なポイントは、肉体ではなく、心 mind です。  
プラーナ・ヤーマを行うことで、心はとても 静か〜〜 calm & quiet になります。  
其の時、神様のことに集中して瞑想することができます。  
身体的やり方は、以上です。

次は、5章28節

インドリヤ indriya = 感覚

マノ mano = 心

ブッディール buddhir = 知性

ヤタ Yat = コントロール する

何の目的でコントロールします？

モクシャ・パラヤーナ Mokṣa-parāyaṇaḥ = 解脱 の目的です。

解脱の目的が無いなら、

フィジカルエクササイズ physical exercise 身体運動 だけになります。

「求道者」と「一般的なヨガ実践者（以下 B と呼称）」との大きな違いです。

B は、モクシャ・パラヤーナ 解脱 が全く関係無い。

解脱の願いはゼロ。

長生き、よく生きる、の 其の目的だけ。  
我々は求道者です。やり方は同じでも、目的は解脱です。

どうして、我々はコントロールを实践する？  
其のやり方によって、心が静か〜〜になって 神様の事を集中して考えることができる、その為に。

同じやり方で、世俗的な B は、長生き・よく生きる できます。  
どうして、長生き・よく生きる できるか？

ある種類の動物は長〜く生きています。  
「亀 カメ」。  
200-300年間 生きてます。私も見たことがあります。  
その特徴は、息がとつ〜でもとつ〜でもゆっくり。心拍数がとつ〜でも少ない。  
「蛇 ヘビ」。  
冬は外に出ないで眠っています。其の時の心拍数はほとんど無い。

プーラカ、レーチャカ、クンバカについて、先程 説明しましたね。  
そうすると クンバカの結果 で、長生きすることができますでしょう？  
B にとっては、長生きだけが 人生の目的 ですから。

木では例えば、菩提樹。1000年間も元気です。  
人間と何が違いですか？  
人間の目的は解脱です。  
永遠の「絶対の至福、絶対の知識、絶対の存在、絶対の自由」。  
其れが目的ではないですか？

木と亀の目的はそうでは無いでしょう。人間とは目的が違います。  
同じやり方ですけれども、「目的が何か」、其れが違います。  
結果も もちろん違います。  
人間は、モクシャ・パラヤナ Mokṣa-parāyaṇaḥ = 解脱（ゲダツ）が目的。  
束縛から解放されたい、其れが目的です。  
続きの 5章28節 / 下の句 ヴィガテーイツチャー・バヤ・クロードー … は  
次のクラスで説明します。  
今日はここまでです。

今日の話について質問があれば、どうぞ。

質問が無ければ、感想・コメントを聴きたいので指名しますね。

印象深かったのは何？

(参加者1) 普段、感覚の対象を外に置いているというお話の流れで、電車の中でたくさんの方が居ても無関係であるか否か、それによって、自分とその人の間にコンタクトが生まれるという話が面白かったです。普段は無意識にやっている事に分析解明されたことが自分の中に印象深く残りました。

(マハラージ)

おもしろい、たとえば、瞑想するの前に

No admission (入場不可!! 看板を心に立てる)おもしろいでしょう (笑)。

(参加者2) 瞑想する時にいろんな思いが出て来て集中できない状態であったが、今日話を聴いて、「瞑想の前に入れない」其の「やり方How to Do」を聴けて、実践的なお話でよかったです。今日からやってみたいと思います。

Q. 正確なプラーナ・ヤーマのやり方で行わないと危険だというお話がありましたが、そうしますと、やらない方がいいのでしょうか？

(マハラージ) さっき条件が様々ありましたね。正しく行うことが大切です。我々は聖典の勉強をしているから(第5章25・26節の続きの27節・28節を今日説明しました。

ある人が個人的にやり方を知りたいなどの動機でプラーナ・ヤーマの実践のやり方について私に尋ねられますと、私はそのやり方について指導する必要はない。

プラーマ・ヤーマと同じ結果をカルマ ヨーガ、バクティー ヨーガ でもできます。

であるならば、危険なものはあまりしない方が望ましい。

また、普通のレイチャカ、プーラカだけ実践しても問題は無い。

プラーナの流れを出します、入れます。左右交互に行うことができます。

そして其れを瞑想の前に行いますと心が静かになります。

スワミジーの助言もありますよ。

クンバカはあまり必要ではない、其れで十分です。

クンバカは危険なので、素人が条件が整わないまま実践しないように。

(マハラージ) 熊本から車で来た方、ご起立を。68カ国を自転車で回りました。

写真撮影してますか？是非、機会があったら見たいです。

(参加者6 の コメント)

ヨガレッスンの時に、 ナアウリイ・シュッディと言って行っていました。  
今日初めて儀式の時だけに使うという事ことを知ったので次回からのレッスン時から  
改めます。

(参加者8 のコメント)

ナアウリイ・シュッディなど知ることができて良かったです。

Q. クンバカは16秒間息を止めなければ、やってもいいですか？

クンバカは危険ですとの事ですが。

(マハラージ)

クンバカをやった直後には分かりませんが、後で病気が発症するケースがあります。  
ですから私からの助言は、しない方が良いでしょう。クンバカ 止めるは長くしない方が。

(参加者9)

今日はとても理解できました。

Q. 感覚の話で、中に入れないで外に置いておく、と言う話でしたが、、、

(マハラージ) 意味は、「無関係」。

関係をつくらない。コンタクトしない、その意味です。

(参加者9)

(詳しくはYouTube映像でヒアリングしてください) が呼吸の方法を突き詰めていくと、  
「ナカ に入れない」という理解でよろしかったでしょうか。

(マハラージ)

前後関係が違いますか？

前者は感覚の対象について。後者は プラーナ= 生命エネルギー の 関係 です。

「ナカ」「ソト」。

身体の感覚 についての「ソト」「ナカ」とは、全然違う。

生命エネルギーを「入れる」「入れない」とは違う。

では、どのようにできるか？

話すことは簡単。聞くことも簡単。ですが、実践は、とてもとても難しい。

「ソト」のものは「外」に置いておく。「ナカ」に入れない。

ですけれども、我々は毎日の経験は反対です。いつも入って来ます、我々の「ナカ」に。外の波動がいつも入って来ます。ウチに戻った後、いっぱい、いっぱい思い出しています。その状態では無いですか？

東京にお出かけしてウチに戻った後、頭の中にいっぱい いっぱい思い出します。意味は何ですか？

ぜえ〜んぶ、「ナカ」に入りました。

思い出している、その意味は、入っていまあ〜す、です。

入ってますから思い出しています。

何も入ら無いと、思い出しません。

どのように抵抗する？ 其れが一番大事なポイントです。外のバイブレーション 波動 をどのようにストップするか？ 感覚器官の入口から「ナカ」に入りますでしょう。

次のクラスで説明します。



『バタンジャリ・ヨーガの実践〜そのヒントと例〜』  
(スワミー・メーダサーナンダ 著／日本ヴェーダーンタ協会)  
P149 を ご参照ください。