

2024年7月13日（土） バガヴァッド・ギーター 勉強会

- ・ 朗誦：第18章 51節～60節
- ・ 勉強：第6章 デャーナ・ヨーガ = 瞑想(心の制御)の道
Chapter 6 (Śaṣtho'dhyāyah) : Dhyānayoga

<前半> Demonstration

おはようございます。ナマステ。隣の部屋に皆さん入ってください、どうぞ。

この章 デャーナ・ヨーガです。セオリーを説明しますが、その前に、経験があった方が私の言う意味を理解することができますので。経験がなかったら、セオリーだけになってしまう、それはあなたの人生をたすける事になりません。

【坐法】

- 1) 最初は静かに座ってください
- 2) 背筋は真っ直ぐ。垂直に。
- 3) カチンコチンのスティック(stick：棒きれ)みたいにしないで、リラックス。
- 4) 両手の位置は、
1つ目、掌を上にして左手を下に右手を上。
2つ目、両手を膝の上に
- 5) 指はバラバラにしない、くっつけておく。エネルギーが漏れ無いよう集中する為。

【瞑想中の注意】

- 1) 身体を動かさない。
- 2) 居眠りの状態が出たら眼を開けてください。

【瞑想に深く入る前に】

- 1) オーム (A —wO *— M) を唱える *口を前に突き出す[ウ/U]ではない。映像でご確認ください。
全ての音の源の3音を連続して唱える。
神聖な波動。至極精妙。絶対の真理と合一。
「M」無音：神 (supreme／ブラフマン) に融合。
サークルは永遠。ブラフマンから出て 創造→維持→破壊、一巡
ブラフマンに回帰 サイクル。永遠の。
現象の宇宙は、A-wO-M (これ以降 OM と表す) から出る。
ブラフマンのシンボルは OM 永遠です。普遍的です。

2) 6回 唱える

3) すべての生きとし生けるもの の 幸せの為に 心の中で祈りましょう

4) 呼吸の実践

心が落ち着かない時、呼吸の調子・リズムは乱れます。

息を出し入れする、息を止めるのは今日はしない。

走って息があがっているのではなく、例えば、心が怒ってますの時、呼吸はとても速くなりますね。身体の呼吸を入口にして瞑想に入ります。

深あ〜あああく、ゆっくり、ゆっくり。

心の為にも、身体の為にも、健康の為にも、とてもいい。

そうしますと酸素が体内に入ります。大事です。心が静かになります。

それでは、実践しましょう。

そのままの姿勢で、深あ〜あああく、ゆっくり6回ほど「呼吸」します。

その時、大事なポイントは、身体のどこに意識を向けるか？ です。

「鼻」が プラーナ (生命エネルギー) の出入り口です。

次のようにイメージしながら呼吸します。

・息を吸う → その時「善い風、善い波動、サットワ的な 純粋な波動」が
ゆっくり ゆっくり 我々の中に入ってきて居る。

・息をはく → その時「体の中の汚い風、否定的な波動、不純な
ラジャス・タマスの波動」が 出て行って居る。

霊的な実践が、普通のヨガと違って大事です。

我々の目的は、バガヴァッド・ギーターの勉強はギャーナ・ヨガであり、霊的です。

行いの全部も、実践も、霊的に合わせないといけない。

その一つは、もっと きれいに・清らかになりたい、

もっと、サットワ的になりたい、その為に です。

吸う時

「現在 (顕在) 意識」 と 「潜在意識」の両方が きれい(清らか)になって居る。

それは、どうして？ 何故なら、サットワ的な波動 が 入ってきて居るから。

そしてまた、ゆっくり ゆっくり 出しますでしょう。

何をイメージします？

「中の汚れた 風、感情、波動、、、ラジャス&タマス が 出て行って居る」

6回行いますが、今は3回、行います。

音を出さないように。←映像をご確認ください。

ダンベルとは違う。あなただけ分かる程に。

息を出す時、もし、木綿の糸は動かない。

鼻の近くに持って行って糸がもし動きますと息が強過ぎです。

その感じで、眼を閉じて ゆっくり ゆっくり 吸いまあ〜す、はきまあ〜す。

【呼吸実践】開始 ← ここは映像をご視聴ください。

【呼吸実践】完。

大事なポイントは、

心はいろいろなことを考えていますから、入る時が一番難しいです。

「落ち着かない状態から 落ち着いて居る状態に入る」

その点が、とても とても 難しいです。その為に実践が必要です。

さっきまでティーを作っていました、さあ、瞑想の時間ですから、座って瞑想しましょう。

その時、頭の中は何を考えて居ますか？ ティーの事です。絶対その可能性は大きいです。ですから、その種類の準備が大事です。ゆっくり ゆっくり 入って行ってください。

もう一つには「居眠りの状態」。

瞑想を効果的にしたいのなら、今此処で言ったようにやらなければならない。

長い年月の間（その状態が）あまり変わらないのはなぜ？

なぜ集中できない？心落ち着かない、心此処に在らず、居眠りの状態のままなのか？

その理由は、ほとんど皆さんは瞑想のやり方を知らない ですから。

どのように、ゆっくり ゆっくり 入ります、か。を。靈的なやり方を知らないから。

【何に集中】

瞑想の時、何に集中しますか？

選択肢としては、自然。

神様、見たことは無いですけど像があります。写真もあります。

シヴァ、クリシュナ、カーリー、、、。神の化身、神の特別なアラワレ(顕現)。

悟った方、、、。

形が無い、自分の魂。偉大な魂 ブラフマン。アートマン。ブラフマン、、、。

形があるものよりも難しい。形の無い精妙なものに集中するのは難しいです。

最初は、形があるものを瞑想した方がいいです。

聖典バガヴァッド・ギーターも同じことを言っています。結果は最終的には同じ。

ですけれども、進む点に於いて、形が無いに集中する瞑想は、進む事が難しいです。形がありますと進むのが楽、それだけの違いです。シュリ・クリシュナの助言は、最初は「形がある、性質がある」そのイメージで瞑想した方がいい。どちらが楽か考えてください。

どれもこれも合わない の原因は何ですか？ それは、続かないから。決めた ある対象は、少なくとも1週間程は続けて下さい。1日だけやってみて多分合わない、ではなくて。根気よく続けること。1週間やってみて、その後そのまま継続するか、別の対象を選ぶかを決めて下さい。

また、スピリチュアル・ティーチャーである グル（師）が大事です。経験がある師（僧侶）に相談して決めた方がいい。私のためにはどちらがいい？皆それぞれ、バラバラですから。一般的には皆同じでは無いですから。

今日は、皆の状態は、例えば、ある方は前から決めてます、毎日瞑想して居ます、前から参加して来ています、その種類の方も居ます。あまり決めていない、その方も居ますね。その為 皆さんの為に、我々、今日は、自然の「満月の夜の空」をイメージします。

【瞑想の対象を決める】

ある時、私はヒマラヤに行きました。 ← ここからは映像をご視聴しながら実践してください。

きれいな空。星いっぱい。
ジャスミンの花、見た事ありますか？
星、一つ一つがジャスミンの花みたい。
神様がその感じで天空を飾りました。
どうでしょうか？ その印象！

その中に大きな花。明るい花。
それは何ですか？
月、ですね～。
それを、皆さん経験ありますから、今日はそうしましょう。

- ・夜になりました、満月の夜
- ・あなたは何を見てます？ 空を見てます。
- ・星いっぱい～い
- ・月もあります
- ・まんまる～い
- ・明る～い

- ・ 廣～い空
- ・ とても 静かあ～

皆さん、一つ一つ想像してください。

いっぱい。花みたい。ジャスミンみたい。いっぱい～いの星。しづかあ～。へいああ～ん。ひろお～い。

言葉で、そのイメージを連想します。

その言葉を言いますとそのイメージが出ます。

そうしないと瞑想できぬ。

その中に、まある～い。かがやいた。

今 瞑想の中心は「満月の空」

その時、その下に何がある？ 全然考えないように、気をつけて下さい。隣の人、何も、、、。

此処で、考えて下さい。どなたがつくりました？

神様がつくりました。

自然をどなたがつくった？

自然は自然を自分でつくりません。できますか？

海は自分で海をつくる事できません。

自分で何もモノをつくることできない、

「意識があるもの」の存在が無かったならば、何も創造することはできません。

その「意識があるもの」は、どなたですか？

その存在は、「神様」です。

神様が 天空の夜空に その種類の 素晴らしい飾り を つくりました。

そのポイントから「神様」のことを考えましょう。

アートルマシ=魂 のポイントからですと、

チダーアカーシャ/チット・アカーシャ= 心は 空(ソラ)みたい

『我々の心の空に

満月の月が アラワレ ましたあ～』

両方 想像できますね。

「満月の月」は

1) 神 (ブラウマシ) のシンボルになる

2) 自分の魂 (アートルマン) のシンボルになる

【誘導瞑想の実践】

最初の入り口は空 (ソラ) です、皆さん 経験がありますから。

今、そうしましょう。

眼を閉じて

満月の空を想像して

集中して

(約10分程 行う)

【瞑想 End part】

OM 3回 唱える

1)

Om Dyauh shāntih, antarīksham shāntih, prithivī shāntih / apah shantih /
oshadhaya shantih / banaspatayah shāntih / vishwe devāh shāntih / Brahma
shāntih / sarvam shāntih / shāntireba shāntih / sā mā shā ntiredhi Om

オーム。

天の、地の、天と地のあいだの、水のなかの、植物と木々の、神々の、
ブラフマンの、そしてあらゆる場所の平安が、私にもたらされますように。

<ヴェーダ・マントラ>

2)

Om Pūrnamadah pūrnamidam pūrnāt pū rnamudachyate / pūrnasya
pūrnāmādāya pūrnamevāvashishyate / Om shāntih shāntih shāntih

オーム。

目に見えないものすべてはまさに、無限のブラフマンです。

目に見えるものすべてもまた、無限のブラフマンです。

全宇宙は無限のブラフマンからあらわれました。

全宇宙はそれからあらわれたのであるけれど、ブラフマンは無限です。

オーム。平安あれ、平安あれ、平安あれ。

(ご参考)

『DHYĀNAM

ディヤーナム(瞑想)

心の平安と悟りを得るための瞑想指導CD』

<後半>

どうですか、経験どうですか、瞑想のやり方に従って出来ましたか、瞑想が終わりにもう1回オームを唱え、瞑想が終わったら直ぐに出ない。

できるだけ瞑想のムードを続けてください。直ぐ出ると瞑想の結果が無駄になります。

気をつけてください。直前まで仕事して居て突然瞑想に入らないでください。

瞑想の後も突然仕事に入らないでください。

そうしますと、瞑想の結果が残ります。とても大事なポイントです。

シリアスに実践したいなら、それがやり方です。1、2、3分では効果がないです。

少なくとも15分間は瞑想するのがいい。

今、瞑想について質問があります。皆さんに尋ねますから、メモを書いてください。

1. 瞑想は何ですか？
2. 瞑想のとき集中して考えます、仕事のときも集中して考えます、瞑想は何が違う。
3. 瞑想の結果はあなたの考えで何ですか？ どうして瞑想しますか？
瞑想は人生をどのようにたすけますか
4. 瞑想を時々したほうがいい、毎日したほうがいい、1ヶ月に1回？
5. 瞑想の結果はいいと考えますが、どうして我々瞑想のやる気が出てないですか？
何が原因？
ご飯毎日、睡眠毎日、おしゃべり毎日、お風呂毎日、1日もやめないのに、
6. 何が瞑想の大きな障害（原因）ですか、例えば時間がない、個人的で言ってください。
一般的より個人的なことが聞きたい。個人的なところはアップロードしません。
7. 瞑想の対象は何ですか、私の好きな対象はなんですか
8. 瞑想に入る時やり方は何ですか、
瞑想が終わったら仕事に入る、どのようにしたらよい？（ムード続ける）
9. どのように瞑想が深くできますか？ みんなでシェアします。
10. 瞑想のチャレンジは何ですか、集中の時何の問題が出ますか、
瞑想集中できない、どうしてできない、そのために内省して教えてください。
11. ライフスタイルと瞑想関係ある or 否？ 毎日の生活と瞑想は関係あるない？
1ヶ月の結果、1年の結果、何の結果出ますか

ある人に最初の質問、次の方に次の質問をしていきます。私もコメントします。

皆～さんから聞きたいです。

バガヴァッド・ギーター ディヤーナ・ヨーガの勉強をしています。

とても とても 大事な瞑想のためにヒントがあります。

ヴィパッサナー瞑想、ギャーナヨーガの瞑想、カルマヨーガの瞑想、それも説明します。

それから、章の内容が何ですか、私が言います、ですけど、
系統立って無いで書かれています。系統的に書いていない、
あちこちポイント入っています。私が出来ただけ整理して説明します。
節を一つ一つ内容について説明しますので 関係を皆さん つくってください。
プラン・計画は此処まで。

Q 最初の質問に教えてください

1. 瞑想は何ですか？
2. 瞑想のとき集中して考えます、仕事のときも集中して考えます、瞑想は何が違う？

科学の問題、仕事の関係、それも集中です。瞑想の集中は何が違う？

(参加者) 最初は瞑想、ヤマ・ニヤマを実践した上で、心が外から中に向けて、1つの対象だけに長く集中する、途切れのない集中をすること、そして、世俗的でなく永遠なものに集中する、その最終的な結果としてそれに溶け込んで1つになる。

(マハラージ) 大事なポイントは1つだけです。
我々集中して考える経験は皆さんあります。
ですけども、その対象と内容は一時的なもの、世俗的なものです。
瞑想は、神様について、永遠な・無限な存在について、集中します。

神聖なもの、永遠なもの、無限なもの、神、アートマン、ブラフマン、、、それについて集中して考える。両方集中ですが、違うのは対象。対象で分かれます。瞑想 or 否か。
ある人は快樂について瞑想します、ある人は神様について瞑想します、何が違うか？
対象だけ違う、結果も大き〜いな違い。対象も違う、結果も違う。

3. 瞑想の結果は何ですか？
どうして瞑想しますか？ どのように人生をたすけますか？

(参加者) 永遠な心の平安が得られる、仕事をするときも集中して完全な仕事ができるようになる、悟ることができる。

(マハラージ) 自分の本性を悟るも出来ます、真理も。

(参加者) 家族が仲良くなります。

(マハラージ) 人間関係ですね。それで、家族だけでなく他の人間も関係ありですね、それをたすけます。もうちょっと広いイメージしてください。

(参加者) サットワ的になります。

(マハラージ) 言う事は、心はきれいになります、です。もうちょっと包括的なイメージしてくださいね。純粹になります。神聖になります。

(参加者) いい気分になります。

(マハラージ) 幸せ、それもいいと思います。とても重要なポイントです。

「feeling good」が、一時的でない安定した幸せ。それが大事なポイントです。ず〜と続きます。

(参加者) 満ち足りた気分になる。

(マハラージ) fulfillment。バガヴァッド・ギーターの中にその説がありますこの6章の中に。

「一番のものをいただいたら、他のものを好きになる状態が無くなります。」

瞑想の結果で一番高いそのものを、もしいただいたら、それを比べてすべてのものは低いです。それが満足する状態です。最高の状態。

お金でもできない、家族でもできない、名声欲でもできない、いっぱい本を読んでもできない、オリンピックのメダルをもらってもできない。

永遠にフォーカスする瞑想によってのみ得られる。

今までインドでリサーチしました。どのように一番の最高の幸せできるか、を。

その結果がそうです。別の方法は無いです。

甘露アムリタ・不死になる別の方法がないです。

その為に祈り、「死から不死に〜」です。

それ以外に、例えば、

心には毎日毎日汚いもの入っています。

東京のような都会に行くと世俗的な波動が入ってきます。

毎日毎日、綺麗にしないと溜まってしまう。

主婦もしますね、毎日毎日、掃除を。自分の建物、部屋、トイレ、、など。

ですけれども、「心」についてどうしますか？
心の中のいっぱい汚い波動が入っていませんか？ 目の扉、耳の扉、鼻の扉から。
毎日毎日きれいにしないといけない。
そして、瞑想は「心のお風呂」「心の掃除機」「心の洗濯機」。
そうしないと、心は汚くなります。
毎日そうしないと、前からたまってありますので、もっとたまって分厚くなりますから。

また、潜在意識をきれいにします。とても大事です。
潜在意識と現在（顕在）意識、知っていますか？
Subconscious は、抑圧されて表に出て来てないだけ。
ある場所に入りますと出て来ます。苦しみ悲しみを伴って。
誘惑、挑発の環境で。例えば、怒り出ます。その源は潜在意識の中に入ります。
サムスカーラです。ラジャス、タマスのサムスカーラ。
それを掃除するは とてもとても難しいです。
突然&突然、快楽の環境に入りますと、出て来ます。そして時々、夢でもアラワれます。
深い瞑想の時もアラワれます。
深い瞑想の時、中の其の汚いものが表面の意識に出て来ます。
肯定的なことです。
アラワれますから消えます。
其れの為に瞑想する。

「潜在意識まできれいにしないといけない」。
皆さん 浅い考えできれいなこと考え無いでください。
深く考えた完璧なきれいを考えましょう。
カーペットの上だけ掃除機しないで、カーペットの下！！
どれだけ埃ありますか、時々ショックを受けます。
こんなに汚いものがありましたかあ、、、知らなかったです。
現在（顕在）意識と潜在意識のいい例です。
カーペットの上だけ見ていると、きれいです。
お客様はカーペットの下までチェックしないです。
其れをあなたチェックしないといけないです。
埃だけでなく、バクテリア・寄生虫など、それによって病気になるの可能性ありますよ。

エアコンのフィルターもそうです。ずっと掃除しないと、どれだけ汚くなっていますか、
普段は気づきが無いです。しかし、取り出しますと分かります。
「おお～、汚いものたまってま～す！」

イメージ出ていますか？

問題は、心は分からないです。心の中にどれだけあるか分からない、此れが問題です。ですけれども絶対あります。其れを瞑想で浄める、瞑想が一番の方法です。

心のうつ病を治すためには自分で掃除しないといけません。瞑想によってです。うつ病の原因がなんですか、其れを探ってもあまり病はなくなります。これも、瞑想の大きな結果の一つです。

もう1つポイント、仕事の時、けっこうミスがあります。集中して仕事をしないならばミスります。仕事を完璧にするために瞑想はタスケます。其れからもう1つは、新しい勉強・学習です。瞑想で集中が出来たら、新しい勉強・学習が楽になります。真剣に勉強・学習したいなら、瞑想があなたをタスケます。

結論はなんですか？

心が落ち着かないのが静かになる。
集中ができる。
心がきれいになる。
潜在意識もきれいになる。
人間関係がよくなります。
仕事が完璧でできます。
新しい勉強・学習ができます。
安定した幸せはできます。

最後のポイントは何ですか？

真理を悟ります。
～今日は此処まで～

其れでは、次のクラスで続きの質問をしますので答えてください。
ちなみに、9月のGitaクラスは、第2土曜の14日です。