

ヨガの倫理と道徳

by Dharma Mittra

(ニューヨークマガジン 2008年6月より)

「世界共通の精神鍛錬の原則は、探求者を何時時も神と共にいるレベルに上げる事です。ヨガの本来の目的とは、品性と行為の浄化、物質面と精神面の浄化です。全ての行者の心身に最上の現実と真実が衰える事ない輝きを与えるように。」ダーマ・ミトラ

ヨガの習得の速度は各個人により違います、そして各自の人、動物、周囲との関り方にも。知的能力や才能は求められません、しかし、混乱、無関心、無視、不精は不利にしか働きません。識別力は自分自身の内への道のり、つまりヨガ、にとって一番大切な要素です。紀元前300年頃にパタンジャリによって書かれたヨガスートラには、正しい行動の学びの段階が厳然と系統立て記されています。

ヨガの鍛錬における八支則または「8つの道具」

1. ヤマ 禁戒
2. ニヤマ 訓戒
3. アサナ ポーズ
4. プラナヤマ 呼吸法
5. プラティヤハラ 制感
6. ダーナラ 集中
7. ディヤナ 瞑想
8. サマディ 熟考/三昧

初めの二則が中心となるものです。行者にヨガの論理と道徳の理解を促します。

ヤマ

1. 暴力をふるわない
2. 正直
3. 盗まない





4. 崇高な行為
5. 必要以上のものをもとめない

ニヤマ

1. 清潔にたもつ
2. 禁欲
3. 聖典を学ぶ
4. 神を受け入れる

ヤマとニヤマは、行者の人生の指針となる論理的な規律であり、道徳の芯です。アヒムサ、非暴力（思考、発言、行動）は全ての道徳的な教訓の基礎です。なぜなら、暴力こそがすべての苦しみの源であるからです。全てのものに対する慈愛に努めることはヨガの成功につながる一番の練習です。これは、ヨガの行者は絶えず努力することが理想です。ヨガの根は善行、そして残酷さと暴力を絶つこと以上の善行はありません。

ヨギは全ての生を尊重しなくてははいけません。このはかない物質的な世界で一番必要とされるものは愛を伝えることです。まず初めにあなた自身の心に愛の火を灯して下さい。全てを愛しなさい。全てをあなたの暖かい愛で包みこみなさい。あなたはすぐに本当のアヒムサを身につけるでしょう。過去、現在、未来の3つの時空に存在し支配する絶対的なものの存在（神）に確信たる信念を持って下さい。それは、始めも、途中も、そして終わりもない絶対的な存在。欲望は平穩の本当の敵です、欲望が完全に満たされる事はないのですから。真実を求めなさい、幸福は 自制、純潔さ、集中、瞑想、そしてなによりもヤマとニヤマの遵守を通し神に気づくことからのみ得られます。

「すべての人々を友人や家族と見、我々の劣った兄弟（訳注：動物）を含む全てを愛しなさい。」ダーマ・ミトラ

近年、ヨガはアサナ、ポーズや呼吸の練習と同等に思われる事が多くあります。しかしそれらは、スピリチュアル面での進歩のためには十分ではありません。人生のスピリチュアルな目的は、個々の魂を愛して下さい、最愛なる神との密な関係を導く事です。私たち全てが神聖なる創造者、神の一部分であるという確信たる信念は徐々に得られるでしょう。集中は瞑想を導き、行者の心が純粹で高貴である時に、神への理解へと繋がるでしょう。ヤマとニヤマの基がこれには不可欠です。すべての宗教と宗



Dharma Yoga®

new york center



派の考えを超え、ヨガの科学とスピリチュアルな教訓は彼らの信仰や習慣を攪乱する事なく、世界中の人々を繋ぎます。教会、シナゴク（ユダヤ教の礼拝堂）、寺院、モスク、それらで敬われ、崇拝されているものはたった一つの万有の存在。この一つの聖なる存在こそがヤマとニヤマの最終地であり、ヨガの目的です。本気のスピリチュアルな探求者は、究極の真実である霊的な本質を理解するために瞑想しなければなりません。神に集中することで、行者は心、知性、自我を超えた超存在意識へと導かれ、物質的な世界の幻想と苦悩の束縛から解放されます。ヨガの本来の目的とは、品性と行為の浄化、物質面と精神面の浄化です。心身に最上の現実と真実が衰える事ない輝きを与えるように。神の祝福がありますように。Om Shanti Om

297 Third Ave New York, NY 10010 | Phone 212.889.8160 | Fax 212.889.1047
www.dharmayogacenter.com | info@dharmayogacenter.com | Since 1974

