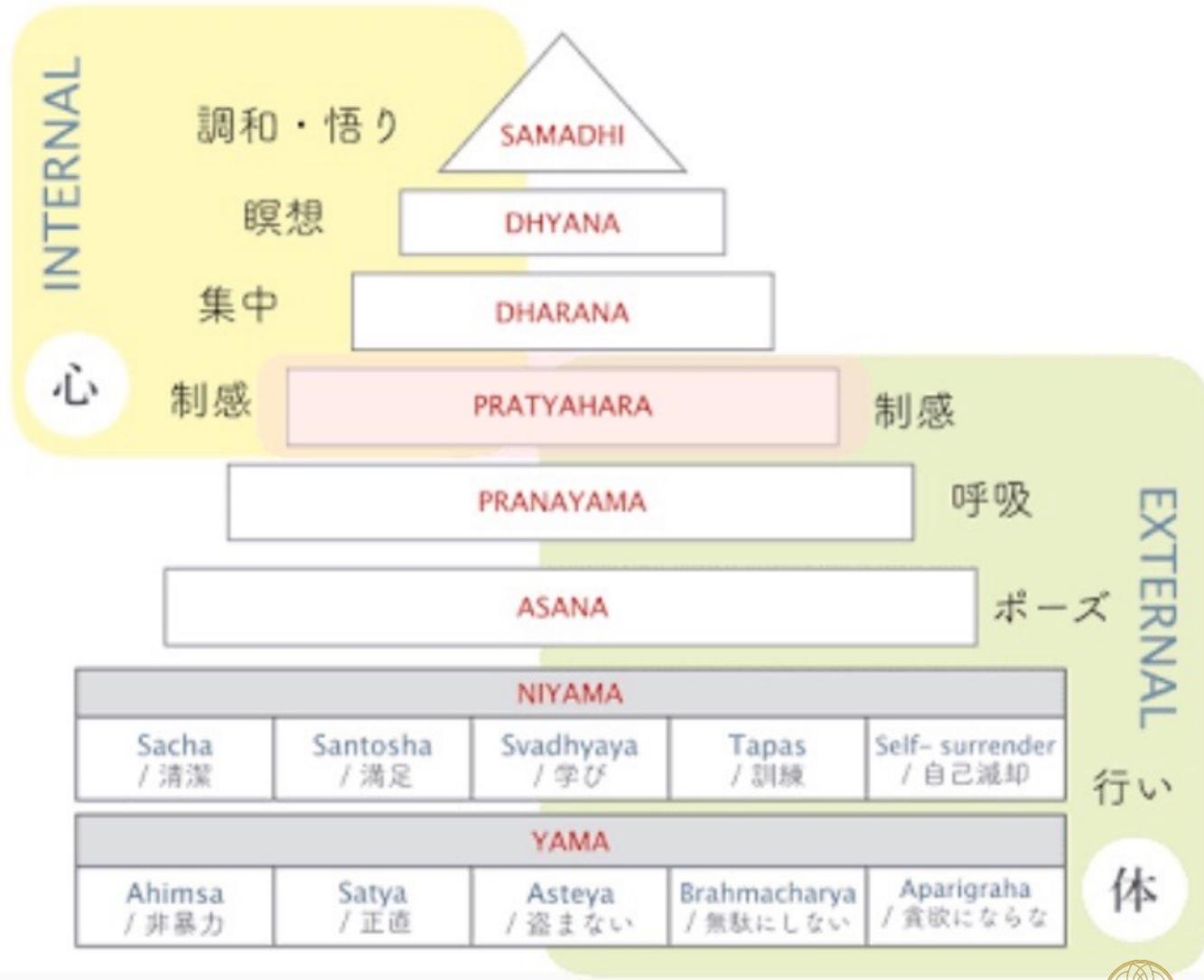


ASHTANGA 8 LIMBS



| | | |
|-----------------------|---|---|
| おくる上での心得 社会生活を | 1 | ヤマ (禁止事項 / 他の人や社会に対して守るべきこと) 暴力を振るわない・嘘をつかない・盗まない・ 性的欲求におぼれない・物欲にとらわれない |
| | 2 | ニヤマ (推奨事項 / 普段の生活で心がけるべきこと) 身の回りを清潔に保つ・必要以上に贅沢をしない・自分を鍛錬する・ 精神的向上に努める・神さまに献身的な気持ちを持つ |
| 身体の調整法 | 3 | アーサナ (坐法・体位法) 瞑想のためのポーズ |
| | 4 | プラーナーヤマ (調気法) 呼吸を通して気をコントロールする |
| 内的世界との 架け橋の役割 | 5 | プラティヤーハーラ (制感) 感覚をコントロールする |
| | 6 | ダーラナ (疑念) 一点に集中する |
| 完全に内的世界と つながっている状態 | 7 | ディヤーナ (静慮) 瞑想する |
| | 8 | サマーディ (三昧) 瞑想の最終段階、悟りの境地 |

ヨーガの諸支分を修練してゆく事によって、
次第に不純物が消え、
そこに明敏なる識別へと導く知の光が明け始める。

ヨーガ スートラ 【II-28】

1 【ヤマ Yama (禁戒)】

日常生活の中で、他人や物に対して慎むべき5つの心得。

アヒムサ Ahimsa

非暴力、非殺生。肉体的な暴力だけでなく、精神的な暴力、言葉の暴力も振るってはいけない。他人だけでなく、自分自身に対しても同様。苦痛を引き起こさないこと。

サティヤ Satya

正直、誠実であること。自分の利益を守るためや、見栄を張って嘘をつかないこと。心穏やかに、自分に正直に生きていけば嘘をつく必要もありません。

アステーヤ Asteya

盗まないこと。他人の所有物を奪わないこと。ま独り占めしたり、欲張って必要以上に所有しようとしらないこと。

ブラーマチャリヤ Brahmacharya

性欲や物欲、食欲、名誉欲などのあらゆる欲望と快楽に惑わされ、エネルギーを消耗しないようにすること。

アパリグラハ Aparigraha

執着しないこと。次から次に沸き起こってくる欲望に翻弄されず、何かを必要以上に所有しないこと。必要以上に所有し執着がわくことで、失うことへの恐怖や奪われるかもしれないという疑い、他人への嫉妬、怒りも自分の中に沸き起こってくる。

2 【ニヤマ Niyama（勸戒）】

日常生活の中での5つの心得。

シャウチャ Shaucha

自分自身の心身や、身を置く環境を清潔に保つこと。

サントーシャ Santosha

「足る」を知ること。与えられた環境に感謝し、満たされていることに気づき満足することが大切とされています。

タパス Tapas

努力すること。鍛錬すること。

スワディヤーヤ Swadhyaya

経典やマントラなど自分の心を良い方向へ導いてくれる書物を読み、向上心を持って学習すること。

イシュワラプラニダーナ Ishvarapranidhana

神への信仰心、感謝の念、献身的な気持ちを持つこと。

3. アーサナ (Asana) / 坐法

瞑想を深めるための理想的な姿勢をとること。もともとは座法のみだったが、現在ではヨガのポーズも含まれます。安定していること、快適であることがポーズを取るときに理想形。

アーサナを行うとき、自分の体の状態や感覚の変化を客観的に観察してゆく事。

4. プラーナヤーマ (Pranayama) / 呼吸法

瞑想を深めるために呼吸を整えること。

「プラーナ」は生命エネルギーのこと。「プラーナヤーマ」は、呼吸をコントロールすることによって、体内のエネルギーを調整することを指す。呼吸の状態と心の状態はつながっていて、呼吸が穏やかであれば、心も穏やかになる。

呼吸のもうひとつの目的は、血液や脳に酸素をより多く送ること。

理想的に呼吸を深めていくためには、姿勢をよくすることが必要。つまりアーサナを深めることが必要になる。

5. プラティヤハーラ (Pratyahara) / 感覚の制御

感覚への意識を深め、繊細に感じることに。

外側に向いている五感の知覚を、内側に方向づけ、内的感覚を高める。

感覚を内側に向ける練習をしなければ、瞑想の境地に到達することはできない。感覚に意識を向け続ける。

6. ダーラナ (Dharana) / 集中

意識を特定の対象物に長時間固定。

心が集中すればするほど、一点に向かう大きなパワーが生まれる。

7. ディアーナ (Dhyana) / 瞑想

意識が積極的な努力なしに一方向に深く集中している状態。

プラティヤハーラ（感覚制御）とダーラナ（集中）が深まっている状態。

自分と他を分け隔てなくなった意識の状態。

雑念がなく、無に近い状態。

8. サマーディ (Samadhi) / 三昧、超意識

瞑想がさらに深まり、集中の対象との一体感を感じている状態。

サティヤの向上

1嘘はつかず、正直であるあからさまな嘘、ゴシップ、不平等を避ける。
儀礼的なお世辞や嘘は痛々しいほどの不調和を生み出します。

2自分自身への見せかけや嘘は避ける
本当の自分ではない姿を装うのはやめる。
そして日に日に力強く明確になる自分自身の内側の声に耳を傾けます。
自分が存在価値の小さく、価値の無い、神の存在とはかけ離れたものだと思い込むのはやめます。

3他者の意見も尊重する
自分の見解だけでなく“他人”の見解も重要視する。その二面性の中に隠れた美を発見する。
常に自分だけの判断基準は持たず、積極的に平和に生きるように心がける。
(だからといって、無理な笑顔を装ったり、我慢して受け身になる、無茶をするということではない)

4 口数は少なく、注意深く話す。

深いレベルで言葉がもつ影響は、明確で神聖なものです。私たちの神聖な言葉の力を、精神の向上と元気を出す為にみにつかうことが重要

人を傷つけたり、判断をくだしたり、意味のゴシップでエネルギーを消費するのを避けます。

私たちの言葉が、永遠の創造性へとつながってゆくものです。

5 静寂

言葉は、基本的に主題や目的の二重性を伝えるので、必ずしも真実を伝えてはいません。

そのため、私たちが静寂の平和な輝きの没頭できた時、

恐らくニルグナ（形式を超えて、純粋な意識を表現する自然の音や神の意思）またはマハヴァッキヤ（究極の真実の声明）として、私たちの本当の姿をおもいださせてくれます。