**「瞑想をより深める方法」**

**2023年12月17日**

**逗子例会**

**スワーミー・メーダサーナンダによる講話**

**於・逗子協会**

はじめに

今日のテーマは、瞑想をより深める方法についてです。瞑想とは霊的な対象を集中して考えることです。今から少し瞑想をします。すでに瞑想の対象として選んだ神のある人は、その神に集中してください。そうでない人は、次のいずれかを瞑想のテーマとして選んでください。

① 澄み切った空の満月を心の中に想像。それは意識の象徴として考えてください。

② 安定した揺らがないろうそくの炎やオイルランプを瞑想。これも意識の象徴としてとらえてください。

では、6分間瞑想をしてみましょう。背筋を伸ばし、両手のひらを太ももか膝の上に置き、まっすぐに座ってください。そして目を閉じます。まずは深くてリズミカルな呼吸を3回行います。 6～8秒かけて息を吸い、深く吐き出します。

(参加者が呼吸法の後にオームを唱え、瞑想をしました)

瞑想とは

それでは本題に入ります。深く考えることは、世俗的なことについても、霊的なことについてもできますね。しかし、世俗的なことと霊的な対象を深く考える結果は、大きく異なります！世俗的なことがら、たとえば科学技術、社会学などについて深く考えると、何かを発明したり、既存の問題に対する解決策を見いだすことができるかもしれませんが、心の平安を得ることはできません。一方、霊的な対象について深く考えると、継続的な平安と喜びを得ることができます。

瞑想に関する本はいくつかあります。例えば、『バガヴァッド・ギーター』の第6 章、パタンジャリの『ヨーガ・スートラ』、スワーミー・ヴィヴェーカーナンダの『ラージャ・ヨーガ』の序言、スワーミー・ヤティシュワラーナンダ著『瞑想と霊性の生活』などです。瞑想に関する本は他にもたくさんありますが、上記に挙げた本は本当にとても役に立ちます。

深い瞑想ができていることの例

良い瞑想を示す例をいくつか引用します。

バガヴァッド・ギーターの一つの例は「風のないところにおいた燈火(ともしび)は決して揺らぐことはない」です。よく引用されるもう一つの例は「深い瞑想に入っていると、ヘビは生き物の上を這っていることに気づかず、体もヘビの存在を感じない」というものです。また、「鳥が瞑想している人の頭の上にとまり、その人の髪をついばんでも、瞑想している人は鳥の動きに気づかない」という例もあります。

シュリー・ラーマクリシュナの出家直弟子の一人で、後にラーマクリシュナ僧団長となったスワーミー・サーラダーナンダにある信者が、「マハーラージ、私たちは瞑想で座っているときに心を落ち着かせるのに長い時間がかかります。マハーラージはいかがですか？」と尋ねました。サーラダーナンダジーは、「いいえ、そのようなことは決してありません。私は瞑想のために座るとすぐに瞑想はとても深くなります」と答えました。

瞑想の目的

これから瞑想の目的についてお話しします。調べてみると、瞑想にはいくつかの目的があることがわかります。

・若さと美貌を保つため。特に俳優や女優は、そのような目的でしばしば瞑想を試みます。

・高血圧や心疾患、また心身症の患者への医師からのアドバイス。私は三鷹にある病院を訪問する機会があったのですが、その病院には瞑想のための部屋があるのを見ました。

瞑想のより深く現実的な目的は次のとおりです。

・心のコントロールするため。怒り、貪欲、欲望、エゴなどを抑制するため。

・心を浄化させるため。私たちは毎日、周囲から良くない刺激を受け取りますがが、瞑想は心を良くない刺激から浄化するのに役立ちます。

・集中力を高めるため。瞑想は、あらゆる種類の学びや仕事をより効率的にする助けになります。

・毎日の生活の中で起こる多大なプレッシャーと緊張を和らげるため。

・心の平安を得るため。

・超能力を得るため。それによって名声を博し、その超能力を使ってお金を稼ぐこともできるからです。

しかし、瞑想のさらに高くて深い目的は、「私は誰か、私の本性は何かを知るため」「ブラフマン、神、最高の真理を悟り、輪廻転生から解放されるため」です。

このことから分かるように、瞑想はあらゆる心の病気といくつかの体の病気の万能薬でもあります。また瞑想は、逆境に知恵と勇気をもって立ち向かうために役立ちますし、自己成長を大いに助けます。瞑想をする人は、先ほど申し上げた一つか二つ、三つの理由ために瞑想をします。ヒンドゥ教、仏教、ジャイナ教では瞑想が非常に一般的ですが、イスラム教やキリスト教では瞑想ではなく祈りに重点が置かれています。しかし、熱心な祈りは瞑想につながります。

現代、瞑想はグローバル化しています。世界中で多くの人が瞑想を実践しています。どうしてそうなったのでしょうか？スワーミー・ヴィヴェーカーナンダが西洋でヴェーダーンタを説き、瞑想について教えたことで、西洋の人々は瞑想とその実践方法を知りました。スワーミージーご自身が瞑想のやり方を実演なさいました。日本ヴェーダーンタ協会の祭壇に祀られているスワーミー・ヴィヴェーカーナンダの写真は、彼がイギリスで瞑想をして深いサマーディに入っている時に撮影されたものです。こうして西洋の人々は深い瞑想とは何かを体験する機会を得ました。後に、パラマハンサ・ヨーガナンダやマヘーシュ・ ヨーギなども瞑想を教えたことで、西洋にさらに瞑想が普及しました。

これらの瞑想はすべて崇高な目的のために伝えられ、実践されてきましたが、今日では、人々は心の緊張を取り除くために瞑想を行うことが多いです。瞑想の目的はとても狭くて表面的なものになってしまったのです。その一例がヴィパッサナー瞑想です。それらの実践のためのトレーニングキャンプが開催されることもあります。しかし、そのような瞑想の実践のほとんどは、例えば、歩きながら、または食事をしながら心を観察するなど、体中心です。そのような瞑想にも間違いなく効果はありますが、その効果は長くは続きません。なぜなら、ほとんどのキャンプの参加者は家に戻ると実践をやめてしまうからです。

瞑想を始める前に明確にすべきこと

ここでは、神聖な形に集中して瞑想することについての話に限定しましょう。なぜなら多くの人にとって、神の形のない側面（アートマン、純粋な意識）を瞑想するのは難しいからです。

求道者が瞑想を始める前にいくつかのことを明確にしなければなりません。

・まず、瞑想の目的について。最初の目的は「心をコントロールし、平安を得ること」です。しかし霊的求道者にとって、それが最終目標であってはなりません。最終的な目的は、「神・ブラフマンを悟り、輪廻転生から解放されること」です。

・二つ目のポイントは、「規則的に心を込めて瞑想すること」です。そして、何があっても一日たりとも休まず、真剣に瞑想をしてください。

・三つ目のポイントは、「決まった時間に決まった長さで行うこと」です。

・瞑想の対象について。瞑想の対象が曖昧ではいけません。例えば、神、女神、聖者、意識の象徴など、師と相談して自分にとって最適な対象を選んでください。ヒンドゥ教では、瞑想の対象を自由に選ぶことができます。

・瞑想のとき、目を閉じ、体のどの部分も動かさず、手は膝の上に置いて座ります。それから、深呼吸を数回してください。これは心を落ち着かせるのに役立ちます。

心を瞑想の対象に集中させる方法

① 心の傍観者になる

次の質問は、どのように瞑想を始めるかです。一般的な人の心は落ち着かず、雑念だらけです。その心を、瞑想の対象に心を集中させるにはどうすればよいでしょうか？これは大きなチャレンジです。この問題を解決しない限り、瞑想の時間は心の戯れの時間になってしまいます。そこで、瞑想中に心を落ち着かせるための案がいくつかあります。

スワーミー・ヴィヴェーカーナンダは、「心をさまようにまかせ、それを眺めなさい」と助言なさいました。そのためには心を二つに分ける必要があります。一つの部分でさまよい、もう一つの部分はそれを眺めます。そうすれば、心の中で映画が上映されていることがわかるでしょう。この映画と実際の映画の違いは、実際の映画には一貫性があるが、私たちの心の中で起こっている映画には一貫性がない、という点です。心の中の映画では、今この瞬間は東京にいて、次の瞬間にはインド、その次の瞬間にはレストランに入ったりします。またその次の瞬間には30年前に起きたある事件を突然思い出すこともあります。その映画を見続けてください。その時、「心さん、見ていますよ！いろんなイメージを運んでくるね。次も見せて、その次も見せて」と自分の心に言いきかせてください。ただ、どんな考えにも執着しないように注意するように。これは心を正しい軌道に戻す一つの方法です。このように目撃者として心を観察し続けると、だんだんと思考の数が減っていることに気づくでしょう。さらに、目の前に浮かぶ二つの連続した思考の間には、空白、合間があることに気づきます。その空白には考えの停止があります。そしてチャレンジすべきことは、この空白をどうやって延ばすかです。そう、このようにして心の動きを止めることができます。

② 心に厳しく言い聞かせる

心を落ち着かせるための別のアプローチもあります。それは、瞑想を始める前に、「心よ、私は過去、現在、未来について考えることを許さない」「瞑想中に計画を立てることを許さない」と自分の心に非常に厳しく言い聞かせることです。スワーミー・ボダートマーナンダというラーマクリシュナ僧団の先輩僧侶がいました。彼は見習い者のトレーニングセンターの初代の校長で、私は一度だけお会いしたことがあります。スワーミー・チェタナーナンダが見習い僧だったころに、ボダートマーナンダジーに「マハーラージ、瞑想はどうやって始めるのですか？」と尋ねたことがあります。非常に偉大な学僧であると同時に非常に霊的に高い方でもあったボダートマーナンダジーは、「私は瞑想を始める前に、この世界は非実在であることを説明する二つの節を読みます」と答えました。「もし世界が幻であるならば、日常生活で起こるどんな問題も幻であることになります。もし世界が現実の存在でなければ、問題も現実の存在ではありません。そこで、私はまず世界のはかなさについての強い忠告を心に送り、それから座って瞑想します。なぜなら、瞑想中に私たちは自分の問題について考え始め、それを解決しようとすることがよくあるからです。しかし、そう考えるだけでは十分ではありません、神のみが実在である、ということも考えるべきです」

③ 聖典の節に集中して神を思う

さらにもう一つのアプローチがあります。事前に、例えば『ラーマクリシュナの福音』などの聖典の興味深い短い部分を選んでおきます。次に目を閉じて、読んだ内容を心の中に思い浮かべ、思い出してください。これは瞑想中に集中するための一つの方法です。それはどのように役立つでしょうか？もしこのように瞑想しないと、心は自分で考えを持ち、その考えのほとんどはラジャス的、タマス的な傾向にあります。二つの選択肢があるということです。心がさまようことを許してランダムに考え続けるか、与えた内容を考えるように指示するかです。心は考えるべき何らかの思考を常に必要とします。ですので、心にポジティブな思考を与えないと、心はたいていネガティブな思考を選びます。

瞑想の始め方

① 心的礼拝

次のポイントは、瞑想をどのように始めるかです。一つの方法は、心で礼拝を実践することです。外側で行う儀式的礼拝と同じことを、心で行うことができます。儀式的礼拝では、神や女神の像を花で飾り、線香を焚き、食べ物を捧げ、その後に五つのアイテム（地、水、火、風、空を象徴するもの）を使ってアーラティをします。それと同じように、自分が選んだ神のイメージを思い浮かべ、心の中で花を捧げ、線香を焚き、次に食べ物を捧げ、そして心の中でアーラティを行います。これを心的礼拝といいます。心的礼拝を行う時に使用するアイテムは感覚の対象ですが、それらはあなたが選んだ神に捧げられているため、私たちの心を神に集中させるのに役立ちます。これは私たちの心を普段の思考から退かせ、神についての考えに切り替える効果的な方法です。

② 神の逸話を視覚化する

もう一つの方法は、あなたが選んだ神、シュリー・ ラーマクリシュナやシュリー・ ラーマ、シュリー・ クリシュナの人生から興味深いエピソードを決めることです。彼らの人生には興味深いエピソードがいくつかあります。事前にどのエピソードを瞑想に取り入れたいかを決めてください。例えば、スワーミー ヴィヴェーカーナンダ (旧名ナレンドラナート) の生涯から一つのエピソードを取り上げるのもいいでしょう。

ナレンドラナートがシュリー・ラーマクリシュナに会うために初めてドッキネッショルに行ったときのことです。しばらくするとシュリー・ラーマクリシュナはナレンドラナートを私室に連れて行き、彼を七聖者の一人であると称賛し始めました。ナレンドラナートは自分はヴィシュワナート・ダッタの息子だということしか知りませんでした。そこで他の人が言うように、シュリー・ラーマクリシュナは気が狂っている、そうでなければ、「私はあなたが七聖者の一人であられることを知っています」などというような意味の分からない言葉を言うはずがない、と思いました。次の出会いで、シュリー・ラーマクリシュナがナレンドラナートにひと触れした瞬間、ナレンドラナートは自分が違った状態となり、世界が姿を消していくかのように思われました。彼は怖くなって、死ぬのではないかと感じ、「ああ、私に何をなさるのですか？私には両親がいるのですよ！」と叫びました。3回目の面会でのシュリー・ラーマクリシュナのひと触れで、ナレンドラナートは完全に意識を失いました。

また、シュリー・ラーマクリシュナとギリシュチャンドラ・ゴーシュとの会談の描写もあります。非常に多くの面白いエピソードがあるので、その中から事前に一つか二つ選んで瞑想中に視覚化します。このような種類の瞑想は、私たちが粗大な世界から心を引き離すのに非常に役立ち、私たちが選んだ神に焦点を向けることを助けます。

神の御名を唱える（ジャパ）、神の姿、特質を瞑想する

その次に何をすればいいでしょうか？

選んだ神の御名を繰り返し唱え、同時にその神の姿を瞑想する、というのが一般的な助言です。時には、神の御名を繰り返さずに、ただ、神や女神の神聖な姿や特質を瞑想します。

長く瞑想する方法

さて、どのようにすれば長く瞑想できるでしょうか？　毎日外で仕事をしなければならない会社員、商人、教師などは、長い瞑想時間を確保するのが難しいです。僧侶が瞑想のために長い時間を見つけるのはずっと易しいことですが、家住者には難しいです。しかし、家住者も熱意さえあれば週末や休日に長時間座って瞑想をすることができます。では、瞑想を長続きさせるにはどうすればよいでしょうか?

① マントラを丁寧に何回も唱える

マントラを何回も唱える、というのは一つの方法です。例えばマントラを2000回～3000回、ゆっくりと、はっきりと、あまり急がずに繰り返してください。

② 神聖な話を熟考する

もう一つの方法があります。先ほど言ったように、あなたが選んだ神の生涯のエピソード（神のお遊び）、逸話を一つ選んで、それについて熟考します。

③ 心的礼拝を丁寧に長時間する

心的礼拝をします。心の礼拝を長くします。想像してください、あなたは花を用いてアーラティをしています。ハイビスカスから始めて、バラ、そして蓮の花などを心でお供えします。それぞれの花であなたは長時間アーラティをすることができます。早く終える必要はありません。

次に、護摩の火を焚いた、その火はあなたが選んだ神にちなんでいる、と想像してください。護摩の火の中に、さまざまな供物を奉献し始めます。何を捧げますか？あなたの体を護摩の火に捧げてください。自分の存在のあらゆる部分を護摩の火に捧げるのです。

まずは「肉体」を供物として捧げてください。肉体を火の中に捧げているとき、肉体が火で清められていると想像してください。

次に、生命エネルギーである「プラーナ」を火の中に捧げ、清められていると想像します。

その後、耳、目など、「すべての感覚」を火の中に捧げ、それらが清められていると想像します。

次は何でしょうか？「心」です。心には顕在意識と潜在意識の二つの部分があります。あなたが心を捧げている間、すべての執着、欲望、エゴ、怒り、憎しみ、嫉妬、疑い、自惚れを火に投げ入れ、それらが焼き尽くされることを想像してください。このような想像は、日々の生活に大いに役立ちます。ほとんどの時間、私たちは何かを想像して生きています。世俗的な考えについての想像は私たちをより世俗的にしますが、霊的なことがらについて想像すると、霊的になることを助けるでしょう。想像は、霊的生活に大きな役割を果たします。想像するのが大好き、という心の特性の助けを借りて、心を霊的な方向に向けてください。

次に護摩の火に「知性（ブッディ）」を捧げて清めます。

その次に「記憶（チッタ）」を捧げます。人生には非常に多くの記憶があります。霊的生活に害を及ぼす記憶もあります。それらの記憶をすべて焼き払ってください。

そして最後は「自我（『私』『私の』意識）」です。「自我」も護摩の火に捧げて、浄化しましょう。

このようにして、自分の存在のさまざまな層を一つ一つ取り出して、護摩の火に捧げます。清めるものもあれば、焼き尽くすものもあります。ただ、この種の瞑想には十分な時間が必要です。これらの要素、たとえば心的礼拝や心的護摩供養をプラスすれば、瞑想を延ばすのに役立つだけでなく、霊的な生活がより深くなる助けとなります。

私たちが行う儀式の中の一部分にも心的礼拝があり、心的礼拝を描写するマントラ（複数）があります。体と心の浄化は霊的生活において重要な要素です。私たちにはたくさんの人生で蓄積された汚れがあります。潜在意識の中にも汚いものがとてもたくさんあります。体と心の浄化は簡単なことではありません。これまでに挙げた種類の提案は、私たちの霊的生活に役立ちます。

長く深い瞑想をするための障害

次に話したいポイントは「雑念」についてです。より長時間座って瞑想したいと思っても、それは簡単なことではないことが分かります。そして深く長い瞑想を行うにはいくつかの障害にぶつかります。その障害とは何でしょうか？

一つ目は「やる気不足」です。私たちは深い霊的生活を送る意欲が十分にありません。したがって、まず私たちは、長時間、深く瞑想する意欲を高めなければなりません。心は長時間どころか、たとえ短時間であっても、瞑想のために座ることに気乗りがしません。なぜでしょうか？　なぜなら、心は訓練されたくないからです。心は、私たちが瞑想のために座れば、これまで享受してきた自由が奪われると考えます。障害は自分自身の心から生じているのです。日常生活から例えてみましょう。子どもを甘やかしすぎる親がいます。ある時、その子供をしつけたいと思っても、非常に難しいことに気づきます！同様に、私たちが長い間自分の心を甘やかし続けると、自制心を持つことが難しくなるのです。

さて質問です。心が瞑想を嫌がっている徴候とはどのようなものでしょうか？

「今日はとても疲れた」「今日は時間がない」、「今日は心が全然落ち着かない」などという考えです。それらは心の言い訳です。しかし、それは全く逆です。もし心が落ち着かないと感じたら、それを瞑想の理由にすべきです。というのは、心が穏やかで静かであれば、瞑想の必要性はさほどありませんから。しかし、たとえ無理に座ったとしても、座ることに違いありませんが、神以外のことを考えてしまいます。どうにか30分ほど座って、それから立ち上がるでしょう。もしくは瞑想を始めると眠くなってしまいます。

心がなぜそのように行動するのかを深く探れば、「アヴィディヤー・マーヤー（※）の影響」で心は霊性の道を進むことを望んでいないことがわかります。もし霊的になれば、あなたはマーヤーという束縛を打ち破り自由になりますが、アヴィディヤー・マーヤーはそれを望んでいません。ですので、アヴィディヤー・マーヤーは心を通じてこれらの障害を作り出します。私たちはそれに注意しなければなりません。

※アヴィディヤー・マーヤー：無知のマーヤー（迷妄）。怒り、欲情などからなり、人を世俗性に巻き込む。

瞑想中の雑念を解消する方法

① 心を引き戻す（プラティヤハーラ）

次に、瞑想中の雑念について説明します。サンスクリット語に「プラティヤハ-ラ」という言葉がありますが、これは心が追っているものから心を引き戻すことを意味します。心は一般的に世俗的な考えを追い回しています。ですので、心がそのような考えを追い求めるときはいつでも、それらの考えから心を引き戻すべきです。これがプラティヤハ－ラです。

② 心が持ち出すイメージを神聖化する

とても面白い方法があります。その方法が、瞑想中の雑念を抑制するのにどれほど役立つかを知ると、皆さんはびっくりするでしょう。この方法では、心が神の考えから遠ざかっていることに気づくたびに、プラティヤハーラで心を抑制するのではなく、ただそれを神聖化させます。言い換えれば、心が持ち出すイメージがどんなものであれ、それを神聖なものであると考えるのです。

イーシャ・ウパニシャドには次のような一節があります。

イーシャー ヴァーシャミダン サルヴァン ヤトキンチャ ジャガティヤン ジャガット

宇宙に存在する全てのものの根底に、主はすみたまう。

この世のすべてはブラフマンによって覆われています。ですので、心がどんな思考を追いかけても、そこから心を引き戻す代わりに、その対象が神聖なものであると考えるのです。例えば、愛する人の顔が何度も心にあらわれるとします。その愛する人を考えることから心を引き戻すことができないなら、その人が単なる骨と皮からできている人間と考えるのではなく、その人の中に神意識をもたらすようにしてください。そうすれば、その人の世俗的な部分は消え去り、霊的な部分がより顕著になるでしょう。なぜなら、全てのものは、根本的にはブラフマンだが、さまざまな名前と形であらわれているからです。しかし、私たちはブラフマンの側面を見ることができず、代わりに差異を生じる名前と形だけを見ます。

瞑想を深める方法

・神をより深く愛する

次の質問は、どうすれば瞑想をより深くできるかです。非常に役立つアドバイスが一つあります。それは、「神への愛を育てれば、神のことを考えるのが容易になる」ということです。なぜなら、論理的に分析すると、私たちは愛する人のことを何度も考える、ということが分かります。そこで、神への愛があれば、無理なく神の御名とお姿を瞑想することができます。しかし課題は、神をいかに愛するかです。それ自体が講義の一つのテーマになるくらいですが、ここでも少し説明します。

・神をより深く愛する方法

① 選んだ神に関する本を読む

まず第一に、あなたが選んだ神についての本や回想禄をもっと読んでください。例えば、シュリー・ラーマクリシュナがあなたの選んだ神だとしたら、彼の生涯や回想録を読んでください。

② 神に祈る

そして、祈りは非常に効果的な方法の一つです。「神様、あなたへの愛をさらに深めてください」と神に真剣に祈ってください。

③ マントラを唱えるなどして、神と常につながっている状態を作る

次に、一日中、神とつながっている状態を作ってください。どうすればそれができるでしょうか？マントラを繰り返すことで、自分が選んだ神とのつながりを保つことができます。ですので、可能な限り何度もマントラを唱えてください。イニシエーションを受けたかどうかは関係ありません。もしあなたがイニシエーションを受けているなら、すでに神聖なマントラを持っていますね。もしあなたがそうでないなら、あなたが崇拝する神の御名を繰り返し唱えてください。一日中やっても大丈夫です。しかし、多くの人は、表面的に朝だけマントラを繰り返し、その後は一日中神のことを思い出すことはないのに、瞑想がもっと深くなるだろうと期待します。もしあなたが22、23時間を世俗的な考えに費やしているなら、明らかにその考えは瞑想中にあらわれます。 なぜ私は深く瞑想できないのでしょう？と不満をいう信者も少なくありません。私の考えでは、この質問自体がおかしいです。24時間のうち神のことをほんの10分か15分だけ考えて、残りの時間は世俗的な考えや習慣に夢中になっているのに、深く瞑想できることなど期待できるでしょうか？ですので、一日を通して神のことを断続的に思い出し続けてください。そうすれば、瞑想の時間中、私たちはより集中して瞑想することができるでしょう。仕事をするときはいつでも、カルマ・ヨーガの精神で仕事をしてください。 カルマ（仕事）をただするのではなく、カルマ・ヨーガをしてください。

④ 規則正しい生活を送る

より深い瞑想のためのもう一つの提案は、ライフスタイルのバランスを良くする、ということです。

バガヴァッド・ギーター　第 6 章 16 、17 節

ナーッテャシュナタス　トゥ　ヨーゴースティ　ナチャイカーンタム　アナシュナタハ/

ナ　チャーティ・スヴァプナ・シーラッシヤ　ジャーグラトー　ナイヴァ　チャールジュナ//

アルジュナよ！　ヨーガを行ずるには、多く食べ過ぎてもいけず、食べな過ぎてもいけない。

また眠り過ぎてもいけず、寝不足であってもいけない。

ユクターハーラ・ヴィハーラッシヤ ユクタ ・チェーシュタッシヤ カルマス/

ユクタ・スヴァプナーヴァボーダッシヤ　ヨーゴー　バヴァティ　ドゥフカ・ハー//

適度に食べ、適度に体を動かし、適度に仕事をし、適度に眠り、適度に目覚め、そしてヨーガを実践すれば、苦悩はすべて取り除くことができる。

これらの節の意味を簡単に言います：働きすぎる人、まったく働かない人、食べすぎる人、全然食べない人、寝すぎる人、または眠らない人、そのような人にはヨーガはできません。もしあなたが瞑想をさらに深めたいなら、ライフスタイルに注意しなければなりません。

⑤ 目指していることと反対のことをしない

最後の注意すべき点は、目指している目標と反対のことをしない、ということです。例えば、心は一般的に落ち着きがないので、瞑想の目的は心を落ち着かせることです。しかし、日中、インターネットサーフィンや噂話など、心をより落ち着きなくしてしまう行為にふけっていると、心が落ち着くことなど期待できるでしょうか？心の清らかさについても同じことが言えます。私たちは心を清らかにするために瞑想をします。しかしもし私たちが心をより不純にする可能性のある行動しているなら、心は清らかになるでしょうか？

シャンカラーチャリヤーは、目や耳などのさまざまな外的器官を通じて波動が私たちの心に入ってくる、と言います。これらの波動は心の食べ物です。不純な波動が感覚から入ってくると、心はもっと不純になります。ですので、自分の心に何を入れるかについてもっと注意を払わなければならないのです。

結論

これまでにお話した瞑想に関する実践的なヒントのいくつかを誠実に実践すれば、深い瞑想が経験できます。それは私たちを着実かつ確実に、至高の平安、喜び、真理の経験をするという霊的目標に達する道へと導くでしょう。