



サティヤナンダヨガ

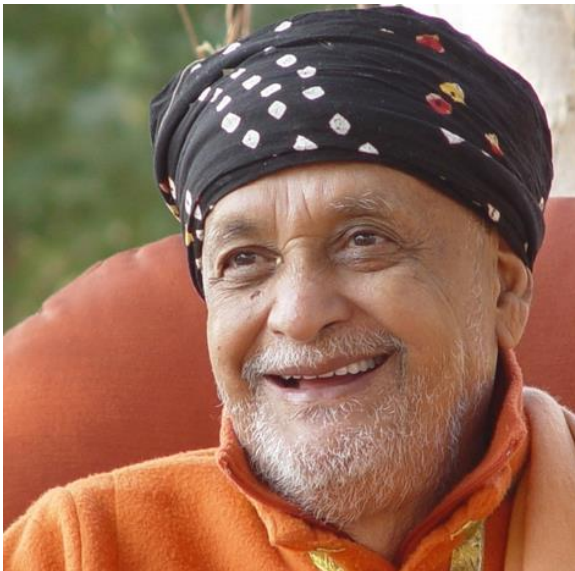
進化するヨガ：変容する社会におけるの革命

サンジーブ・チャトゥルヴェディ

「スワミ・サティヤナンダはヨガに新しい生命を与えた。彼はヨガを復活させた - そうでなければヨガは失われていた。従って、スワミ・サティヤナンダは今日のパタンジャリなのだ。」

スワミ ニランジャナナンダ ビハール ヨガスクール

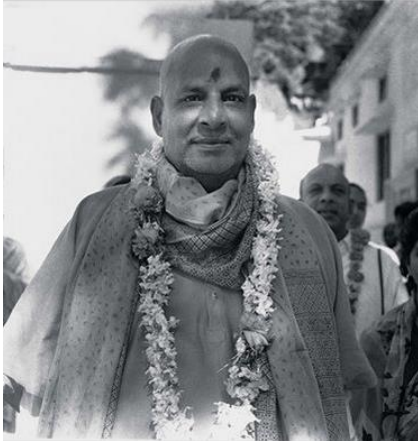
5千年の歴史は複雑な教え、矛盾した系統、そして大衆をヨガにアクセスできなくさせる神話でもって、ヨガの貴重な知恵を覆い隠してしまいました。19世紀後半になってやっと、スワミ・ヴィヴェカナンダのような偉大なビジョンを持ったスワミ達により、人々のより良い暮らしのためにヨガ哲学と実践を掘り起こす運動が始まりました。後を継いだ弟子達は文化や宗教の壁を超えて人類の利益のために、世界中にヨガの種を蒔くという目標を持ち続けて来ました。体と心、そして魂のバランスを取ることで、一人ひとりの人類を進化させるという野心的なこの目標は一人の聖人の教えだけでは不可能でしたが、無私のグルの系統においては可能だったのです。



シュリ・スワミ・サティヤナンダ・サラスワティ

しかし一人のグルが、現代人にもヨガが利用できるような貢献のために立ち上がります。シュリ・スワミ・サティヤナンダ・サラスワティ（1923 - 2009）は、彼のパラムグルであるシュリ・スワミ・シワナンダ・サラスワティが与えた「ドアからドアへ、海岸から海岸へとヨガを広める」という使命をしっかりと受け止めました。スワミ・サティヤナンダはヨガを哲学から実践するものにし、ヨガは人々の生活を進化させるための実践的で科学的な方

法なのだという理解を広めていきました。1964年、スワミ・サティヤナンダはインドのムンゲールにビハール・ヨガスクールを設立しました。ヨガの訓練で弟子や一般の人々にも強い影響を与え、現代を生きる人々の要求により適応させた古代のヨガ科学を復活し進化させることで、グルの教えを更に深めるためです。



シュリ・スワミ・シワナンダ・サラスワティ

サティヤナンダヨガのルーツ

ビハールヨガのルーツは「奉仕し、愛し、与え、純潔に、善を行い、善行となり、瞑想し、そして気付く」を強調するアシュタンガヨガシステムを開発したシュリ・スワミ・シワナンダによって、スワミ・サティヤナンダが手ほどきをうけたリシケシにあります。これらの規律は今日もビハールヨガの指導のイデオロギーであり続けています。スワミ・サティヤナンダは古典的なヴァダントの系統を哲学として推進し、保存しましたが、身体的、精神的、感情的、道徳的、そしてスピリチュアルなアンバランスに苦しむ人達に救済をもたらす手段として、タントリックヨガの実用的なメリットの必要性にも目を向けていました。ヨガは物質の世界を放棄した少数の人達のためのスピリチュアルな救済の手段だけでなく、一般の人々の人生を優れたものにするために必要な生活様式であることにも彼は気付いていました。更に現代社会での信頼を得るため、彼のヨガへの統合的なアプローチは科学によって検証されなければならないことも理解していました。ヨーロッパとアメリカの研究所で行われた自己発見実験と科学的研究を通じて、スワミ・サティヤナンダはヨガの有効性に科学的な証拠を示しました。ヨガへのアプローチの仕方を変える必要性を認識し、彼と彼の後継者、スワミ・ニランジャンナンダは世界中へとヨガを広めています。

ヨガへの統合的なアプローチ

ビハールヨガとしても知られているサティヤナンダヨガの特徴は、様々なヨガの系統を取り入れた統合的なアプローチです。このヨガのシステムはその分かりやすい理論と科学用語を強調するだけでなく、誰もが自分で気付きを持ってヨガのプロセスを経験できるよう、アサナ、プラナヤマと瞑想の実践を考案したのです。スワミ・サティヤナンダはあらゆる



ヨガの系統にその利点と制限があること、そしてこれらの系統が全ての人達にとって有益であるためには体系化された方法でまとめられる必要があることを理解していました。欧米の研究所で実施された自己発見実験や科学的な研究を通し、スワミ・サティアナンダは現代社会におけるヨガの有効性を検証するのを助けてました。彼はハタヨガとプラナヤマの実践を通して身体的、精神的なバランスを、そして瞑想の実践を通して精神的、感情的な安定を促進するための実践のシーケンスをデザインしました。ヨガとは頭、心と手が共に手を取り合っている状態です。サティアナンダヨガを構成しているものは全て、完全な人間へと成長していく上で不可欠なものです。構成要素は多くのヨガのプラクティスを示しており、それが一つになって全体を統合しています。実践のシーケンスは、計算された効果をプラクティショナーが達成するように考慮されています。

北部と南部に設立された二つのヨガの学校があります。北部の学校はヨガの系統の地理的な面を示し、瞑想の実践により注目しています。南部の学校は南インドに始まり、身体的な練習をより重視しています。ヨガの系統はヴェダンタとタントラという二つの起源に由来していると考えられています。ヴェダンタの系統は宇宙の究極の真実を非二元性として概説している古代の聖典、ウパニシャッドに基づいています。この系統はヨガの哲学的、精神的な側面と、全ての存在の結合に気付くことが実践の最終的なゴールだと強調しています。一方タントラの系統は自己発見の手段としての哲学よりも、様々なヨガの実践の方により重きを置いています。

全てのヨガの系統への探求心が、ヴェディックとタントリックの実践のポジティブな属性を明らかにするようスワミ・サティアナンダを導き、こうしてヨガの身体的、心理的、そしてスピリチュアルな次元を一つの完全なシステムへと統合しました。ビハールヨガはヴェディックの系統から、ジュニャーナ、バクティ、カルマとラジャヨガの実践を採用しました。知識の道である**ジュニャーナヨガ**は、現実と非現実の間の識別であるヴィヴェカ、乖離の意のヴァイラグヤ、6つの徳の意のシャサンパ、そして真実を切望するムムクシャツバという知識の4本柱を学ぶことによる自己への質問、反省、意識の啓蒙です。ジュニャーナヨガは穏やかな思考で、自分自身と世界を観察する能力を鍛えます。祈りの道である**バクティヨガ**は、感情をポジティブな方向に向けるのに役立ちます。無償の奉仕である**カルマヨガ**はエゴを管理し、自ら招いた欲求不満を減らします。パタンジャリのヨガの八支則として知られる**ラジャヨガ**は人間の本質への気付きと理解を育成し、心と体、精神のバランスを促します。タントラ的な実践からは、クリヤ、クンダリーニ、マントラ、その他のヨガの実践がビハール・サティアナンダヨガに組み込まれました。ヨギの秘密の練習だったこともある**クリヤヨガ**と、シャクティ=エナジーを呼び覚ますための実践である**クンダリーニヨガ**は、双方ともヨガの経験を深めてくれます。**マントラヨガ**の実践は音の振動の調整によってポジティブなエナジーをもたらし、高められた意識を創り出します。また南部の学校からもたらされた**ハタヨガ**は、肉体と精神のバランスを促進する上で貴重なも



のでした。スワミ・サティアナンダは様々なヨガの系統を科学的に再検討し、年齢、性別、体力に関わらず、誰にでも応用できる包括的なシステムを構築することに専心しました。

ビハール/サティアナンダヨガ実践の発展と特徴

様々なヨガの系統の統合は、実践の効果を最大限にするよう慎重に計算されました。彼はハタヨガとプラナヤマの実践を通し、肉体と精神のバランスを、そしてプラティヤラ、ダルナ、マントラ、カルナとバクティヨガの瞑想的実践を通し、精神と感情の安定を促進するための実践のシーケンスをデザインしました。実際にスワミ・サティアナンダの「**頭、心と手**」の実習を重視したヨガへの統合的なアプローチは、個人を「一体化した全体」とするその理解を反映したものです。

教授法への多大な貢献

スワミ・サティアナンダは、ヨガをシステム化された実践へ進化させ多大な貢献をしましたが、あらゆるプラクティショナーのニーズに合うような柔軟性も持ち合わせています。

パワナムクタサナの創造 — PM シリーズ 1-3：治療に利用できるアサナ

パワナムクタサナシリーズの創造（PM シリーズ 1-3）、治療用ヨガアサナの実践は3つのグループに分けられ、どんな身体的素質を持つプラクティショナーでも、その治癒の特性からの恩恵を受けられるようになっています。パワナムクタサナという言葉は3つのサンスクリット語から構成されており、まとめると「空気中に放出するポーズ」という意味になります。**PM1** は回転運動で関節から固さを取り除く**抗リウマチ性アサナのシーケンス**です。骨、筋肉、関節と靭帯の間のつながりが向上するので、自然かつ自発的に働くようになります。これらのアサナによって膝関節、股関節、足首の関節、肩の関節と手首の関節の問題が全て改善されるので、それぞれの関節の怪我が最小限に抑えられます。

PM2 は過剰な腸内ガスを除去し、腹筋と臓器を強化し、スタミナをつけることに焦点を当てた**抗ガスアサナのシーケンス**です。これらのアサナは、体の他のシステムの適切な機能に重要な消化器系を改善します。

PM3 は体内のエネルギーの流れを改善し、特にエネルギーの滞りがちな骨盤領域の神経の詰まりを壊す**エネルギー解放アサナのシーケンス**です。これらのアサナは腰や骨盤領域からストレスを取り除くためにとても重要で、生殖システムを強化し、月経の症状の緩和の助けとなるので特に女性に役立つものです。全ての PM シリーズは焦点を当てた部分の筋肉の弾力性を高めるので、健康的な血液とエネルギーの循環を促し、パワフルな治癒力を発揮させる効果があります。



シャットカルマの導入 - 6つのヨガの浄化テクニック

6つの洗浄プラクティス、シャットカルマは、アサナとプラナヤマの実践から最大限に利益を得て、体と心を高度な（瞑想の）ヨガ実践への準備を整えるために非常に重要なものです。スワミ・サティアナンダは体の治癒力を強め、並びに病気の予防策としての、これら古代の洗浄プラクティスのメリットを理解していました。シャットカルマとはネティ（Neti=鼻洗浄）、ダウティ（Dhauti=消化管洗浄）、ナウリ（Nauli=排便促進のための腹部マッサージ）、バスティ（Basti=腸内洗浄）、カパラパディ（Kapalbhati=呼吸洗浄と、前頭葉の浄化）、そしてトラタカ（Trataka=瞬きを減らして凝視する目の洗浄）から成り立っています。

プラナヤマ・シークエンス - 呼吸法の実践

古代から、ヨギは生命エネルギー、プラナの流れを促し、プラナの動きを管理するために呼吸法の実践が不可欠だと知っていました。この高度なヨガプラクティスが持つ治癒力は、一般の人々にはあまり知られていませんでした。ビハール・ヨガスクールは日常生活にも組み込み、傷病人や身体障害者を含む全ての人々に恩恵をもたらすプラナヤマのシークエンスを創り、広めました。

ムドラ&バンダ

瞑想とアサナの実践中に使われる様々な手や体のポーズ、ムドラは、エネルギーセンターであるチャクラと関連する腺に利益をもたらす特定のチャクラを解放するために、エネルギーの流れを方向付けるものです。またプラナの循環を創ることにより、エネルギーの損失も防ぎます。バンダはアサナやプラナヤマに組み込まれた「ロック」「締める」というもので、特定のエネルギーチャンネルを通して体の特定の部分へとプラナの流れを導き、調整するものです。例えば甲状腺を刺激するためには、肩の間に喉のロックを創るように顎を胸につけます。スワミ・サティアナンダはムドラとバンダの役割、そしてプラクティショナーに及ぼすその生理学的、心理的な効果を調べ、体系化し、解説しました。アサナとプラナヤマの実践を組み合わせることで、彼はそのプラクティスの有効性を詳しく説明したのです。

ヨガニドラ - ヨガの睡眠プラクティス

ヨガニドラはヨガの睡眠としても知られるユニークな誘導プラティヤハラ（感覚の遮断）の実践で、睡眠と覚醒の間にある意識の状態を誘発するものです。スワミ・サティアナンダは体と心に深く長く残るリラクゼーションをもたらすために、古代タントラに起源を持つヨガニドラを復活、発展、そして復興させました。このプラクティスのメリットは数多くあります。ヨガニドラの間に経験するリラクゼーションが瞑想状態を誘発し、深く根付いた心理的、心因性の病気を根絶します。不眠症を治し、プラナレベルで若返らせます。外部の情報を吸収するだけでなく、内からの叡智を受け取るため記憶と学習能力も増加し



ます。直感に対しての高度な気付きは、人生で適切な選択をする上でも有益です。ヨガニドラはビハール・ヨガスクールが世界に向けて行った中でも最も重要な貢献の一つであり、世界中の隅々にまでそのプラクティスは広がっています。

タントラベースの瞑想プラクティス

ビハールヨガはスピリチュアルな知識により科学的なアプローチを取り入れることで、タントラ的な瞑想の実践を発展させました。スワミ・サティヤナンダは、様々な瞑想の実践が人々に様々な効果を与えていることに気付いていました。プラクティショナーに複数の瞑想法を使わせることにより、彼はプラクティスの有効性と効率を高めました。アンタールモウナ、アジャパジャパ、ダラナ、プラナヴィドヤは、最大の効果を得るためにビハールヨガに適用したタントラ瞑想プラクティスです。

アンタールモウナ (Antar Mouna) は、ラジャヨガとしても知られているヨガの八支則の5段階目にあるプラティヤハラの実践です。ヨガニドラはこのタントラプラクティスから発展したものでした。対象物を置かず、一つの感覚の体験にのみ焦点を当てることによる他の5つの感覚の遮断、それはぼんやりと上の空になるためではなく、その瞬間に持つ気付きを養うためのものです。このプラクティスの究極の目標は、一時的に思考から外部の世界を消し、感覚を遮断することです。瞑想に向けての第一歩であるこのプラクティスは静寂の中で行われ、瞑想の姿勢をとって閉じた目で、自己の外部へと流れる意識を抑え、内面に完全な焦点を与えます。

アジャパジャパ (Ajapa japa) はリラックスし、完全に気付いた状態でマントラを詠唱しながら行う意識的な呼吸の実践です。全ての呼吸は意識的に行われ、自動的な呼吸を行ってはいけません。これはサマディの体験へと向かう可能性を秘めた完全なプラクティスです。くつろいだ瞑想の姿勢で完全に静止して座り、プラクティショナーは”ソー”とチャントしている間に息を吸い、”ハム”をチャントしている間に息を意識的に吐きます。この逆の”ハムソー”をチャントするプラクティスも行われます。この呼吸はイダとピンガラナディスのプラナの流れと、二つのチャンネルが第三の目のチャクラ、アジュナでぶつかる場所を視覚化しながら行われなければなりません。

ダラナ (Dharana) プラクティスは、パタンジャリ八支則の第6段階です。

これは思考が彷徨うのを防ぐために一点に集中する練習で、意識を集中させる対象として実際にあるもの、または思考の中の視覚化したイメージを使うものです。プラクティスのこの段階は、プラクティショナーが瞑想の「玄関口まで」到達した印となります。指導者は進歩のこの段階までは生徒を導くことができます。ここから先は生徒が瞑想の次のレベルまで練習し、自らを導いて行かなければなりません。ダラナ実践の例としてトラタカがあり、プラクティショナーは瞑想の姿勢で静止して座り、ろうそくの炎の先端を見つめ、



その後目を閉じて炎を視覚化するものです。視覚の助けを借りて集中力を固定することで、思考におしゃべりさせることなく、その瞬間に存在する能力を長引かせることができます。

プラナヴィドヤ (Prana vidya) プラクティスは、科学的で意識的なエネルギー操作です。プラナは交感神経系と関連するイダ、ピンガラナディスを通して上って来ます。プラナは眉間、アジュナチャクラに集められ、それから焦点を当てた体の特定の部分へとその意思によって分配されます。生命エネルギーもまた、マントラの詠唱によって伝達されます。それぞれのマントラがプラクティショナーのエネルギーをより高い意識レベルへと調整し、他の場所へエネルギーを移動させる特定のマントラを創ります。

クリヤヨガのテクニックの統合

スワミ・サティヤナンダのクリヤヨガは、パラマハンサ・ヨガナンダのプラクティスとして世界に知られている二つのクリヤシステムの内の一つで、タントラ・シャスタの秘密の教えに由来します。クリヤという言葉は動きや行動を意味し、そして意識の目覚めを促す実践の行動を指しています。ビハールヨガのクリヤシステムは、高度な瞑想のヨガ実践を作り上げるプラティヤハラクリヤ、ダラナクリヤとディアナクリヤで構成されています。

気付きを高める

サティヤナンダヨガの最も大事な側面は、全てのヨガのプラクティスの間、体、心と精神への気付きを養うことです。気付きなければアサナは単なる運動、プラナヤマは自動的な呼吸、そして瞑想は白昼夢の練習となってしまおうでしょう。思考にコントロールされることなく、そのプラクティスのメリットを最大化させるために、プラクティショナーは気付きを持ってこそ自分自身を進化させられるのです。新しいプラクティショナーは体への大雑把な気付きしか持てず、筋肉の緊張感や怠惰な感じなど、明らかな精神的な反応があるかもしれません。実践に専念すれば、大さっぱな気付きは微細な気付きに代わっていき、プラナエネルギーの動きやより深い意識のレベルを感知するようになります。スワミ・サティヤナンダは瞑想し、黙想を通して自己の気付きを養うためにその人の**強さ (Strength)**、**弱さ (Weakness)**、**野心 (Ambition)** と**必要性 (Needs)** を記録させる **SWAN** の規律を展開しました。これは人格を分析するためのパワフルかつ実用的な手法で、自分自身を変容させるための第一歩でもあります。

身体的、精神的なリラクゼーションの重視

体と心のリラクゼーションは、ヨガの実践からの恩恵を受けるために最も重要なものです。リラックスした状態でのみ、人は身体的にも精神的にもその意識を拡大させることが出来るのです。

アサナプラクティスの間の呼吸テクニックの説明

ヨガにおいて、アサナプラクティス中の呼吸の調整は体内の各細胞への生命エネルギーの流れを強め、そして呼吸は体だけでなく、心にも深いリラクゼーションをもたらします。ビハールヨガのシステムでは、呼吸のテクニックはアサナのシークエンス実践中に口頭で説明されるので、プラクティショナーはこの呼吸を動きに合わせることに、また自動的な呼吸ではなく意識的に呼吸することを忘れることはありません。意識的な呼吸の利点はまず、循環の流れの効率が高まるので、すなわちエネルギーが増加します。次に呼吸のコントロール法を学ぶことで、自分の人間性と感情をコントロール出来るようになります。ゆっくりと呼吸するだけで恐れや怒りなどの感情が軽減されます。プラナヤマの呼吸法のうち、交互鼻孔呼吸（ナディ・ショダラ）と強制呼吸（カパラパディ）は、鎮静効果と活性効果の間のバランスを取るよう注意深く創られています。

ダラシュタ・バヴ、観察する能力の開発

パタンジャリの古代の文献、ヨガ・スートラに基づいて、サティヤナンダヨガはダラシュタ・バヴ、自己と分離することで自己の行動と思考を観察するという能力を広めています。気づきを養うことによって、プラクティショナーは自己の行動、感情と意思を「見る人」となり、身の回りの環境に反応するのではなく、むしろ意識的な行動をとるための個人的な規律を磨いて行きます。ダラシュタ・バヴを向上させることは真の自己、魂は自分の人間性とは分かれたものだとして理解することが第一歩であり、それからヨガの実践を通してゆっくりとコシャ、人間性の5つの鞘へと抜け落ちていきます。こうすることもまた、人々が単調な生き方の犠牲者となるのとは逆に、日々自分の生き方に責任を持つよう意識的な選択をする、意識的な生き方を養います。

システム化されたヨガのシークエンスと手順

アサナ&プラナヤマプラクティスの分類

スワミ・サティヤナンダは体と心、精神を調和させるための、体系化され、バランスの取れた実践シークエンスを創るために、様々なヨガプラクティスを分類し、グループ分けしました。アサナのカテゴリーは立位、座位、後屈、前屈、倒立姿勢と目の位置で構成されます。プラナヤマのカテゴリーは冷却、温め、バランスと鎮静で構成されています。アサナとプラナヤマプラクティスの分類は、効果的なシークエンスを創る上で価値のある処方となりました。サティヤナンダヨガのシークエンスは、ほとんどの人達に恩恵をもたらすように創られています。怪我をした人や先天性障害のある人は、ある種のアサナは行ってはいけません。スワミ・サティヤナンダのヨガへの科学的なアプローチは、禁忌、また特定のポーズを勧めない身体的な条件を設けることが有益かつ必要でもあることを認識していました。例えば背中を負傷したことがある人は弓のポーズを避け、首に問題がある人は顎を胸に付けてはいけないなどです。従ってどんな身体的条件の人にも適用させるため、



ポーズにオプションを与えてシークエンスの個別対応をすることが、うまくバランスのとれた実践シークエンスを創るために重要なのです。

クラスレベルの分類

ヨガのコースは生徒の身体的適性に依りて**初級、中級、そして上級**に構成、分類されました。これらのクラスの違いが示しているものはプラクティスの有効性ではなく、参加者の適正でした。例えば初級クラスは身体的な訓練がなされていない人、高齢のプラクティショナーから熟練したヨギまで、それぞれのレベルによって全員がこのクラスからの恩恵を受けられます。しかし始めたばかりの人は、彼らにとっては難しすぎるアサナプラクティスを行う上級クラスで怪我をしたり、フラストレーションを感じたりするかもしれません。ヨガクラスのための最適の時間帯もまた、ビハールヨガで決められました。思考がまだ穏やかで、夜の睡眠の影響でリフレッシュされている早朝がヨガの実施に一番いい時間帯です。朝に行うヨガは、プラクティショナーが自信を持って一日に臨む活力を与えます。

一方夜のヨガクラスは、一日を通して蓄積された身体的、精神的な緊張を解放し、若返りのための睡眠の準備をするために効果的です。

体系化された教授法へのアプローチ

ヨガ教授法へのアプローチもまた体系化され、まとめられ、アサナプラクティスを指導する際の重要なポイントも説明されました。ポーズは始まりのポーズに向かうための基本のポーズから始まり、 α のポーズへと移り、そして α のポーズから最初のポーズへと移って再び基本のポーズへ戻り、それとは逆のポーズへと続きます。基本のポーズから最終対応するポーズまで、その動きは動きを強制することなくスムーズな流れでなければなりません。アサナの動きにおける重要なポイントを特定することにより、プラクティショナーは動きを理解し、自分の体への気付きを高めることが出来ます。

明確な指導

指導者は生徒のヨガの経験を最大限にするために、明確で一貫した指示を与えなければなりません。ビハールヨガの指導は**意識 (awareness)**、**アプローチ (approach)**、そして**態度 (attitude, 3A)**によって特徴づけられます。インストラクターは生徒の意識がどこにあるべきなのかを常時見極めなければなりません。意識は体の特定の部分、呼吸やエナジーセンターであるチャクラにあるべきです。実践は何となくではなく、包括的な方法で行わなければならないと生徒が理解できるよう、プラクティスへのアプローチは段階的に説明されなければなりません。プラクティスへの積極的な姿勢は、非競争的な雰囲気の中で養われなければなりません。ヨガの練習における主眼は、思考の瞑想状態を達成し、卓越した人生を生きることだと生徒は理解しなければなりません。動きと同期した意識的な呼吸の概念、ヨガ哲学の科学的な説明は、最大級の利益を得るために生徒に説明されなけれ

ばなりません。ヨガの実践がどのように働くのか、その正確な知的理解がヨガの経験的側面を深めます。身体的なポーズと呼吸法の実践は静止し、深いリラクゼーションを得るために思考から自由になる準備をします。サティヤナンダヨガが私達の体を最適な健康状態に変え、思考を制御し、私達の存在を進化させるために、私達はこの選ばれた道に確固とした信念と信仰を持ち、日々の練習に専心しなければなりません。

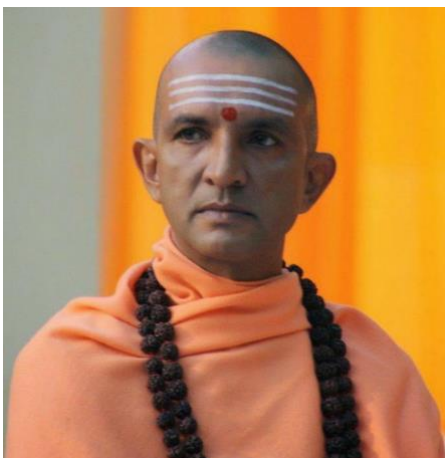
マントラの導入

平和のマントラとも呼ばれるシャンティマントラは、オームマントラと共にクラスの始まりに詠唱され、指導者と生徒との間に積極的な学びの振動を創り出します。ウパニシャッドに由来するこのマントラはまた、調和の中に存在するようプラクティショナーのエゴと魂に深い影響を与えるので学びが深まります。マントラ・チャンティングもまたプラナのレベルでプラクティショナーの準備を整えるので、プラクティショナーはアサナとプラナヤマの実施よりも多くの恩恵を受けられます。

生活様式としてのヨガ

スワミ・サティヤナンダは、様々なヨガの系統を実用的で安全、かつ誰にとっても効果的な体系化された実践と統合しただけでなく、生活様式としてのヨガの概念を広めました。彼は「ヨガはサーカスではない。生活様式だ」と言っています。彼はヨガを、定期的で体系的な気付きを持った実践、そしてヨガを生活様式にすることで達成できる、個人の継続的な変容プロセスだと認識していました。そうすることによって人は自分の人生の流れと同化し、社会の中で創造的、そして有意義に貢献できるのです。プラクティショナーの強い意志は必要ですが、ビハールヨガの体系的なプラクティスが生活様式としてのヨガを以前よりも簡単にしてくれました。近代的なヨガの段階的なアプローチを創ることで、スワミ・サティヤナンダは一人ひとりを進化させる、社会の変容に革命を引き起こしたのです。

進化するヨガのスピリット





進化するヨガの精神はビハール・ヨガスクールに生きています。スワミ・ニランジャンナナダ・サラスワティは彼のグル、シュリ・スワミ・サティアナダ・サラスワティの後継者で、2013年にビハール・ヨガスクールのジュピリー祭典でビハールヨガの新しいビジョンを発表しました。「ヨガチャクラ」の新しいコンセプトは過去のビハールヨガを更に効率化し、サティアナダヨガの中軸から離れることなく、より多くの人々がアクセスできるようにしたものです。ヨガチャクラは2つの部分を体現しています。前半はヨガの外部（バヒランガ）部分で構成され、ハタヨガ、ラジャヨガ、そしてクリヤヨガから成っています。後半部分はヨガの内部（アンタランガ）部分で構成され、カルマヨガ、バクティヨガとジュニャーナから成っています。外部のヨガだけを練習しても、ヨガはプラクティシオナーの生活様式にはなりません。内部のヨガをその人のサダナ、いわゆる精神的なプラクティスとし自己の進化へと絶えず専念することで、ヨガがその人の生活様式となるのです。その方法論と同じように人類も、ヨガの生活様式を適用させることで自分自身の能力を伸ばせるという継続的な変容プロセスとしての、スワミ・サティアナダのヨガへの見解に感謝します。

ビハール・ヨガスクールでの私の経験は人生の中でも最も変化のある貴重な時間でした。そこでの2年間で私はヨガセラピー専門のヨガ指導者となるための医学とヨガの知識を身につけ、応用ヨガ科学での修士号を所得する恩恵を受けました。しかしそれよりも得られて大きかったものは、スワミ・サティアナダによって描かれたヨガの生活様式を自身が経験したこと、そして有意義に意識を持って生きることによって私に現れた深遠な効果でした。それから私は人生を変容させるヨガの資質を広めることに専心し、13年間ヨガを教え続けて来ました。サティアナダは私に自信を持って教えるためのツールを与え、指導のための正確な語彙と、効果的なプラクティスのシークエンスをデザインし、クラスにいるあらゆる生徒に対応できる自信を教えてくださいました。この体系に対する私の信頼は背中の問題、鬱病から癌のような深刻な病気に苦しんでいる生徒をヨガがどのように助けてきたのかを目の当たりにした自分の経験に基づいています。私のグル、スワミ・ニランジャンナナダとスワミ・サティアナダ、そしてその先人の教えに対する信頼は、全ての人々の利益のために正確なヨガを洗練し、伝えるという彼らの無私の献身から生まれています。彼らのその顕著な進歩は、行為の結果であり行動の目標ではありません。このグル達は自身のためにはいかなるクレジットも得ておらず、その教えから商業的な企業を創ってもいません。これらの偉大なヨガの伝道者の誠意は私に決意を固めさせました。彼らの叡智が私の中枢であり、彼らの遺産を教え続けられることに私は感謝しています。