

# アティーシャのハート瞑想

(「アティーシャのハート瞑想」は「ハート瞑想」の骨格となっている教えです)

大乗仏教では、「他のものの幸せのために仏陀の境地を目指す心」を、菩提心(bodhicitta)と呼んで、最も重要だとされています。

チベット仏教には菩提心を育てる大乗の修行法が二つあります。

ひとつはナーガルージュナからシャーンティディーヴに伝わった自他を平等にみなす修行法と、アサンガからセルリンパ、アティーシャと伝わったトンレンと呼ばれる「与えることと受け取ること」という意味の修行法があります。トンレンは別名アティーシャのハート瞑想として知られているものです。



アティーシャ

アティーシャは言うー慈悲深くありなさい---その方法がこれだ。

注意して聴きなさい。これはもっともすばらしい方法のひとつだ。

それは、息を吸うときに、世界中の人びとのすべての惨めさを吸い込んでいると思うことだ。

すべての暗黒性、すべての否定性、すべての地獄-----

それらはどこにでもある-----をあなたは吸い込んでいる。

それをあなたの胸にしみ込ませなさい。

「自分を傷つけようとする人の幸せさえも願うことができたら、それこそが至福の境地の原泉だ。」

アティーシャ

アティーシャの技法は-----

息を吸うときに、過去、現在、未来にわたる人類全体の惨めさや苦しみを吸い込みなさい。

そして息を吐くときには、自分の喜び、至福、祝福の全てを吐き出すのだ。

息を吐きながら、自分自身を世界のなかに注ぎ込みなさい。

●これは慈愛の技法だ。

苦しみすべてを吸い込んで、祝福すべてを注ぎ出してあげなさい。  
するとあなたは驚くだろう。  
自分の内側に世界の苦しみすべてを受け入れた瞬間、苦しみはもはや苦しみではなくなる。  
ハートが、即座にエネルギーを変容するのだ。  
ハートは変容する力だ。惨めさを吸い込みなさい。  
そうすれば、それは至福に変わる……そうなったら、その至福を外に出してあげなさい。

●惨めさを感じているなら、それを瞑想にするがいい

扉を閉めて、静に坐る。最初にできるかぎりの強烈さを持って、その惨めさを感じる。  
痛みを感じるのだ。たとえば、誰かが侮辱したとする。  
すると、その痛みを避けるもっともよい方法は、彼のところに行って侮辱しかえすことだ。  
そうすれば、あなたは彼のことで手いっぱいになる。

だが、それは瞑想ではない。

誰かが侮辱したら、深い傷を感じる好機を与えてくれたことに感謝するがいい。  
彼は傷を剥き出しにしてくれたのだ。  
その傷は、一生苦しんできた無数の侮辱によって創られたものかもしれない。  
彼は苦しみ全体の原因ではないかもしれない。

だが、その過程の引き金を引いてくれたのはまちがいない。

部屋の鍵をしっかり掛けて、その人に対する怒りではなく、自分のなかに湧き起こっている感覚への  
全面的な自覚とともに、静かに坐りなさい。

自分が拒絶され、侮辱されたという痛みの感覚を、客観的に見るので。  
そうすれば、あなたはそこにいるのがその人だけではないことに驚くだろう。  
かつて自分を侮辱したすべての男たち、女たち、すべての人びとが記憶のなかで、うごめきはじめる。  
あなたは、思い出すだけなく想像のなかで再び体験はじめる。

一種の原初体験のなかに入ってゆくだろう。

●アティーシャは、「ただ自分自身であれ」と言う。

苦痛がどんなものであれ、苦悩がどんなものであれ、あるがままにしておくがいい。  
はじめに全面的な強烈さの中でそれを体験しなさい。  
それはむずかしい。胸が張り裂けるほどだ。あなたは子供のように泣き出すかもしれない。  
深い苦痛のなかで地面を転げまわるかもしれない。  
肉体はねじれを通過するかもしれない。

突然、苦痛がハートだけでなく体中にあることに気づくかもしれない。  
あらゆるところが痛んでいる、全身が苦痛以外の何物でもない。

それが体験できれば-----これは途方もなく重要だ-----そのときには吸收しはじめなさい

投げ捨ててはならない。これはとても貴重なエネルギーだ。

投げ捨ててはならない。吸収し、呑み込み、受け入れ、歓迎し、感謝する。  
そして自分自身に言う、「今度は避けないぞ。今度は拒絶しないぞ。今度は投げ捨てないぞ。  
今度は、これを呑みほし、ひとりの客人として受け入れよう。  
今度こそ消化するのだ」。

消化できるまでには、数日を要するかもしれない。

だがそれができた日、あなたは、本当に遠くまで自分を連れてゆく扉に出くわしたのだ。  
新しい生の旅が始まり、あなたは新しい種類の実在に入りつつある。  
というのも、まったく拒絶なしに苦痛を受け入れる瞬間、  
そのエネルギーの質はたちまち変化するからだ。

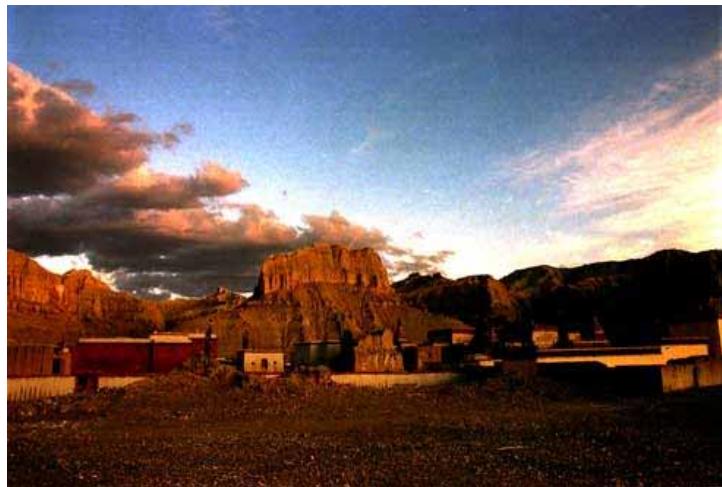
それはもはや苦痛ではない。

実際、それは驚きであり、信じることはむずかしい。それは驚嘆に値する。  
苦しみが歓喜に変容され、苦痛が喜びになるということを、人は信じることができない。

■ひとたびハートがこの魔法、この奇跡を行なうことができることを学べば  
あなたは何度も何度もやってみたくなる。

やってごらん。これはもっとも実践的な技法のひとつだ。  
単純だが、即効性がある。だから、今日にでも試してみなさい。

## 和尚



### アティーシャ

伝記によると 982 年にアティーシャは東ベンガルの国 の 次男として誕生した。(今のバングラデッシュ)。アティーシャは少年時代から探求の道に入り、仏教の中心地であるマガダ国に行き，在家密教行者のもとで無上瑜伽タントラの修行を積み悉地(しつじ)に達したといわれています。

# OSHO HEART MEDITATION



これは 50 分の瞑想です。全部で 4 つのステージがあります。

最初の 3 つのステージは立っても、坐っても、横になっても、動いても、目を閉じても、開けていてもかまいません。

## 第一ステージ 5 分

最初にあなたの気づきをあなたの身体に向けてください。外側から、内側から、左側から、右側から、後ろから、前から、頭から足先へと、あなたの身体を感じてください。

その後あなたの呼吸にも気づいていきます。

どんなふうに呼吸がそれ自身で入ったり出たりするのか、どのように呼吸が起こっているのかに注意をむけてください。やがて呼吸はそれ自身でより深く、より寬いでいきます。

今あなたの気づきをあなたのハートのチャクラへと向けてください。

そこはあなたの胸のちょうど真ん中、心臓の裏側にあるエネルギーのセンターです。

もし助けになるようでしたらあなたの両手をあなたのハートチャクラの上に置いてください。

ハートで呼吸を吸収し、ハートから呼吸を排出します。

## 第二ステージ 15 分

### あなた自身から始めます。

まず貴方自身の惨めさから始めてください。可能な限りの強烈さをもってそれらを感じます。あなたの人生に与えられたあらゆる憎しみ、深い傷、侮辱、拒絶……を。

あなたを侮辱し傷つけた全ての人々を、今あなたの記憶の中へと呼び起しちゃう。

惨めさを、痛みを感じ、それらを再び体験していきます。

それらをどんよりとした真っ黒な煙やタールのようにイメージし、その後にそれらを吸収し始めます。それを受け入れ、歓迎してください。それら全ての惨めさをあなたの入ってくる息に乗せあなたのハートの中へ吸収してください。

あなたの小さなハートは全宇宙よりも大きくなることができます。それは奇跡を起こすことができます。

そのエネルギーがあなたのハートを通り抜け、出息に変わると、それは至福にそれは祝福に変わります。自分の喜び、やすらぎ、自由、健康、至福をといったすべてを白い煙や輝く光というイメージに変容させてください。

それからこの光を、祝福を、出て行く息に乗せてください。そして宇宙の、存在の隅々まで広げてください。

あなたの惨めさの中で呼吸し、ハートの中へと吸収し、それを喜び、至福へと変容し、息を吐き出すときに全ての喜び、至福をこの存在の中へと注ぎ込みます。

あなたは今、あなたの内側で自然に起こっている、音で、言葉で、ジェスチャーで、動きで、あるいは沈黙で、何かを表現することもできます。

### **第三ステージ 15分**

#### **世界中の全ての人々を含める**

今このプロセスをより広げていきます。

全ての人々が大いなる惨めさという重荷を背負い、誰もが苦しみ、誰ものハートは傷ついています。

そして同じようにあなたのハートにも他者の惨めさ、痛み、あらゆる闇、あらゆる否定性を含んでいます。

世界の全ての惨めさ、存在全ての痛み、それらを貴方のハートに吸収させてください。それは友人や敵や、家族や、見知らぬ人、人々や動物達を含んでいます。

それを受け入れ、それを歓迎してください。

あなたに入ってくる息に、あらゆる場所に存在している地獄を載せ、あなたのハートにそれらを吸収させてください。無条件に、過去、現在、未来に存在する全ての苦しみまで含ませ、このプロセスを続けてください。

そしてあなたのハートをそれらのエネルギーが通り抜ける時、ハートはそのエネルギーを変容します。それは喜びに、至福に、祝福に変容します。

次にそれら祝福を出て行く息に載せ、宇宙の隅々へ、存在全てへと広げていきます。

あなた自身を存在に注いでください。あなたはあなたの内側で自然に起こっている、音で、言葉で、ジェスチャーで、動きで、あるいは沈黙で、表現するかもしれません。

### **第四ステージ 15分**

#### **戻ってきます**

今、世界から、他者から、あるいは自分自身から、あなたの注意を呼び戻してください。横になり、あなたの目を閉じ、沈黙し、止まります。

#### **日々の生活にこのテクニックを加える**

このテクニックを実践する時、あなたは日々の活動の中へ、あなたの愛、喜び、慈悲を運ぶことができます。そして一旦あなたがどうやって痛みや、惨めさを、あなたの呼吸とハートを通じ変容させるかを体験したなら、

あなたはいつであれ密やかに貴方の周りの人々や出来事にこのメソッドを使うことができます。