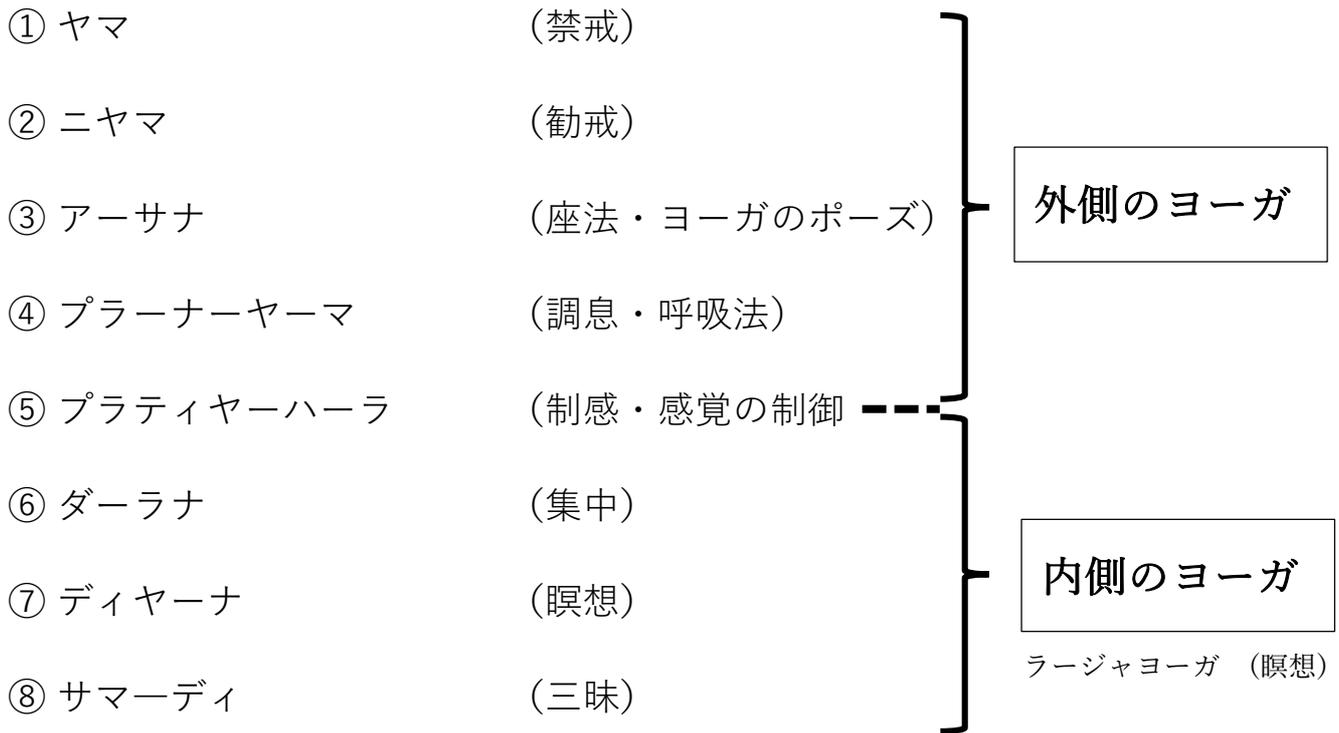


「ヨーガ・スートラ」より ヨーガの段階 8支則



① ヤマについて (他者とどう向き合うか。してはいけないこと。)

- 1 アヒムサ (非暴力)・・・人に対して、暴力的なことをしてはいけない。(身体的、言葉、心で思う。)
- 2 サティヤ (嘘をつかない、真実)
- 3 アステーヤ (不盗)・・・人のものをその人の許可なしにとってはいけない。(物、時間、アイデアなど)
- 4 ブランマチャリヤ (エネルギーの制御)
- 5 アパリグラハ (不貪)・・・本当に必要なものか、そうでない欲求からくるものなのか、分けることから。

② ニヤマについて (自分とどう向き合うか。すべきこと。)

- 1 シャウチャ (清浄、清潔さ)・・・外側だけでなく、内側も。

2 サントーシャ (知足)

3 タパス(真摯な実践)…苦行と訳されていることが多いが、真摯な実践。受け入れる力をつけていく。

4 スワッディヤーヤ (自己の探求)・・・例えば聖典の学習や、マントラを唱える。

5 イーシュワラ・プラニダーナ (至高の存在への祈念)・・・例えば、何か大いなるものに生かされて

いると

ということに畏敬の念を持つ。

ヤマ・ニヤマはヨーガの土台となるところです。