

iRest®  
Yoga Nidra

深いリラクゼーションと癒しのための瞑想の実践

A Meditative Practice for Deep Relaxation and Healing



真実を明らかにするには、一言で十分である。

—— シェン・ファイ

ローラ・カミングズとジャン・クラインに感謝を込めて

contents

序章 オープン・シークレット（公然の秘密）

第一章 素晴らしきヨガ・ニドラの世界

第二章 アイレスト・ヨガ・ニドラの練習

第三章 終わりに

9

35

71

187

訳者あとがき	192	アイレスト・ヨガ・ニドラについて	200
著者紹介	196	原注	206 (17)
訳者紹介	198	訳注	207 (16)
謝辞	200	リファレンス(参考資料)	209 (14)
対極の感じ方、感情、思考、イメージ、本質を学ぶためのワークシート	213		213 (10)
アイレスト・ヨガ・ニドラ ワークシート	222		222 (1)
アイレスト・ヨガ・ニドラを更に学びたい方に	223		223
瞑想のための音声、ワークシートのダウンロードの仕方	223		223





## 第二章

# アイレスト・ヨガ・ニドラの練習

緊張や葛藤を引き起こしたり、安らかであるはずの自然な状態から私たちを遠ざけたりしてしまう癖や習慣から解放されるために、私たちは頻繁にマインドの練習を続ける必要があります。何をすれば良いのかがわかれば、葛藤を解消するのは難しいことではありません。忍耐強い練習が成功をもたらし、愛、寛大さ、正しい行為といった良い結果を生み出します。

## コーシャ（層）

西洋科学、およびヨガでは、常に変化している三つの状態があると考えています。それは身体的、精神的、エネルギー的状态で、ヨガではこの三つの状態を更に六つの層（サンスクリットの「Kosha / コーシャ」＝「層」）と、一つの変化することのない唯一の根底にある真髄とに分類します。

アイレスト・ヨガ・ニドラでは、変化する六つの層に対する嫌悪と執着（あるがままの状態の拒否）が、慢性的なストレスや苦痛、葛藤、不安、抑うつ、不眠、安らぎのない状態をもたらしていることを明らかにします。そして、これらの変わりゆく現象で

あるコーシャ（層）一つ一つに、関連する隠された嫌悪と執着を見つけ、それらを手放すことができるようになるプロセスがアイレストなのです。

アイレスト・ヨガ・ニドラの各ステップは、特定のコーシャ（層）に対応していません。それぞれのステップを経るごとに、ストレスや葛藤、緊張やこわばりは溶けてなくなり、身体、マインド、感覚、変化する全ての状態から独立した存在である、真の洞察力と正しい行為、無条件の喜び、満足、安らぎが現れてきます。

あなたのアイレストの個人的なセッションでは、特定のコーシャ（層）に的を絞って練習することもできますし、いくつかのコーシャ（層）を順番に練習しても、または全てのコーシャ（層）を練習しても構いません。

## アイレスト・ヨガ・ニドラのステップとコーシャ(層)

### ステップ 1

目的・意図  
(sankalpa / サンカルパ)

真理の探究  
「目的・意図」を宣言する

### ステップ 2

心からの願い(大願)  
(sankalpa / サンカルパ)

足跡を発見する  
心からの願い(大願)を宣言する

### ステップ 3

インナーリソース(内なる平和)  
(sankalpa / サンカルパ)

真理を知覚する  
インナーリソースを体感する

### ステップ 4

身体のコーシャ(層)  
(anamaya ksha / アンナマヤ・コーシャ)

真理をつかまえる  
身体を感じる(ボディセンシング)

### ステップ 5

呼吸とエネルギーのコーシャ(層)  
(pranamaya ksha / プラーナマヤ・コーシャ)

真理を知る  
呼吸とエネルギーを感じる

ステップ 6

感覚と感情のコーシヤ（層）  
(*manomaya koshā / mānōmayā · kōshiyā*)

真理を手なづける  
感覚と感情を感じる

ステップ 7

思考と認識のコーシヤ（層）  
(*vijñānamaya koshā / vūigunānamayā · kōshiyā*)

真理を得て、真我に還る  
思考を感じる

ステップ 8

歓喜のコーシヤ（層）  
(*ānandanaya koshā / ānanandamayā · kōshiyā*)

真理を超越する  
歓喜を感じる

ステップ 9

自我（エゴ）と目撃者のコーシヤ（層）  
(*asmitāmaya koshā / asmitāmayā · kōshiyā*)

超越された真理と自己  
自我（エゴ）を感じる

ステップ 10

統合  
(*sahaj / saharāj*)

源に到達する  
真髄として、自然にあるがままを生きる

コーシャ（層）というのは、一貫性のある練習を行うための、アイレスト・ヨガ・ニドラを整理する概念ツールに過ぎません。

アイレストを行うにあたって、あなたは何かを信じる必要はありません。唯一アイレストがあなたに求めることは、練習を重ね、アイレストに本来備わっている治癒力を、自分自身で発見することです。

それぞれのコーシャ（層）は、私たちが旅する領域とつながりがあるかもしれません。あるコーシャ（層）に着いたら、その場を探検し、そのコーシャ（層）の全体像を掴んで理解し、同時に、その過程で出会う様々な感覚、思考、感情、イメージを快く迎え入れるようにしてください。

そして、あらゆる内のおよび外的な動きと同一化することを手放し、あるがままの状態、あるがままの自分で、今この瞬間にあることを学んでください。私たちは自分の思考、感情、感覚と同一化することが習慣になっているため、これはなかなか難しいかもしれませんが。しかしアイレストは、「自分の思考と自分を同一化することを止めると、自ずと答えが現れ、葛藤と不調和は消えてなくなる」ことを明言します。

## ステップ 1 真理の探求——「目的・意図」を宣言する

---

抜け出すには単純に観察するしかない。

——ジャン・クライン

アイレストのプロセスは、アイレストの練習のための三つのサンカルパ（心からの願い）を誓うことから始まります（サンスクリットの「sankalpa／サンカルパ」。san＝心から生まれた、kalpa＝時間とともに展開するもの。心から生まれてきたものになる）。

1. Intention  
目的・意図  
Heartfelt Desire
2. 心からの願い（大願）

### 3. インナーリソース (内なる平和)

この三つは、ダイナミックなプロセスであり、身体、マインド、感覚、全てを使って誓うものであり、人生で何よりも叶えたい大願を成就させてくれるものです (サンスクリットの「Bhavana / バーヴァナ」)。

これらと相反するものがヴィカルパです。個人的・家系的・社会的に生まれ持った習性は、人生、自分自身、または他者についての信念を形成すると同時に、私たちの人生を行き詰まらせたり、障害ともなり得ます (サンスクリットの「Vikalpa / ヴィカルパ」。注心から生まれたものから私たちを遠ざけるもの、注「Ipa」時間とともに展開するもの)。

自身のサンカルパを探求し誓うことで、私たちの身体やマインドに存在する対極のものが自然と浮き彫りになります。対極のもののおかげで、まだ解決されていない嫌悪、執着、恐れ、習慣になっっている信念が認識できるのです。

アイレストにおいて、対極のものを迎えることは重要なポイントです。アイレストの練習では、対極のものをメッセンジャーとして迎え入れます。私たちがメッセンジャーとして正しく理解すれば、それらは私たち自身や他者、そして世界との調和を保つ手助けをしてくれるでしょう。



サンカルパが、私たちを偉大な存在に導いてくれる一方、相反するもの（ヴィカルパ）は「あなたは名声に値しない」と信じ込ませ、偉大な存在になろうとする努力を妨げます。

アイレストでは、習慣となっている条件反射的な行動について、注意深く探求することを促します。相反するものを迎え入れることで、自分の可能性を制限するような信念を手放すことができるようになり、心からの深い決断と完全に調和することができます。

アイレストは、自己探求のための瞑想法の一種です。自己探求を達成するには、気を散らさず一心に集中し続ける能力を育み、興味や動機、忍耐力、そして粘り強さを保つ練習が必要です。

散漫は集中を妨げます。しかし強い「目的・意図」を持つことで、自己探求に適したレベルにまで集中力を高めることができます。集中が妨げられなければ、私たちは習慣となった癖や誤った認識に気づき、それらを乗り越えていくことができます。集中して続けられない場合、それらは私たちが不満と苦しみに縛りつけ、真髄への気づきを阻害することでしょう。

アイレストの最初の三つのステップは、マインドフルネス瞑想の初期のフェーズ——  
—— 集中力の育成 —— の開発に有効です。アイレストは、マインドフルネスのト  
レーニングの一形態として、気を散らさずに一点に集中する能力を取り戻すことがで  
きます。それによつて、たとえ「とめどなく湧き出る思考」によつて気が散りがちで  
あつたとしても、自己探求に必要な集中力を培うことができます。

まず最初に、メッセンジャーとして、様々に変化する事象が存在していること、そ  
して、メッセンジャーは私たちが満足して調和の取れた生活を送れるようにしてくれ  
るものであることに気づいてください。

そして次に、メッセンジャーは真髄の現れであることに気づいてください。

そして最後に、メッセンジャーは真髄を悟るためのものであることに気づいてくだ  
さい。