

■ヤントラヨーガとは

ヤントラヨーガは、世界でもっとも古い時代に記録されたヨーガ体系のひとつです。ヤントラヨーガは、仏教徒の豊かで無尽の知恵と伝統が根づく地チベットを通じて、現代の私たちにもたらされました。ヤントラヨーガ独自の体位や動きの体系は、意識的な呼吸と結びついており、エネルギーを調節・調和し、心をリラックスさせ真のバランスを見いだすことに役立ちます。

ヤントラヨーガで用いられる体位の多くは、ハタヨーガのものによく似ていますが、その用法はたいへん異なっています。ヤントラヨーガは、7段階の動きと、それに対応した7段階の呼吸法から構成された、一連の流れからなっています。とくに、各々の動きの中心となる体位は、特定の保息を自然に生み出し、それによって身体の微細で深いレベルに働きかけます。そのため、特定の姿勢だけでなく、動きの全体や保息がとても重要になるのです。

ヤントラヨーガの体系には、さまざまな動きが含まれていますが、これらは誰にでもできるものです。ヤントラヨーガは、動きと呼吸の調律を通して健康とリラクゼーション、そしてバランスを得るためのきわめて優れた方法です。

このきわめて重要かつ豊かなメソッドは、ゾクチェンの教えのエッセンスと結びついており、こころの本然の境地を悟るために、数千年にわたって教え継がれてきました。ですが、今日では、ヤントラヨーガの実践者は、何か特定の霊的な教えや道に従っている必要はありません。誰でも、修練することができます。ゾクチェンの教えについては <http://dzogchencommunity.jp/teachings.html>

■ヤントラヨーガの歴史

ヤントラヨーガの土台となっているのは、『ニダ・カジョル』（「太陽と月の合一」）として題された経典です。この経典は、8世紀のチベット仏教の偉大な師であり、訳経僧だったヴァイロチャナによって著されたものです。以来この教えは、師から弟子へと、途切れることなく受け継がれてきました。この教えの今日の継承者であるチューギェル・ナムカイ・ノルブ・リンポチェは著名な文化人類学者であり、またゾクチェンの師でもあります。チューギェル・ナムカイ・ノルブ・リンポチェは、1976年に、この根本テキストの詳細な注釈書を上梓しました。この書は、自身の豊富な修行と、彼の叔父トクデン・オギエン・テンズインをはじめとする、チベットの多くのラマたちから直接に伝授されたヤントラヨーガに対する深い理解を土台としています。

チューギェル・ナムカイ・ノルブ・リンポチェは、ヤントラヨーガを1970年代初頭から西洋で伝授してきました。彼の著したこの驚嘆すべきテキストは、現在スノーライオン出版（ニューヨーク州イサカ）より『A Stainless Mirror of Jewels』として出版されています。また『Yantra Yoga: The Tibetan Yoga of Movement』も、<http://shangshung.org/store/>のオンラインショップから購入可能です。

■「チューギェル・ナムカイ・ノルブ リンポチェ、ヤントラヨーガについて語る～ヤントラヨーガ、こころの本然を見いだす～」

ヤントラヨーガについての説話からの抜粋（1993年11月23日、インド/ニューデリー）

チベットに伝承されてきたヤントラヨーガについて、すこしお話ししましょう。ヤントラという言葉はサンスクリット語ですが、チベット語においては違った意味を持っています。ヤントラは、マンダラと同じく、「幾何学的形態」という意味を持っていますが、もう一つ別に「身体の動き」という意味にもなります。チベット語では「トゥルコル」と言いますが、これは「動き」という意味です。この動きを、私たちのプラーナや生命エネルギーを調和させ導くために用いるのです。

私が教えているヤントラヨーガは「ニダ・カジョル」と言います。チベット語の「ニダ」は「太陽と月」を意味し、「カジョル」は「合一」を意味します。このヤントラヨーガは、グル・パドマサンバヴァのもっとも重要な弟子の一人で、偉大な訳経僧だったヴァイロチャナによって伝えられたものです。

ヴァイロチャナは、このヤントラヨーガの教えを、グル・パドマサンバヴァから学びました。そして、パドマサンバヴァはフムカーラという大成者からこの教えを受けたのです。「太陽と月の合一」のヤントラヨーガは、ヴァイロチャナからユダ・ニンポへ、さらに多くの師へと受け継がれてきたのです。これが私の教えているヤントラヨーガの傳承系譜です。

「太陽と月の合一」のヤントラヨーガには、ヴァイロチャナによって書かれた根本経典にくわえ、多くの口伝があります。根本経典を読んだだけで、師につかずにヤントラヨーガを理解することは大変困難です。ゾクチェンの修行者たちは、過去何世紀にもわたってヤントラヨーガを述修してきました。私は、この教えを主にわたしの叔父から学びました。彼はヨギで、ヤントラの大変優れた修行者だったので。

ヤントラヨーガの修行では、私たちの身体、声、そして心が用いられます。身体を用いて特定の姿勢や動作を行い、声を用いてさまざまなプラーナヤマ（呼吸法）を、そして心を用いて様々な集中と観想を行うのです。ヤントラヨーガは、ものごとを判断したり考えたりする「心」のレベルを越えた、三昧の境地を発見することを目的としています。身体、声、心という三つのレベルのすべてに働きかけることで、本当の智慧、あるいは、原初の境地を悟ることが可能になるのです。

世界ゾクチェン コミュニティ・ニューズレター『ミラー』紙第28号（1994年9/10月）より

■WHAT IS YANTRA YOGA

Yantra Yoga is one of the oldest recorded systems of yoga in the world. It has come to us by way of Tibet, a land that holds a vast, rich Buddhist knowledge and heritage. Yantra Yoga's unique series of positions and movements, combined with conscious breathing, can help coordinate and harmonize one's personal energy so that the mind can relax and find its authentic balance.

Many positions used in Yantra Yoga are similar to those of Hatha Yoga, but the way to assume and apply them differs significantly. Yantra Yoga uses a sequence that consists of seven phases of movement, connected with seven phases of breathing. In particular, the position in the central phase of each movement helps create specific retentions of the breath that work at a deep, subtle level. For this reason it is not only the main position, but this holding and the entire movement that are important.

The system of Yantra Yoga contains a wide range of movements that can be applied by everyone. This is a superb method to attain optimal health, relaxation, and balance through the coordination of breath and movement.

While today's Yantra Yoga practitioner does not necessarily need to follow a particular spiritual path, anyone can practice without limitation. This fundamental and rich method is connected with the profound essence of the Dzogchen Teachings, and for millennia it has been taught for the purpose of finding the true natural state. For more information about the Dzogchen teachings, please visit <http://tsegyalgar.org/theteachings/dzogchen/>.

■History of Yantra Yoga:

Yantra Yoga is based on the ancient text Nyida Khajor, known in English as "The Union of the Sun and Moon." This text was written in the 8th century by Vairocana, one of the most skilled Buddhist Masters and translators of his time. This teaching has been passed down from teacher to student, in an unbroken lineage, since that time. The current lineage holder, Chögyal Namkhai Norbu, is a renowned cultural scholar and Dzogchen Master. He wrote a detailed commentary to this essential root text in 1976, which was based on the extensive personal training and understanding of Yantra Yoga that he received directly from his uncle, Togden Ugyen Tendzin, and other teachers in Tibet.

Chögyal Namkhai Norbu has been transmitting Yantra Yoga in the West since the early 1970's. His marvelous and complete text, called A Stainless Mirror of Jewels, is currently being published by Snow Lion Publications in Ithaca, New York. The resulting book, entitled Yantra Yoga: The Tibetan Yoga of Movement, is available for purchase from our webstore, <http://shangshung.org/store/>.

■Chögyal Namkhai Norbu on Yantra Yoga: Yantra Yoga, Discovering our Real Condition

(Excerpted from a talk on Yantra Yoga given by Rinpoche in New Delhi India on November 23, 1993*)

I would like to give a little information about Yantra Yoga, a Tibetan tradition. The word Yantra is a Sanskrit word, but it has different meanings in Tibetan. Yantra can mean "geometrical form," like a mandala, or it can mean "movement of the body." In Tibetan we say trulkhör, which means "movement." We use movement to coordinate and guide our prana, or vital energy.

The Yantra Yoga that I teach is called Nyida Khajor. In Tibetan, nyida means "sun and moon" and khajor means "union." This is the title of the original teaching taught by Vairocana, who was one of the most important students of Guru Padmasambhava, and a great translator.

Vairocana received the transmission of this Yantra Yoga teaching from Guru Padmasambhava, who received it from a great Mahasiddha called Humkara. Then it was transmitted from Vairocana to Yudra Nyingpo, and various other masters. This is the lineage of this teaching.

Besides this text, there is an oral transmission of Yantra Yoga. It is very difficult to understand Yantra Yoga by only reading the original text and not having a teacher. Practitioners of Dzogchen have applied these methods for centuries. I learned them principally from one of my uncles, who was a yogi and an excellent practitioner of Yantra.

In the practice of Yantra Yoga we use our body, voice, and mind. Using the body we perform positions and movements, with the voice we do many pranayama techniques (or breathing practices), and with the mind there are many ways to concentrate and visualize. The aim is to go beyond judging and thinking with our mind, and we call this contemplation. When we apply all three of these aspects together, we have the possibility to arrive at real knowledge, or the understanding of our primordial state – our original condition. That is the real meaning of 'yoga' in Yantra Yoga.

*From The Mirror, the international newspaper of the Dzogchen Community of Chögyal Namkhai Norbu Rinpoche, issue 28, Sept/Oct 1994.