



# Shanti 通信 (No.14)

by SACHIKO KATO

ハリオーム！ スワミ・シヴァナンダの出家された記念日である6月1日に丸岡教室で恒例のサットサンガが開催されました。

今回は、毎年シヴァナンダ・アシュラムに長期滞在なさり、修行されている小林真希子さんにジャパ・ヨガを教わりました

真希子さんから、まず最初に投げかけられたのは「**ヨガって何？**」という質問です。

皆さんが、それぞれ体験で感じていることを発表しました。

真希子さんが、アシュラムのスワミジは「**心を静寂にしてい、戻していくもの**」と答えられたと伝えてくださいました。

次は「**では、心って何？どこにあるの？**」という質問です。

膝が痛いと思えば膝に心が行き、歯が痛いと思えば歯に心が行く。心は、外からの情報で体中のいろいろなところに動くように感じられます。

**意識 + 思考 = 心** と シヴァナンダジは定義なさっています。

意識とは、アートマン、真我とも表現されます。思考とは、考えと感情です。

つまり、**心とは、意識が思考で包まれたもの**となります。

では外からの情報で絶えず思考でいっぱいになり、動き回っている心を、静寂にもどしていくためには、

シヴァナンダジの定義によると **心 - 思考 = 意識**

意識(真我)と心が、協調している状態 = いるだけで幸せという段階になるために、**一点に集中する瞑想**が必要になります。

そこで瞑想の方法のひとつとして今回教わる「ジャパ」の説明を受けました。

**「ジャパとは？」**

マントラや神の名を繰り返し唱えることであり、マールを使う場合は、108個の粒からなるマールを右手に持ち、一粒に1回、マントラや神の名を唱えて、マールを回していきます。

マールの材料は、ルドラクシャ、ツウルシー、水晶などがあります。

実践に入る前、ジャパで唱える**マントラ**について説明されました。

**マントラ**とは古代のサンスクリット語であり、神の名や真言で表された神秘的な音です。

マントラのバイブレーションは、浄化するパワーやエネルギーがあり、自分自身や周りの環境にも調和と平安をもたらします。心の耳で聴いていきます。呼吸も整い、心拍数も下がってきます。

今回のジャパは、神様の名前、形や性質を伴うサグナ・マントラの「オーム ナマシヴァーヤ(Om Namah Sivaya)」で行いました。Omは「大いなるもの」「ブラフマン」、Namah Sivaya は、「シヴァ神にひれ伏します」という意味を待ちます。

さて実践です。

最初に瞑想に入るまえにオーム(AUM)を唱えました。

オ・ー・ム(A1:U2:M4)の長さで、そしてAUMの後の静寂:第4の段階(トゥーリヤ)を大切にします。

意識を内側に向けます。そうすることで、瞑想に入りやすくなります。

右手はマールを回し、左手は、チンムドラにします。

皆さんで声を発して108回「オーム ナマシヴァーヤ(Om Namah Sivaya)」を唱えました。

そして最後にマールを両手の中に持ち、静かに胸の前で合掌してジャパの余韻を味わいました。

真希子さんから教わった実践する時間、座る方向、回数を紹介します。

- ① **ジャパの実践の時間**は、AM4:00~6:00 が望ましいそうです。この時間は、自分の中でまだ思考が動いていないために宇宙のエネルギーと同調しやすいという理由からです。  
なるべく同じ時間に、同じ場所で神聖な気持ちで行います。
- ② **方向**は、インドではヒマラヤが北に位置するので、北向きか東を向き、南はよくないそうです。
- ③ **回数**は、「チダナンダジが最低11マールとおっしゃっていますが、1マールだけでも、3マールだけでも、10分と決めてでも、毎日できるところから実践してください」と真希子さんが話されました。

シヴァナンダ・アシュラムでは、人間関係の悩みなどいろいろな相談をしに来た人たちにスワミジたちはとにかく「神の名を唱えなさい、ジャパをしなさい」とおっしゃるそうです。

### \* 今回参加して私が感じたこと

私は、今まで「オーム ナマシヴァーヤ」とマントラを唱える時にシヴァ神のイメージがヨガの神様、破壊の神様としか知らず、よくつかめないうままに形式的にジャパを実践していました。真希子さんに質問しましたら、シヴァ神はすべての光です、でも信仰によって、「イエス キリスト」でも「南無阿弥陀仏」でもいいんですよとおっしゃいました。「南無」はOMを表すそうです。

その後、マキ先生からも「シヴァ神の破壊」とは、古いものを断ち切って改めるとか、悪習慣をやめるということをイメージしたら受け入れやすいのではとアドバイスいただきました。

「破壊」という言葉だけでは、理解ができなかったのですが、古いものを断ち切る時にきりっとしたシヴァ神をイメージしてスムーズにジャパが実践できるようになりました。私のイメージでは、破壊より浄化という感じです。(絵のコブラを首にまいた姿も今では、光輝いて見えます(^.^))

真希子さんを囲んで、質問や発言がしやすい和やかな雰囲気でも過ごすことができました。

「心」について再確認できたことや、「意識、純粹意識、アートマン、真我、Self realization(自己実現)」という言葉が同じであることが整理できました。

今回は、日本でお仕事をされながら、年1回アシュラムで修行されている真希子さんに、それぞれの役割を持ちながらヨガを続けている私たちに日々の生活に取り入れられるジャパの方法を教えてくださいました。

そして、嬉しいことに、真希子さんが9月13日の次回のサットサンガにも講師として来てくださることになりました。今回、習ったことを、これで終わりにしてしまわないようにというマキ先生のアイデアです。なるほど、3か月後が楽しみです。

最後にマキ先生が、「ジャパも、今日、話を聞いてすぐにわかったというのではなく、日々繰り返し実践することでのみ体得していく、まさにアビアーサなのです。」とお話くださいました。

「3ヶ月たった後の経験談を持ち寄って、次回のサットサンガで再会しましょう」で今回は終了しました。私も3ヶ月後に皆さんにお会いできるのを励みに、朝、座って実践しています。



さてさて皆様、通信をここまで読んでいただきありがとうございました。

私、加藤祥子は茨城県水戸市で細々とヨガを伝えさせていただいています。

私は18年前にヨーガアーサナに出会い、ヨガが運動だけではないことに魅かれてヨガを続けてきました。ヨガ哲学を学びだしたのは、3年くらい前からです。ヨガの哲学と知識を得ることで、伝統あるヨガの奥深さ、そして科学的な面、また、落とし穴などを知りました。

そんななかで、分からないことを素直に言葉にして学びあえることはシャンティの皆さんのいい雰囲気があるからだと思えます。

今回マキ先生からシャンティ通信を任されて、緊張しましたが、チャンスをいただけることがとても嬉しかったです。生徒のモチベーションをUPさせるマキ先生のパワーを私も水戸の生徒さんにお届けできるようにします！ありがとうございました。

Om Shanti