



# Shanti 通信 (No.13)

by KIMIKO HASEGAWA

2014年3月9日、丸岡ヨガ教室にてサットサンガが行われました。いつものようにキルタン・祈りで心を静めたあと丸岡先生から『超常現象と医学/科学の最先端』についてのお話をお聞きしました。近年では医師や科学者が『超常現象や目に見えないものを科学的に証明する』動きが始まっているとのこと。しかし、それは『ヨガを学んでいる人にとっては当たり前の話』とも言え、ヨガで語られていることが科学的に証明される時代がついに来た、言い換えれば時代がヨガに追いついてきたとでもいうのでしょうか…改めてヨガの凄さを感じるお話でした。

その後は『ヨガニドラと潜在意識』についてのお話があり、ヨガニドラを体験する前に潜在意識とはどのようなものかについて理解を深め、それを活かすのがヨガニドラ・メソッドだと正しく理解したうえで、実際にヨガニドラを実践しました。丸岡ヨガ教室1階がヨガマットでぎっしり!? 少し肌寒さを感じながらも参加者皆さんの呼吸が合った心地の良い空間でのヨガニドラ実践となりました。

## ✚ ヨガニドラ

ヨガニドラは「身体と心を深いリラックス状態に導き、集中～瞑想、更には潜在意識に働きかけて私たちをストレスから解放し、ポジティブな思考を実現化してゆく技法」とのこと。(ヨガニドラについては考資料の「ヨガニドラ」をご覧ください。)

ヨガニドラを実践する前に、頭の中で「なりたい自分をイメージした短い文章(サンカルパ)」を作り、いざ実践です。

まずアーサナをいくつか行って身体をリラックスさせたあと、シャバアーサナで仰向けに寝て、なりたい自分をイメージしながら先ほど考えたサンカルパを心の中で繰り返します。

丸岡先生の誘導で段々と眠りに近い瞑想状態へ導いていただいたのもつかの間、私はサンカルパを心の中で繰り返していたところ、まさになりたい自分になれたイメージがありありと頭の中に浮かんでしまいワクワクした気持ちが止められなくなっていました。瞑想ではなく覚醒(?)です。私のヨガニドラはまだまだ勉強の余地がたっぷりとあります。

ヨガニドラで潜在意識の深いところに働きかけることができるようになるには、『毎日』『継続』して『練習』を繰り返すことです。まずは、今のままだと変化はしないけれど、たとえ少しでも毎日継続することで達成できるようなことでサンカルパを作ることがいいのではないかなあと感じましたが、みなさんはどのような感想をお持ちになられましたでしょうか？

### ✚ ヨガニドラでなりたい自分になれたら・・・

- ・なりたい自分になれたら、私はどうなっているんだろう？
- ・その時、私の周りの環境や人はどのように変化しているだろう？
- ・私はどうしてそういう自分になりたいのだろう？
- ・なりたい自分になることで、何を得たいのだろう？

サットサンガの後、あの時に考えた「なりたい自分」についてこんなことを考えています。  
もちろん正解・不正解がある問いではありませんが、「何を得たいか？」という問いに対しては「自律した豊かな人生を歩むこと、つまり幸福になること」ではないかと私なりに感じています。  
また「自律した豊かな人生を歩むことを実践できるように最大限の効果を出せる、まさに自分の人生を自分で切り開くことができる方法のひとつとしてヨガニドラを実践することは目標実現への近道ではないか」と思います。

うまく表現ができないのですが、なりたい自分になることの本当の意味は、ただ自分を変えることではなく、生きていること、存在していることこそがかけがえのない素晴らしいことで、その元々の素晴らしい自分に気づくことこそが大切なのではないのでしょうか。

最後に、ある心理学者が次の3つが満たされているかどうかで幸せが決まると言っています。

- ✦ 自己受容 : 自分が好き、自分に OK が出せる
- ✦ 他者信頼 : 周りの人が信じられる、自分の居場所がある
- ✦ 貢献感 : 自分は役に立てる存在だと思える

これを見るとヨガを学び、またヨガニドラを実践すれば、どうしてもこうしても幸せになれそうですね。いや幸せになるしかなさそうですね。

それでは、次回 6 月 1 日のサットサンガでまたみなさんとお逢いできるのを楽しみにしています。

