



Shanti 通信 (No.15)

by SACHIKO KATO

ハリオーム！9月14日に丸岡教室で恒例のサットサンガが開催されました。前日に引き続き、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。

まずは、前回6月にジャパヨガを教わってから3ヶ月経った今の質問や体験談をひとりずつ発表しました。

毎日実践している方、少しやったけど最近はやっていない方、時々思い出してやっている方などがいらっしやいました。

* 毎日実践している方のお話です。

- ・ 最初は、何か変わるかな？とか期待して行っていたが、続けていくうちにだんだん心が落ち着いてきた。
- ・ マーラを数えはじめたらいろんなことが頭浮かんでくる。
- ・ 毎日座ることが楽しみになって早起きができている。
- ・ マントラを声に出して行うことで、自分を外から眺められるようになった。
- ・ 毎朝習慣になっている。

* 次に、毎日実践していない方のお話です。

- ・ 夜に帰宅後、アーサナと瞑想を行うとジャパをする時間がなくなってしまった。
- ・ 108回唱えることと、マーラを数えることに神経質になってしまった。

真希子さんは、「ジャパは手を動かしマントラを声に発しておこなうことで、一点集中ができるので、瞑想の入り口としてとらえてください。108回という数にとらわれなくていいです。」とアドバイスをされました。

また一日のなかで時間が無いという悩みがたくさんでできました。そこで、ジャパヨガを続けていくためにおすすめの方法を発表しあうことになりました。

・日記(記録)をつける

毎日やるべき項目を決めて、達成できたら○、できなかったら×、ごまかしてやったら△、記録(日記)をつけられなかったら・空欄と、その日の終わりにチェックを記入する。

やるべき項目がどうしてもできないのか、記録をつけることで、客観的に自分を見て分析できて、自分に気づいていく。

・ろうそくの炎を見つめて、実践する

¥100ショップの5分用または10分用ろうそくを使って、集中して実践する。

・朝やるべきと決めつけない、夜でも実践することが大切

夜にアーサナをしている方も、アーサナの後に瞑想をする前に1マールでもジャパをやってみる。

・忙しくて実践できない日も続いて、自分なりにリセットする日を決めて再開させる

真希子さんは、洗礼をうけられた日を聖なる日とされて毎月第一日曜に、仕切り直しされるそうです。

またマールを数えないジャパを実践している方もいらっしゃいました。

・電車の移動中や、信号待ち、お料理や家事をやりながら、日常生活でジャパやマントラを唱えることで聖なるものと繋がっている確信が持てる。

・セミの声や、虫の声を聞き瞑想している。

真希子さんから、「朝だけジャパを唱えてその後の一日は忘れていたより、セミや虫の声を通してなど、壱日を通して物質世界から聖なるものにつながっていけるならばいいですね」とおっしゃいました。

そこで、真希子さんから今回もヨガの瞑想について学び、ジャパを実践することになりました。

まずは、**4つのヨガの道**について説明していただきました。

- ① バクティヨガ
- ② カルマヨガ
- ③ ギャーナヨガ
- ④ ラージャヨガです

①バクティとは・・・神様への信仰心、愛情を持つことです。

では、バクティヨガとなると

一般的にはキールタンを歌うなど・・・と思われていますが、全ての生きとし生ける物に愛情を持って向き合うことです。(チダナンダジはご自分のサンダルにも足を守ってくれていると、愛情を持っておられたそうです。)

②カルマとは・・・行動です。

カルマヨガとは、

奉仕のヨガと言われていますが、自分より弱い人々に奉仕するだけでなく、どのような相手の中にも神の姿を見て奉仕すること。やってあげているのではなく、私の肉体を使って奉仕をさせていただくという気持ちが必要です。

③ギャーナとは・・・知識、神へ到達するための知恵です

ギャーナヨガとは、

私達が学ぶために神様が与えてくださった日々の生活のできごとの中に、教えを見出すことヨガの教えそのものを理論的に学んでゆくことです。

④ラージャとは・・・王様

上の3つのヨガが取り入れられて、ラージャヨガとはヨガの王様である瞑想をしていく、そして悟り、解脱と進んでいきます。

その瞑想に入っていく術として、ジャパがあります。

今回は、ビシュヌ神のマントラ Om Namo Narayanaya 「オーム ナモー ナラーヤナヤー」で実践することになりました。

ナラーヤナヤーのラの音を大事に発音します。マントラは、言葉としてではなく、音として唱えます。

音を発することで、呼吸が整い、心の波も静まり、自分の周りも清まっていきます。

ジャパでマールを使う時は、右手の人差し指と左手は使いません。しかし、マールが重かったり、長かったりする場合は、左手で支えても大丈夫です。長い場合は、専用の袋を使うこともあります。

マールの位置は、アナーハタチャクラ(胸の位置)で行います。

今回も、皆で108回、唱える実践をしました。

その後、マールを胸の前に両手で包み、瞑想しました。

今回、私が感じたこと

私は、毎朝少しでも多くジャパをしようと思い、実践してきました。

しかし、皆さんのお話を聞いていて、

奉納する気持ちを持って行っていたか・・・

ただノルマ(仕事)になっていなかったか・・・

純粋な気持ちになったり、すてきな行為になっていたか・・・

そのように振り返るいい機会になりました。

その後は、ジャパの回数が少なくても、ジャパの後の瞑想を大切にしています。

真希子さんから、「日本人はまじめすぎるところがあるので、あまり細部にこだわらず、修行僧でない私達でもできる方法で実践していきましょう」と話してくださいました。

インドでは、もうすぐ「ナヴァラートリ」という女神に祈りをささげるヒンドゥー教のお祭りが開催されるそうです。

最後に、皆で気持ち良く Devi Skutam を唱え、それぞれの女神様に祈りを捧げました

私は、今回、皆さんがヨガの道を進もうとして工夫していることや、なぜ実践できなかったのかを発表してシェアできたアットホームな雰囲気感動しました。

このような仲間と一緒にヨガを学んでいけることが嬉しいです。

Sat・Cit・Ananda こそが自分自身の本質であるということに気づくために、いつもマキ先生がおっしゃる練習を淡々と続けていこう、でもひとりではなく、時に仲間といっしょに学び確認しながら進んでいこうと思いました。

2回にわたり講師として来てくださった真希子さん、ありがとうございました。

真希子さんは、終始にこやかに、私達の質問に答えてくださり、アシュラムの風を届けてくださいました。

そして今回も通信を最後まで読んでいただきましてありがとうございました。

Om Shanti

ガーデンヨガと8月の水戸の歴史館の蓮です



以下はマキ ユングハイムの補足説明です。

インドでは猛暑から雨季が終わり、これから最もよい時期が訪れてきます。今回の新月で先祖供養の期間(ピトリ・パクシャ)が終わり、その次の日からは秋のナヴァラートリ祭が始まります。

ナヴァラートリ (Navaratri)

ナヴァラートリとは、ドウルガー、ラクシュミー、サラスワティー女神をお奉りするヒンドゥー教の三大祭典のひとつです。「ナヴァ」はサンスクリット語で9をあらわし、「ラートリ」は夜を意味します。したがって、ナヴァラートリとは、9日間の夜となります。この祭典は、春と秋の年2回、9日間にわたって行われます。ヒンドゥー教のカレンダーは月齢を用いるので、毎年開催時期が多少前後し、2014年は9月25日から10月3日です。ナヴァラートリの9日間を3日間ずつに分け、それぞれの女神さまにお祈りを捧げます。

- ① はじめの3日間 : 私たちの心の中に潜む不純物や悪徳、欠点を破壊するために強力な戦士でもあるドウルガー女神を礼拝します。
- ② 次の3日間 : すべての帰依者に尽きることのない富と幸福を授けるといわれるラクシュミー女神を礼拝します。
- ③ 最後の3日間 : 創造主ブラフマーの妻であり学問と芸術、そして叡智を授ける女神であるサラスワティー女神を礼拝します。

自分自身の内側をしっかりと見つめ直して、人生の向上につながる新しい習慣をはじめするには、ナヴァラートリはこの上ない吉祥の日であると言われています。



◎タイミングよく 小林真希子さんからナヴァラートリについてのメッセージが届きましたので皆さんとシェアしたいと思います。

ナヴァラートリは、全ての生きとし生けるものに内在する知性、慈悲、美しさを象徴する女神を讃えるお祭りです。インドでは、寺院だけではなく個々の家庭でも、家族の健康と家庭の繁栄を願って、9日間毎日、女神様に向かってお祈りが捧げられます。

冬の始まりという季節の変わり目に、自然の変化と同調して体調や精神面にも変化が現れます。シャクティ(原動力)を象徴する女神を崇拝することで、富、恵、財産、知識、それ以外の力をも与えられ、変化に動じない身体を保てるといいます。

そして、最終的には、自分の胸の中に抱えている特別な願い事や小さな思いでさえも、愛に満ち溢れた慈悲なる心を持った女神が、叶えてくださり、さらに私たちを守り恩恵を与えてくださるのです。

この9日間というのは、ドゥルガー女神が娘に会いたがっていた母親の元に里帰りした日数と言われています。インドではこのナヴァラートリの間、子供達は実家に戻り家族の絆を深めます。人間関係のつながりの中で、母親と子供という関係ほど愛情の詰まった物はありません。子供はいくつになっても母親を心の頼りにしています。そして母親は、常に子供の幸せを考えて、子供の為にあらゆる行動を起こします。

同じように、神を信じる者は母なる女神を頼りとし、女神は信じる者を温かく見守ってくださるのです。女神の恩寵は限りがなく、慈悲は果てしなく、知識は無限大、パワーは計り知れず、栄光は言葉では表現できないほど偉大で、壮麗さは言語に絶します。私達は物質的な財産を与えられるだけでなく、精神的な自由への喜びを知る事となるのです。

シヴァナンダ・アシュラムでは、この9日間を通じて女神へのプージャが行われます。

最初の3日間は、ドゥルガー神へのプージャ。次の3日間はラクシュミー神へ、そして、最後の3日間はサラスワティー神へプージャが執り行われます。そして、ナヴァラトリ(9回の夜)が済んだ10日目のヴィジャヤダシャミには、さらに盛大なプージャが執り行われます。9日間に渡ってきらびやかに飾られ崇拝された女神の像が、町中を練り歩いた後、聖なる川、母であるガンガに流され永遠不滅＝ブラフマンの元へと帰って行くのです。

この日本でも、女神様の絵などを用意してナヴァラートリをしてみませんか？女神様の絵を祭壇に飾り、毎日お花やお香を捧げ、女神様のマントラを唱え、キールタンを歌い、純粋な心で女神に近づいていくのです。謙虚になって自分の心を開け広げ、子供のようにシンプルに素直になり、エゴやずる賢さ、自分勝手や不正などを自分の中からなくしていきましょう。そして浄化された自身の全てを女神に捧げていくように祈るのです。

女神の名を唱えましょう。女神の栄光を歌いましょう。

ヤー デーヴィー サルヴァ ブテーシュ マイトリー ルペーナ サムスティター
ナマスタツシェー ナマスタツシェー ナマスタツシェー ナモー ナマツハ