



# Shanti 通信 (No.17)



by AYAKO SHIRAI

2015年7月26日、丸岡教室でサットサンガが行われました。

今回は10月に行われるリトリートの準備としての“プレ・リトリート”でした。

シャンティヨガクラブのリトリートでは、通常のクラスでは時間的な制約もあり深めにくいプラーナヤーマやさまざまな瞑想を実践します。今回のサットサンガはその予習で、充実した3時間を過ごしました。

はじめは、いつものように矢尾先生の誘導でキールタン、マントラを唱えました。新しいキールタンも習い、だんだんと気持ちが静かになっていきます。

次に、マキ先生のプラーナヤマクラスです。まず座学で、漠然とではなく具体的にプラーナとは何か、そしてプラーナヤマの目的を確認することから始まりました。資料は3ページに渡るものでしたが、すでに簡潔にまとめていただいていたので、更にそれを短くするのは難しいのですが、目次的にすると以下のような内容です。

## まずは、プラーナとは何か？

気、息、呼吸、生命エネルギー、気力、生氣、活力、風、オーラなどを意味し、宇宙に存在するものにある根本的なエネルギーの総称です。

## プラーナヤマとは？

呼吸のコントロールのことを言い、プラーナをコントロールすることで、心をコントロールすることも可能にします。

ヨーガスートラでは、8支則の4番目とされ、心を落ち着かせ瞑想に適した状態に導く方法となります。

ハタヨガ的には、プラーナを鎮静化させるだけでなく、活性化して潜在的なエネルギーを目覚めさせる(クンダリーニを目覚めさせる)ことを可能にします。

## つまりプラーナヤマの目的は？

呼吸をコントロールすることにより、生命エネルギーを完全にコントロールすることです。それにより、心身の安定と強固な意思力をもたらすことができます。

## では、パンチャ・プラーナ(5気)とは？

プラーナにはさまざまな働きがあり、その機能に応じて、アパーナ、サマーナ、プラーナ、ウダーナ、ヴィヤーナと5つの呼び名で区別します。

## クンバカ or クンバクとは？

息を止めることを言い、外部から取り入れたプラーナを、息を止めることによって肉体や微細な体の中にとどめます。

## バンダ(締め付け)とは？

バンダは3種類あり、1番目はムーラ・バンダ(肛門、括約筋の収縮)、2番目はウディヤーナ・バンダ(腹部の引き上げ)、3番目はジャーランダラ・バンダ(顎を胸に引くことで咽頭部を引き締め閉じる)と呼ばれています。プラナーヤーマでは、これら3つのバンダを組み合わせる用い、効果を高めます。

## パンチャ・コーシャ(5層の体)とは？

古代インドでは身体は、肉体を含めた5つの鞘(層)から構成されているという考えがあります。プラナーヤーマを行い、プラナーのバランスをとることで5つのコーシャの振動が規則的になります。

## トリ・シャリーラ(3つの体)とは？

古代インドでは身体は、3つの異なる体から構成されているという考えがあります。それらは「肉体」と肉体に重なるようにあるプラナーが流れている「微細な体」と「原因体」と呼ばれる種の体です。

これらの身体観を参考にすると、プラナーやプラナーヤーマが理解しやすくなります。



座学でプラナーについて理解を深めた後、呼吸法の実践をしました。



**完全呼吸法(ヨーギの呼吸)** = 腹式(横隔膜)呼吸、胸式呼吸、肩(鎖骨)呼吸を組み入れた3段階の呼吸法 (クンバクを入れれば、よりプラナーを身体に留めて身体の隅々に行き渡らせ、細胞を活性化させる)

## やり方

- ① 姿勢を整え、片手を胸に、片手をお腹に置き、息を全部吐き出します。
- ② お腹を緩めて、まずお腹に息を入れ、次に胸を開き、最後に鎖骨を上げるようにして3段階で吸っていきます。
- ③ ゆっくりとお腹～胸～鎖骨と3段階で吐いていきます。  
クンバクを入れる場合は、吸いきったところでしばらく息を止めます。  
吐く時は、鎖骨～胸～お腹の順にしても良いそうです。

- ・ 聖典に書かれている呼吸法ではないのですが、呼吸器官全ての筋肉を鍛えて呼吸の能力を高めるので、効率の良いじょうずな呼吸ができるようになります。
- ・ そうすることで、無意識にしている自分の自然呼吸のパターンが正しくなっていくそうです。
- ・ また、興奮したり、怒りや悲しみなどで感情的になった時にこの呼吸法をていねいに行なうことで、ネガティブな感情をコントロールし、心を落ち着かせることができるそうです。

次に、今年のサットサンガ(シャンティ通信14、15参照)でジャパヨガの講師をしてくださった小林真希子さんです。マキ先生のお話につき、プラナーについて、そして次の瞑想に続くお話です。

プラナーとは、目に見えないものであり、気とも言います。

心とは、やはり目に見えないものであり、常に動いているものです。

心をコントロールするものの1つが瞑想です。

マントラの聖なるバイブレーションによって、心の中の泥水が沈殿していくように、ポジティブなものが満たされてきます。ジャパでなくても、マラソンなど好きなことを夢中で行っている時に、1つのものに集中していくことにより心が静かになっていきます。その集中している時の心の静けさ、充足感を思い出すと、ジャパをしても同じように至福感が得られることに気づき、続けることができるのではないかというお話をしてくださいました。

このサットサンガの翌週の7月31日は満月でグルプールニマという特別な日だそうです。聖人ビヤーサの誕生日でもあり、それぞれのグル(師)を崇めて、インドでは盛大なお祝いをするそうです。

シヴァナンダ・アシュラムでは、その翌日の8月1日から1週間をサダーナ・ウィークとして、自分の決めたサダーナ(修行)を行います。自分の思いを込めて丁寧に大切にいき、1週間を過ごし、その先もできるだけ続けていくそうです。

偉大な聖人と一般人との違いは、この続けていくという意志力ではないかとおっしゃっていました。

続いて、近藤千夏子先生によるクリスタルボール瞑想です。

3つのクリスタルボールを使い、その音を聞きながら瞑想をします。ボールの種類によりそれぞれに効くチャクラがあるとのことでした。今回使用したのは、アナハタ・チャクラ(第4チャクラ、胸)、アジナ・チャクラ(第6チャクラ、眉間)、サハスラーラ・チャクラ(第7チャクラ、頭頂)のものでした。やさしい波動のある音色により、すっかりリラックスし、至福の時間を過ごしました。



### サットサンガに参加して



今年のリトリートは10月3～4日に御嶽山で行われます。私はこのサットサンガに出てから、リトリートでの過ごし方をイメージすることが出来ました。みんなで集いキールタンを歌い、プラーナヤーマを実践し、ジャパも行う。そして、クリスタルボール瞑想も楽しみです。

リトリートまで、あと1ヶ月余り、自分なりの目標を持つことが出来ました。呼吸法では座学がまだまだ勉強不足のため、何度もマキ先生の資料を読む必要があること、サダーナ・ウィークから続けているジャパも日々続けて行くことなど、準備をすることはたくさんあることを実感しました。

マキ先生から、いつもアビヤーサ(継続的練習)が大切というお話をしていただいています。意志力の弱い私は続かないことも多いのですが、サットサンガで集ったり、リトリートに参加したりすることにより、モチベーションが上がります。そして、これもスワミジからのお話としてマキ先生が日頃言われているように「あちこちに穴を掘るのではなく一つの穴を掘り進めなさい」という言葉も今回実感しました。日々を丁寧に過ごし、リトリートに参加する皆さんとお目にかかりたいと思います。ありがとうございました。