



Shanti 通信 (No.16)

by AYAKO SHIRAI

2015年3月、来日中のナルマダー・木村信子マタジをお迎えし、丸岡ヨガ教室でサットサンガを行いました。信子マタジは、シヴァナンダ・アシュラムのヨガ教師と結婚された後も日本の大学で教鞭をとられていましたが、10年後にリシケシに住まいを移され、ご主人亡き今もリシケシで暮らされているそうです。シャンティヨガクラブのアシュラムツアーでも毎回お世話になっているので、お顔なじみの皆さんとの再会により、楽しく温かなヴァイブレーションでいっぱいでした。

今回のサットサンガもアシュラムツアーの時のスワミジの講話の復習ですが、信子マタジのリードにより、二つのテーマを立てて行いました。

一つ目のテーマは、先月のサットサンガの時にサットサンガに参加してすっきりとした気持ちで帰宅しても、翌朝なかなか起きてこない息子さんに腹が立ってしまう、と話されたHさんのことを聞いた信子マタジからの提案で、「朝、自分で起きてこない息子に腹が立つHさんにどうアドバイスをしたらよいか？」です。グループディスカッションで、皆さんから活発な意見が出た後、信子マタジからは以下のようなお話がありました。

* なぜ腹が立つのでしょうか？

それは自分の息子だからではないでしょうか？身内、同族への執着、これはバガヴァッド・ギーター第1章でアルジュナが身内と戦わなければならなくなった時と同じ状況です。

人が強い執着を持っている時には、それが苦しみを生み出します。

* 感情が起きてしまった時には？

善し悪しを判断しないで、最初に出て来た感情をまず知ることが大切です。

火事は火元を見る。消防士が水で火を消すのと同じです。取りあえずの処置が優先します。

毒矢に当たったら、まず毒を取りなさいと、仏陀も言われています。

① 私は今、怒っているのだということに気づくこと

すると、心に隙間が出来ます(そしてゆっくりと呼吸を合わせていきます)。

② 次に、その感情を受け入れます。 神様に差し上げる、明け渡すように。

③ さらに、その感情を分析します。

「私の息子が起きてこない」それに怒ってしまうのは、エゴと執着からくる支配欲ではないでしょうか？
変えられるのは自分だけ、他者は変えられません。違いを違いとして認めましょう。エゴはやっかいですが付き合うしかありません。

母親の義務として何をするか、バガヴァッド・ギーター第2章47番にあるようにスワダルマ（※人が生まれながらに課せられたそれぞれの義務）を果たすことが大切です。

* 心の制御の道は？

「見ざる、聞かざる、言わざる、三つの猿よりも、思わざるこそ勝るなりけり」ということわざがあるように、思わないのが一番良いのですが、さて、どのように対処したら良いのでしょうか？

バガヴァッド・ギーター第6章にあるように、アビヤーサ（継続的練習）とヴァイラーギャ（離欲）によって得られます（※アビヤーサは、心の変化を止めるために、自分で決めたことを長い間、信念と熱意を持って続けることです。ヴァイラーギャは、好き嫌い、善悪などの感情や評価などへの執着から自分の心を離し、その束縛から自由になることです）。

バガヴァッド・ギーター第12章で、クリシュナ神が「常に私（至高の神）のことを思いなさい」とおっしゃっています。それが無理なら、ちょっとでも良いからあなたの義務として神への祈りを行いましょう。そして続きは来世で行いましょう。迷ったら時には教典に戻りましょう。心は友でもあり、同時に敵でもあります。ですから、自分の中にサトヴィックな気質（※自分の内にある目に見えない純質な気質）を高めていくことが大切です。そのように信子マタジがおっしゃっていました。



二つ目のテーマは「最近、感情が動いたことは？」です。

再びグループディスカッションでそれぞれの体験を話した後、信子マタジからは以下のようなお話がありました。

* 人格の源とは？

思いがあり、それが**感情**となり、**言葉**を生み**行動**になり、**習慣**となり、そして**人格**となります。続けることによって、それがやがては**運命**になります。

自分の思っていることをチェックしていくと、10年前の自分との違いが分かります。霊的な成長に気づくことができます。

当たり前に見えることがどんなに幸せなことか、感動することだらけです。自分を傷つけずに、学びにしていきたいものですね。

サットサンガに参加して



バガヴァッド・ギーターは世界で最も古く重要な宗教書といわれている本で、戦場の中での将軍（アルジュナ）と神（クリシュナ神）との対話ですが、今回、信子マタジは具体的な問題を取り上げてくださり、ギーターが私たちの生活に役に立つということを分かりやすく教えてくださいました。

10年前の自分との違いの話がありましたので、自分自身のことを思い返してみました。体調を崩し心身共に辛い時期にヨガに出会い、健康になったためにずっと続けて行きたいと思ったのが10年前ですが、今では、その時期があったからヨガに出会えたのだと思えるようになっていました。

今回のサットサンガの中で何度か“**What do you want to do finally ?**”（あなたは結局、何がしたいのか？）の言葉が出て来ました。私自身、ヨガを学んで健康になった後にどうしたいのか？「私は皆さんにヨガを伝えていきたい」という思いを改めて思い直しました。次の10年も、ヨガを学びながら歩んで行きたいと思います。

マキ先生が慕う大先輩の信子マタジとはどのような方なのか、とても楽しみに参加しました。お話も分かりやすく、温かく、懐の広さを感じました。このような機会を与您して頂きまして、ありがとうございました。



昨年、家族で行った御岳山。今回のお話は、日々、子供と接する時にも思い出していきたいです。

