



Shanti 通信 (No.18)

by SACHIKO KATO

10月3日～4日、東京都の御岳山(海拔930m)にてシャンティヨガクラブの2015年のリトリートが開催されました。都心から青梅線で御嶽駅へ、そしてバスでケーブル駅まで向かい、さらに6分間ケーブルカーで上がり御岳山駅へ・・・そこから徒歩20分弱で今回の会場の御岳山荘にようやく到着、総勢38名が集合しました。まずは、自己紹介でそれぞれの思いを語りました。今年は初参加の方が10人というメンバーでリトリートがスタートしました！



「リトリートとは」

スワミ・チダナンダ師は「私たちは、毎日の生活のなかでは、根源的に真に価値のあるもの一つに焦点を絞って考えることがなかなかできません。真の自分が何者であるかについて考える時間を持つためにリトリートがあります。リトリートの目的は、自分の内側を観る、その中から自分よりさらに高い次元にある存在に祈りの気持ちを持ち続け、その存在に対して自分の思いを馳せながら瞑想することです。」とおっしゃっています。

単なる肉体的なヨガの練習を超えたもっと高いものを参加者みんなで作りに出していこう！という意識でプログラムが始まりました。

マキ・ユングハイム先生によるプラーナヤーマクラス

スワミ・クリシュナンダ師はご自身の著書に、ヨガを学ぶ者にとって重要なことは、宇宙と私たちの関係を知らないままで実践テクニックを始めるのではなく、まずヨガというものを理解してから実践すべきだと書かれています。

プラーナと呼ばれる生命エネルギーの活動をコントロールするプロセスがプラーナヤーマです。クリシュナンダ師の著書には「私たちの内側から外側に向かうエネルギーの勢いは強すぎてコントロールできないほどです。そこで、体を巻き込んで外側に向かうエネルギーをコントロールして源に戻そうとするのがプラーナヤーマやプラーティヤーマの目的です。」また、「心とプラーナは切り離せない関係にあり、プラーナは体の病気の影響以上に、満たされない欲望の影響で大きく乱れてしまいます。プラーナヤーマの真の目的は、五感、そして心のコントロールにあります。それを助けるのがグル(指導者)の存在、そして神への帰依です。」とも書かれています。

お祈りがプラーナヤーマにも必要なのは、うまく修行が進む時もありますが、自分一人では壁に突き当たるときが、やがてやってきます。ですから、いつも謙虚でいて、大いなるものとのつながりから確かな力、恩寵を得ることが必要だと書かれていると、マキ先生が補足されました。

それから、聖典には出てこない準備呼吸でもある「完全呼吸法」を練習しました。

お腹部分、胸部分、鎖骨部分の3段階で吸って、3段階で吐く呼吸です。呼吸筋を意識して、プラナーがどういうふうに動いているかをイメージして行いました。普段の呼吸ではあまり使っていないであろう多くの肺胞をイメージして、心肺機能を最大限に活性化する方法で実践しました。私達は普段は自律神経に呼吸を任せています。呼吸法の実践中に息苦しいとかクラクラしてきたら、自律神経の働きを尊重して、少し休んだり、吐き切る前に少し短めの呼吸をしたりして、無理なく丁寧に行います。マキ先生から、大きな呼吸をしようとするより、呼吸は細くすれば長くなることをアドバイスされました。また一回おきに完全呼吸をする方法もあります。海の中で動く海藻や、膨らんだり縮んだりするインギンチャクなどをイメージしながらなど、楽しく行ないます。吐く息は、下から吐いても上から吐いてもよいのですが、どちらか決めて行うほうがやりやすいです。「完全呼吸法」を練習することでプラナーヤーマが自然にうまくできるようになっていきます。

次に基本となるプラナーヤーマ、「ナーディショーダナ・プラナーヤーマ」を実践しました。左鼻から吸って、右鼻に吐き、右から吸い、左に吐くように逆側へいきます。完全呼吸法をしながら行います。吸う:吐くの比率は、1:2ですが、初心者はクンバクを入れずに行います。しかし比率よりも、まずは丁寧に吸い、吐く息をより丁寧に流していくイメージで行います。

それから、「ザガルバ・プラナーヤーマ」(心の中でマントラを唱えながら、ジャパをしながらのプラナーヤーマ)を実践しました。グルデブ・シバナンダ師の著書に「ザガルバ・プラナーヤーマ」はマントラを唱えない「アガルバ・プラナーヤーマ」より100倍以上もパワーが増すと記されているそうです。今回はお腹や胸ではなくマントラのバイブレーションそのものに意識を向けていきます。OMを唱えながら実践しました。OMを唱えて実践してみたら数を数えるより呼吸が楽にできたという感想がありました。小林真希子さんからは、右鼻から始めると温かい空気がいきなり脳に入ってしまうので、左鼻から始めましょうとのコメントがありました。



サットサンガ

矢尾先生の誘導によるキールタン、マントラから始まりました。キールタンを日常から親しんでおられる先生の思いも伝わってきます。その後、ヴェーダーンタ哲学がどこまで私たちの日常生活において生かされているかを少人数のグループに分かれて語り合いました。

マキ先生から梵我一如のお話や、ラーガ(好き)ドヴェーシャ(嫌い)についてのお話がありました。物事に良し悪しがあるのではなく、私たちの心が好き嫌いを決めています。例えば、抽象的な絵を見たときに個々で感じるものが違ってきます。私たちは知らない間にそれぞれが違う色眼鏡をかけ、一人ひとりが自分の解釈で物事を見ています。ですから、見ているものが不確かです。

意見交換の中で、日々人間関係の中で相手や環境を責めていたけれど、自分の心が色メガネをかけて見ていたことに気づいたという意見がありました。

あるスワミジは「心をコントロールする訓練をしたら自分の考え方や癖を変えることができる。自己暗示がその訓練法です。心をコントロールできたときに得られる素晴らしい効果を、心に何度も教え込み教育することが大切です。」と、いつも言われるそうです。それでもうまくいかずネガティブになる時は、「ヨーガーストラ」にも書かれている「プラティパクシャ・バーヴァナ」を行います。心に否定的な思いが沸き起こってきたら、その反対である前向きな思いを育むようにします。実践している方は「悲しい→幸せ」、「このやろう→愛しています」と一言ずつ言葉を置き変えるところから行っているそうです。

サットサングの終わりに、きよみ先生の体験談をお聞きました。きよみ先生はご両親の介護やご病気で忙しい生活の中、ヨガを学んだおかげで納得できたことやマントラやキールタンを唱えることで乗り切ることができたと話されました。自由のない日々を送りながらもインドへの研修の旅には絶妙な導かれるようなタイミングで参加できたことや、また次々と大変なことが起こる中でマントラやキールタンを唱えながら流れに任せて生きることで、ご両親を穏やかに看取ることができたそうです。スワミジの言葉、「居るだけで人に幸せを感じさせる人が実践者であり、本当のヨギである。」そんな存在でありたい、と締めくくられました。参加者の中でマントラ、キールタンをさらに深めて実践したいと盛り上がり、一日目が終了しました。



朝のお祈り

真希子さんがリーダーになり、シヴァナンダ・アシュラムスタイルで行いました。5時から参加者が一つになってスピリチャルな魂レベルで流れが作られていきます。

その後は、鼻の浄化法やウディヤーナバンダを行ってから倒立をしました。それから庭に出て、愛媛から参加の宇都宮さんがリーダーとなって「ラフターヨガ」です。

シャンティヨガクラブの皆さんの笑い声や雰囲気(すぐに笑いが出てくる)にリーダーが驚いておられました。恥ずかしがり屋の人でも入りやすいプログラムで進めてくださり、終わったときには、皆さん笑顔が自然と溢れ、体も温かくなりました。

その後は、早朝の山道を歩き武蔵御嶽神社の日供祭に参加しました。素晴らしい御岳山のパワーをいただき、宮司様からも「笑うことはいいんですよ～」と緊張をとほぐすようなお話をお聞きました。

ジャパ瞑想

カティーケヤンジ師は「感覚におぼれた動物的な世界への引力から抜け出すために、キールタン、ジャパを行うことで神様が上の世界からロープで引っ張ってくださり、至福や平和が得られます。マントラのバイブレーション・振動は、私たちのネガティブな汚れをとってくれる洗剤のようなもので、心のゴミを洗ってくれます。」といつも言われるそうです。

「オーム ナモー ナラーナヤー」、「オーム ナモー バガヴァター シヴァナンダーヤー」を皆で声を出して108回、ジャパをしました。途中からグルデブのお写真を見ながらジャパを行って見た方から、また新鮮な気持ちで集中できたとお話がありました。皆さんと一緒にジャパをすることで、至福に包まれる体験をしたという方もいらっしゃいました。

以前のサットサングでジャパを教えてくださいました真希子さんから「時間がかかる、マントラもよくわからないなど、ハードルが高く思えますが、何事も最初の一步が難しいのです。何回も練習するうちに自分のものになっていきます。時間を作って5分でも、たった3回唱えるだけでも、まずは1週間続けてみましょう～」との提案がありました。

マキ先生からも「まだ経験が浅い方は、静かに座っているだけで精一杯かと思いますが、ポジティブな気持ちで繰り返し行ううちにいつか必ず変化を感じられますので、それを楽しみに続けてみてください。それが自分を信じる自信にもつながります。」と補足がありました。

近藤千夏子先生によるクリスタルボウル瞑想

クリスタルボウルの振動音は、体内の70%を占める水分と骨を媒体にして全身に伝わっていきます。600メートル先まで拡散し、心地よい体感振動がリラックス効果、マッサージ効果、血流、リンパの流れ

をよくします。声と身体をボウルの振動音に合わせて、好きな座法での音浴、無音での音の余韻を感じました。このボウルは、アナーハタ・チャクラ、サハスラーラ・チャクラ、アジナ・チャクラに働きかけるためのものだそうです。眠っているわけではなく、意識は残しながら、心地よい瞑想が体験できました。心地よさに包まれたままで、まとめの会に進みました。

まとめの会

ある方が「神」という言葉にピンと来なくて、抵抗があった。ところが、御岳山の自然と触れ合いながら二日間のプログラムを行なっているうちに、まさに大いなるものの存在を感じ、その存在に対して謙虚な気持ちが沸き起こったと感激して言われました。マキ先生も「神様」という存在を、大自然に包まれたときのような感覚で、私たちを守り育てる大いなるものと捉えてほしいとおっしゃっていました。

ひろちゃん先生は、前日のきよみ先生が使われたグルデブのお言葉のように、参加者の皆さんが居てくれるだけで素晴らしい時間だったと言われました。きよみ先生は、日常生活から離れこのリトリートに参加して、魂に栄養を与えて満たされた私たちは、日常に戻り、家族や周りの方々へ良いエネルギーを広めてくださいと話されました。



リトリートに参加して

魂に栄養をあげて戻ってきました！

とても心地よいです。そして毎回感じるのですが、リトリートから帰宅した次の日の朝、自分の感覚が清んでいて見るものがキラキラ輝いて見えるのです。今回のリトリートは日常に活かすヨガを学び、体験しました。私ごとですが、子供たちが成長して家を離れ、10年ぶりに茨城県水戸市から福島県郡山市に引っ越しをしました。大きく変わった生活の中で、すごく気持ちが落ちて寝込みました。そんなときにヨガから学んだいろいろな方法を試したかったのですが、なかなかやる気が起きないでいました。でも、深呼吸だけはできました。そして、それをきっかけにさまざまなお助けがやってきて、日常の私を取り戻すことができました。

今回のマキ先生の講義のなかでも、気分が落ち込んだとき、腹が立った時、悲しい時、痛みがある時には呼吸が浅くなっていないかに注目して、丁寧に深呼吸を試してみる。できないような気がしても実践しているうちにプラナーのバランスが取れてきて落ち着いてくる。何とかかなりそう、大丈夫かも！と自信が出てくる。そして自分で自分の面倒がみられるようになる。更なる試練にも大丈夫と思えるようになってくるとお話いただきました。

「この世で一番必要なものを神様は無料でくださっています。これらのギフトに感謝していますか？」など、多くのスワミジからのお言葉の引用も今までにない切り口を感じました。

心から感謝できる自分でいられるようにヨガを続けていきたいです。そしてポジティブでいれるように、心を訓練することを心掛けたいです。

パワースポット、天空の世界のような、御嶽神社の分け御霊を祀った神殿が鎮座する御岳山荘のたたずまいやお出しまで昆布だけにこだわって作ってくださった菜食の美味しいお食事にも感謝です。

ありがとうございました。