



Shanti 通信 (No.20)



by AYAKO SHIRAI

2016年4月17日、丸岡教室にて、サットサンガが行われました。

今回は、10年にわたり毎年インド・シヴァナンダ・アシュラムに出向き、修行を続けていらっしゃる小林真希子さんに『日々の生活に応用しよう、ヨガの大切なポイント』をテーマにお話をいただきました。

グルデブ・シヴァナンダ師の説かれた「インテグラルヨガ」(統合的なヨガ)には、4つの種類のヨガがあり、学ぶ順序が大切とのこと、その確認から始まりました。

- * カルマヨガ … 体を使ってする行為により、肉体を浄化していく。
- * バクティヨガ … 心を聖なる存在に集中させ、信じる力を育て、心のレベルを清めていく。
- * ギャーナヨガ … 知識、智慧を得て、知的レベルから目的を知る。
- * ラージャヨガ … 瞑想に目覚め、精神的な悦びを体験する。

この4つのヨガにより、5つの鞆(パンチャコーシャ)の外側から順に清められていきます。

ヨガの目的は？

悟り、自己実現(自己やエゴが完全になくなること)、解脱を目指します。

そのアプローチとして、ドヴェイタ哲学(二元論、ヨーガスートラなど)を学び、アドヴェイタ哲学(一元論、ヴァガヴァット・ギータなど)へと学びを深めていくそうです。

→二つを比べるところから、一つ(Oneness)を目指していく。

ヨガの目的を達成するためには、自分を現世に縛り付けている自らのカルマを消化しなければならない(自分の撒いた種は自分で刈り取らなければならない)ということで、カルマの法則の確認を行いました。

カルマの法則とは？

私たちが過去に起こした行為によって結果が起きることです。

カルマの種を無くすのは大変困難で、智慧がないと、また新たなカルマを蓄積させてしまいます。

カルマを消化するには？

自己の浄化がとても大切であり、その為にサダナ(修行、努力)があります。

- * 私にカルマを消化させるために、大いなるものが導いてくれている。
- * 今、起きている問題は、自分が今、学ばなければいけないことであると理解する。
- * 理想においては、最も気高くこうありたいと思う自分を思い浮かべてみる。



* 自分の中の神性なものが、自分の行動を起こすように、考え、言葉、行動を変えると決心をする。

→そして、思考と行動を見張りながら、意識的に精神的な選択(インテグラルヨガの内容を理解して行うこと)をしていきます。→そして、生活の一分一秒をヨガとしていきます。

アドヴェイダ哲学によると、世の中は自己の反映だそうです。自己の中に邪悪な素質が隠れていると…悪いことばかり見えてしまう。自身が清らかになってくると…埃が拭き取られた鏡のように世の中が明るく見えてくる。不幸だと思われることも、失敗、負けととらえずに、自分の周りで全て起きることは学ばせてもらうため、神様からのプレゼントととらえ、その学ぶ機会を生かすも無駄にするのも、自分の選択にかかっています。

私たちは、人生でたくさんの選択をしています。日常生活でも、例えばサットサंगाに行くことを決めることもそうです。

真希子さんのグルジは「BとDの間には何がありますか？」と尋ねられるそうです。

人は生まれて(Birth)、死ぬ(Death)までの間に、たくさんの選択(Choice)をしています。

なるほど、BとDの間にはCがあり、Birth → Choice → Death となります。

それでは、正しい選択をするには？

自分の中(真我)に向かって行く選択をすると間違いがないそうです。

その時に頼りにするのが、求めたり、すがったりではない感謝の祈りです。

神は求めているものを与えてくれるという信念を持ちます。

大いなるものに委ねる、そのためにマントラを唱え、ジャパを習慣とします。

大いなるものに向かって祈ります(二元論=ドヴェイタ哲学)。

→すると、心に穏やかさが訪れ、大いなるものからのメッセージ(閃き)を受け取れます。



閃きに素直に従えない時は？

損得を考えるようなエゴが邪魔をしています。抵抗があっても、エゴをなくし、閃きに素直に従うと解放されます。



それから、グループディスカッションとして小グループに分かれ、自分の経験した学ぶ機会について話し合いました。皆、それぞれに思うところがあり、大いに盛り上がりました。



最後に、真希子さんが、グルデブの言葉の“Even this will pass away”。「自分が今まさに体験しているこの

瞬間でさえも、過去のものになります。人生で体験している全てのことは、一時的であり永遠に続く訳ではないということです。良きことも、悪きことも。」とお話してくださいました。シンプルな言葉ですが、とても響きました。今を大事に、満足して過ごしていこうと思いました。そして、日々遭遇する出来事も、与えられた機会だと捉えていこうと思いました。

後半の時間には、キールタンを学びました。アシュラムでは、曜日によって違うキールタンを歌うそうです。10月にヨーガスワルパナンダジをお迎えしてのリトリートは、金、土、日曜日ですので、その曜日のキールタンを皆で歌い、その時を思いながら時間を過ごすことが出来ました。

サットサンガの初めに、真希子さんは、スワミジの言葉として「グルデブは郵便局であり教えをスワミジ達に伝え、スワミジ達は支局として教えを広め、マキ・ユングハイム先生や私(真希子さん)は郵便配達員」とお話されました。私自身も、良いお話をサットサンガに来られなかった皆様に『郵便配達員』としてお伝えしたい、お届けしたいという思いでこの「シャンティ通信」を書かせて頂きました。ありがとうございました。



Universal Prayer : ユニヴァーサルプレーヤー : 宇宙の祈り

Swami Sivananda

心より崇拝する慈しみと愛に溢れた神様、あなたを礼拝し、あなたの御足にひれ伏します
あなたは遍在され、全能であり、全知でいらっしゃいます
あなたは完全なる実在、純粹なる意識、絶対なる至福でいらっしゃいます
あなたはあらゆるものに宿っていらっしゃいます
どうか、理解する心、偏りのない視点、調和のとれた心、信仰、献身、智慧をお授けください
どうか、誘惑に抵抗できますよう、心を統制できるよう、私たちに内なる魂の力をお授けください
私たちが利己主義、強欲、貪欲、憎しみ、怒り、嫉妬から解放し、私たちの心を神聖なる徳で満たしてください
全ての名のあるもの、形あるものの中にあなたを見られますように
全ての名のあるもの、形あるものの中に内在するあなたに仕えられますように
あなたのことを忘れずにいられますように
あなたの栄光をいつでも歌っていられますように
あなたの御名をいつも唱え続けていられますように
いつまでもいつまでも、あなたの内にいられますように
いつまでもいつまでも、あなたの内にいられますように

小林真希子訳

