



Shanti 通信 (No.19)



by AYAKO SHIRAI

12月13日、高円寺のシヴァナンダ・ヨガ・ヴェーダーンタ・センター(グルデブ・シヴァナンダジの弟子のスワミ・ヴィシュヌ・デヴァナンダ師が設立した世界40ヶ所にあるセンターのうちの一つ)で、マキ・ユングハイム先生の2部にわたるワークショップが行われました。

会場には初対面の方も多かったのですが、マキ先生の「周りの人と笑顔でご挨拶をして、グルデブの最も大事にしていたワンネス(Oneness)という言葉の通り、皆で良いものをつくっていきましょう。」というお話からその場の雰囲気は和み、ワークショップがスタートしました。

第1部は「きちんと学ぼう。理解してから実践しよう！プラナーナとは？そしてプラナーナヤマとは？」です。グルデブの直弟子のクリシュナンダ師の著書「ヨーガ、それは宇宙の科学」には『ヨーガを実践する前に、まずヨーガを哲学的に理解しなさい。宇宙のしくみをきちんと知りなさい。そうでないと、のちに心理的な障害に直面することになります。』と書かれています。今回、マキ先生はクリシュナンダ師の著書を紹介し、それに沿ってワークショップを進めるとのことでした。

宇宙には法則があり、作用には反作用が自動的に起こります(行為があれば結果がある=カルマの法則)。宇宙の一部である人間社会の中で生きている私たちの行いは、宇宙の法則から逸脱したものではなく、宇宙全体との調和=バランスを取らなければなりません。

また『自分は肉体ではないことを理解してアーサナを行いなさい』とも書かれています。肉体は感覚の集まりであり、私たちの内側にあるエネルギーが外の世界に向かっていく勢いは抑制出来ないほど激しく、また私たちの感覚器官も外に向かうエネルギーに反応します。ですから、アーサナの目的は、外に向かうエネルギーを内側に向けて静かにさせるものとなります。

そしてまたプラナーナヤマとプラナーティヤハラも『双子のようなもので、外に向かうとするエネルギーを源に戻すのが目的』と書かれています。

さらに、チダナンダ師のリトリートをまとめた本「ヨーガといのちの科学」には、呼吸とプラナーナの関係の分かりやすい例えが載っているので、その説明をされました。

『呼吸とプラナーナは、ねじ巻き時計のようなもので、呼吸(プラナーナヤマ)が長針、生命エネルギー(プラナーナ)が短針である。呼吸をコントロール出来たら、体の中のプラナーナもコントロール出来る。』と記されています。

またもう一つの例えとして、『洗面器に水を張り、バラの花を浮かべて、外から洗面器を叩く。すると水が振

動して、バラも揺れる。つまり、洗面器＝肉体、バラ＝心、水＝プラーナである。プラーナが体と心をつないでいるので、プラーナを介して心を静かにすることが出来る。』と説明されています。

そして、プラーナとは？プラーナヤーマとは？パンチャプラーナとは？クンバカとは？バンドとは？パンチャ・コーシャ(五層の体)とは？トリ・シャリーラ(3つの体)とは？などについて学びましたが、内容については「シャンティ通信17」のマキ先生のプラーナヤーマクラスのところをご確認ください。

また、ナーディは経路のようなもので、プラーナの体の中に7万2千本とも35万本とも言われている管があり、背骨を通る中央の大きな管がスシュムナー、右(陽)がピンガラ、左(陰)がイダーであること。チャクラはエネルギーセンターで主要なものが7つあるということをイラストで確認してから、いよいよ実践に入りました。

はじめは「完全呼吸法」です。クリシュナンダ師が『高度なプラーナヤーマを行う準備が出来ていないうちは、まずは深呼吸の練習をするべき』と書かれていることもあり、準備呼吸として練習をしました。お腹、胸、鎖骨の3段階で吸い、3段階で吐き出します。吸う時は、新しいもの、明るいものを入れるように、吐くときは、古いもの、ネガティブなものを吐き出すようにイメージして行います。苦しくなったら、しばらく自律神経に任せた普通呼吸にもどして、無理のないように行います。

次に「ナーディショーダナ」です。右と左の小鼻を押さえたり離したりして、片鼻ずつ呼吸をします。まずは左鼻から吸い右から吐き、右から吸い左から吐き・・・を繰り返し、最後は左から吐きだしたところで終わります。完全呼吸法を思い出しながら丁寧に呼吸をしていきます。

そこから引き続き「ザガルバ・プラーナヤーマ」です。心の中でマントラを唱えながら行う呼吸法で、OMを唱えながら行いました。今度は、呼吸に意識を置くのではなく、マントラに集中して行います。

そして最後に「ブラーマリー」をしました。蜂の羽音という意味の通り、口を閉じたハミングのような感じで「ブーン」という音を出していき(手は耳を塞いだりしても良いのですが)これも「ザガルバ・プラーナヤーマ」としてOMのマントラを心の中で唱えながら行いました。頭蓋骨にバイブレーションを響かせていきます。目に見えないものを感じて行いましょう、との指示がありましたが、皆さんの出す音のバイブレーションが心地よく、とても集中出来ました。寝る前に行うのも良いそうです。



第2部は「シヴァナンダ大師の直弟子たちから直接学んだヨガという生き方」というテーマのお話です。

マキ先生は、16歳から健康を目的としてヨガを始められて、大学卒業時にヨガスクールに就職して、世界ヨガ大会の通訳をすることなどで、様々な先生と出会ったそうです。

霊的な生活に憧れていた頃に出会ったサッチダナンダ師のアメリカのアシュラムに行った時、サッチダナンダ師は不在だったのですが、そこで貰った「将来子供を持つ人に」という冊子に「あなたに子供が生まれてもあなたのものではない。ある時期、育てさせてもらうだけであなたのものではないと心して育てなさい」と書いてあったそうです。実際に、お子さんが生まれた夜に、その教えを心に誓い涙が止まらなかったけれど、翌日から子供を自分のものと思うことなく、神性を見て育てるようにしたので、うまく子育てが出来たそうです。マキ先生がこれから子供を持たれる人に向けた言葉です。

シヴァナンダ・アシュラムを初めて訪れた時にお会いしたチダナンダ師は、スーパースターのように、サットサンガを行うサマディホールには入りきれない程の人が集まっていたそうです。そのチダナンダ師は1988年に初めて来日されました。「私の口の中に痛いものがあるよ」と口内炎が出来たことを伝えられた時に、肉体と「私」は全く別だと思われていることが明確に分かったそうです。グルデブの言葉で「求道者はシンプル(質素で)、ハンプル(控えめ)、ノーブル(気高い)生活をしなさい」という言葉があり、本当にその通りの方だったそうです。言葉ではおっしゃられないけれども、態度で示された方だったそうです。

ある時、マキ先生は遠方までチダナンダ師に会いに行った時に、会話中にうっかり、「これから真直ぐ帰国する」と言ったそうです。「実はタージマホールに寄って帰る」と、なぜ言えなかったのか、それが今も恥ずかしい思い出となり、それからはよく考えてから口を開くようになったそうです。失敗は何かを教えてください。

チダナンダ師がお年を召され、肉体的には動けなくなった頃に、マキ先生宛に本と手紙が入っている小包が届いたそうです。そこには「富士山の背後から登る太陽のようでありなさい」と書かれていたので、それからマキ先生は『でしゃばらず、背後から登る太陽』としての自分の役割を果たそうと思われているそうです。しかも小包は、チダナンダ師の誕生日の頃に送ってくださったことに気づき、それからは誕生日が来て年を取るのが嫌だという気持ちから、おかげさまで誕生日を迎えることが出来たのだから、自分の誕生日にプレゼントをもらうより、皆さんにプレゼントをしたいと思うようになったそうです。

サマディホールに書かれている言葉は、“Be good Do good”「よき人でありなさい。よき行いをしなさい。」

です。また、このように、スワミジ達はグルデブがいつもおっしゃっていた言葉を使われるそうです。

「今、あなたがいる所で義務を果たしなさい。まず自分のスワダルマを果たすことが大切です。」

DIN=“Do it now”「今、すぐに行くこと」 “Do your duty”「あなたの義務を果たしなさい」

“Mind your own self”「人のことをかまうのでなく、自分のことをやりなさい」

そして、グルデブの思い出を語られる時には、ただ神性化するのではなく、何を教えていらしたか、何を大切にいらしたか、を語られるそうです。

また、チダナンダ師が日本でのリトリートで話された大事なポイントを教えてくださいました。「ヨーガといのちの科学」にも書かれています。

◎4つの覚えているべきこと

- ①「死が訪れることを忘れてはいけない」・・・だから、良いことはすぐに行うことが大事だそう。
- ②「この世は不完全であるということ」・・・だから、感覚の奴隷になって振り回されないように。
- ③「神を知ろうとすること」・・・そうすることで、この世の悲しみや苦しみから超越し、解放される。自分を冷静に見ることが出来る。
- ④「聖典に書かれていること、聖者の教えを覚えている」・・・マキ先生も「ヨーガといのちの科学」を毎日読んでいます。とても勇気づけられるそうです。

◎3つの必ず行うべきこと

- ①「ポジティブ思考でいなさい」・・・ネガティブなものを取り去り、自分の周りをポジティブに変えること。スワミジ達もとてもポジティブで、サットバ(純粋で良質な性質)とはこういうものと感じとれるそうです。
- ②「神様のこと、宇宙との関係を思い出すこと」・・・自分を客観的に見るのにとっても良いそうです。腹立っている時も自分を客観的に見る事が出来、そして守られているということが分かってくるそうです。
- ③「お祈りをする事」・・・祈ることで自分がとても安心して落ち着くので、心配するよりお祈りをするとういそうです。委ねることが分かれば、最善の努力をして、結果には執着をしないので楽にいられるそうです。

「ギターにも書いてある通り、私たちは自分の日常からは逃げる事が出来ません。だからこそ、立ち向かう勇気が必要です。それは祈り、信じることで私たちに授けられます。だから大丈夫！」と力強くおっしゃって頂きました。

チダナンダ師は、皆に「光り輝くアートマンよ！」と呼びかけられるそうです。「私たち一人ひとりが皆、尊い存在であることを忘れないで、自分の中にあるダイヤモンドの原石を磨き輝かせる努力を怠らなければ、いつも安心して楽しく暮らせますよ」と、マキ・ユングハイム先生は締めくくられました。



ワークショップに参加して



ここには書ききれないくらい、たくさんの素敵なスワミジ達とのエピソードを伺いました。厳しくても愛と思いやりに満ちているお話、体に痛みがあってもいつも笑顔で笑いに包まれているプレマナンダ師のお話、言葉に出来ないものもたくさん頂きました。マキ先生は最後の合掌の時に「尊敬や感謝を表す合掌は、あなたの内なる神性に敬意を表しますという意味がありますが、自らの内なる神性に対しても敬意を忘れないようにしてください。」と言われました。日々、慌ただしく過ぎていく日常の中でも、心を内側に向ける時間をもって過ごして生きたいと思います。切り替えは難しいですが、マキ先生がおっしゃるように「ヨーガといのちの科学」をパッと開くと、その時に必要な言葉を頂けるような気がして続いています。そして、今までよりもチダナンダ師のことが近くに感じられ、語られているような気持ちになりました。また一步一步、ヨガの道を歩んでいきたいと思えます。とても勇気づけられた時間を過ごしました。ありがとうございました。