



Shanti 通信 (No.21)



By SACHIKO KATO



[ヨーガスワルパナンダジと過ごす2016年シャンティヨガクラブ御岳山リトリートに参加して](#)

2016年10月14日から3日間、スワミ・チダナンダジの生誕100周年を祝いインド、シヴァナンダ・アシュラムから来日なされたヨーガスワルパナンダジをお迎えて、東京の御岳山にてリトリートが開催されました。

9月から雨が多く天候が心配されましたが、この3日間は素晴らしい天候に恵まれて朝の山歩きや、ラフターヨガも気持ちのよい清んだ空気の中でプログラム通りに楽しむことができました。

今回のスワミジの講話は「ヨーガ・スートラ」でした。お願いしたマキ先生にスワミジから「テーマがひたすら『心』についてですが、参加者の皆さんは、心というものに向き合い、探求していく準備ができていますか？」と開催前にメールがあったそうです。その後、スワミジとマキ先生の話し合いの中で、学者ではなくヨガの求道者、体現者であられますスワミジが、私たちが『心』について学び、さらにどうやってその智慧を日常の暮らしに、自分の生き方に活かすかを学ぶための内容を準備してくださいました。そして3日間のリトリートがスタートしました。

まずは、チダナンダジの「リトリートとは」の資料をよく読んで、皆でリトリートの真の目的を確認しました。その後は志乃子先生の指導で、先生の見本どおりに動くのではない、自分の体をよく感じて動いていく、ペアになった方と息を合わせて動きを作っていくアーサナを体験しました。重い荷物を持って山荘まで来た疲れが少しほぐされました。



いよいよスワミジの講話が始まります。まずスワミジは、今回スワミジを日本にお招きするために働きかけてくださった先生方、そして古代のグルすべての方々へのお祈りをされました。詳しい講話は、講話集にまとめる予定ですので、今は私の心に残ったお話をさせていただきます。私はリトリートが始まる前は「ヨーガ・スートラ」がテーマと聞き、何章何節の解説だとばかり思っていました。しかし、実際には「ヨーガ・スートラ」や「バガヴァットギーター」、グルデブやチダナンダジのお言葉を引用してスワミジは話してくださいました。その中で、これがヨガです。という言葉が何度も出てきました。

ヨガとは？

パタンジャリのヨーガ・スートラには、ヨガの真の目的は、八支則を実践し、心にある不純なものを取り除き、明晰さや、識別する力を養うことによって分別、真理がわかる。悟りとは、やってくるもの。グルデブの書物には、無理やり心や思考をコントロールしないで、思考を持たない赤ん坊のような心でいること、思考のプロセスがない心の状態であることが、ヨギの在り方と記されています。

ヨーガスワルパナンダジはヨガとは結びつけるという意味だけでなく、暗闇を見ないこと、明晰に満ちていること、限界がなくて、体や物から自由になって宇宙全てと一体になることと仰いました。ヨガはリラクゼーションとも言えます。シンプルな生き方です。そして、ヨガは想像でなく科学です。知性に振り回されるのではなくヨーガ・スートラの八支則を実践していくことがヨギの生き方と話されました。

「賢者は思考しない」について

そう聞いた時に私は「賢者は思考しない？つまり何も考えない？」と受け止め、それがどうにも腑に落ちませんでした。皆さんはどうでしたか？そこでマキ先生からスワミジに更なる説明を求めてもらいましたら、「それはバガヴァットギーターの第2章11節に書いてありますよ」と言われました。その部分をよく読んでみたら、状況は戦争の始まりの真ただ中で『賢者は生も死も嘆き悲しまない』とありました。ですから本当の意味は、一般的な状況ではなく、その状況においては『あれこれと思ひ悩まない』でした。どんな状況かを考えずに日本語の『考えない』に引っかかって、危うく勘違いをするところでした。

ヤマについて

ヤマは、自分の周りによい環境をつくることです。

すべての生き物と友好関係を結ぶことで、外からの恐怖から自由になることで外側からの影響を受けなくなると説明されました。私は、自分の恐れから、生き物を傷つけていたのかと、はっと思いました。

ニヤマについて

スヴァーディヤーヤの説明で、アーサナと関連が深いと話されました。外側のヨガ(ヤマ、ニヤマ、アーサナ、プラーナヤーマ、プラーティヤーハラ)も大切です。

体の具合が悪かったり、硬かったら長時間座っていただけませんし、肺も適切に動きません。実践することで体がリラクセスして、マインドがリラクセスしていきます。粗い肉体は、プラーナを介して繊細なマインドとつながっていきます。マインドを手名づけるためには、プラーナヤーマが必要です。

そして自分の神様にふさわしいマントラを唱えます。肉体の粗いレベルから繊細なレベルに自分自身を持っていくことができ、マインドもさらに繊細な部分に向かって集中できるようになります。

瞑想について

心(マインド)には3つの状態があります。①目が覚めている状態 ②夢を見ている状態 ③深い眠りの

状態です。目が覚めている状態の時は心は眉間に、夢を見ている時は喉に、深い眠りの時は心臓に宿ります。座って瞑想すると眉間のところに集中して、もっと深まっていくと喉に集中して、さまざまなビジョンを体験します。もっと深まって深い眠りと同じ状態になり心がハートの中心に行くと、肉体という意識はなくなり、自然に心は頭頂に行きます。ただ至福があり、全ての欲望はもはや存在しません。

瞑想することで種を燃やす

夢の無い深い眠りの時、制限もなく体もない至福のあるところ、原因のあるところに微細なレベルでたくさん印象が残されています。植物の種のようなもの、存在すべては種の状態になっています。その種が何回も発芽するように、何回も生まれ変わってきています。瞑想は、その種をもう発芽しないように火で燃やしていく作業です。毎日アーサナ、プラーナヤマ、ジャパを練習することで印象がどんどん消されていきます。ヨガをすることは、魂の進化を早めることになります。

マントラとジャパについて

私達がスワミジをお迎えする時に「ジャパをしましょう」という意味のキールタンを元気に唱えていました。その中にある「シュリ ラム ジャヤ ラム」の「ラム:RAM」の意味はわかりますか？とスワミジから質問がありました。ラムには二つの代表的なマントラのエッセンスが含まれているそうです。ひとつは「オーム ナモー ナラーヤナヤー」の「RA」で、「全てに行き渡っている意識に敬服します」という意味です。もうひとつは「オーム ナマシヴァーヤ」の「M」で「全ての名前や形を超えた意識を照らす至高の光に敬服します」という意味です。このように ジャパをする時は意味を感じながら唱えることが大切だとお話しになりました。

実習一日目

- ① タダーアーサナをスワミジのリードで体験しました。
スワミジのリードに耳を傾けて体の部分の力を抜いていくと、全身が立ったままでリラックスしてきます。そして静けさに耳を傾けます。とても安定していて静かな気持ちになりました。
- ② 次に座って体をリラックスして、ヨーガ・スートラにあるマインドを集中させて制御していくためのプラーナヤマ、ウジャーイ呼吸を行いました。喉のチャクラに集中します。すべての人に短時間で効果があるそうです。
- ③ 次にムーラダーラ・チャクラからサハスラーラ・チャクラまで順番に意識を向けて、息を吸い、吐くときにOmとゆっくり深く唱え、音と意識をシンクロさせます。五大要素も意識します。吐き切ったら静けさを感じます。

実習二日目

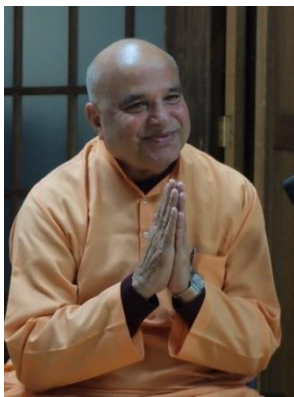
- ① プラーナヤマ 8種類を実習
- ② ジャパ
- ③ そしてチャクラに意識をむけてOmを唱えました。



リトリートの一日のプログラム

朝は、5時から小林真希子さんのリードで、シヴァナンダ・アシュラムのお祈りをしました。とてもきれいな透き通った真希子さんの声が心地よく響き、私たちを導いてくださいました。

その後、浄化法、倒立、ウディアーナバンダ、ナウリの練習を行いました。今回は、初心者のウディアーナバンダとして、早野さんのリードで寝た体制でも体験しました。とてもお腹の意識がしやすかったです。その後、御岳山の自然を感じての山歩き、ラフターヨガを行いました。宇都宮さんが昨年よりさらに面白い内容を準備してくださり、参加者の心も体もほぐされました。皆さん体も心も開放されて、その後の朝食では、おしゃべりがにぎやかになってしまい、マキ先生から「リトリート中の食事の時間ということを出していただきね」と、お話があったくらいでした。



終わりの会(コンクルーディングセレモニー)

スワミジにお礼をお伝えした後に参加者と一緒に楽しむ会を用意してくださいました。まずは、遠藤さんが、マザーテレサの詩の朗読をしてくださいました。次にインド舞踊を高垣さんが奉納してくださいました。鈴の音と、表情が豊かに表現されて、インドの世界に引き込まれました。そして、矢尾先生が中心となって紙芝居と劇の「ラーマヤーナ」です。衣装を着けたハヌマーン役の明さんの面白い登場で大爆笑もありましたが、ハヌマーンアーサナをきれいに決められ、日頃の努力の成果だと感心しました。シータ姫もお化粧だけでなく日頃の人間性が出ていて美しかったです。「ラーマヤーナ」について、グルデブの著書に、『この物語には奥義があり、心をいかに支配するかが物語の姿を借りて説かれている。10の頭を持つ怪物を殺すというのは欲望、怒りなどの10の心の悪徳を消滅させることである。』と解説されています。(ヨーガとこころの科学P183)

会の最後に、参加者にマキ先生が自ら作られた手製のスワミジのお写真と『Be Good, Do Good』のお言葉が入ったしおりと、Y. L. Sグループの早野先生が訳して作ってくださった手製のグルデブのお言葉の冊子をスワミジから一人ずつ手渡していただきました。

終わりの会のスワミジの言葉

「アーサナ、プラーナヤーマ、ジャパ、瞑想を毎日定期的実践することが、霊性の道を高めてくれます。一生通じて実践するものです。アーサナも寝てするポーズ、座ってするポーズ、立ってするポーズで体と心をリラックスできます。そしてプラーナヤーマを順番に行うことで、マインドは粗いレベルから繊細なレベルに変わっていきます。すると眠りが自然にやってくるように瞑想が自然にやってきます。そして神様の恩寵、グルデブの祝福、チダナンダジの祝福があればサマディーを経験できるでしょう。毎日続けていくと、自分自身が成長していることを実感でき、自分の内側も外側も調和がとれてきます。これがヨガの生き方です。私は生きている限りやり続けて成長していきたいと思っています。グルデブ

できても自分はいつまでもヨガの生徒だと仰られていました。そして「ウパニシャッド」の教えにもあるように、練習して自分が実践して人に教えてください。人に教えることで学ぶことができます。ヨガで学んだことを家族と分かち合ってください。この機会、そして皆さんに感謝しています。神様、グルデブ、チダナンダジの祝福で健康でいられますように。皆さんが人生の側面において心から平和で幸せでありますように」とお話しくださいました。

またチダナンダジとの出会いの思い出話もしてくださり、講話の時とは違うスワミジを身近に感じられるお話がとても楽しく面白かったです。

おわりに

御岳山荘さんが、今年も食事はお出しも昆布出しだけにこだわって作ってくださった完全菜食でした。温かい味が染み込んでいるおいしいお料理でした。私が食事当番の片づけを終えて部屋に帰りましたら、同室の方が「幸せだね～」と突然言われました。

私が「料理がおいしかったですか？」と聞くと「料理もおいしいけれど、スワミジと一緒に、ヨガだけができる3日間を過ごせるってことがすごく幸せ～」と仰り、私は自分の浅はかさが恥ずかしくなりましたが、同時に本当に貴重な3日間を過ごしているのだと感謝が込み上げてきました。

スワミジは講話のほかにも、たくさんの質問に明晰に答えてくださいました。そして実習もして、しっかり時間どおりに終わられるのです。ヤマのアスティアを実行されているように私は思いました。

マキ先生は、チダナンダジから、「カルマヨーガだけをやり続けてサマディーに至った人がいるんだよ」と伺ったことがあるそうです。その言葉に支えられてカルマヨーガをやり続けてきて、本当によかったと話されました。

最後に「私たちは、山から下りたら日常生活が待っています。その生活で忙しくなったり、別の刺激も多々ありますから毎日の実践に向かう気持ちがゆるくなってしまうかもしれません。そういう時にはこの体験を思い出し、参加者お互いを思い出して、たとえ亀の歩みでも、ヨガ人生という長く賢明な道を歩き続けましょう」とマキ先生の言葉で締めくくられました。

今回のリトリートは、関東だけでなく、各地でヨガを学んでいる方々が50名以上集まりました。講話の中で出てきた疑問をグループトークの時間に話し合い、いろいろと理解を深めるヒントがありました。参加者の皆さんと交流できたことも、とても私にとっては励みになりました。ヨガを学ぶことでいろいろな年齢、住んでいる所もさまざまな方々が集うことができるなんてすごいですよね。

私は、毎年シャンティのリトリートから帰宅した翌日の朝、目に入るものがキラキラしてしまっていて、浄化されたんだなと、感じておりました。

今回は帰宅後、スワミジの教えのアーサナ、プラーナヤーマ、ジャパ、瞑想をとにかくやっけていこうと心に火が灯りました。ヨガの体現者であるスワミジと過ごさせていただいた3日間により、ヨガを学び続けることに自信を持ってました。また、よい仲間と励まし合いながら、ヨガを学び生きていこうと思っています。

今の私の心に残っている講話を紹介しましたが、まだまだ理解不足の内容もあったので、これからより深めていきたいと思っております。

このような充実したリトリートをマキ先生とともに準備してくださり、当日も陰で支えてくださったスタッフの方々に感謝します。皆さん、拙い感想を読んでくださりありがとうございました。 Om Shanti

加藤 祥子