



Shanti 通信 (No.27)



By RIE YOSHIOKA

♥ 改めて本当の幸せについて考えてみました ♥

2018年9月8日土曜日、いよいよ、これから御岳山リトリートが始まります。私は前日に広島から上京し、一泊してから、気持ちの良い朝、御岳山のケーブルカーに乗り、御岳山荘に到着しました。

全国各地から多くの方々が集まりました。初めての参加の方から、もう何十年も欠かさずに参加されている方で様々です。そして自己紹介。ほとんどの方が「とても楽しみにしています！」と語られていました。

いつもの場所から離れて、現実社会で背負っているものをひとまずわきに置き、ヴェーダンタを学びたいと集まった仲間とともに、この集中した環境の中で学べる喜びでワクワクがとまりませんでした。

今日(9月8日)がスワミ・シヴァナンダ師131回目のお誕生日であるとマキ・ユングハイム先生から教えていただきました。ともに学べる仲間がいることにいつも感謝していますが、その仲間とグルのお誕生日のプージャが出来ることがとても嬉しく、このリトリートが祝福で満たされているのを感じました。

マキ先生から、「肉体は少しずつ古くなっていますが、意識のレベルでは何も変わらず、ともに年を重ね、ともに成長していると思っています。いろいろなヨガの仲間がここに集まっていますが、皆がシャンティファミリーです。グルデブ・スワミ・シヴァナンダ師は、『世界中の皆がそもそもひとつなのだ。』とされています。この世のものが、個々のものと思えば、エゴが成長してしましますが、最後にはそれを手放し、ひとつとなります。ひとつであるということを感じられるのがヨガなのです。自分のためだけの修行だと思い込んでしまうと我が強くなり(アハーカーラ)エゴが大きくなります。皆に解け込んで、全体がまとまることを目指すと言うような献身的な気持ちになれたときには、『自分』はもういません。その感覚がこのリトリートで実感できれば、それが経験となって現実社会に戻った時に、どんな仲間に出会っても大丈夫になっていけると思います。そのような練習をこの2日間しっかりと学んでください。ワクワクした気持ちで、やさしい気持ちでいてください。」とお話がありました。

いつも心が温かくなります。

この場に集った多くの方が、それぞれ努力し、準備をして、このリトリートの当日を迎えておられると思いますが、マキ先生や準備をしてくださった方々の思いを感じ取るたびに「頑張ってたかった。」と思えるのです。

また、丸岡先生からは、「ヨガの良いところは、日常生活の中で役に立つことがたくさんあることです。そして、いつも感じるのは、このようにともに学ぶ仲間がいるということが大切なのです。」とお話をいただきました。

私もこのことを強く感じています。

お話を聞いて「うんうん。」と頷けるのですが、実生活で実践するとなると、ことごとくブレーキがかかります。未熟な自分を感じて、落ち込んだり、喜んだり、一喜一憂の毎日です。そんな波風が起こっても、また、皆さんとお会いすると安心するというか、エネルギーが満たされていくというか・・・「これでいい。」と思えるようになるのです。本当にありがたいです。感謝の気持ちでいっぱいです。

今回のリトリートは、昨年のインドツアーに行かれた時のシュリ・カティキアン師から受けたヴェーダ哲学の講義のビデオを見ながら進められました。

ビデオの始まりは、カティキアン師のガネーシャ神へのお祈りから始まり、グルへのお祈りへと続きました。カティキアン師のマントラのお声は、私にはとても印象的でした。始まりは、静かに、そして徐々に魂の響きのよう感じられるのです。マントラの内容はまだ未熟な私には学びが必要ですが、その場にいるだけで心が震えて、自然と涙があふれてしまうような感動でした。

私は、リトリートの間中、カティキアン師のマントラに引き込まれ、聞くたびに心震わせていました。

講義の内容は、アドヴァイタ哲学(一元論)のお話でした。内容は少し難しく大学院並みの内容だということでした。

その中で『**幸せは、常にそこにあり、ずっとそこにあり、そして、私はその幸せに満ちている。**』というお話があり、私の心に残りました。

日常生活の中で私が追い求めている【**幸せ**】とは、自分にとって喜びかそうでないかの振り分けであり、目の前で起きている出来事への評価付けなのではないかと感じました。

例えば、朝、急いで会社に向かっているときに、すべての信号が青信号でスムーズに到着すると「今日の自分は祝福されていて、頑張れと背中を押してもらっている。」と幸せな気持ちでいっぱいになりルンルンな一日になります。そして「これで良い。」となります。また、別の日、急いでいるにも関わらず、すべての信号が赤信号で、イライラとした気持ちで到着すると、「今日の自分は何をやってもダメだわ。見放されているわ。」とやる気さえも失ってしまい、グダグダとした行動をし、まあまあな一日になってしまいます。そして「今日はダメ。(悪い)」となってしまいます。

目の前に起こる出来事が自分の成長のための行いだと思っはいるものの、その行いの結果の良し悪しの評価をし、心を揺さぶっている自分がそこにいると感じました。

目の前の出来事に一喜一憂し、動揺し、うろたえてしまっています。そして、心の目が常に外向きになり、周りの出来事に【**幸せ**】:価値観を求めてしまっていたのです。

『私は、常に幸せで満たされている。』

この考えを常に心の片隅に置いておくと、信号が青で早く到着することは、ただのラッキーだと気づきました。その出来事が私の生活や心の状態には何の影響もなく、ただのラッキーな出来事だった。と思えるようになったということです。

(よくよく熟考してみると、信号の色が青だろうが赤だろうが、時間に余裕のある行動をすれば、まったく気にも留めず、それすらただの出来事に過ぎない。ということに気づきました。)

常に満たされ、常に見守られているということは、私の心を温かくし、同時に安心感でいっぱいになります。そして、自分に出来ることは何だろうと考えるようになったのです。

今回のテーマである一元論を理解することは、自分の生活を通して、注意深く自分自身を追求していかなければ理解が進まないのではないかと感じました。

実際に今回のリトリートのお話を文章として表現しようとする、なかなか言葉が出てこず、何度も何度も挫折してしまいました。

目の前に見えているこの世界が全てだと思ってきた私には、スワミジの説かれる一元論の世界がうっすらと浮かぶものの、そのことを言葉で表現する難しさに直面しました。目にも見えず、触れることもできず、五感で体感することのできないことを言葉で表現することがとても難しく感じられました。

ですが、スワミジの例え話は、実際に私たちの世界で起こることから引用されていることが多く、そこから想像力を働かせ、瞑想につなげるものになっていると思われます。だからこそ、日々のカルマ：行いの中から学ぶことが大切なのではないかと実感しました。

現在の私の日々の生活は時間に追われ、なかなか考える時間が取れませんが、時間は限られています。そして、時間は自分で作るものです。少し自分の生活を見直し、今自分に何が出来るのかを考えなおすことが必要だと感じています。

＜さらなる進化のために＞：日々行うこと

- ① 決心をすること
- ② 毎日の自分のプログラムを立てること
- ③ 精神日記(スピリチュアリーダイアリー)をつけること

自分の今日一日のやるべきことを書き出し見えるところに貼っておきましょう。
まずはここから一歩、そして理解に繋がれたらと思います。



終わりに

マキ先生や丸岡先生には大変ご心配をおかけしました。

人に伝えるということの難しさと必要性を感じました。自分の言葉で表現すると、理解できているところと曖昧になっているところがはっきりとわかります。頭の中で理解していると思っていることが、言葉にならず伝わらないのです。伝わらないということは理解できていないということになります。

丸岡先生が「口頭で質問する前にその質問を文章にしてみなさい。」といつも言われています。本当にその通りだと思いました。自分の理解の問題点が必ず見えてきます。曖昧さが浮き彫りになります。

私のリトリートはこのように当日だけでなく日々の学びにつながってゆきます。

いつまでもこのワクワクが止まってしまうことがないように日々努力を重ねてゆきたいと思っています。

いつもやさしく見守ってくれている家族とエネルギーを送り続けてくださる先生方に感謝をこめて・・

本当にありがとうございました。

♥吉岡 利恵