



# Shanti 通信 (No.31)



By RIE YOSHIOKA

## 御岳山リトリートに参加して 《一年に一度、心と身体を整える大切な日がやってきます。》

今回の東京行きは、日程的に余裕があったことと今年初めに息子に格安航空の乗り方を教えてもらったこともあり、『初めての格安航空の旅』で東京に向かうことにした。今年のリトリートの最初の学びとなるチャレンジだ。目的地に到着するまでに自分を試される様々な出来事があった。新幹線で4時間の道のりが倍の8時間かかったことに驚きを隠せないが、無事にリトリート会場までたどり着けたことに感謝したい。

人生での経験はヴェーダの教えの体験であり、  
その中から真の理解を深めることで人生の経験の意味を理解し、私の成長の助けとなる。

何かにチャレンジしようとするとき、私はいつも決心までに時間がかかる。あれやこれやと考えが先走ってしまい、常に安心・安全なほうを選んでしまう。

ヨガに会い、ユングハイム・マキ先生に会い、そして、シャンティファミリーの仲間に出会えたことで、よりヴェーダの学びが身近なものとなり、さらに仲間と共有する場があることで教えが深まり、私の行動・考え方・生き方が変わったと感じている。

ヴェーダとの出会いは、広島ヨガ仲間から「ヴェーダを教える先生がおられるので勉強会をしませんか？」と誘われ参加したことから始まった。最初は、とても小さな勉強会で6畳の部屋に数名が集い、先生の話しに耳を傾けるものだった。それがいつのまにか少しずつ人数が増え、『ヴェーダ・キャンプ』と名がつく大きなイベントを開催するまでとなっていた。

マキ先生との出会いも、そのヴェーダ・キャンプだった。東京・広島でヴェーダ・キャンプが開催されたときに、マキ先生とシャンティファミリーの方々が参加してくださったことが初めての出会いだった。

「何か出来ることがあれば声をかけてください。」とニコニコ笑顔で初対面の私に話しかけてこられたことは、今でも忘れられない。慣れない環境下で右往左往していた私には救いとなる温かい言葉でその雰囲気の良いさに元気をもらった。さらに、マキ先生は、落ち着きなくバタバタとしていた私を見かねて、心を寄せてくださり、「東京で泊まるなら・・・」と丸岡先生を紹介してくださった。丸岡先生は気づ知らずの私を快く受け入れてくださり、(厚かましが・・・)私の東京の父となった。ここで、現在の学びとなる【縁】が生まれたように思う。

ヴェーダを学ぶ上で重要なことのひとつに＜◎良い師に出会うこと・良い仲間に出会うこと＞と習った。様々なご縁からここで学べる機会が与えられたことに感謝している。

今、改めて振り返ると『この出会いのために先の役割が必要だった。そして、ヴェーダを学ぶための入り口がそこにあった。』と感じている。忙しさの中に学びとは何かを模索する日々もあった。ここに至るまでにたくさんの出会いや思いがあったがその全てが、私をここに導いてくれた出来事だったのだと思う。この全ての出会いに心から感謝したい。

## <御岳山リトリート>

9月にしては、とても暑い東京だった。山の上で行われるため、そろそろ涼しくなるだろうと軽いダウンを準備して参加したが、毎日汗だくになった2日間だった。

いつものように参加者の皆さんの自己紹介から始まった。

「この日を楽しみにしていました。」や「最後まで参加できるか悩みました。」と話される方など皆さんがこの日を迎えるまでに様々な思いを経て、また準備を積んで、今日のこの瞬間を迎えておられることを感じ、改めてこの場に参加できたことを嬉しく思った。そして、とても心地の良い力強いエネルギーを感じた。

今回のリトリートは、ニルリプタナンダ師の講話解説がテーマに選ばれた。

【◎魂のことをジヴァ・アートマンと呼び、それは<3つの身体>の中にあり<5つの鞘>に覆われていて、<3つの状態>を体験します。それは、1つの魂が体験することを、違った側面から語っているにすぎません。】

と、あった。

<3つの身体>と呼ばれる

◎粗雑な身体(ストウーラシシャリーラ)

◎繊細な身体(スークシュマシャリーラ)

◎原因体(カーラナシャリーラ)は、道具として目に見える身体、その道具を動かす元となる繊細な部分、そして、粗雑な身体・繊細な身体の原因となる種の部分とに分類されている。

繊細な部分には『心』が含まれ、(感覚器官に結び付いた)心が作り出す様々な思考(妄想・無知)が『私が何者か』を誤解させ、本当の自己がヴェールに隠されてしまっている。

目に見える粗雑な身体とそれを動かす元となる繊細な身体を結んでいるのはプラーナであり、このプラーナ(結ぶ力)の役割がなくなると『死』を迎える(=目に見える身体を手放す)ということだった。

別の視点で分類すると魂は<5つの鞘>で覆われており、内に行くほど繊細になり遍在する(全てにおいて存在し満たされている)のである。

また、3つの状態<・起きている・夢を見ている・深い眠り>それぞれの状態は、ほぼ毎日繰り返し訪れてくる。起きている状態では3つの身体はすべて働く。夢を見ている状態では物理的身体は機能しないが、繊細な身体は働く。深い眠りの状態では、原因体だけが働く。

この宇宙は、ブラフマンの創造物でマーヤーであるとされるが、  
究極的に観ると本質には物理的なものが存在しないと教わった。

しかし、現実には体験している世界は鮮明であたかもそれが真実かのように捉えてしまう。

『私は身体ではありません』その意味を深く理解し、『私』を全体的な視点から観察していくことが今後の課題だ。

言葉を越えた世界を言葉によって解説されるこの勉強は、言葉の真の意味を整理整頓しながら、瞑想でさらに深め、日々の生活の中で感じとっていく。この繰り返しなのだと思う。幸いにも私には、素晴らしい先生と温かく迎え入れてくださる仲間がいる。その仲間とともに歩みを勧めながら今後も学びの場があることに深く感謝したい。『ありがとうございます(拝)。』

### <最後に>

何度も書いては、読み直した修正しと今回は、かなり引きずってしまった。大げさかもしれないが、自分の歴史を語るなど一度も取り組んだことがない。そして、『心』の暴走が始まった。【こんなことを書いたら笑われるかもしれない。幼稚な文章で恥ずかしい。】と。

しばらく『心』にとられる。いったい何を学んでいるのかと、負の連鎖が襲ってくる。『心』を落ち着かせようと目を閉じて静かに座る。繰り返し、繰り返し座っているうちに、肩の力が抜けてくるのを感じた。何かに包まれている安心感。空間全てに幸せが満ちていることを感じ取る。

全ては『心』の反応だったことに気づく。【誰かに笑われている】と私の心が勝手に妄想世界を作り出していたのだ。

これまでは、『自分の眼で見えているもの』『自分の身体で実際に体験したこと』だけが真実だと考えていた。しかしヴェーダで学びを深めていくと世界観が変わる。

自分と自分以外のものとして存在を比較し認識していたが、『私は全てに満ち満ちている存在だ』と知る。

【私は常に幸せに満ち満ちている】

### <追記>

悩む時間は増えたが私にはこれが貴重な宿題である。苦手なことから逃げてはみるがいつも追いかけてくる。必要なことは必ずクリアしなければ、いつまでも追いかけてくるものだと実感した。

今回のリトリートもアーサナの指導を受けたり、古事記について学んだり、皆で輪になってエネルギーを感じたりと実りの多いものとなった。そして、課題もみつかった。

来年に向けてまた、新たな気持ちで出発しようと思った。

いつも見守り続けてくださるマキ先生、丸岡先生に心から感謝を申し上げます。本当にありがとうございました。

【皆さま、また元気にお会いいたしましょう。】広島より愛をこめて

♥ 吉岡 利恵 ♥

