



Shanti 通信 (No.28)



By AYAKO SHIRAI

2019年2月3日(日)、今年初めてのサットサンガが丸岡教室で行われました。

今回は、マキ・ユングハイム先生のお話、丸岡汪行先生のお話について、子松志乃子先生が『ぎっくり腰から学んだこと』をお話してくださいました。

マキ・ユングハイム先生のお話

マキ先生は、毎年、年明けから二週間ほど、ボランティアのお仕事でインドに滞在されます。

インドの雑多で喧騒の街中は、危なく緊張感でいっぱいだそうです。なので、疲れ果てる前に近くの寺院に駆け込み、お祈りに訪れる人たちと共に静かに座り、祈りを捧げるそうです。すると、その場のエネルギーが、外の世界とは全く違うことが感じられるそうです。祈ることによってエネルギーが変わってきます。そうして、絶対に大丈夫であると思いを切り替えることで元気に過ごせるそうです。

今、世界的にヨガがブームになっています。そんな時代には様々なヨガ、指導者が出て来て、中には難解な教えで生徒を惑わしたり、事件を起こすような指導者もいます。

今こそ、だからこそ、改めてスワミ・シヴァナンダ師の教えのシンプルさ、正しさ、偉大さを感じることができます。

シヴァナンダ師は、まずはカルマ・ヨガ(奉仕すること=Serve)と言われていました。

時間を他の人のために使う、自分が他の人のためにできることを行い、支え合ひましょう。

次に、Love(愛を持つこと)、Give(惜しみなく与えること)、自分と同じように他者を大切にしましょう。

すると、あとのサーダナが自然につながってきます。

たまたま、その日のシヴァナンダ・アシュラムの日めくりカレンダーのメッセージは以下でした。

Never say, I have helped that man. Feel and think, "That man give me an opportunity to serve."

「私がその人に何かしてあげたと言ってははいけません。その人が私に奉仕する機会を与えてくれたのです。」

徳を積ませてもらったと感謝することを改めて心にきざみましょう。

丸岡汪行先生のお話

自分にとって「私の幸せは何なのか？」をきちんと理解しましょう。

人生は楽しければよい、五感を満足させる、というのが現在の日本の風潮のように見受けられます。

しかし、「楽しい」と「幸せ」はイコールではありません。きちんと見ると、随分違います。そこをきちんと見ましょう。

そして理解しましょう。

「私の幸せ」を理解すると、手に入れることができます。ゆとりができます。何かを追っかける必要がなくなります。

目先の生活に振り回されていると、幸せは遥かかなたに行ってしまいます。

時間を取って「私の幸せは何なのか？」をしっかりと理解しましょう。それが把握できたら、日常生活が変わってくるはず。ヴェーダ哲学では、これが最初に出て来ます。

4月から『初心者のためのヴェーダ哲学』(Vedanta for Beginners): 著スワミ・シヴァナンダ 訳: 丸岡先生を
教本にして勉強会がスタートします【毎月第1土曜日15時~17時、丸岡教室にて】
興味のあるかたは、ぜひご参加ください。

子松志乃子先生のお話

昨年秋、長野・安曇野のペンションでヨガや楽健法の講座を受け持つという朝、ふと振り返りざまに腰を捻ってしまい、ぎっくり腰の前兆を感じたそうです。しかし、講座に参加する皆さんに迷惑をかけたくないという思いから講座をこなしていたところ、夜には身動きもできなくなってしまったそうです。その体験から学んだこととお話してもらいました。いろいろな気づき、そしてピンチはチャンスと思える機会があったそうです。

◎コップの理論

空のコップに水をどんどん注いでいくと、水位があがり、コップのギリギリまできても表面張力でしばらく持ちこたえるものの、さらに限界を超えてしまうと溢れて流れ出てしまいます。

人のエネルギーの器も同じこと。疲れや睡眠不足、暴飲暴食など、早めに気づいて器を空にしておけば、多少のトラブルがあっても持ちこたえます。しかし、その器の限界をこえてしまい、表面張力で耐えられなくなって溢れ出たものが体の不調です。ギググ腰は、「動くな！」という体からの宣告でした。

エネルギー量は人それぞれで違います。器の大きさも違います。まずは自分の器を知りましょう。器の大きさは、生まれ持ったものから変わっていきます。呼吸法をしたり、ヨガをしたり、良い行いをする事で器は大きくなります。日によっても、年齢によっても違います。今日の自分の器の状態はどうなっているのかを見ていきましょう。

旅先で、寝たまま起きることすらできない辛い一週間だったそうです。トイレに自力で行くために痛みを観察したところ、痛みには時々波が引くような緩みがあることに気づいたそうです。その時、鍼灸の先生から教わった「オーリングテスト」「操体法」をご紹介いただき、合わせて「アレクサンダー・テクニーク」も、皆で体験をしてみました。

◎オーリングテスト

薬や物が体に合っているか、どうかを判断する方法です。

【やり方】 二人組になり、調べてもらう人は自分の親指と中指(または薬指)で輪を作り、反対の手で判断したい物(薬や衣類など)を持ちます。もう1人が輪を指で開こうとします。この時に、輪が簡単に開いたり、力が入らなかつたりした時は、物が体に合っていないと判断します。携帯電話、合わない薬などで輪が簡単に開いてしまいます。言葉でもネガティブな言葉を発する時には力が抜けます。一方、合う物や薬、ポジティブな言葉の時には力が入ります。

志乃子先生は、身につけていた化繊でできたようなヨガウェアは、ほとんど体に合わなかったことに気づいたそうです。綿やウールは力が入ったそうです。ですから、いつも使う物、身につける物、使う言葉を丁寧に選ぶことが大切です。

◎操体法

体をうまく動かして、元の体に戻していく方法です。楽な方向に動かしていくと、動きにくい方も動き易くなります。

【やり方】 仰向けになり、かかとを突き出した時と甲を伸ばした時、どちらが楽か？楽な方をゆっくり3回動かしてみる。やりにくい方もやり易くなっているかを確認します。

膝を立て、膝を右に倒した時、左に倒した時、どちらが楽か？楽なほうをゆっくり3回動かしてみる。やりにくい方もやり易くなっているかを確認します。

立って片足バランス。右足が上げやすいか？左足が上げやすいか？上げやすい方を3回上げてみる。上げにくい方も上げ易くなっているかを確認します。

◎アレクサンダー・テクニーク

頭と頸椎の関係を理解し、首肩(頸椎一番)に力を入れないで、本来あるべき心と身体の関係性に気づいて動く方法です。自分の身体とより親密になるための一つの方法です。普段、無意識に首と肩に力が入ってしまう動きを、ワークを通して改善していきます。

【やり方】 まず前屈をしてみます。腰幅に立ち、軽く顎を引くと頸椎が伸び、背骨も長く使えるようになります。目線をお臍に移してから、股関節をゆっくり折り畳み体を倒していくと、無理なく心地よい前屈ができます。脊椎の上に頭があり、頭が動く方向に身体は動いていくことをイメージして、頭に「動くこと」をお願いします。戻る時にも、頭から戻していくと、肩、首に力が入りません。

体はいつも同じではなく、状況に応じて変わっていきます。今の自分をよく観察し、今の自分にふさわしい動きや使い方をしていくことが大事です。これからはもっと自分の身邊をシンプルにして、自分を大切にしようと思ったそうです。この気づきを得るために、特大のぎっくり腰がやって来たのかもしれませんが。

また、心がわくわくドキドキすると脳も活性化するそうです。ワクワクドキドキしながら、素敵な一年を過ごしていきますましょう。

古事記からのワンポイントレッスン

今回は「きたなきころ」についてでした。

「きたない」とは「汚い」ではなく、「**きたない**」=来ていない、つまり本来あるべき状態ではないことを言うそうです。私たちは、時には欲望や心のざわつきなどで本来の自分から離れてしまうことがあります。それが悪いことではなく、本来の自分とは違う「きたない」状態にあるだけで、居心地の悪さを感じるはず değildir。その時には、本来の状態、調和がとれた状態に立ち返れば良いということです。

今回の丸岡先生のお話と共通するところもあり、ヨガにも通じることを改めて感じました。



終わりに

今年も、皆で癒しのマントラである「マハー・ムリトゥンジャヤ・マントラ」を唱え、心を一つにしてお祈りしました。私は、心が不安になった時などに唱えると、切り替えができるので口ずさむことができますが、皆で唱えるとパワーが増して、とても温かく優しいエネルギーに包まれるような感じがしました。

オーリングテストは、郡山から参加の薫さんも以前から実践しているとのこと、瞑想をしたり、呼吸を整えたりしてから行うと良い、物を持っただけでもキュッと力が入ることで確認ができる、と教えてくださいました。

私はこの数年で、膝や腰に痛みを感じるようになりました。体の声を受けとって、体に感謝して、これからもヨガとも付き合っていきたいと思います。

そして忙しい日々のなかでも時々立ち止まり「私の幸せ」を確認しながら、本来の自分に立ち返っているかを確認しながら、生活をしていきたいと思います。

シャンティ通信を書くことは、私にとっても振り返る良い機会になっています。書かせていただきまして、お読みいただきまして、ありがとうございました。

♥ 白井綾子