



Shanti 通信 (No.30)



By AYAKO SHIRAI

2019年8月4日(日)、サットサंगाが丸岡教室で行われました。

今回は「熟考」のワークショップです。

ヨガスートラで言われているのは「心の働きを止滅すること」です。それに対して今回のテーマの「熟考」とは、どういふお話になるのでしょうか。各々が熟考したい悩みや問題を決めておいて、集まりました。

そして、いつものマントラ、キールタンに加えて、約1ヶ月後に迫ったリトリートに向けて新しいキールタンの練習をして気持ちを静かにしたところからスタートしました。

マキ先生より

ヒンズー教の暦の上では、今年の7月17日から8月15日までの期間がシュラヴァナ・マース(聴聞の月)と呼ばれる神聖な時期にあたります。今日(8月4日)はその間にあたり、良い話をたくさん聴くのに最適な時期です。

ヴェーダーンタ哲学は3段階の修行によって、学びを深めることができます。

1番目がシュラヴァナ(Sravana)	聴聞、良い話を聴くこと
2番目がマナナ(Manana)	熟考、聴いた話を良く考えること
3番目がニディディヤーサナ(Nididhyasana)	深く瞑想すること

順序に沿って実践していくと、本物の瞑想、やがては悟りがやってくるという流れになります。

ですから、まずは良い話を頻繁に聴くこと、そして、正しい熟考の仕方を習得しておくことが大切です。

丸岡ヒロ先生より

人の話を聞くのはとても難しいことです。話を聞いている時、話し手から出てきた言葉に反応して自分の思いに意識が取られてしまうと、相手の話はうわの空になり勝手に解釈してしまいがちです。自分の中に思いが湧いてきても、脇に置いておく、そして相手の話を集中し続けて聴く訓練が必要です。訓練して聴く、相手の言っていることを熟考する、改めて疑問が湧いてきたら、質問をしてもう一度聴く、それを繰り返して、相手の言っている本当の意味が理解できたら、瞑想に入ります。

良い話を聴いたら、鵜呑みにするのではなく、自分で消化して自分の物にしていくステップが大切です。自分の頭できちんと考えて、納得してから受け入れましょう。

実践 前半のテーマ＝個々の具体的な悩みに対して熟考する

- ・紙に自分の悩み、問題をきちんとした文章にして書きます。
- ・その下に、思いつく解決策をすべて箇条書きに書き出します。
- ・思いつかなくなったら、姿勢を正して瞑想し、そのことについて考え続けます。
- ・改めて解決策を思いついたら、再び書き出します。
- ・呼吸を整えてリラックスして、その問題について集中し続けます。
- ・今の自分にとっての解決の仕方、一番正しい答えは自分の中にあると信じて、答えにたどり着くまで探

し出します。これだ！という自信めいたもの、確信めいたものが起こる、そうなるまで繰り返し行います。続けましょう。必ず答えにたどりつきます。

- 答えに出会ったら、やる手段に変えて、実行しましょう。

※うまくいかない時は、改めて問題に向き合い、問題を明確にしましょう。

問題の焦点をはっきりさせると、集中できるはず。答えは自分の中にあります。

「質問が明確にわかれば、答えはあります。」(プレマナンダジ談)

実践 後半のテーマ＝悩み(問題)そのものについて熟考する

- 悩みとはどういうものなのか？
- その悩みは、本当に存在するのか？存在するのならどこにあるのか？
- それは周りの人にはどう見えるのか？
- その問題は どうやって作られているのか？
- 誰が作ったのか？何が作っているのか？正体は何なのか？
- 本質は何なのか、どこからきているのか？
- 私の中の何が、その問題を作り出しているのか？
- その問題と私との関係は、どうなっているのか？

答えが見つかったと思ったら、メモして、また熟考を続けましょう。

自分の中の全知全能の存在を感じて答えを導き出しましょう。

意見交換 熟考を実践して感じたことを参加者でシェアしました

- 悩みに向き合えなかったが、今の時間に解決した。シンプルな答えが出てきた。
- 悩みは自分が勝手に作っている、エゴ、向上心が作っているのではないかと思った。
- 相手の幸せを求めての悩みだと思っていたが、私の執着心だと思った。
- 悩まないで、離れてみても良いのではないかと思った。
- 自分を困らせるものだと思っていたが、自分の考えから来ている、そもそも存在していないものかもしれないと気付いた。
- 悩みとは、自分の中で増長していくものだと思った。
- 本当に大切なものは何かを考えたら、悩みはなくなるのかもしれないと思った。
- 答えは自分の中にあっただのに、幸せの青い鳥のように見ないようにしていた、そのフィルターを外す業に感じた。
- 頭で考えたことを整理してみる作業(書く、見直す)が必要だと感じた。

まとめ ヒロ先生より

前半のテーマでは「考え方」を実践しました。瞑想の初めの段階に、次々と頭の中に浮かんでくる妄想に引きずり回されないように、止める、流す、離れることを、書き出すことによって実現できます。静かに座って、心をバランス良く保ち、静寂の中に、自分自身の内に存在する全知を感じ取りましょう。正しい答えを探しましょう。必ず答えが見つかります。修練して身につけましょう。

後半のテーマでは「悩みの本質」について熟考しました。ヨガでは「体は私ではない」と習います。では「こころ」は

どうでしょうか？「こころ」も体の一部分で、私ではありません。ヨガという体は3つあります。①肉体、②微妙な体、幽体(微かな体)、そして③原因体です。マインド＝「こころ」は、幽体の働きです。「こころ」を放っておくと、大きなパワーになります。怒りのパワーでもわかる通り、増長し、エネルギーが増え、逆に私が支配されてしまいます。

本来は「こころ」をコントロールするのは、私自身です。

悩みの本質は、思考つまり波動です。エネルギーのアンバランスがあると波動が起こります。そのギザギザの波動が、「こころ」が作った思考、すなわち「悩み」です。本当の私と「こころ」がつくっている波動は関係のない存在ですから、手放して良いのです。悩みは私が作っていると思っている時点では、まだ理解が足りません。悩みそのものについて熟考を続けると、腑に落ちてきて、悩みは何もなくなります。野放しにされている「こころ」をきちんと飼いならしましょう。それがヨガの勉強です。熟考の訓練を続けて無駄な考えをやめましょう。悩みも無駄な考えです。

ヨギは(無駄な)考えを止めることも、(必要なことを)きちんと考えることもできます。

ワンポイント古事記 江藤まちこちゃんより

今回は、須佐之男命(すさのおのみこと)が父である伊邪那岐大神(いざなぎのおおみかみ)から事依さし(ことよさし)されたのに、啼伊佐知(なきいさち)する場面についてでした。

「ことよさし」=ヨガでいうところのswadharma、使命

「なきいさち」=不平不満を抱いて嘆くこと

人間として生まれてきた使命があるのに、不平不満を持って暮らしていないか、
いかに人間として生を受けたことがありがたいのか、
生かされているのだ、ということを改めて振り返る機会となりました。

古事記は、ヨガの哲学と共通することが多く、違う視点から学ぶことで、改めて気づくこともあります。



最後に

今回のシャンティ通信を書くにあたり「聞く、聴く」の漢字を調べてみたところ、『聞』は広く一般に使う。『聴』は注意深く耳を傾ける意に使う(明鏡国語辞典第2版)と載っていたので、私なりに使い分けて使用してみました。私自身、人の話を聞いているようで、こころは違うところに行ってしまうことがあることを、今回気づきました。ですからWSの後には、相手に向き合って耳を傾けて「聴く」ことを意識しようと思いました。

問題や悩みに対しては、「悩みは何もなくなる」という段階には到達しませんが、「答えは自分の中にある」と安心して、どっしりと構えて良いのだと思いました。ポジティブ思考WSでも習った「問題(困難)と思った時には絶好のチャンス！」からもう一歩進み、向き合う問題を熟考すること。そして普段はポジティブに、こころを軽くして過ごしていこう、と思うと、すっきりとした気持ちになりました。

私の中には、「ヨギは考えを止めることも、きちんと考えることもできる」という言葉が、今も響いています。

ヨガの道を歩む人達が大量集まるサットサンガで皆さんと意見交換をすると、一人では気がつかなかったことに気がついたり、深く理解ができたりします。今回、サットサンガに参加できなかった方にも、それが伝われば、と思って書きました。お読みいただきありがとうございます。

♥白井綾子