



# Shanti 通信 (No.33)



By AYAKO SHIRAI

2020年2月2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。

前回のサットサンガでは、スワミ・シヴァナンダ師の統合ヨガとは？をテーマにシヴァナンダ師の教えを確認しました(シャンティ通信 No.32参照)。今回は、その続きになります。

## はじめに(マキ先生より)

今年のインドのカレンダーでは、今日、2月2日はビーシュマ・アシュタミーです。毎年1月から2月の新月から8日目が、ビーシュマを讃える吉日、ビーシュマ・アシュタミー(ビーシュマの8日間)です。

ビーシュマとは、インドの大叙事詩「マハーバーラタ」の登場人物で、シャンタル王とガンガー女神の8番目の息子であり、インドでは多くの人々が憧れる高潔な人物です。ビーシュマとは「恐ろしき誓いを立てた者」という意味です。王である父が再婚するために出された条件として、ビーシュマは子孫を残さない誓いを立て、生涯独身を貫きました。その代償として、彼は死の時を自分で決めることができました。

戦争が起こり、その10日目、ビーシュマは無数の矢に突き刺されたまま8日間横たわり、18日間の戦いが終結するのを見届け、太陽が西に向きプラーナが変わった時に自らの死を決めました。この全18巻から成る「マハーバーラタ」の第6巻目が「バガヴァッド・ギーター」です。



「バガヴァッド・ギーター」は、神の詩とも言われるインドの経典で、チダナンダ師は「ヨーガの科学」と表現されました。(参照 HP の聖典と講話の「バガヴァッド・ギーター」に、ギーターの要約と「ヨーガといのちの科学」のチダナンダ師のメッセージが載っています。)

## 統合ヨガについて(マキ先生より)

前回のサットサンガの話(シャンティ通信32参照)にもあったように、スワミ・シヴァナンダ師は、4つの流派(カルマヨガ、バクティ・ヨガ、ラージャ・ヨガ、ギャーナ・ヨガ)をバランス良く行う統合ヨガを提唱されました。シヴァナンダ師から教えを受け継いだスワミジ達(マキ先生が直接お会いしたシヴァナンダ・アシュラムの元総長チダナンダ師、そして現総長ヨーガスワルパナンダ師など)は、内側から輝くものがあり、凜としていて、包容力に溢れている、サットワが強い人格者です。

私たちがこのようになりたいと気持ちが高まります。シヴァナンダ師は「ヨガの入口はアーサナから入ったとしても、健康になったら、その体を人に奉仕をするために使いましょう」とおっしゃっていました。

アシュラムには、日めくりカレンダーがあり、この日2日は

**“To live to serve humanity is the first step in spirituality.”**

精神生活をする上で、人に仕えることが最初のステップです。

そして、前日の1日は

**“Begin each day as if it is the beginning of a new life.”**

毎日それぞれの日を、あたかも新しい人生だと思って始めなさい。

このように31日分のシヴァナンダ師の言葉が書かれているので、月が変わったらまた 1 日に戻り、思い出す…これはシヴァナンダ師の提唱されている「レギュラリティ(規則正しさ)」になり、繰り返し行っていくことが習慣となり、私という人間をつくります。良い習慣を続けること、そのためには良い仲間がいると共に高め合うことができます。

バランス良く行うのは易しくはないですが、大切なことです。

自分の癖を直してくれる、自分を正しい方向に向けてくれる指導者(=グル)がいると、正しく歩むことができます。

### 【意見交換】

統合ヨガを実践して、どのように役立っているかを皆でシェアしました。

- ◎相談できる人、カルマヨガを実践している人、生きる指針となるような人など、良い仲間に出会えた。
- ◎人として、大切なことを学ぶことができた。
- ◎生活の全てがヨガと感じられるようになった。
- ◎気づきが増えた。
- ◎生きるのが楽になった。
- ◎自分を客観的に見られるようになった。
- ◎上手に選択ができるようになり、無駄なく生活ができるようになった。
- ◎バランスの取れた、丁寧な生活ができるようになった。
- ◎感情の浮き沈みが減り、感情を自分で選択することができるようになった。
- ◎困難なことも、起きる出来事に任せて、委ねられるようになった。
- ◎ネガティブに捉えるのではなく、受け入れられるようになった。
- ◎必要なところに運ばれて、必要な人に出会っている、巡り合っていると感じられるようになった。

### マキ先生より

人生では、いろいろなことが起きます。反射的に拒否してしまうもあるかもしれません。でも、自分に起こることは全て大いなるもの(神)の計らいであると信じること、それこそが前回は学んだイーシュワラ・プラニダーナです。その信心を自分の中に育てていくことができれば、自分が内側から輝いてきます。そうすると、自分はちっぽけな存在ではなく、使命を持ってこの世に生まれてきた尊い存在である、生かされていると気づき、ありがたいという感覚が素直に出てきます。自分と他人の境もなくなり、周囲ともエゴのない関係が築けます。人には皆、役割があり、その役割を果たしている時には、個性がうまく活かされます。

4つのヨガは、別々の役割を担っているように見えるけれども、本当は一つ(統合ヨガ)だということが分かってきます。ヨガを学んでいくことにより、人間として成長していく、磨いていくことができます。

### 丸岡ヒロ先生より

人生全てがヨガの実習です。日常の生活の中の、困難なこと、嬉しいこと、その時、その時がヨガの勉強だと気付きましょう。

- ◎例えば、誰かと意見が異なり対立した時
  - 相手に無理強いし、物に当たることも含めて暴力を振るう  
(このようなやり方が誤りであるということは、聖典のなかにも、暴力はいけないと書かれています。)
  - 次に、説得してみる  
(うまくいかない。なぜか？自分を変えずに相手を変えることはできません。)

→次に、自分自身を振り返る

(自分の中に問題を発見する、レベルアップする、向上させていく。すると、いつの間にか問題がなくなります。)

間違っていると気づかずに繰り返し同じ過ちをしてしまうこともあります。でも、ここには相談できる仲間がいます。

生活そのものがヨガであり、生き方です。ヨガの勉強を生活と切り離してするものではありません。

何かの困難を感じた時、そこから逃げないでください。あなたの成長を願っている神が、あなたの精神的向上のために用意した舞台が今の困難です。そこから逃げ出しても、また同じような問題が出てきます。

勤が良い人であれば。その問題に真正面から取り組み、自分を見守ってくれている神を感じることができます。それが成長です。困難は自動的に消え去ります。

サットサンガは頭を整理して、物事を整理して、心を落ち着かせて、よい状態を作る場です。そして勉強は日常です。

### おわりに

今年も、最後に、皆で癒しのマントラ「マハー・ムリトゥンジャヤ・マントラ」を唱え、祈りました。

皆のヴァイブレーションを感じながら唱えると、とても心地よく、温かさや安心感が広がりました。

#### MAHA MRITYUNJAYA MANTRA

#### 救済（癒し）のマントラ

オーム トリャンバカン ヤジャーマヘースガンディン プシティヴァルダナン  
ウルヴァールカミヴァ バンダナンムリティオール ムクシヤー マームリタート

このサットサンガの少し前から出始めた新型コロナウイルスが日に日に世界中に広がっていて、今、私達人類はかつてないほどの経験を強いられています。

まさに、困難なことが目の前にやってきました。私もしばらくの間、シャンティ通信を書き進められずに中断してしまいました。

しかし、気持ちを切り替えて、改めて音源を聴き直し、書き進めていくと、今こそがヨガの実践の時であること、シャンティ通信を書くことが私にとっては学びになること、そして良い仲間と繋がっていることにも改めて気付きました。そして、どこか緊張していた、萎縮していた部分が、楽になり、大いなるものに委ねる気持ちになりました。

普通の生活の有り難さを改めて感じます。たとえ予期せぬ出来事が生じて、ヨガのクラスに参加できない時期があっても、実践のチャンスと捉え、自分を躱けて、アーサナ、プラナヤーマを続ける、そしてポジティブな波動で自分自身を満たして、自分のできることを行っていきたいです。

お読み頂きありがとうございました。

♥ 白井綾子

