



Shanti 通信 (No.32)



By AYAKO SHIRAI

2019年12月15日(日)サットサンガが丸岡教室で行われました。

インドでは、この日、12月15日がサンカタハラ・チャトルティーというガネーシャ神の吉日とのことでした。

「サンカタ」は困難、「ハラ」は取り除く、「チャトルティー」は4日目という意味で、満月から4日目がその日にあたり、新月から4日目はヴィヤーナカ・チャトルティーという吉日になるそうです。

また満月、新月からそれぞれ11日目は「エカダシ」と言われる日で、この日は断食をする人もいます。

そのように一年に何度も節目になるような日が訪れるので、気持ちの切り替えがしやすくなります。

そして新月から満月に向かう時はポジティブな時期として様々なことに挑戦してみる、満月から新月に向かう時はデトックスの時期として頑張りすぎずに過ごすなど、インドでは、月の満ち欠けと私たちが近くにいられる、自然の営みに従っていくことを大事にしているそうです。

私たちがガネーシャ神のマントラ、キールタンを唱え、心穏やかに、そして皆で唱える心地よさを味わいました。

カティキアン師によると、キールタンやマントラのバイブレーションは、私たちの深い部分を洗濯機で洗うかごとく汚れを取ってくれる、その洗剤の役目をしてくれているそうです(カティキアン師のお話は、HPの聖典と講話の中の「マントラとは？」に詳しく載っています)。

ヨーガスワルパナンダ師によると、マントラ、ジャパは1人でご飯を食べるようなもの、キールタンは皆で食事をするようなもので、良いエネルギーを取り入れるという意味ではどちらも同じのことです。

集中がしにくい人は、一人より、リーダーにつられて皆で声を出すキールタンを唱えることで、集中力が増してきます。

いよいよ本日のテーマ「スワミ・シヴァナンダ師の統合ヨガとは？」ですが、まずはHPの聖典と講話の中の「なぜ“統合ヨガ”が必要か？」をお読みください。

マキ先生より

スワミ・シヴァナンダ師は、人や物への愛に溢れている方だったそうです。自分と他人との境がなく、自分という個我が微塵もない、常に人のために尽くされる方だったそうです。そして、悪人や嫌がらせをする人にさえも、その人の中にある神性を信じる方だったそうです。

シヴァナンダアシュラムのロゴに、SERVE, LOVE, MEDITATE, REALIZEの文字があります。

SERVEはカルマ・ヨガ、LOVEはバクティ・ヨガ、MEDITATEはラージャ・ヨガ、REALIZEはギャーナ・ヨガのことです。

本来、ヨガはカルマ・ヨガ、バクティ・ヨガ、ラージャ・ヨガ、ギャーナ・ヨガの4つの流派から成ります。この4つの流派をバランス良く(統合ヨガ)を行うのが良いとシヴァナンダ師は常々言われていたそうです。

ラージャ・ヨガのひとつであるハタヨガは体を動かすので判りやすいです。そしてバクティ・ヨガのキールタンは、声を出して心地よいエネルギーを感じることができます。それらをバランス良く行った上で、ギャーナ・ヨガを行わないと、健康状態が悪くなったり、偏屈になったり、個我が強くなったりします。また本から一人で学ぶと誤解も出

てきます。きちんと知識のある人(グル)から学ぶことが大事になります。その場のエネルギーを感じながら、考えて理解するというより、感じとることが大切です。

また、アーサナだけではないヨガに気づくことが大事です。ヤマ(他の人と上手くやっていくこと)、ニヤマ(自分を躡ける、自分の内側を見ていくこと)は、生きている限り続けることが大切です。

そのニヤマの中に**タパス**があり、「苦行」と訳されることが多いですが、「**努力**」と捉えるとわかりやすいです。

スワディヤーヤは、自己学習をすることですが、サットサンガに参加することもここに入ります。

イーシュワラ・プラニダーナは、神への献身ということですが、大いなるものに生かされていると感じること、信じること、明け渡すことができると、生かされていることがありがたいと感じ、幸せの捉え方が違ってきます。

タパス、スワディヤーヤ、イーシュワラ プラニダーナの3つをクリアヨガと呼び、これはとても大切です。

丸岡ヒロ先生より

シヴァナンダアシュラムでは、SERVE＝カルマ・ヨガ(報酬を期待せずに奉仕する)、LOVE＝バクティ・ヨガ(全ての形あるものの中に神を見て愛しなさい)となっています。しかし(ヒロ先生の)実感としては少し異なり、SERVEは、人に SERVE ではなく、神の道具となって神に SERVE することと感じます。LOVE というのは、人々を愛する、愛する人々に何か行うのは当たり前と感じ、その人たちに与えることができます。そのように、書かれているものをそのまま受け止める必要はなく、一度自分の中に落とす、熟考する、自分の今までの経験からじっくりこなければ、もう一度考えることが大切です。

マキ先生より

スワミ師達は私たちに判りやすいと例え話をよくして下さいます。

「羊の群れの中で育ったライオンの話があります。ずっと羊と同じようにメエメエと鳴いて暮らしていました。ある日、そこへ本物のライオンがやってきて、自分を羊だと思っているライオンを湖に連れて行きました。お前は百獣の王様のライオンだぞ！と教えられ、湖面に映った自分の姿を見た時に、彼は初めて本当の自分はライオンだとわかり、ガオーと吠えることができたそうです。」

本当の自分を知らないと、人は自分をちっぽけな存在だと感じて、自分を卑下して悪い素行をすることがあります。どれほど自分が尊い存在なのかを知ると、行いも変わってくる、強くなる、賢くなる、良い人になってきます。そのような想いを持って生きましょう。

人にはそれぞれの**魂年齢**があるので、今生での目的や幸せの概念が違って不思議ではありません。

向上したい、魂を成長させたいと願っている私たちは**肉体年齢に関係なく**、ここに良い仲間として集まって学ぶことができます。

ヒロ先生より(羊の群れの中で育ったライオンの話の補足)

真実が見えなくなっていることがあります。本当の自分を教えてくれる存在が導いてくれた時、自分で確認して感じとることが大切です。

私たちには体が与えられています。体が道具であり、体を使って私たちは向上します。体に聞く(繰り返し感じとる)、**瞑想はそういうことです**。心が暴れ出すと間違った答えになってしまう。心が荒れている時に湖は濁っています。心をクリアにして、静かな状態にして鏡のような状態の湖にした時にしか見ることはできません。それがアートマン、ブラフマンです。その時に沸いてくる感覚が、「**サット・チット・アーナンダ**」として感じ取ることができるようになります。

ワンポイント古事記 江藤まちこちゃんより(後日、文章を頂きました)
今回は、「**靈**」という漢字について、古事記的ヨガ的な見方での話です。



この漢字を分解するとそれぞれに意味があります。

雨→この世のすべて・宇宙

口→何かのエッセンス・エネルギー

巫→受け止める私たち

「**靈**」は「**ヒ**」と読みます。「**ヒ**」という音の中には日、火、光、飛、一…というようにたくさんのイメージがあります。私たちは人として生まれたので、必ずこの「**靈**」を持っています。もともとある「**靈**」に役割を持って形を持って生まれてくるのが私たち人間です。この形、道具(体)をつかって神様の思いを現実社会で実践することが、私たち人間の仕事なのです。「**靈**」とは**神様と同質のひかりのたまです**。

人として形や心を持って生まれてきたので、どんな感情を持ってても良いも悪いもありません。

「**靈**」が私たち人間の中にある限り、どのような感情も出来事もプラスのエネルギーに変えていくことができます。感じたことをどんなエネルギーに変えるのかということです。

「**靈**」の方向に持っていく、心を高めることで自分の**受け日持ち(スワダルマ)**を実践することができます。

「**靈**」のおかげで安心して人として生きていけるというありがたい気持ちを歌にした西行法師の和歌を紹介します。

【なにごとのおはしますかは知らねども、かたじけなさに涙こぼる】

神様が私たち人間を信頼して任せてくださっていることにありがたさを感じながら、自分の受け日持ちを生きたいと強く思います。

ヒロ先生より(後日、コメントを頂きました)

HP の聖典と講話の中の「**なぜ“統合ヨガ”が必要か?**」の4ページに、グルデブの口癖は「**レギュラリティ(規則正しさ)**」と書かれています。

人間は習慣性の動物、規則正しく、周期的に行うことで体がそのリズムを覚え、習慣として、習癖として、自動的にそのことをやりたくなくなって、行うようになります。

むしろ意志の力で、周期的に行うことで身体にその習慣付け＝躰をします。習慣付けができたなら、身体が勝手にやりたがるから、身体に任せておけば良いのです。

執筆に限らず、アーサナ、プラナヤーマ、瞑想、毎日の食事をはじめとするルーティン他すべてに周期性、規則正しさを持たせることで、習慣、癖、人格作りができます。規則正しさは、人生を自分の望む方向に導き、比較的楽にできるようになる極めて有力な手法です。

最後に

この文章を書くにあたり、「ヨーガといのちの科学」の本やシャンティヨガクラブのHPの文章を読み直しました。習慣付けのできていない私には、自分を躰けるにはとても良い機会となりましたので、引き続き毎日の習慣、規則正しさとして、学ぶことを続けていきたいと思えます。

今回は、和歌の紹介もありました。「目には見えないけれど、ありがたくて涙が出る」ということ、私たちも日頃、感じることはないのでしょうか。とても心に響きました。

そして古事記の「**靈**」のお話で、私たち人間は「ひかりのたま」を持っているのだと聞いた時、「羊の群れの中で育ったライオンの話」の中の「人は尊い尊大である」ということが改めて心に落ちてきて、穏やかで安心できるような温かい気持ちになりました。

お読みいただきありがとうございました。

♥ 白井綾子