



# Shanti 通信 (No.34)



By Setsuko Matsushita

## ヨガと古事記の学びから実践へ

～今だからこそ実感できる Sat Chit Ananda～

5月17日にシャンティヨガクラブのサットサンガがオンラインで開催されました。今回は、新型コロナウイルス感染症拡大予防の外出自粛中のために、残念ながら集まることができないからです。

そのため、シャンティのメンバーとは LINE のグループで繋がり、音声だけのサットサンガとなりました。

**サットサンガのサットとは「真理＝大いなる存在」、サンガとは「集い」というサンスクリット語です。**

つまり、「**真理(神)を求める人々の集まり**」を意味します。

具体的には、みんなでキールタン(インドの讃美歌)を歌ったり、瞑想をしたり、霊性を高めるお話を聞いたりします。このサットサンガに定期的に参加することが、心理的な病気だけでなく、体の病気や痛みを軽減するという症例が多く報告されているそうです。ヨガは科学ですね。

『サットサンガは何をするかではなく、どんな気持ちで参加するかが大切です。』とマキ先生は仰いました。

穏やかな気持ちで、それぞれが置かれた場所にいながら、お互いのエネルギーを繋げ、高め合い、オンラインでも、同じ空間にいなくても、同じ時間を過ごす、繋がっているという絆を感じます。

実際、私は朝から家にいながら、アシュラムでシャンティの仲間と一緒にいるような感覚が味わえました。

サットサンガではまあちゃんこと、江藤真知子ちゃんが古事記のお話をしてくれました。

まあちゃんは古事記を習って7年になるそうで、いつも私たちにその教えや大和言葉を教えてくださいます。

マキ先生がヨガのクラスの後に、『ワンポイント古事記』という時間を作ってください、私はいつもその時間を楽しみにしています。まあちゃんは7月に3人目のお子さんが産まれる妊婦さんです。

お子さんはお腹の中で古事記の話を聞いているのかな？サットサンガのバイブレーションを感じてるのかな？

ヨガと古事記？ 何で？と思われるかもしれませんが、実は共通点があるのです。

ヨガ哲学のヴェーダタの教えと古事記に書かれていることが繋がるのです。

このお話が毎回楽しくて、教えていただいたことをいつもメモして家族にシェアさせていただいています。

古事記、日本書紀は学校の教科書で日本最古の歴史書と習いました。

古事記は神様の名前がいっぱい出てきて、内容は難しいのでは？と思われがちですが、きちんと習って正しく理解されている方に解説をしていただくと、日本人なら誰しもが持っている和の精神に響くのではないかと思います。

古事記は、天武天皇が日本人の正しい大和心を伝承していくために命じて作らせた日本の正式な歴史書で文章を引き継いできたものではなく、話し言葉をそのまま綴った、古代の人たちが伝承してきたものを言葉にしたものだそうです。

## 【 大和言葉 】

日本に大陸の文化が来る前の古来、私たちの祖先が作り上げた和の言葉。

日本人が日本語を話す時、この大和言葉の意味を、日本語の言葉一つ一つが持っている本来の意味を知らないで使ったり、話すのはもったいない、と思います。日本語とはなんて美しい言葉なんだろうと教えてもらうたびに感動しています。

### 『こんにちは』

こんにちは、の『今日』は太陽を敬う言葉で、お天道様を『こんにちは』と言います。

古事記に書かれているように、日本人は天照大御神様の分け御霊であると考えられてきました。

古事記には天照大御神様と同じ太陽の光のエネルギーが玉として自分の中にある、それが今いる私たち日本人は皆持っていると書かれているそうです。

『こんにちは』という言葉、あいさつは、皆それぞれ違う形をしているけれど、それぞれがその中にある光を確認し合うという意味があり、「**あなたが持っている天照大御神様と同じ太陽の光のエネルギーが、今、ちゃんと光り輝いていますか？**」という光を確認し合う作業の意味、目的がある言葉だそうです。

メールなどの始まりの挨拶に『こんにちは！お元気ですか？いかがお過ごしでしょうか？』とよく使っていましたが、そのような意味があったなんて素晴らしいと感動しました。

### 『さようなら』

人とお別れする時の言葉でさみしく感じるかもしれませんが、言葉の持つ本来の意味はそうではないのです。

『さようなら』の後には、「**さようならばご機嫌よろしいですね！**」⇒「**あなたは太陽の光を持っているのだから大丈夫ですよ！あなたの中の光が清く、明るく輝いていて、あなたも大丈夫ですね。**」

これらが省略されて、『さようなら』になったそうです。素敵な言葉、あいさつですね。

『じゃあね、バイバイ！』と、『さようなら』では音の響きが、バイブレーションが違います。

『さようなら』には柔らかさや、暖かさ、尊敬を感じます。

### 『ひ』

火、日、陽、光、飛……いろんなイメージが『ひ』の中にあります。

『ひ』というのは天照大御神様と同じもので、人間として生まれた全員が持っているもの、それを確認し合う作業の一つとして『こんにちは』『さようなら』という言葉が日本人は使ってきました。

【 Shanti 通信 (No.32) に『ひ』について白井綾子ちゃんが詳しく書いてくれています。ご参照ください。】

### 『<sup>うけひ</sup>受け日』

古事記では、私たちは『受け日』の存在といわれるそうです。神様の分け御霊をもらってこの世に生まれてきた私たちのことを、**受け日持ち**と呼び、受け日というのは自分の役割をわかって行動することを意味するそうです。私たちはなぜ生まれてきたのか？

**神様は、私たちが神様のお仕事ができるように、この体を与えてくれた。**

**どんな人にも必ず役割があって、その役割とは神様のお仕事をする事。**

肉体を持って生まれてきたということは、制限があって生きています。私たちが神様から何を頼まれているのかを知ることが受け日というそうです。

これを知るためにはどうしたらよいか、それが私たちの永遠のテーマです。

本当は知っているのだけれど、それを知るために生まれてきた。これはまったくヨガのヴェーダの教えと一緒にです。

昨年、シャンティのインド・アシュラムツアーに参加した時、シヴァナンダ・アシュラムのスワミ・ハムサナンダジがお話して下さった、スワダルマを思い出しました。スワダルマのスワとは自分、ダルマとは義務という意味です。ハムサナンダジはこう仰いました。「あなたの本当の家は神様の所です。私たちは神の元からやってきて、また神の元に帰ります。それがスワダルマです。だから、自分が誰であるかを知らなければいけません。私はどこからこの世界に来たのか、この世界で何をするのか。」

古事記には、私たちは受け日の存在として、神様からの仕事として与えられた自分の役割(スワダルマ)を理解して行動するよう説かれているそうです。

### 『おかげさま』

おかげさまの意味はとても深く、これもヨガの教えに繋がる話です。

目の前にいる人や現象だけに感謝するのではなく、全ての人や現象が自分を作っていることに対する感謝の言葉だそうです。

それは、目に見える物だけでなく目に見えない物にも、人にも、現象に対しても同様で、全てのお蔭で私がいる。

私たち人類が地球で生きていけるのは、太陽、水、光、微生物・・・など、のありがたい自然の活動があるからこそです。人類は、自分達も地球の自然の一部であるということを長らく忘れて生きてきた。

あたかも、人間が地球上で一番偉い、一番優れていると思いきんできた、その結果が、今、形となって現れ出ているのではないのでしょうか。

全ての人間に対して、必然必要で無意識のうちに受け入れられている言葉が**お陰様**だそうです。

日本人の感覚だと、お陰様と思えた時には全てに感謝をしているということなのでしょうね。

目の前に見える物や人だけが意識できるわけではなく、目に見えないけれど確かにそこにあるもの、に対しても意識できる感覚は誰でも持っているのではないのでしょうか。

両方の存在を感じて感謝を伝える言葉の**『お陰様』**という言葉の意味を知ると、なるほどと納得します。

### 『堪える』と『忪える』

両方ともこらえると読みますが、捉え方が違います。

**『堪える』**は怒りや不満をため込む様子で、耐えられない！耐え切れない！と今にも感情やエネルギーが爆発してしまいそうな感じです。

**『忪える』**は国字で大和言葉だそうです。我慢するだけでなく、現状を認めて、許し、愛で判断し、より良い未来に進むために今を耐え忍ぶという意味があるそうです。

苦しいこと、悲しいことがあったときに、耐えて、耐えて、耐え忍ぶということではなく、お互いがお陰様という気持ちを持ちながら、何とか皆で共生していけないか、という日本人が本来持っている精神ではないのでしょうか。

お互いが存在を認め合う**『忪える』**という捉え方もあるという古事記の考え方だそうです。

この話は、すーっと私の中に自然に入ってきて納得しました。

本質をとらえる意識を研ぎ澄まし、全てのものに神様が存在していることが実感できれば、私たちは安心して生きていけると思います。

## 【 日本書紀の冒頭 】

いにしえ 古には天地が未だ割けず、陰陽は分かれず、<sup>いま</sup> <sup>ま</sup> 渾沌たること鶏子(たまご)の如く

初めは天も地も裂けていなく、陰も陽も分かれていなく、全てが一緒だったという意味です。

では、なぜ分かれたのか？なぜ陰と陽に、男と女に、プラスとマイナスに分かれたのか？

それは、それぞれの存在を意識するために、それぞれがもう一方の存在を意識するために、一緒だと気づかないから分かれたそうです。

分かれたことにより、陰は陽の存在を意識し、陽は陰の存在を意識する。お陰様という言葉も影を意識することで、光を意識することができ、光を意識することで、影を意識することができる。このように、それぞれの本質を意識することができるのです。



スワミジたちは、

**「多くの人たちは現象世界で好きなことをするのが自由だと思い込んでいるが、それは、本当の自由ではない。本当の自由とは、現象世界から自由になることです。自分と世界の在り方を明瞭に理解して、現象世界を超越することこそが本当の自由です。」**と仰います。

**全ては内側にある。全ては自分の中にある。**

今まで多くの人々の多くの時間は意識が外に向いていたのではないのでしょうか。それが、外出自粛で家にいる時間が長くなり、外に向いていた意識を内側に向けて自分と一緒にいる時間が長くなりました。ヨガのアーサナをしている時の内観と同じようなことを、多くの人々が実感したかもしれません。

意識を内側に向けることにより、本当の幸せは外側にはない、もうすでに内側にあるということに気づく、本当の自分を知るチャンスです。

古事記を学ぶことにより、お陰様で改めてヨガの本質を確認できました。古事記の日本人の本来持っている和の精神を教えてくれたまあちゃんに感謝します。そして、世界的に危機に陥る状況で、誰しもが不安で不安定になっているこの時期に、サットサングを開催して下さったマキ・ユングハイム先生に感謝します。

一緒にヨガを学べる仲間がいてくれることに感謝します。全ての出来事、全ての人々に感謝します。Om Shanti

♥松下 摂子

