



Hari Om! シャンティヨガクラブ3月のサットサンガが3月6日(日)にシャンティ丸岡ヨガ教室で、行われました。

マキ先生のお話から始まり、通訳の孝江さんのお話、それからスワミ ダヤーナンダジの講話の映像を見て意見を交わしました。そして、キルタン、マントラを唱え、どんどんヴァイブレーションを高めてゆく。

この会で私がいつも感じるのは、調和です。社会人だったり、主婦だったり、それぞれの生活があります。ところが、集まると何ひとつそれぞれの主張がなく、ひとつの空気をつくりだしている。その穏やかな澄んだ空気。エゴがない、と感じます。ふつうの暮らしの中で、淡々とヨガ的生活をしている人たち。そんな中で今回学んだことを紹介します。

*** 人生の四住期をアーシュラマといいます。理想とする4つの生活期のことです。**

1. ブラフマチャリヤ(学生期…勉強する時期)
2. グリハスタ(家住期…大人として働く時期)
3. ヴァーナプラスタ(林住期…自分のための生活を終え、他の人のために貢献する時期)
4. サンニャーサ(遊行期…全てを終え、神と一体になる時期)

ブラフマチャリヤとグリハスタを準備時期、と考えます。重要なのは後半期です。ヴァーナプラスタは登りきった峠を降りていく時期。前半期に一生懸命になって獲得してきたものを上手に手放して社会のために自分の全てを捧げていく時期です。そしてサンニャーサは、神と自分のためだけの時間です。

自分がどの位置にあるかを見きわめ、自分がすべきこと(スワダルマ)をそれぞれの時期にひとつひとつきちんと行うことが大切です。すると、充実した次の時期が自然に訪れてきます。

*** すべては宇宙の法則のもとにあります。起こるべきことは起こります。宇宙の法則をきちんと理解して身を委ねていれば、大きな事故なども小さな出来事ですむでしょう。宇宙の大きな力の存**

在を感じて、自分のできる限りの努力をしていけば、元々、守られているのですから、怖いものはないのです。まさに“人事を尽くして天命を待つ”です。

そして宇宙の法則を正しくとらえることができたなら、シンプルに落ち着いて生きてゆけるのです。

大切なことを忘れなければ、必ず幸せになれるのです。困難だと思われることも、ちょっとしたハードルだと考えて、乗り越える勇気を持ちましょう。起こった出来事(カルマ)を消化してゆきましょう。

カルマの法則は、行為があれば、結果があるという法則です。その法則に善悪はないのです。行為があれば必ず結果があります。好ましい結果も、好ましくない結果も、すべては宇宙の法則の贈り物です。好ましかろうとそうでなかろうと、それを恩恵として、淡々と受け入れましょう。どんなカルマも起きたことは止められないのですから、起きていただく。自分にとって好ましくないカルマは小さく済めばよしと考えましょう。これで、問題をひとつ消化した、よかった、と理解しましょう。

重要なのは、今、作っているカルマによって、これから起きることです。すべての行為にすべて結果がでます。決して宇宙の法則には逆らえないし、その法則を変えることはできないのです。ですから、今の一瞬を精一杯に生きて、良いカルマを積み重ねてゆくことが大切なのです。

* ポジティブシンキングの大切さ。ポジティブな土台がないと、ヨガの知識は効果を発揮することができません。まずは笑うことです。おかしくなくても、笑顔になることです。口角が上がっていると、免疫力がアップすることは医学的にも証明されています。実際、ホテルマンは寿命が長いというデータがあるそうです。

それは、病気に対してもいえます。癌と宣告されても、周りの人に感謝の気持ちを忘れずに、残された時間を前向きに生きる。それだけで、寿命が延びた人の例。それとは、逆に、がっかりとしてネガティブになってしまった人には反対のことが起きたそうです。身近の人に起きた本当の話です。

思考がすべての基になります。考え方・受け止め方がキーポイントです。ポジティブな流れの中に身を置き、いつも前向きな思考をすることが大切です。その実践によって私たちの生活も、私たちを取り巻く環境も明るくなってゆき、明るいことがより多く起こるようになります。

* どこに身をおくか、どんなチャンネル(周波数)にアクセスするかは自分次第です。自分の居場所は自分で決められるのです。選べるのです。ですから、いつも自分がどのエネルギーレベルにいるのかを、確認する必要があります。

* 気持ちを言葉と態度に表さなければ、伝わらない。ですから、“思いやり”の気持ちをためらわずに行動で起こしてゆくことが大切です。“思いやり”を行動で示しましょう。繰り返し、行動で示しているうちにそれが習慣となります。

- * 3月3日はマハーシヴァラトトリ(シヴァ神を称え、祝う日)でした。その日には「オーム ナマ シヴァーヤ」のマントラを唱えます。このマントラは肉体を構成する、地・水・火・風・空の五大元素を清めるマントラです。心身を清めるために唱え、真我へと導くものです。心身を完全に清らかにすることで、はじめて靈的な恩恵が受けられるといえます。
- * 自分の内面がぶれないで軸がしっかりしていて、祈りの対象との周波数があったときに祈り(思い)は力を発揮します。信じて唱える祈りのパワーは偉大です。
- * 自分の軸がしっかりしていれば、私たちに必要なものは、必要なときに自然と訪れます。その軸をしっかり保つための、知恵、生き方として、ヨガはすべてを包括していて、教え導いてくれる優れたツールです。ヨガを正しくとらえ、きちんと実践していれば、私たちは大丈夫、安心してよいのです。
- * この国に生まれ、今、ここで、私たちが生活しているのには意味があります。私たちが生かされている今のこの生活、環境を大切にしながらその中に幸せを見出しましょう。この普段の生活の中にこそ、それぞれが果たすべき役割があります。その役割は私たちが靈的に向上するための舞台です。今、私たちが生かされているその場所で、自分の内側を深くみつめることによって、真我を知り、幸せはいつも、そこに、自分とともにあることが確信できるのです。
- * マントラもキルタンも、祈りです。そして瞑想でもあります。そういう気持ちで唱えましょう。マントラの意味がわからなくても、心を込めて集中して唱えていると、その言葉の持つ意味に近づいてゆけます。向こうから近づいてきて、私たちに優しく包み込んでくれるのです。私たちはただそれに身を任せるだけでよいのです。それほど強いエネルギーがあります。

日々思うのは、唱えていると、どんどんポジティブになれるということです。ますます元気が出てきます。心(ハート)を開く力も、心を清める力もあります。ひとりで唱えても気持ちの良いマントラですが、みんなで唱えるマントラ、キルタンの音の響きの素晴らしさ。大好きです。

マキ先生がよくレッスンのあとにおっしゃっています。「みんなでつくりだす良いエネルギーを持ち帰って、周りに広めて下さいね」

私たちのヨガは、生活に根ざした、生活の中で活かされてゆくヨガです。そこから少しずつ、愛とともに平和を広げてゆく。幸せや平和は自分だけのものではない、ひとりひとりがそんな気持ちでいるのでは、と感じています。

Om Shanti