

Shanti 通信 (No.12) by akko

Hari Om! 2012/9/2に丸岡教室にてシャンティヨガクラブサットサンガが行われました。いつもどおりキルタンで浄化し、神聖な気持ちになってから、丸岡先生のお話を伺いました。前回に引き続き、人間関係を中心に身近な問題についての解決策をわかりやすくお話して下さいました。私たちが生きていくうえで、知っておくととても心強いテーマです。そして最後に山田きよみ先生が心のこもったお話をして下さいました。今回のサットサンガも深い、とてもいい会だったと思います。



丸岡先生のお話し



心と私

人間関係の問題は、考え方が違うことによっておきます。思考は外界での情報から作られ、情報を知る手段が五感です。五感をもとに自分の価値観や考え方を作っています。五感の他に、私たちの価値観を構築している器官が心です。知性、知恵や情報、ものの考え方、感情を心で取り扱っています。

「私の五感」「私の目」と言いますが、目は「私」ではなく、「私のもの」です。心も同じ「私のもの」で、「私」ではありません。けれども心が「私自身」だと思っている人が多いのです。「私が怒っている」と言いますが、「心が怒っている」のです。「心」があちこちに飛びまわっているのに、私と心が一体化してしまっています。そうすると「心」に振りまわされます。ちょっと辛い環境にいと、悲観的になったり、否定的になったりしてしまいます。

「心をどうコントロールするか(心をどういうふうにあつかうか)」これがヨガのテーマでもあります。



心をコントロールする

人類の文化はものすごい速さで発展しているので、今の社会はとても複雑です。

🌿科学技術も発達しています。たとえば原子力発電。続けるかやめるかが話題になっています。意見を言うのは易しいですが、それが全員にとって正しい判断かどうかはわかりません。

🌿医学の進歩で長生きができるようになりました。植物人間みたいな状態でも生きていられるようになりました。寝たきりで管をつけている状態で、人工呼吸器をはずすかどうかで家族が悩むこととなります。判断が難しいです。それほど社会は複雑なのです。



私たち人間は生きていくうえでいろんな選択をします。全部自分で決めています。洞穴で生活していた時代は選ぶものが少なかったのが、産業革命以降にいろんなものができて、いろんな場所に行けて、どんなこともできるようになりました。選択肢が増えて賢く選べば快適な生活ができて、選択を誤れば満足できない人生が待っています。

「どうやって生きていくのか」それは、生きる技術を向上させていかななくてはならないのです。

昔の軽自動車に乗っていた技術で、今の高級なスポーツカーを乗りまわしたら大けがをするでしょう。昔の人たちは、単純な考え方をして、単純な暮らしをして、幸せでした。けれど、私たちはスポーツカーに乗っているのです。運転技術を向上させる必要があります。

「どうやって生きればいいのか」「自分の心をどうやってコントロールすればいいのか」をヨガは教えてくれます。ヨガの知識を得て正しい選択をしていけば、快適に暮らせるのです。ですからヨガの本当の意味を正しく理解することが大切です。複雑な時代だからこそ、ヨガがますます必要になってきているのです。



「生きていくとは、どういうことなのでしょうか」

バガヴァッドギーターの 9 章 33 節に生きていくうえでは、苦しみは避けられない、と書かれています。この世であなたは多くの苦しみや悲しみを体験するでしょう。ここには真実の幸福はないということを自分に教えなさい。この世は苦痛を体験する世界なのです。

**生きていく、ということは苦しいことなのです。この苦しみをどう扱うか。
ヨガでもどんな宗教でも同じように教えています。**



苦しみとは何か。苦しみには三つの側面があると言われてしています。

☯️ひとつは、肉体に対するもの。

怪我をしたり病気になったとき。この苦しみを失くすことができるとブッダは言っています。同じ痛みがあっても、眺めていればそんなには苦しくないのです。痛み自体をなくすことはできないけれど、痛いというのは大切な信号です。痛いから・病気だから、「辛い」「心配だ」という苦しみを感ずる感情をなくすことはできる。苦しみを作っているのは心です。心を放っておいてはいけません。放っておけば暗い悲観的な考えになり、そういう人生になってしまいます。

**苦しむ人から、苦しみをみる人になりましょう。悲しむ人から悲しみをみる人になりましょう。
自分を客観的に見るのが一番難しいのです。最初に周りのものを客観的に見る練習をしましょう。**


☯️ふたつめは移り変わるもの。

すべてのものは流れていきます。すべてのものは、かわっていくのです。Happy なものは Unhappy に、また逆もそうです。楽しさや快適さは失ったとたんに喪失感を感じます。すべてのものは移り変わります。変わらないものはブラフマンだけ、とヨガでは教えます。


身体の中の流れるもの、プラーナ・血液・呼吸・リンパ液・体液・神経信号等たくさんものがあります。

それらのものが正しく流れていると私たちは健康であることができます。流れを整えることが大切です。自然界もすべてが流れています。そして苦しみも必ず流れていくのです。移り変わるものなのです。苦しみが永遠に続くと思えないことです。苦しみや辛さは必ず変わっていくものなのです。

柔らかく生まれ、固まってこわばって死ぬ。すなわち流れが悪くなって死んでいく。老子

長生きスイッチ  遠藤美穂さんのお話し

私たちの遺伝子には、生き残るための遺伝子が古代から受け継がれています。ダイエットをしていて 3kg ~5kg は体重を減らすことができますが、それを過ぎると停滞期に入って体重が減りにくくなります。生き残るために長生きスイッチが働くのです。自分にとって最低限の必要な栄養を取っていると、健やかさを維持できます。

 三つめは思い通りにいかないことです。

生きている人間は望みを持ちます。けれども望みどおりにいかないことが当然起こります。その時に起こる、苦しみや無力感です。


苦しみとは苦しむためにあるのではない。苦しみとは離れて眺めるためにある。ブッダ

(苦しみをあるがままに離れて見なさい)




ヨガには瞑想があります。

物事を客観的に、離れて見なさい。離れれば離れるほど、冷静に物事を見ることができます。それには訓練が必要です。

 殴られたとします。痛みは当然あります。けれども殴った相手に腹を立てて、怒るということは、別のことです。離れて見るように訓練します。自分を眺めましょう。身体と私は別のもの。身体は私ではありません。「暴力や言葉による攻撃に耐えることが最高のヨガである」といわれています。

私たちは心や思想に支配されています。ですから争いが起きるのです。

 生まれたての赤ん坊は思想を持っていないので、手に負えません。成長して思想を身につけると、周りと調和をとりながら生きていくことができます。けれども一方で思想に縛られて自由を失ってしまうのです。自分自身をコントロールする必要があります。柔らかい状態に戻す必要があります。ヨガでは執着を捨てるのが大切とされています。最終的には自分の持っている思想に執着せず離れなくてはならないのです。

思想は、周りの人と調和をとるためにはどうしても必要なものです。けれども、その範囲で収まってしまうと、狭い、ちっぽけな人間になってしまいます。ですからその思想を手放す必要があります。手放したときに初めて、心が自由になるのです。ヨガでいろんなことを目指していきませんが、思想も手放すことができ、初めて心が静かになります。(チッタ ブリッティ ニローダハ)

**心が勝手に思想を作って私たちが振りまわします。
心に任せしてしまうと私たちは平静が保てなくなります。**



山田きよみ先生のお話し

ちょうど一年前に父を亡くし、インド聖地巡礼の旅へ行きました。そしてちょうどその一年後に母を亡くしました。肉体を離れていくということが目に見えるようにわかりました。

どうやって肉体を離れるかということは自分だけの問題ではなく、家族の問題でもあります。正しく生きて、できる限りのカルマヨガを行っていくことによって、祝福されるような、みんなが穏やかな気持ちになれるような死に方ができるのではないかと思います。

苦しみの中にも感謝することはたくさんありました。ヨガを知らなければ、気づけなかったこともあったと思います。

みんなで穏やかな気持ちで送り出すこともできましたし、私が隣にいるときに息を引き取り、すべてが不思議なくらいいいタイミングでした。

母の葬儀にも意外な人が来てくれたりして、本当にいい種を蒔いていたのだと感じました。

母は肉体を離れてから、真っ白だった髪の毛がどんどん黒くなり、若返って、きれいになりました。不思議なくらいでした。母がとても幸せだよ、って言ってくれている気がしました。とても安心できたし、最後まで気遣いをしてくれたのかな、という気がしました。私もこんな逝き方をしたいと思いました。

みなさんもヨガを続けて、いい種をたくさん蒔いて下さい。

心の性質を知って、客観的に見るようにする。難しいことですが、自分でそうしようと意識すると、それが習慣になって、少しずつできるようになり、生きることがとてもラクになりました。ヨガの知識があれば、いろんなことを乗り越えることができると思います。そして一緒にヨガの道を進んでいく仲間がいるということは、さらに心強いし、幸せなことです。

親の病気や介護の問題、そして死というハードルの高い問題も、山田きよみ先生を始めとするヨガの先輩たちを見ていると、学ぶことがとても多いし、心強く思います。どんなときでもヨガを続けていれば、きっといいことにつながっていくし、いろんなことを静かな気持ちで受け入れられるのだと思います。

このヨガの知識が、ひとりでも多くの人に届きますように。

Om Shanti

