



Shanti 通信 (No.2) by akko

Hari Om! シャンティヨガクラブ5月のサットサンガが5月8日(日)にシャンティ丸岡ヨガ教室で、行われました。今回のテーマは Hiroshima Yoga Peace!

マキ先生が講師として、孝江さんがパラマートマナンダジの通訳として参加しました。シャンティヨガクラブからも、何人かの生徒さんたちが広島までクラス参加に向かいました。

余談ですが、広島に向かう途中にマキ先生はシャンティヨガクラブの仲間数人と比叡山に寄りました。その日は東日本大震災49日法要の日だったそうで、とても有意義な体験ができたそうです。朝のお勤めでは、お坊さんが「ここでは祈りが 1,200 年も続いているおかげで、ヴァイブレーションが違います。祈りの力は強いのですよ。」と仰っていたそうです。

孝江さんのお話

前回のサットサンガから、ヨーガにも造詣が深いスピリチュアル系講習の通訳者の孝江さんのコーナーができました。彼女の視点からのお話を皆さん、とても楽しみにしています。

* 何故ヴェーダンタが必要か？

ヴェーダンタは詳細なマップで、論理的な筋が通っています。前世、現世、来世のこともすべて説明しています。標識があって、きちんとした場所に連れて行ってくれます。本を読んだだけでは理解が難しいので、熟知している人から学ぶことをお勧めします。

今、やるべき課題がある時は今のやるべきことをして、勉強しなくなった時にすれば良いでしょう。ヨガというのは生き方そのものです。ヨガは一定の期間だけするものではなく、生きているすべての動作がヨガです。その中でもカルマヨガが大切です。

また、一番の罪は自分を責めることです。すべての人は自分を責めています。自分を責める癖がついています。自分を責めるのをやめましょう。自分を責めるとネガティブになります。ポジティブになるように自分を誘導しましょう。

困った時は助けを求めてもよいでしょう。でも自分で努力することも大切です。

* 全体の調和のために、それぞれがすべきこと、義務を「ダルマ(調和)」といいます。そして「ダルマ(調和)」に基づいて、自分に与えられたことを受け入れ、行うことを「カルマヨガ(行いのヨガ)」といいます。大切なのは結果ではなく、行為そのものを一生懸命に行うことです。結果に執着することなく、無私、無執着で行いましょう。そして、自分のすべきことを果たすことがとても大切です。

「カルマヨガ」によって調和した心には、真実の知識が入り、それを理解することができるようになりますと言われます。そして「モークシャ(自由)」に近づけると言われています。

ヴェーダンタのお話

さてパラマートマナンダジのお話です。ヴェーダンタのキーワードを紹介しましょう。マキ先生をはじめ、Hiroshima Yoga Peaceに参加したシャンティヨガクラブの先生方、丸岡先生、志乃子先生、きよみ先生のお話をまとめました。

キーワード

バガヴァッドギーター／ヨーガスートラ／パタンジャリ、八支則／ウパーサナ／ラーガ、ドヴェーシャ／創造主、ブラフマン／イーシュワラ、神々／アートマン／ジーヴァ (jiva) / 3つのグナ; サットヴァ、ラジャス、タマス／チッタ ブリッティ ニローダハ(nirodhah) / カルマの法則 / 宇宙の法則 / オーム / チャンティング / ジャパ / アビアーサ、ヴァイラーギヤ / 主観的、客観的 / 反応 / 距離を置く、離れて眺める、空間を置く、スペースを与える / 箱をつくる、箱を大きくする / 意識 / 制御(control)、管理(manage)、取り扱う(handle) / いたるところに存在する / どこでもコンタクトできる / 創造物と一体 / あるがままで受け入れる / 法則もイーシュワラ / 知識 / 瞑想の不純物(邪魔者)
Free from(自由、解放) / Going beyond thoughts(超越する)

- * **バガヴァッドギーター**の第2章には人間のこと(自分自身のこと)が書かれています。第6章には瞑想のことが書かれています。目の前にある、それぞれのすべきことをきちんと行いましょう。私たちの生き方を支える、すべてのことが書かれています。
- * **ヨーガスートラ**(ヨガ根本経典)はパタンジャリが編集者と言われています。ヨガの定義が4章195節に書かれています。
- * **ジーヴァ**(jiva)とは個人、私たちが誤った個々人の見方で世界を見ている勘違い状態の個人という意味です。**ジーヴァ アートマン**とは私たちの中にある神、つまり本当の自分自身を表しています。「パラアートマン」は「**ブラフマン(創造主)**」のことです。
- * **イーシュワラ / 神々**とはブラフマンが様々な側面で現れた状態で、元は1つです。イーシュワラに神聖な気持ちを、崇高なものに畏敬の念を抱きましょう。
- * **3つのグナ(質); サットヴァ / ラジャス / タマス**
(物質においても精神においても)何にでも、3つの性質はあてはめられます。
 - ・**サットヴァ** = 純粋なもの、明るいもの、軽快なもの。愛のある調和のとれた性質。
 - ・**ラジャス** = 活動的、激しい、落ち着きがない、動きを伴う不安な状態の性質。
 - ・**タマス** = 暗い、重い、鈍重、覆い隠す、という性質。いつも**サットヴァ**でいることが大切です。**サットヴァ**でいられるように自分を誘導しましょう。

サットヴァでいるためには、ラジャスなもの、タマスなものを避けてゆく。そうしてサットヴァな性質を育ててゆきましょう。

* ヨーガス チッタ ブルッティ ニローダハ(nirodhah) ヨーガーストラ第1章 2節

＝ヨガとは心の働きを止めること。または、心を上手に取り扱うこと。

- ・チッタは心、考え。過去性の潜在意識のすべてを含むものです。
サットヴァ(純粋さ)、ラジャス(活動)、タマス(無気力)という性質をも含みます。
- ・ブルッティは心の移り変わり、という意味です。
- ・ニローダハ＝引き離す。起きることを未然に防ぐ、という意味です。

* オームは **ブラフマン**が音で現れ出たものです。

* **チャンティング**は英語で唱えるという意味です。キールタンやマントラを唱えることを意味します。

* **ジャパ**は繰り返すという意味で、マントラを繰り返し唱えることです。具体的には声に出して唱える、つぶやく、または心の中で唱えるという種類があります。マラを使って数える方法もあります。集中が高まってゆきます。

* **アビアーサ／ヴァイラーギャ**

- ・**アビアーサ** (練習)は長い期間、間をあけることなく、真剣に淡々と続けることです。
- ・**ヴァイラーギャ** (離欲)は手放すことです。
淡々と**アビアーサ**を行っていると、自然と**ヴァイラーギャ**がやってきます。
よい意味での**ヴァイラーギャ**の訪れがやってくるのです。

* 最初は努力が必要ですが、日々意識を持って生活し、ヨガの道続けてゆきましょう。

* **パタンジャリのヨーガーストラに示されるヨガの八支則**

心身の真なる解放、心の平安への八段階のプロセス(学習)

- ① ヤマ(禁戒) 必要な道德。＝ 外部との調和をとること
アヒムサ(非暴力)、サティヤ(誠実)、アステーヤ(不盗)、ブラフマチャリア(禁欲、純潔)、
アパリグラハ(無所得)
- ② ニヤマ(勸戒) 心の浄化法。＝ 内部(自分自身)の調和をとること
シャウチャ(清潔)、サントーシャ(満足、知足)、タパス(浄化)、スワディヤーヤ(学習)、
イーシュヴァラ・プラニダーナ(神への帰依)
- ③ アーサナ(座法) 体位法
- ④ プラーナヤーマ(調気法、呼吸法) 呼吸と通してプラーナを整え、高めること。
- ⑤ プラティヤーハーラ(制感) 感覚の制御
- ⑥ ダーラナ(凝念) 一点集中
- ⑦ ディヤーナ(静慮) 集中の高まった心の安定した状態、それを瞑想と呼びます。
- ⑧ サマーディ(三昧) 至福、悟り

- ・体だけに関係することは、アーサナと呼吸法、のふたつだけです。他6つは「心」のことが書かれています。
- ・幸せになるためには「心」をどうすればよいのでしょうか？

「心の平安」を手にすることが幸せ。ヨーガスートラはその方法を説いてくれています。

* 心を**制御**(control)し、**管理**(manage)し、うまく**取り扱って**(handle)ゆきましょう。

- ・制御(control) = おさえて、自分の思うままに操ること。
- ・管理(manage) = うまく対処する、コミュニケーションをとってゆく。
- ・取り扱う(handle) = 応対する。

* **ラーガ**は欲、**ドヴェーシャ**は嫌悪のことです。このふたつは人間の煩惱でもあります。パラマートナンダジは**ラーガ**を「好き」、**ドヴェーシャ**を「嫌い」、と訳されていました。「好き嫌い」がいろいろなことの邪魔をします。抱えていると、のちのち「絶対欲しい」、「絶対イヤ！」になってしまいます。「好き嫌い」を育ててしまうと、これを切望する(longing)ようになります。これが、「心の平安」を壊す邪魔ものになります。

* 「好き嫌い」に**距離を置いて眺めましょう**。遠くにおいて**眺めている**と、気持ちが乱されることがなくなるでしょう。

好きなものは良い、嫌いなものは悪い、のではなく、どちらも同じことです。

「好き嫌い」があると忙しくなり、自分を振り返る時間がなくなります。

* 好き嫌いに**距離を置く**ことによって、**客観的に**見ることができ、**真実**が見えてきます。

遠くに置くと**客観的に**見ることができるのに、近くに置くと自分の感情が入り**主観的に**見えてしまいます。あるがままの状態を受け入れるのが**客観的**で、ああして欲しい、こうあって欲しいと期待するのが**主観的**な見方です。ラジャスやタマスの状態は**主観的**になっているときなので、それでは物事が正しく見えず、心の平安を保ちにくくなります。

* **主観的**な判断をしたものに対しておこす動作を**反応**といい、いちいち、反応していると、誤りをおこしやすくなります。

* 「怒り」は**主観的**なものの代表です。「怒り」を自分と同一視し、同化している状態から離れる努力をしましょう。「怒り」の感情に支配されないように気をつけましょう。「怒り」を感じたらとにかく時間をおくようにしましょう。

* 身近な人にほど、丁寧で思いやりのある言葉をかけるようにしましょう。

* 「今」、「現在」は英語で present と言います。「**現在**」は**神からあなたへのプレゼント**です。過ぎ去ったことや、まだ起きてもない未来のことで頭を悩ませることは、現在を台無しにしてしまいます。今をどうやって有効に使うか。今この一瞬を大切にしましょう。

- * 人間にはもともと「善性」、「仏性」があります。それを育てましょう。欲から離れて、本来の性質に戻れば幸せになれます。元々のもの「善」と一体化しましょう。一体化すべきものと、離すべきものを区別しましょう。
- * 「夢」はだれが創ったのでしょうか？
夢の中のいたるところに夢の創作者がいるのと同じように、神はこの世界のいたるところにいます。知的なものには製作者がいます。つくったものについて、すべてを知っている製作者です。私たちの顔のパーツも、すべてのものが、知的に合理的にできています。地球上のものすべて、そして宇宙のものすべてに必ず製作者がいます。これを創造主と言います。
偶然に出来るはずなどないのです。
私たちが見る夢の中のどこにでも私がいるのと同じように、創造主はこの世のどこにでもいます。私の体の中の、どの部分にも私がいるように、神はどこにでもいるから、どこでもコンタクトがとれるのです。私の吐く息よりも近いところにいるのです。
- * **ウパーサ**とは、聖典がいうところの**瞑想**の仕方、神聖な存在を感じての、それに向かったの**瞑想**のことです。まずは、練習(アビアーサ)をしましょう。できるだけ頻繁に、そして生涯ずうつと瞑想を続けましょう。
- * **瞑想**中にいろんなことが浮かんで来ても、ただ眺めましょう。幸せの種は元々、私たちの中にあります。それを内側に探してゆきましょう。外を探すのではスタートから間違えています。神を正しく理解して、神を真ん中に置いて、それに向かって**瞑想**しましょう。そうすれば、どこにいても神に向かって**瞑想**することができます。習慣づけましょう。そうすることで、幸せを感じる事ができるでしょう。

今回の Hiroshima Yoga Peace では当初、スワミ ダヤーナンダジが来日される予定でしたが、体調を崩されたために、急遽パラマートマナンダジが来日なさいました。ダヤーナンダジのお話大変魅力的ですが、パラマートマナンダジの温かいお人柄がにじみ出る、とてもよい講義が聞けたそうです。

神様が一番よい選択をしてくれるはず、とマキ先生がいつも仰っています。迷ったとき、困ったとき、私はいつもこの言葉を思い出します。そして安心するのです。過去を振り返っても、どんなできごとも、そのときは辛かったことでも結局は必要だったことで、そしてやはり神様はよいことにつながってくださるのだと実感しています。

Om Shanti

お知らせ

次回のサットサンガは 7 月 24 日 1pm~5pm です。

時間をかけて、更に深く、ていねいに掘り下げていきたいと思っています。