



## Shanti 通信 (No.3) by akko

Hari Om! さる 6/26(sun)に、Sivananda Yoga Vedanta Center Japan のオープン記念イベントに行ってきました。来賓のマキ先生にくっついて、丸岡先生、きよみ先生、石川先生と生徒数人で参加してきました。朝からイベントがありましたが、私たちは午後の開所式から参加しました。

インターナショナル・シヴァーナンド・ヨガ・ヴェーダント・センター(通称 SYVC)の創設者スワミ・ヴィシュヌデヴァナンド師は、グルデブ・シヴァナンド師の命によってヨガを広めるために 1957 年に西洋に渡り、ヨガの普及に一生を捧げました。師は、精神性の高い、総括的なヨガを毎日体験しながら学ぶヨガ講師養成コース(通称 TTC)にも力を入れました。TTC は毎年世界各地のアシュラムで行われ、今では、26000 人以上の卒業生がいます。丸岡先生もこのコースの卒業生です。

SYVC はカナダが本部で、現在はスワミ・マハデヴァナンド師が統括されています。

この日は、SYVC の正式な東京支部が高円寺に移ったために行われた開所式でした。オレンジと黄色を中心に、カラフルでしたよ。うん、西洋の匂いがしました。東京支部もアメリカ西海岸あたりを思わせる、明るくて陽気な雰囲気です。Happy な感じがしました。

今回は4人の先生方のお話を聞くことができました。豪華です。先生方のお話の要点をお伝えしましょう。



### 「現代へのヨガの必要性」スワミ・マハデヴァナンド師

- \* ヴィシュヌデヴァナンド師は、西洋人に伝えやすいように、ヨガの教えを 5 つの原則にまとめバランスよく実践することを奨励しました。
  1. 適切な運動(アーサナ)
  2. 適切な呼吸(プラーナヤーマ)
  3. 適切なリラクゼーション(シャヴァアーサナ)
  4. 適切な食事(ベジタリアン)
  5. ポジティブな思考(ヴェーダント哲学と瞑想)
- \* サータナとは、修行のことです。体系的に取り組むことで、集中力がつき、自分のやりたいことが見えてくるようになります。ここでは、5つのポイントを練習して実践することをいいます。
- \* ヨガの勉強をしていると、ヴェーダントに行き着きます。ヴェーダント(ヴェーダの末尾という意味)のもうひとつの名前がウパニシャッドです。ヴェーダは、4つの部分に分かれています。サンヒター(本集)、ブラーフマナ(注釈、説明書)、アーラニヤカ(森林書)、そして最後が、ウパニシャッド(奥義書)で、ウパニシャッドは、グルの隣に座る、という意味もあります。
- \* アシュラムやセンターの役割は、誰かがスピリチュアルなものを求めているときに、そういうものを提示し与えることです。
- \* 私たちは何を求めているのか? 私たちはどこから来た何者なのか?

そう自分に問いかけたことがありますか？

ヴェーダンは自分が意識的に自分の中でクリアに確認できることを教えてください。そしてクリアに自分の目的を思い描くことが大切です。

- \* 物理的社會で生きていても、魂に栄養を与えるスピリチュアルなものに触れる生活をしましょう。



### 「ポジティブな生き方へのスピリチュアルな方法」スワミ・メダサーナンダ師

スワミジのお顔の小さいことに驚きましたが、日本語の流麗さにさらに驚きました。英語と日本語の混ざったお話も最初は分かりづらかったのですが、次第に慣れてきて力強いメッセージが伝わってきました。

- \* 「世界のみなさんのためにインドから3つの贈り物があります」  
それは、体のためにヨガアーサナとアーユルヴェーダ。心と魂のために、ヨガ哲学、ヴェーダ哲学です。
- \* 家族関係、人間関係、仕事関係の問題で、心の病気になり自殺しようとする人がいます。  
しかし、自殺は問題の解決にはなりません。もっともっと、たいへんなことになります。
- \* 見方が大切です。見方が正しかったら、考えも、行動も、やり方も正しくなります。肯定的な考え、ポジティブに考えましょう。
- \* 「Hope is life」すべての力の源は、希望です。希望を失くしたら、死んだことと同じです。
- \* 人生は最後まで闘いです。人生の目的を達するまで闘わなくてはなりません。努力をしなくてはなりません。
- \* 「I can !」 できる！という気持ちがとても重要です。「できます、やります」 = Positive Thinking
- \* 「人生はいつも簡単ではないです。時々たいへんです。でも、ラクでも大変でも気にしないで下さい。いつも頑張ってください。努力し続けることが大切です。どんなにたいへんでも、頑張ることをやめないで下さい。苦しくても、悲しくてもやめないで下さい」
- \* 人は、たいへんな経験からいっぱい学びます。問題があるから成長することができます。問題がなかったら、闘いもないし、成長もしないでしょう。
- \* サットヴァはポジティブなもの。ラジャスとタマスはネガティブなものです。
- \* バガヴァッド・ギーターの17章は、サットヴァ、ラジャス、タマス、の3つの性質について書かれています。18章にはモークシャに至ることについて実践のヒントが書いてあります。
- \* 神様を信じるのは大切なことです。神様は私たちの避難所でもあります。

ここでスワミ・マハデヴァナンダ師のコメントがありました。

- \* 失敗のひとつひとつのステップが成功へと導いてくれます。
- \* いつもポジティブな思考でいきましょう。アーサナとヨガ哲学、ヴェーダ哲学を勉強していると、ポジティブなものにつながります。



### 「ヨガとヴェーダンタ」チェータナ先生

- \* お金があれば幸せになれる、成功すれば幸せになれる、彼氏がいれば幸せになれる、家族を持てば幸せになれる…という考え方では、もしもそれを持っていなかったらダメな人、ということになります。自分以外のものを追求してきたけれど、どうも違う。グループに所属することで安心しようとしてきたけれど、どうも違う…自分の外に幸せを求めていたのでは幸せにはなれません。**あなたが安全の意味です。あなたが幸せの意味です。**
- \* ヨガはサーダナ(道具、手段)です。最終的なゴールはモークシャ(自由)です。これは自由であることです。何からの自由かという、何か不自由なことがある時に自由になりたいものです。何をしたいのか？何を求めているのか分からない。そんな時、何をかを成し遂げるとしたらその手段は2つあります。「行いによって成し遂げられるゴール」と、知ることによって「知識によって成し遂げるゴール」があります。
- \* **出会った人その人の世界観や宇宙観を理解できないと、その人に会えたことにはなりません。それには準備が必要です。**
- \* 私自身が、一番気付けないものが「私自身」です。
- \* **あなたが幸せなとき、みんなが幸せで、どこにいても幸せです。あなたが安全だと感じているとき、みんなが安全だと感じて、どこにいても安全だと感じられます。**

準備ができた考えに、ヴェーダンタはあなたこそが安全、あなたこそがバガヴァーンであり、あなたの中に世界があるというヴェーダンタの宇宙観を教えてください。

そして、あなたはすでにあなたがそうありたい人なのです。あなたこそが安全であり、あなたこそが唯一満たされている人であり、ありとあらゆるものごとから自由な人があなたです。

あなたこそがバガヴァーン(意識が表れた宇宙)です。あなたによって宇宙が創られます。ひとつの意識から宇宙が創られています。

ポット君(壺)とか、いろいろなものに例えて話して下さいました。以前読んだチェータナ先生の本、「いーしゅわらーや なまは」を思い出していました。あの本の中に迷い込んだような感覚で、面白かったです。

### 「シヴァナンダ・ヨガとの出会い」成瀬貴良先生

「ほかの先生方はヨガ的なお話をなさいましたが、私は雑談的な話になりますが、初めてシヴァナンダ・ヨガに巡り会ったこと、アシュラムに滞在した時の事を話したいと思います。」という言葉で成瀬先生のお話は始まりました。

はじめは、違うアシュラムへ行く予定だったこと。偶然にも人をシヴァナンダアシュラムへ連れて行くことになり、そこでスワミ・シヴァナンダ師のヨガに巡り会ったこと。スワミ・シヴァナンダ師に生み出されたアシュラムの明るい雰囲気や独特の優しさに魅せられてしまったこと。ある大晦日に、満員のバジャンホールでキルタンが始まったときに心の底から込み上げる感動を感じたこと、そして涙があふれてきそうになったこと。成瀬先生はつい最近のことのようにお話して下さいました。

「Serve、Love、Give が基本方針の一番最初にくるのがよいですよ！他のアシュラムではこんなことはないですからね！」とても誇らしそうに、そして嬉しそうにおっしゃっていました。

最後にスワミ・シヴァナンダ師の語った多くの素晴らしい言葉の中でも、特に好きな言葉を教えて下さいました。

「この世は鏡のようなものです。あなたが微笑むならば、世の中も微笑み返してくれます。あなたが、しかめっつらをすれば、世の中もしかめっつらをするでしょう」

「あなたが何であるかは、神からあなたへの贈り物です。あなたが何になるかは、あなたから神への贈り物です」

チェータナ先生が、その人の世界観を理解していないとその人に会ったことにはならない、と教えて下さいました。そういう意味で、成瀬先生はスワミ・シヴァナンダ師に会えたのだと思いました。

成瀬先生が訳された「愛と奉仕に生きた聖者の教え シヴァーナンダ・ヨーガ」を私はちょうど今、読んでいます。

この開所式に参加するときの電車の中でも読んでいました。どのページを開いても、心が澄んでゆくを感じます。シヴァナンダジが語るその言葉の深さが胸に染みます。心によい言葉は、すぐに覚えられます。自分に必要だと思うその言葉を何度も復唱していると、心に浸透してゆくような気がします。そうでありたいと願う気持ちと努力があれば、近づいてゆけるのではないのでしょうか。

本で読んだ話を目の前で語って頂けるのは、めったにない機会ですね。幸運だったと思います。

このあと、サットサンガが行われました。

スワミ・マハデヴァナンダ師の誘導による瞑想を体験しました。そしてキルタン帳が配られ、みんなでキルタンを唱えました。マハデヴァナンダ師のキルタンはとてもダイナミックでした。そのあとに、メダサーナンダ師のリードでもキルタンを唱えましたが、やはり力強いものでした。

キルタンは、私が知っているものも知らないものもありましたが、知らないものもキルタン帳を目で追うよりも、目をつぶって耳で聞いて唱えた方が、その時だけですが覚えられるし、唱えることができるような気がします。

気がつくとも8時をまわっていました。ずっと座りっぱなしだったので途中でおしりが痛かったのですが、楽しくてあっというまでした。栄養をいっぱいもらいました。とても贅沢な時間を過ごせたことに感謝しています。

シャンティ通信を書くときに気をつけていることは、その場にはいない人にもわかるように(これはマキ先生にいつも言われていることです)、そしてみんなのためになるものを、喜んでもらえるものを、ということです。それには、ひとりの力では難しく、いつもマキ先生をはじめとする先生方やお仲間に協力して頂いています。

今回、素早く写真を提供してくれた貴ちゃん、私がメモしきれなかったところをいつも速攻で回答してくれる大きいあっこちゃん、どうもありがとうございました。(シャンティにはあっこがふたりいます)

そしてシャンティ通信を書く機会を与えてくれて、いつもチェックして、補足して下さるマキ先生、いつもいつも感謝しています。

私はマキ先生のところで、ヨガのすべてを学んでいます。ヨガの知識、ヨガ的な生き方、そしてアーサナ、呼吸法などすべてです。シャンティヨガクラブの人たちは、みんな同じ気持ちだと思います。一番大切なことがわかっているから、みんな穏やかで優しいのだと思います。

Om Shanti