



Hari Om! 7月も終わる頃、丸岡教室にて7月のサットサンガが行われました。テーマは、広島ヨガピースでのスワミ・パラマートナンダジによるヴェーダンタ講話。丸岡先生が、さらに深くお話してくれました。4時間に渡るサットサンガ、それをまとめてみました。

* 孝江さんコーナー *

『ネイティブアメリカンのシャーマンとハワイ島で祈るワークショップに通訳として参加した時のことを中心にお話してくれました。』

森羅万象すべてを神とし、自然と調和するための祈り。ヨガとも共通する精神世界です。

言葉、考えたことがすべて祈りです。どういう言葉をもって語りかけるか、どういう考えをもって行動するかも祈りとなります。

毎瞬、自分を見ることが瞑想です。それは、いつもマキ先生がおっしゃっている Positive Thinking と同じことです。ヨガを通して自分の中を見るのです。そして人と接するときには、相手にとって傷つかない言葉の選び方をすることが、とても大切です。

ハワイ島でのワークショップに参加した後に、九州での祈りの旅にも行って来たそうです。

そうして気づいたことは、至る所に神社やお寺があり、日本人は文化の中で祈りをしてきた、瞑想をしてきた、ということです。私たちにとって、祈ること、瞑想することは、実はとても身近なことだったのです。』
私たち日本人は、宗教を意識していない人も多いですね。でも、お宮参り、七五三、そして厄除けなどなど…生まれたときからずっと人生の節目には、必ず神社やお寺に行き祈っています。一年の終わり、そして始まりにも、祈ります。意識しなくても、誰もがみんな自然に祈っていたのですね。“祈る”という行為は、私たちの中に常にあったものだったのですね。

* 丸岡先生のヴェーダンタ *

ヨガとは何か

* ヨガの目的は幸せになることです。そしてヨガとは幸せになる方法でもあります。ヴェーダンタという幸せとは心の平穏です。

* 最高のヨガとは、言葉の攻撃や肉体的苦痛に耐えられることです。

* 瞑想で至福の体験に至ることができます。瞬時に時空の制限から解放されることを、サマーディとも、スーパーコンシャス状態とも、解脱とも呼びます。グルデブ・シヴァナンダジは、『ヨガの目的とは、真実を達成し、個々の魂が至高の神の意識と同一視することで、宇宙の神の意識に目覚めることこそが人生の最終目標である』と表現されました。

* ヨーガスートラ 1章 2節 ヨーガス チッダブリッティ ニローダハ＝心の止滅＝心の平穏

* バガヴァッド・ギーター 6章 第12節 風の無いところに置かれたローソクの炎が揺らぐことのないように、ヨガを行うヨギは揺らぐことのない心を持つでしょう。

* 外のものを望んで手に入れる幸せとは一時的なもの。私たちは間違ったものを求め続けている。

* 4つの幸せ(プルシャ) 人に迷惑をかけない範囲で行うことが大切です。

1. アーサ : 生計のための適度な富。
2. カーマ : 自然で正当な範囲での欲求の充足。
3. ダルマ : 人のために義務を果たし、奉仕する。
4. モクシャ : 解脱、究極の解放

考え(Positive Thinking)

* 考えの力は巨大です。最初に考え方があります。考えが実現します。考えた通りの人生が実現します。明るく考えれば明るい明日が、暗く考えれば明日は暗くなります。明るい考えを持ちましょう。

エクササイズ1; できること/できないこと それぞれ紙に書いて、いくつあるか数字だけを集計しました。この会の参加者は、両方とも平均が6つでした。丸岡先生によると、一般にアンケートをとると、できないことの数値の方が高くなるのだそうです。うちでは、ポジティブな方が多いようですね。

* 自分ができることはたくさんあります。どんなことでもよいのです。そして自分ができることについて考えましょう。

エクササイズ 2; ポジティブ/ネガティブ それぞれの言葉から、連想する言葉を発表してゆきました。当然のことながら、反対言葉のように、豊かさ⇔貧困、希望⇔絶望、成功⇔失敗、楽天的⇔悲観的… と、どんどんあげられてゆきました。皆でポジティブな言葉を声に出して言ってみるとばあ〜と明るい雰囲気になりました。

* ポジティブなことをいつも考えて下さい。

…明るい、笑う、楽しい、豊かさ、美しい、清潔、希望、安心 などなど。

出来るだけ多くの時間をかけて考えて下さい。

* 『自分の持っている考え』について整理してみましょう。

* 貴重なお金や時間を使うのですから、行動に移す前に、振り返って考えを明るいものに整理する時間を持ちましょう。

心とは

* 心=(ヨガ的に言うと)マインドが、大宇宙の純粹意識と私たちを隔てています。

* 心は、思考の波でできた湖です。休むことなくざわざわ移ろい歩いてしまいます。そしてひとつの考えにすぐに捕らわれてしまうのです。

* 心は感覚と深くかかわります。五感に触れたものに反応するのです。体と呼吸にも深くかかわるので、呼吸で心を制御しましょう。心をコントロールすることは、幸せを手に入れることでもあります。

* 怒った心が、私を支配するのです。

* 五感は粗雑にできています。見えているのに見えない人もいます。見えないのに見えている人もいます。そして、間違っている可能性だってあるのです。

客観的

誘導瞑想 安定した座り方で体のエネルギーを感じ、外側に出ている気配を沈めて、内側を見つめてゆきます。そして自然にあるもの、例えば月や星などを思い浮かべます。それらに対して、私たちは何も望みません。あるがままを受け入れています。客観的であることができます。価値判断や好き嫌いから解放され、美しさをただ楽しんでいきます。

両親を思い浮かべます。期待どおりではないかもしれませんが、それが両親にとっての限界かもしれません。人には限界があります。そのままの姿を受け入れてあげましょう。両親は変わることができません。皆に自由でいられるスペースを作ってあげましょう。

客観的であれば、その中に美しさを見ることができます。すべてが神の創造物です。

客観的な人は、ありのままの人でリラックスしている人です。そして瞑想ができる人です。何も

要求しない人が瞑想できる人です。

深呼吸を3回し、Omを3回唱えて、ゆっくりと目をあけます。

…実際はもっと具体的なのですが、簡単に説明するとこんな感じで、丸岡先生が誘導して下さいました。

*** 客観的に見ること、離れて見る大切です。**

*** 3つのグナ。サットヴァは客観的、ラジャスとタマスは主観的です。怒りは主観的なものです。**

ブラフマン

*** 私たちの本質は神性(ブラフマン)です。私たち一人一人の中にある神性(ブラフマン)のことをアートマンと言います。ブラフマンとアートマンは同じもの、ひとつのものです。アートマンは私たちみんなの中に輝き続けています。しかし、さまざまな無知や認識や誤解によって隠れてしまうのです。自分の中の邪魔なものを取り除いて神聖なものを認識しましょう。**

*** 形あるものすべてに創造主がいます。材料と知識と技術、そして創造主がいて創られるのです。知識は意識のみが所有できます。知識を所有できるのは、人間(意識)だけなのです。**

*** 広い宇宙を創った存在を、純粹意識、ブラフマンと呼びます。**

*** 人間が理解することができる、最高の存在を神(イーシュワラ)と呼びます。人間が理解できるようにブラフマンが形を変えた存在です。人が理解できるように形になって現れているのです。**

*** 本当は自由である魂を制限し、ヴェールをかけて覆い隠すものをウパディ(マーヤ)と言います。例えば、男性である、女性である、日本人である、会社員である、社長である…そういったもの(ウパディ)に本当の姿が隠されてしまうのです。**

*** ジーヴァ(jiva)とは個人が誤った見方で世界を見て、束縛している状態のことです。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。**

*** ブラフマン(梵:神性=パラアートマン)とアートマン(我:個人の中にある神性=ジーヴァアートマン)は本来ひとつです。それを知って悟ることを、梵我一如と言います。**

*** 夢は、夢を見ている人が作っています。**

それと同じことで、毎日の生活の中でも、隣にいる人は別の世界を見えています。

あなたの見ている世界はあなただけのものです。

そしてあなたの問題は、あなたが作り出したあなただけのものです。

私たちは9月の後半にインド研修旅行に行きます。シヴァナンダアシュラムで生活し、聖地バドリナートへ巡礼に行きます。バドリナートに行く交通手段を話し合っていた時に、早くて揺れの少ない乗用車に分乗する案に対して、孝江さんが「バスで行きましょう、みんな一緒に。どんなトラブルが起きても、みんなでおちついて力を合わせて乗り越えましょう」とおっしゃいました。この旅は、このひとことに凝縮されているような気がします。

私にとっては初めてのインドで、聖地にも行けることをとても嬉しく思います。いろんな話を聞くと、たいへんなことも起きるであろうと想像ができます。それでも不安がまったくないのは、マキ先生とシャンティヨガクラブの仲間たちと行けるからです。同じ思いがあって、信頼関係があるからこそ、家族と離れて参加できるのだと思います。また、家族とも強い絆があるからこそ、インドに行けるのだと思います。そしてその絆は、ヨガによって作り上げてきたものだと思います。

私たちの旅がすばらしいものになりますように、みなでお祈りしましょう。

Om Shanti