



Shanti 通信 (No.7) by akko

Hari Om! 2012年3月11日丸岡教室にてサットサンガが行われました。志乃子先生の還暦祝いのサットサンガです。志乃子先生にたっぷりお話をして頂きました。自分の経験からの学びをととてもわかりやすくお話して下さり、心に残る言葉がたくさんありました。

そして東日本大震災からちょうど1年経つこの日の2時45分に私たちは参加者全員でマハムリトウンジャヤマントラを唱えました。震災で私たち日本人は多くのものを失いました。辛く悲しい思いをした人も多くいます。そして今でも苦しんでいる人が大勢います。そのことを思うと辛いです。この一年に、地震や放射能で不安になることが多くあったと思います。それでも、私たちは無事に一年を過ごすことが出来ました。そのことに、とても感謝しています。そして、大好きな仲間たちとこの日のこの時間にマハムリトウンジャヤマントラを唱えることができたことを幸せに思います。

* マキ先生からのお話 *

シャンティヨガクラブでは、長く通ってくださっている方が多いです。まずは、今、この時間を皆さんと一緒に過ごせることに感謝です。そのご縁に感謝しています。人生では、経験を重ねることによってようやく気づいたり、わかることもあります。自分ひとりでは、(いつも同じ思考のパターンを繰り返してしまっていることに)なかなか気づけないこともあります。しかし、自分がよい方向を目指していて、周りによい仲間がいてくれれば、気づかせてもらえることや助けられることも多く、お互いが成長できると思います。



* 新田ゆうこさんから志乃子先生へ *

青春

サムエル・ウルマン

青春とは、人生のある期間ではなく、心の持ち方を言う。

薔薇の面差し、紅の唇、しなやかな肢体ではなく、

たくましい意志、ゆたかな想像力、燃える情熱をさす。

青春とは、人生の深い泉の清新さをいう。

青春とは臆病を避ける勇気、

安易を振り捨てる冒険心を意味する。

ときには、二十歳の青年よりも

六十歳の人に青春がある。
年を重ねただけでは人は老いない。
理想を失うとき、初めて老いる。

歳月は皮膚に皺を増すが、
情熱を失えば心はしぼむ。
苦悩・恐怖・失望により、
気力は地に這い、精神は芥になる。



六十歳であろうと十六歳であろうと、
人の胸には、
驚異に魅かれる心、幼子のような未知への
探究心、人生への歓喜がある。
君にも吾にも見えざる駆遣がある。
人から神から、美・希望・喜悦・力の靈感を受ける限り、
君は若い。

靈感が絶え、精神が皮肉の雪に覆われ、
悲観の氷に閉ざされるとき、二十歳であろうと人は老いる。
頭を高く上げ、希望の波をとらえる限り、八十歳であろうと
人は青春にして巳む。



ヨガの実践とそれを守るための いくつかの精神的な法則

スワミ・シヴァナンダ“RIHI OF RISHIKESH”より

*「私は年をとった」と考えないこと。それは悪い考えだ。

60歳なら、「私は16歳」と考える。あなたは、自分が考える通りの者になる。これは偉大な法則だ。

*もしあなたが、心に病的な考えを持ち続けたり、病気になった組織や神経のことばかり考えたりしていたら、あなたは決して、素晴らしい健康・美しさ・調和を望むことは出来ない。

*神聖な考えを持ち続けなさい。神聖な思考によって、心の波立ちを手放しなさい。

キールタン・ジャパ・規則的な瞑想によって、細胞・組織・神経は高揚し、元気を回復し、生き生きし、活性化するだろう。

*もしあなたが、献身的で親切な思いを他者へ送ると、それはあなたの脳を離れて直接相手に届き、彼らを助けることになる。そしてそのことは、2倍の力になってあなたのもとへ戻って来る。注意しなさい！憎しみの思考にもこれと同じことが起こる。

*もしたくさんの悩みごとがあると、一瞬に髪の毛は白くなる。心配ごとや悩みごと、取り越し苦労は退けなさい。いつも微笑み、朗かに笑いなさい。そして気付きなさい。「ただ、これは過ぎてゆくことだ」と。



* 志乃子先生のお話 *

「立場はその立場に立つ者にとってのみ、立場たりうる」そんな言葉を頂いたことがあります。みなさんの側からお話しをするのとみなさんの前に出てお話しするのとでは、緊張感が違いますね。年を重ねて少しずついろんな学びを得ることが出来て、たいへんありがたいと思います。



ヨガと出会ったのは 30 年前です。3 人の子供とリューマチを患った主人の母と年老いて独身の叔母の 7 人家族でした。叔母や母の介護で肩こりがひどくなり、肩こりに効くと聞いてヨガを始めました。その 4 年後にマキ先生と出会うことになります。最初のヨガの先生は全くご自分ではアーサナをなさらなくて言葉で誘導してくださいました。言葉を頼りにアーサナを行ってゆくことは難しかったです。帰ってからその日一番印象に残ったことをノートに書きました。何かよい本はないかとその先生に聞いたときには、「なんでも人に聞くのではなく、自分で調べなさい」と言われました。そのおかげで人を頼ってはいけない、自分で解決策を探すことを学びました。そして言葉の誘導だけでイメージしながらアーサナを行ってゆくことも貴重な体験だったと後で気づきました。

そして、中野体育館に通うようになり、マキ先生と出会いました。肩こりも治りましたし、ヨガに魅力を感じてもっと勉強したいと思い、いつかヨガを伝える人になりたいと、シャンティヨガクラブに通うようになりました。シャンティでは個人プログラムがあります。その時のノートは、教える立場になってからたいへん役に立ちました。個人プログラムは、自分の苦手なアーサナ、それをどうしたら出来るようになるのか、それらを勉強するのにとても役立ちました。私がインストラクターになれたのは、あの個人プログラムを受けさせて頂いたからこそだと思っています。

無理をしてアーサナを行ってしまい、たくさん怪我もしました。自分で怪我をして初めて無茶をしてはいけないとか、順序立てて行わないと体を痛めるということに気づきました。無理をしないでね、と先生方は必ずおっしゃいますが、その無理がどういうものなのかを理解していないと怪我をしてしまいます。

決して無理をしてはいけない、理屈に合わない動きをすると怪我をしてしまいます。ヨガはとてもよいものなのに、せっかくのよいものも台無しになってしまいます。

どんな教えでも学ぶときには、ある一時期一生懸命に行わないと段階がなかなか進まないことがあります。ある程度までは進んでゆくのですが、その先、どうやって進めばよいのかがわからない、そんな壁にぶつかることがあります。そんなときには、とにかくやり込まないと次の段階へは進めないものです。

50 歳を過ぎて母と叔母を見送り、子供たちもみんな家を出たので自分の時間が出来ました。それでピアノを始めたいと思い、子供たち 3 人がお世話になっていた先生に習いに行くことにしました。ヨガもそうですが、練習をしていかなかったらうまくは弾けません。ピアノも同じで、全然練習をしないでレッスンを受けに行くようでは上達しないのです。ある日先生が、「子松さんは飛行機に乗ったことがありますか？ 飛行機は滑走路に出たらある程度のスピード、ある一定以上のスピードで走らないと離陸できないのですよ、わ

かりますか？」とおっしゃいました。

練習が出来ない生徒に何を言ったら気づいてくれるか、よく教えて頂いたと思います。

たいへん申し訳なくなり、先生に去年の暮れから「3月で終わる仕事がひとつありますから、そうしたらピアノの練習を頑張ります」と言っていました。4月になったら練習をしようと思っていたのに、なんと、先生は3月5日に亡くなりました。

いつでも学ぶ機会があると思ったら大間違いです。学びたいことがあったら、すぐに実行しましょう。

ピアノの先生とのお付き合いは長く、その中から息子の発表会の思い出を話します。

息子は家では暗譜ですらすら弾いていた曲を、発表会当日に弾き始めたのですが、途中でぱたっと弾くのをやめて音を探し始めました。散々な結果になりました。そして先生にご挨拶に行くと、「理由は簡単です。練習不足です。みんなそういう経験があります。でも、十分に練習を行った子供は、頭の中が真っ白でも手が覚えています」と言われ、**手や足や身体が十分に覚えるまで、とことんやり込むということは大切なことだと学びました。**

また、ペン字検定2級を取ったことが、ヨガに大きく繋がりました。

あるとき、祖父からお小遣いを1万円もらい、何に使おうかと迷った末、ペン字講習に申し込みをしました。その受講が終わり、ペン字のサークルを紹介されました。そしてペン字検定を受けることになりました。

3級を受けることにしたのですが、最初に添削して頂いた先生が褒めてくれて、「君はよい字を書いているから、頑張れば2級に合格できるよ」と励まして下さったので2級を受けることにしました。ところが、次に添削して下さった先生が厳しくて、私をじろっと見て言いました。「君はこれで2級を受けるつもりか？」みんなの前でかなり厳しく注意されました。悔しかったです。家中いたるところに問題を貼り付けて2か月間必死に勉強しました。その甲斐あってペン字検定2級に合格しました。

褒めてやる気を出させてくださった先生にも感謝だし、厳しい言葉で必死にさせてくださった先生にも感謝です。

ペン字検定2級に合格出来たので、添削の仕事ができるようになりました。それが自分のお小遣いになり、ヨガのレッスンを受けるのもインド旅行もその貯めていたお金で行きました。

ペン字をやったことが書道にもつながりましたが、40代でヨガも書道も忙しくなり、両立が難しくなりました。どちらを選ぶかを迷いましたが「ヨガは何もいらない。何も持っていない私にはよいかな」と思いました。

ヨガで、「力が抜ける」という感覚がわかるのに10年かかりました。生徒さんに「力を抜いて」と言いながら自分に言っていました。こういうことはある日、ふっと出来たり、わかったりします。「力を抜く」ということが、どうにもこうにもわからなくて、ある日それを感じた時は本当に幸福感で胸がいっぱいになりました。力を抜くことは素敵なことなのだと実感しました。こんなふうになんか人を幸せにするヨガを伝えたい、一生懸命教えたいと思いました。



母や叔母の介護をしたこともよい経験になりました。近所の高齢者会館の方に「子松さんなら介護をしていたこともあるし、年をとって悲しいと思っている人たちの気持ちがわかると思うから」と声をかけて頂き、

高齢者会館のクラスを4つ持つようになりました。ずっと動いていた高齢者の方たちと高齢者になってからヨガを始めた方たちにどう伝えるか。ヨガ体操だと思っている方たちに、ヨガ用語を使わずにどう理解してもらえるか、と考えながら始めました。身体を壊さないかと心配もしましたが、戦争を経験してきた方たちは、とても強いです。身体を使って働いていらした方は体が丈夫です。驚かされるのがたくさんありました。心配することは何もありませんでした。今では、みんな一緒に年をとって行こうね、と言っています。

30代は自分を探る時期でいろんなことに挑戦して40代に繋げて、40代はちゃんと根っこを伸ばしてゆく、なんとか伸ばせる時期にしたいなあ、と思いました。50代はそれをまとめる時期です。けれども、60代はどうなるのかどうしたいのか、いっこうに思い浮かばないのです。いろいろ考えて、これはきっとひと息つくときのだろう、と思いました。

マラソンで30kmを過ぎると足が重くなり、ここからどうやって走ろうか、進んでいこうかと考えます。私の60代はそれと同じことなのだと思います。ひと息つかないでこのまま進んだらどこかで足が動かなくなる、そんな気がしました。ですから、ひと息ついて自分の生活の仕分けをして、そして自分が出来ることでみなさんの役に立ちたいと思いました。「What can I do for you?」チダナンダジがそう言って人を迎えたように、私もそうでありたいと思います。

そういう訳で、シャンティヨガクラブのインストラクター及び、スタッフを引退させて頂くことにしたのです。

こうしてサットサンガの席でご挨拶をさせて頂けることをとても感謝しております。

30歳のときにヨガを始めていろんな出会いがありました。たくさんの人に支えられて教えて頂き、ここまでやって来ました。当たり前のように傍にいと、ありがたさがわからなくなることもあるかもしれません。ぜひマキ先生の傍にいて空気やヴァイブレーションをしっかりと感じて下さい。



「東日本大震災があった金曜日は、高齢者会館のヨガクラスでした。柱にしがみつきながらマハムリウンジャヤマントラを自然に唱えていました。あとから生徒さんが、先生がマントラを唱えてくれたのでとても落ち着きました、と言ってくれました。とっさのときに出るものですね」志乃子先生がそうおっしゃっていました。マハムリウンジャヤマントラは、悲しみや禍から身を守るマントラです。身近な人のためにも、遠くで辛い思いをしている人のためにも、ご自分のためにも、心をこめて唱えましょう。震災で悲しいこと、辛いこと、私たちはいろんな経験をしました。でも学んだことも多かったように思います。私たちは、いつでも精いっぱい生きて、これからも自分に出来ることを一生懸命に行きましよう。



志乃子先生にはシャンティヨガクラブスタッフとして、長期に渡り素晴らしいリーダーシップでみんなを引っ張ってまとめて頂いていました。今までどうもありがとうございました。そしてこれからもよろしくお願いします。今回はとてもすてきな話をどうもありがとうございました。これからはいろいろなご活躍を楽しみにしています。いつでもパワフルに楽しんでいる、そんなお姿が目に見えます。

Om Shanti