

Shanti 通信 (No.8) by akko



Hari Om! シャンティヨガクラブの仲間たちと広島ヨガピースに参加してきました。私たちが宿泊して学んだ太光寺は遮るものが何もない高台にあります。ほぼ 360° 広島の景色を眺めることが出来るのです。遠くの宮島まで見えました。5月の初めだったので、たくさんの鯉のぼりが空にのぼっていました。朝の景色も夜の景色も、青空が広がっているときも、どの時間でもそれぞれの景色を楽しむことが出来ます。気持ちがいい、素晴らしいところです!! 白を基調としたシンプルなお寺で快適に過ごしました。

私たちの広島ヨガピース体験はマキ先生のヨガクラス「愛と調和のヨーガ」(17:00~18:30)から始まりました。Chandra Namaskar から始まるメニューは、ずっと座ってヨガスートラを聞いていた人も、到着したばかりの人も、疲れがとれて夜に向けて心が落ち着いてゆくのを感じたのではないのでしょうか。私たちがいつも受けているマキ先生のレッスンと変わらないのですが、会場や集まる人が違うと空気も変わります。いつもとはまた少し違う心地よい空気に包まれました。マキ先生のクラスを一番初めに受けられたことはとても幸運でした。

翌朝は座禅室で東和空副住職の法話から1日が始まりました。お経を唱えて頂き、そのあと法話を聞きました。合掌してお経を聞いていると、マントラと同じような神聖な響きを感じました。気持ちがいいものです。法話も楽しかったです。ヨガと同じ方向のもの、伝えたいことはひとつなのだと思います。うっすらと暗かった座禅室に光が差し込む様子には、晴れ晴れとした清らかさを感じました。



その後は、マタジによるトラディショナルアサナクラスです。私は、マキ先生のクラスでいつも受けているゆったりとした流れのある準備体操に慣れているので、マタジのシンプルな準備体操はかなり新鮮というか

斬新に感じました。準備体操というより、かなりハードなものでした。でもマタジは身軽にこなしてゆきます。感心しました。そして Surya Namaskar から始まる目覚めを意識したアーサナを行いました。朗らかな楽しい時間でした。

マタジによるチャンティング(音の瞑想)やヨガスートラの講義と質疑応答のクラスにも参加しました。ヨガスートラと質疑応答はHPの参考資料の項に載せていますので、よかったですぜひご覧になってください。私は今まではヨガスートラはぴんとこない感じでした。バガヴァッドギーターと同じで、私たちにとって大切なことが書かれているのはわかるのですが、どういった本なのか、その趣旨がわからないというか。ふ～ん、という感じでした。でもマタジが体験や例え話を交えてお話して下さったので興味が出てきました。おもしろいと思うようになりました。講義に出て、お話を聞くことの大切さを感じました。空気感や同じものを求めて勉強している仲間たち。やはりその場所に行って、直接お話を聞くことは、書物で読むのとは全然違います。

マタジはアヒムサーをととても強調していたことと、神への強い信頼と献身の姿が印象的でした。

そして1日の終わりのプージャにも参加しました。1日の終わりにマントラを唱えて祈りを捧げます。マタジは物腰が柔らかくて大きな包容力を感じさせる方でした。声も柔らかく澄んでいて、唱えるマントラは心に響くものがありました。広島ヨガピース最後のプージャは、蠟燭を持ち、人から人へと炎をつなげてゆきました。外ともつながることを感じながら、愛と献身の気持ちをつなげてゆきます。その蠟燭を祭壇のまわりに並べました。夕暮れの中で蠟燭のオレンジ色の灯りとその空気に神聖な気持ちとぬくもりを感じました。花を飾ったりお米を投げたりして、参加者全員がひとつになって、ガヤत्री女神を送り出しました。この儀式に参加できたことに感謝します。



ここでは東和空副住職による2日間の朝の法話をご紹介します。



私たちの想念は1日に6万回も起こります。想念には潜在的なものもあります。例えば今日ここで、私たちはだいたいいつも同じところに座るように、6万回の想念のうちでおよそ95%は昨日と同じことを考えています。残りの5%は新しいことを考えています。その5%の中に向上心や先送りしてしまう心が含まれます。

私たちの本来持っている命は、仏教やインドの考え方で輪廻転生します。前世のもの(カルマ)を引き継ぎ、死んだときに浮かぶ結生識が、お父さんとお母さんから受け継がれた命と繋がります。そして、今この場所に私達が座る、ということは、何か前世からのものを引き継ぎ今最高の状態にあるのです。自分がそういう状態だということは、隣に座っている人もそういう状態にあるということなのです。自分のことを考えるときに、他人のことも考えてあげるとバランスがよくなります。これが仏教の教えていることです。

日本の漢字に「思」という字があります。「思」は「自分の思っていることを言いなさい」という意味です。もうひとつの「想」は「相手の心を思いなさい」という意味です。両方をバランスよく持つことが大切です。残りの5%で自分のことばかりを考えないで相手を思いやることこそが動物とは違う、「人間としての命」です。仏教では、人間の細胞は60兆あるとされています。この60兆の細胞に助けられてさまざまな臓器が連携をして動いています。仏性本来細胞ひとつひとつには「協力して助け合いなさい」というDNAが組み込

まれていて、健全なときはよいバランスを保っています。仏性は命あるものすべてが持っています。できるだけ物事、命を平等に見ましょう。そこには優劣がなく、善悪もありません。私たちの社会にはルールがありますが、ルールよりも大切なのは倫理と理念です。人間は本来仏性によって、よいことをするべきなのです。倫理や慈悲や愛、思いやりがルールを超えた大切なものになります。ものの見方を変えるだけで物事がよいものに思えてきます。そのことに気づいて楽しく、幸せになるように自分を大事にして、また隣の人も大事にするという社会をめざしましょう。



今、インターネットとかいろいろな通信手段でコミュニケーションをとることができます。

法話もコミュニケーションのひとつです。コミュニケーションは単に伝えることではありません。行動に起こさなければコミュニケーションではありません。相手が行動を起こしてくれるまでを見守ることも含まれます。悲しいとき嬉しいとき、その時々で相手の気分も違うので、言いたいことをうまく伝えるのは難しいことです。相手が聞いて行動を起こすようになったら、自分の言ったことが伝わったということです。そもそも、自分さえも思い通りにならないのに、相手が思い通りになるわけがないのです。伝わらなくても仕方がないことです。それでも相手のことを考えて、もっとわかりやすく話そうとしたり、ちゃんと説明しようしたり、いろいろ考えたりします。忙しかったり利便性重視だったりして面倒だと思ふかもしれませんが、あえて面倒なことを自分で示してみるのがコミュニケーションです。こういう時代だからこそ、コミュニケーションが大切になってきました。知識だけで伝わらないことがたくさんあります。迷ったり、これからのことが定まらなかつたりすることもあります。けれどもみなさんはヨガという素晴らしいものと出会っています。問題は、これを生活にどう取り入れるかです。仕事があり、生活があり、趣味があります。本当のヨガ、ものとのとらえ方は仏教にも通じています。料理をするときも、子育ての中にも、友達とのつき合いの中にも、その考えが入っていた方が幸せです。ぜひ人生そのものに活かして頂きたいと思います。

今日の寝起きはみなさんいかがでしたか？眠っているときには、自分というものがありません。眠っているときに、今から起きようと思って起きる人はいません。命が自分というものを起こしてくれているのです。それだけで感謝です。自分の命を見つめなくてははいけません。お母さんのおなかの中で命が出来て、生まれて、1歳、2歳と年を重ねます。生まれてしばらくしてから自分というものが出来てきます。命の上に乗っかって、自分というものが出来るのです。個性や好き嫌いは全部自分が勝手に作っています。命はそれに耐えてくれています。例えば煙草を吸うと健康を害するとわかっていながらやめられなくても、命はそれにじっと耐えて支えてくれています。一生のつき合いですから自分が謙虚になって命をきちんと見つめましょう。よいことばかりではなくても一緒につき合ってゆけばよいのです。たとえ癌になっても、受け入れて一緒に生きていけばよいのです。命のありがたさを感じましょう。このように自分と同じことを考えている人もたくさんいますから、その人たちのことも考えて、思いやりを持ちましょう。そうすることで命も安心します。自分の命を見つめながら、人の命も見つめてみることで、どんな命とも純粹につき合えるのではないのでしょうか。あれは嫌だ、これは嫌だ、というものはあとからついてくるものです。このあとからついてくるものを思い切って捨ててみるのです。本来命は誰とでも自由につき合えるのです。勇気を出してまたそこに帰ってみましょう。その命はずっと応援してくれると思います。物の見方を少し変えてみるだけで、自分の感情を少し鎮められるようになるでしょう。



東日本大震災被災地までの巡礼の映像を見せて頂きました。「生きたかった命があることを忘れないで下さい」副住職がそうおっしゃいました。私たちは1分1秒たりとも無駄には出来ないのです。それぞれ行うべきことがあるのです。そして命の尊さをわかっていけば、人に優しくできるのではないのでしょうか。



リトリートに参加すると、1日中ヨガを勉強出来ることが大きな魅力です。清い仲間と、清い空気。心が浄化されてゆくことを感じます。そして家族への執着が少なくなっていくような気がします。委ねることの大切さを実感して、また安心することが出来るのです。

帰りがけに広島祈念公園と原爆資料館に行きました。広島は平和を祈る場所だと、あらためて感じました。そして平和を祈らずにはいられない場所だと思いました。忘れてはいけない出来事があります。それをよりよい明日へつなげていきたいと思います。命あるものすべてが幸せになるために。

Om Shanti

