

パドマ・ヨーガ通信

創刊号(2004.2.14)

パドマ・ヨーガ・アシュラム発行

パドマ・ヨーガ通信発刊のご挨拶

立春も過ぎ、陽射しが少しずつ暖かくなってまいりました。皆様方には益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

パドマ・ヨーガ・アシュラムは、1988年の創立以来、インドのヨーガの伝統をお伝えし、且つ実践する場として、ヨーガ教室やヨーガ・スートラ勉強会、更にはアーユルヴェーダ(インド伝統医学)研修会等の各種研修会を運営してまいりました。

この間、蓄積してまいりましたヨーガに関する知識・智慧を皆様と共有していきたいと思ひ、この通信を発刊することに致しました。

皆様からご意見を賜りつつ、少しずつ充実した誌面にしていきたいと存じます。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

パドマ・ヨーガ・アシュラム代表 山田泰子



今号の内容

1. スワミ・マハシャナンダ師講話録:「アグニ・ホートラについて」 p.1
2. 山田泰子代表へのインタビュー:「スワミ・ヴィヴェーカーナンダの教えに出会って」 p.2
3. お知らせ(ヨーガ・クラス、研修会 etc) p.4

スワミ・マハシャナンダ師講話録:「アグニ・ホートラについて」

スワミ・マハシャナンダ師(以下スワミジ)は、インド・ロナワラにあるカイヴァルヤダーマ・ヨーガ研究所の代表です。1997年5月、初来日され講演活動をされました。同年5月25日にパドマ・ヨーガ・アシュラムでは、スワミジが「アグニ・ホートラ」と呼ばれる火を用いた儀式を行ないました。スワミジはヨーガ研究所敷地内の住居(スワミジ・クティ)にて、毎日「アグニ・ホートラ」を行なっています。以下の記述は、この時スワミジがお話しされた内容です。数回に分けてご紹介します。

【今日これから行なう儀式は『ヨーガ・スートラ』の一部です。それは「タパス・スワディヤーヤ・イシュヴァラプラニダーナ・クリヤーヨーガ」という経に当たる儀式になります。タパスはプラナーヤーマを意味し、スワディヤーヤは聖典の詠唱、マントラの読誦を意味し、イシュヴァラプラニダーナは礼拝を意味します。

お祈りには色々な方法があります。誰を対象にお祈りするかが重要なことになります。それはイシュヴァラです。イシュヴァラについては『ヨーガ・スートラ』の1章に記述があります。アーサナ、プラナーヤーマなどの行法は、それをするによって何か感ずることがありますが、このような行法は古代から伝わるものです。今日これから行なう儀式も古代から伝わるもので、ハヴァナ、ホーマ、またはアグニ・ホートラと呼ばれます。この儀式は火を焚くのですが、火を奉る儀式ではありません。火という形をとっている元の絶対者に対するお祈りの儀式なのです。

アグニ、火は私達の生活・人生・生命に関わってきます。内面も外面も、太陽に大きく関わって活動しています。それは炎を形作ります。そこで「ジョーティ、光」という概念があります。この炎がサンスクリット語で「ジ

ヨーティ」と呼ばれます(マッチで火をともし、炎を指して)。これは光を与えてくれます。光と温かさはこの炎からもたらされます。この光というのは、理解、智慧を表します。温かさは愛、愛情を意味します。この愛と智慧は、私達の生活や人生に大きく関わるものです。光と温かさは火の形に関わっています。そして、愛と智慧は哲学をもたらします。哲学は私達の生命、存在に関わっています。それは、アグニ、火に関わっているからです。

温かさというというのは、熱いということでもないし、冷たいということでもありません。火とある一定の距離を保つことによって、温かさを感じることができます。ですから、いつもその距離というものが重要になります。近すぎてもいけないし、遠すぎてもいけない。火に触れば、火傷をしてしまいます。ですから、温かさを感じるためには、ある一定の距離が必要です。そして、その距離原則を持って生活しなければなりません。

その原則は、私達の日常生活の中で車を運転する時にもあてはまります。安全な車間距離を一定に保たなければなりません。私達の肉体は車体です。しかし、私達はしばしば一定の距離を保つことを忘れてしまいます。二つの車の間に距離がなかったら、どうなるでしょうか。ぶつかって事故が起きます。私達の身体の中には運転手がいるわけですが、私達はそれに気づいていません。私達の身体を安全に運転するためには、ゆっくりと運転し、快適に運転し、周囲のものや運転自体も楽しみたいものです。】(つづく)

山田泰子代表へのインタビュー：「スワミ・ヴィヴェーカーナンダの教えに出会って」

ヨーガとの出会い

Q： インドの宗教家スワミ・ヴィヴェーカーナンダの教えに感銘を受け、日常生活の中でその教えを実践しているというのですが、それに関するお話を色々伺いたいと思います。まず、個人的なことをちょっとお伺いしたいのですが。

A： 私は 1931 年生まれですから、今年で 73 歳です。高等学校を卒業してから(現在の)聖路加看護大学を受験し、看護学を勉強しました。クリスチャンの聖公会の学校でしたから、そこで初めて宗教、キリスト教というものに触れた 3 年間で、寮生活と共に送ったわけです。卒業して国家試験を受けて現在の甲種看護師になり、それからまた志し、保健師を目指して、(現在の)東京都立助産婦保健婦学院に学びまして、その国家資格を取りました。しかし、家業が薬局で大変に忙しい家でしたので、他で働くなら、ぜひ家にいて欲しいといった両親の希望もあり、私は一応、家業の株式会社山田薬局の役員になり、その手伝いを長いこと致しました。今から 15 年前に、古い家屋をビルにした際に、薬局という小売業は廃業しまして、薬の部門は、薬剤師の兄が、社団法人東京都薬剤師会の仕事の一環として、各区に一つずつある備蓄センターとして発足させましたので、私自身はそれから身を引き、今は山田ビルの管理も行なう形しております。

Q： ヨーガを教えているというのですけれども。

A： 実は私はあまり身体が丈夫という体質ではなかったものでしたから、更年期障害が大変強く出て、その時に色々試みました。けれども、肉体だけでなく、これは何か自分でも精神的な問題をもっと強くしなければ、病気に勝てないんじゃないかなと思ひまして、ヨーガの道に入ったわけです。49 歳の時にヨーガの中のアーサナ、体操を体験しまして、それを丸 2 年間、一生懸命やりましたところ、身体も少しずつ少しずつ柔らかくなってきました。

そして私が初めて精神的なことできちんとした修行というか体験をしたのは、内観です。当時、内観というものを世に広められました吉本伊信という先生が奈良県の大和郡山に研修所を持っておられましたので、そこをお訪ね致しました。7泊8日で、そこに滞在して、体験しました。それは私にとって非常に大きなプラスになりましたね。

それからまた、ヨーガは確かに健康に良いということを実感しましたので、もう少しきちんとやってみようと思っていたところ、当時、京都で御高名の佐保田鶴治先生が東京にいらっしゃるという話を聞きまして、

その機会を得ました。そして、東京にもその関係の研修所（禅道友会）が開かれまして、そこに通うようになりまして。

Q：大学時代にクリスチャンというものに触れたということですが、家としてはどんな宗教信仰をもっておられますか。

A：私の山田家としては仏教徒です。これは真宗大谷派、親鸞上人をまつているお寺の信徒・檀家です。

Q：個人的にはどんな宗教・思想に興味を持ってこられたのでしょうか。

A：大学時代には聖書を読みました。(大学は)クリスチャンですから、まずは聖書に色々教えが書かれておりますが、私としては、教えをどう自分が、生活の中で体現していくか、リアライゼーションに興味がありました。女子専門学校での3年間の全寮生活で学んだこと、規則正しい生活は非常に私には良かったですね。そこにおいて朝の礼拝、夕方の礼拝ですね。そういうものを持つということ自分の身体に教え込んでいくとか、その時間は自分を離れて、自分の心が神に向かえるということを感じ始めました。始めからいきなりは無理でしたけれど、やっていくうちに、これはとてもいいことだな、と思うようになりました。

ヴィヴェーカーナンダの教えに触れて



Q：今はヨーガ道場を始められて十数年だと思えますが、ヨーガを実践し続けて“先生”になっていく過程の中で、ヴェーダーンタというものを知ったいきさつについてお教え下さい。

A：(日本)ヴェーダーンタ協会というものがあるということを知ったのは、私が佐保田先生の教えの東京禅道友会に通い始めた頃ですね。そこで、ヴィヴェーカーナンダさんがお話しされました講演集『わが師』(マイ・マスター)という本のご紹介があったのです。私自身としては何かとても惹かれまして、すぐその本を求めました。そしてそれを読んだその時、自分の心の中で「これだ!」というような、そんな感じがしましたね。そして、それを教えて普及している所がある、ということを知ったわけです。

Q：実際にヴェーダーンタ協会の活動を知って、足を運ばれたのはそれからどのくらいしてからですか。

A：そうですね。確か1983年頃にその本を読みまして、それから1、2年経ちまして、ヴェーダーンタ協会にインドから初めて初代のお坊さん、スワミ・シッダールタナンダさんという方が赴任されました。その東京での集まりがあるので参加したい人はどうぞ、といった紹介がありまして、それで私は初めてそこに参加したわけです。

Q：『わが師』の中では、ヴィヴェーカーナンダが師匠のラーマクリシュナについて語っていて、また、ラーマクリシュナ、サラダ・デヴィ、ヴィヴェーカーナンダの教えが出てくると思いますが、その時点では、どなたの教えに惹かれたのでしょうか。

A：やはりスワミ・ヴィヴェーカーナンダさんですね。ヴィヴェーカーナンダさんの御本を読んでおると、とても全てが積極的なのですね。私はやはり、積極的にいきたいという気持ちが強かったですし、また自分自身で積極的に向かうように改革しなければいけない、と感じておりましたので、とても印象が強かったですね。

Q：その他のサラダ・デヴィやラーマクリシュナの生涯、教えに関してはどのように感じられましたか。

A：私はスワミ・ヴィヴェーカーナンダさんのことに、かなりしびれていましたから、スワミ・ヴィヴェーカーナンダさんのグル、師匠がラーマクリシュナさんだということは知ってはいましたが、そこまで自分の気持ちは届いておらず、ともかくヴィヴェーカーナンダさんでいっぱいでしたね。もちろん、サラダ・デヴィさまのお話も聞いておりましたが、スワミ・ヴィヴェーカーナンダさんへの思いが非常にありましたから、ラーマクリシュナさんの良さを感じとれるのは、かなり後のことです。

Q：ヴィヴェーカーナンダの教えを知ってから、どのような変化があったのでしょうか。

A：そうですね、やはり積極的に生きるということですね。すべてはポジティブだという、そこは非常に私に強く、教えとして現在も続いています。マイナス的なことで結構悩むことはありましたからね。それをどうやって打ち消していくか、ということについてはヴィヴェーカーナンダさんの教えは大変にありがたい教えでしたね。

Q：具体的にそのヴィヴェーカーナンダの言葉として、何かありますか。

A：スワミ・ヴィヴェーカーナンダさんが簡単明瞭にその教えを言ってらっしゃるんですね。それは、「目覚めなさい。とにかく、目覚める前に起きなさい。起きて目覚めよ。そしてゴールに到達するまでは、止まらずに進め」というお言葉ですね。それはいつも自分の心の中で繰り返し繰り返し言っていましたね。(つづく)

(2004年1月7日収録)

お知らせ

ヨーガ・クラス(2月、3月、4月)

火曜日クラス 2月3・11・17・24日、3月2・9・23・30日、4月6・13・20・27日

土曜日クラス 2月14・21日、3月13・27日、4月10・17日

瞑想クラス 2月28日、3月20日、4月24日



研修会(2004年)

ヨーガ・スートラ勉強会

第19回 3月28日(日) 午後6:30~8:30

第20回 9月5日(日) "

バガヴァッド・ギーター勉強会

第19回 5月30日(日) 午後6:30~8:30

第20回 10月3日(日) "

*お申込み・ご連絡は、下記のパドマ・ヨーガ・アシュラムまでお願いします。

講師：木村慧心先生(日本ヨーガ・ニケタン代表、日本ヨーガ療法学会理事長)

会費：各回3000円(一般) 2500円(パドマ会員)

第4回スワミ・メダサーナンダ師(日本ヴェーダーンタ協会会長)講演会

5月23日(日) 午後1:30~4:00 詳細は後日ご案内致します。

【編集後記】スワミ・マヘシャナンダ師の講話を記しながら、インド・デカン高原ののどかな風景を思い出しました。10数年前、ロナワラのカイヴァルヤダーマ・ヨーガ大学で学んでいたとき、スワミジには大変お世話になりました。何事もおおらかに受け止めて下さるような存在でした。現在は、専ら子育てにおいて、この受け止めることの大切さを感じています。

カイヴァルヤダーマ・ヨーガ大学では、哲学の先生による『ヨーガ・スートラ』解説の授業がありました。『ヨーガ・スートラ』はヨーガについて体系的に書かれた最古の文献で、ヨーガを学ぶ者にとって大切な文献とみなされています。それによれば、「ヨーガとは心の働きを止滅することである」(1-2)とあります。ヨーガとは何か、明確に定義されており、また種々のヨーガ行法が提示されています。

ヨーガ・スートラ勉強会(講師：木村慧心先生)も19回と、回を重ねました。瞑想の実践を交え、『ヨーガ・スートラ』を少しずつ読み進んでおります。ヨーガについて考え、改めてその深遠さを味わう機会となっています。皆様、どうぞご参加下さいませ。

(平野久仁子)

パドマ・ヨーガ・アシュラム <http://www.padma-yoga.jp/>