

# パドマ・ヨーガ通信

No.2(2004.5.15)

パドマ・ヨーガ・アシュラム発行

新緑の美しい季節になり、皆様にはお元気でお過ごしでしょうか？

去る5月3日、上野公園にある国立東京博物館で開催されている「弘法大師入唐1200年記念・空海と高野山」を鑑賞しました。

空海(774-835年)は、天台宗比叡山延暦寺の開祖・最澄と共に唐に渡り、仏教(密教)を学ばれました。展示されている大きなマンダラは、空海が観法(瞑想)に使ったもので、又、唐の順宗皇帝(805年在位)から贈られた金念珠の精妙な作りの美しさは素晴らしいものでした。数多くの国宝級の仏像があり、時間の経つのも判らないほどでした。

空海が活躍した少し前の時代、インドでは哲学史上著名な聖者シャンカラチャリヤ(700-750年頃)が『ヨーガ・スートラ注釈書解明』を著しています。ヴェーダーンタ学派の巨匠で不二一元論の開祖と言われています。

一方、空海は平安時代に密教を開花させ、瑜伽(ヨーガ)という言葉を用い、日本のハタ・ヨーガに影響を与えました。1200年も前にヨーガの真髄を世に広めた巨匠に、心より深く感謝して、微力ながら精進していきたくと思いました。



2004年5月吉日

山田泰子

## 今号の内容

1. スワミ・マヘ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.3
3. お知らせ(ヨーガ・クラス、研修会 etc) p.4

## スワミ・マヘシャナンダ師講話録:「アグニ・ホートラについて」

スワミ・マヘシャナンダ師(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。カイヴァルヤダーマ・ヨーガ研究所はヨーガの科学的研究・教育機関として80年の歴史を持ち、インドの代表的なヨーガ研究機関の一つです。スワミジは同研究所の精神的指導者としての役割を果たしています。1997年5月、初来日され日本各地で講演活動をされた折、パドマ・ヨーガ・アシュラムでは、スワミジによる「アグニ・ホートラ」(火を用いた伝統的な儀式)と講演会を開催しました。前回に引き続き、スワミジがお話しされた内容をご紹介します。

### 〔人生は旅〕

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。そこで、「行為する者」の概念が重要になります。「行為する者」は運転者の役割をします。あまりに遅すぎないように、早すぎないように、快適でなければなりません。早く終えるために私たちに人生が与えられているのでしょうか。どこでも私たちは早く到着したいと思います。目的地に早く着くために、私達は早くとも早く運転します。しかし、人生の最終目的地、墓場にはゆっくりと行きたいものです。

ゆっくりと行きたいのですが、誘惑や欲望、心の弱さとか、心を制御できないことにより、最終目的地に早く行ってしまふことがあります。私達は近くにあるもの、何でも手に入れられるものを好みます。他の誰かからサ

ービスされることを好みます。しかし、それが病院で利用できるということを知ったら、私たちはそこへ行きたくありません。病院では特別の部屋もベッドも何もかも整っています。私たちは楽しみたいのです。どこかに旅行に出かけ、ちょっと居眠りをしている間に、「あら、もう降りなくちゃいけないんだわ」と、目的地に着いてしまうように、私達は人生の最終地に到着してしまいます。旅行をしているとき、何か仕事をするためにたくさんものを鞆に詰めています。しかし私達は眠くなってしまいます。そして目覚めたときには、私達はもう降りる時間だと気づくのです。ですから私達は unnecessary なものを運んでいるのです。リラックスすることができません。重い荷物のために快適に旅をすることができません。その旅行中、眠気のために、しようと思っていた仕事を終えられなかったため、満足することができません。そして旅を終えたときには、楽しくなかったと感じます。

その責任は誰にあるのでしょうか。その旅行は本来快適で楽しいものであったはずなのに、私たち自身のために、仕事を終えられず楽しくなかったと感じるのです。人生は旅のようなものです。大いに楽しんで快適な旅をしなければなりません。車を車庫に入れて修理やメンテナンスをするように、私達自身もこの肉体の手入れをなくてはなりません。

#### 〔アグニ・ホートラ〕

これから行なう儀式は、植物を育てる水のように私達自身を成長させていくものです。私達自身によって、私達自身を通して、私達自身を再組織し、再確立し、再整理するのに役立つのです。このような道具は重要ではありません。行なうことが重要です。マントラを唱えること、繰り返し唱えることが重要です。これからガヤトリ・マントラを唱えますが、これは太陽への礼拝です。



(儀式で使用するものを指して)ゴマを使います。この草はガルバと呼ばれます。ピャクダンの棒です。牛の糞です。自然の木です。このポットの大きさに合わせてこの木をこの大きさにしました。これはお香です。グッグルと呼ばれるものです。樟脳です。前のお祈りで残った灰を、燃やした灰を、まず額につけることから始めます。下を掃くものです。水です。花です。これらのものは雰囲気を作り出すものです。環境を作るものです。これらが外側で、私たちが内側です。すべて自然のものからできたものです。

それぞれの過程でマントラを唱えます。一つの行ないをしたら、マントラを唱えます。することが変わったら、マントラも変わります。マントラが変わったら、行ないが変わります。まず絶対者を招き、捧げ、それから、さようならと言って終わりになります。そういうわけでこれはクリヤー・ヨーガの一部なのです。彼女(平野久仁子)はインドでこの儀式を学び、今再び行なう機会を得ました。ですからこれがどんなものなのか見ていきましょう。

これはある特定の人だけでなく誰にでもできるものです。それを実習することは、すなわち私たちの内面を感じることです。今日いらしている皆様の中でこの儀式を見て、私もしてみたいと思われる方は、いつでも歓迎いたします。私達はお教えいたします。今回、私達は短い滞在ですが、この儀式への興味がおありの方はお教えいたします。

すべての功德はお母様に。お母さんが彼女の面倒を見てきました。ですから、子供の個性を発達させていく上で、両親の役割は非常に重要です。両親のしつけは子供にとっては不快かもしれません。子供はなかなか理解することができません。成長してから、私自身を育ててくれたすべての者に感謝できるものです。今日いらしている皆様もお互いに成長しあうことができます。妬み、憎しみを持たず、愛を持って成長していきます。では、これからお祈りを始めます。この儀式を見て、何かを感じ取って頂きたいと思います。どうぞ、前の方に。リラックス。オーム・バドラム・カルネ……。 (終わり)

## 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」

### スワミ（僧侶）との交流

Q：（日本）ヴェーダーンタ協会の初代のスワミジに会ってから、（日本）ヴェーダーンタ協会の活動に今までどういうふうに参加してこられましたか。

A：初代の（スワミ・）シッダルターナンダさんにお会いしまして、相談したことがありました。それに対して適切な返答をいただきました。また、毎月の例会がありますので、そこで、そのスワミジがこれを読みなさいと言って、紹介下さいました『最高を目指して』という本があります。それに基づいてお話を何う形で参加致しました。

その後は、私の母が老齢で段々身体が悪くなっていたり、また、営業もやっておりましたから、色々と忙しく、なかなか第3日曜の例会に行くことが出来なかつたりしてきました。何とか努力して参加するようにしていましたが、しかし、行けなくても、2ヶ月に1回、『不滅の言葉』という会報が届いていて、そこに精神的・霊的な修行に必要なお話が参考として色々出ておりましたので、それを読んでおりました。

Q：しばらく足が遠のいている時期がお有りだったのですね。現在のスワミジに変わられたのは1993年頃ですが、それからはどうですか。

A：前のスワミジはご健康がすぐれないので帰られまして、それから現在のスワミ・メダサーナンダさんがいらしたというので、何回か例会に参加致しました。けれども、その頃から私の母が老齢で脳梗塞に倒れまして、'93年に入院し、その後の約5年間、家庭での療養をした関係で、ほとんど逗子には何うことは出来ませんでした。しかし、スワミジがお見舞いに来てくださいますね。母も私もとてもありがたく思いました。

Q：それは何年頃ですか。

A：そうですね。まだうちの母が起きてイスまで歩けた頃ですから、'95、6年ですね。

Q：ヨーガの教室は何年頃始められたのでしょうか。

A：ヨーガの教室は現在の建物を建築してからですので、1988年の8月からです。



### ヨーガとヴェーダーンタ

Q：お母様の介護とか、教室とかも続けられて、色々ご苦労があったことと思いますが、そういった中でヴェーダーンタの教えというものを、ヨーガとどのように関連付けて自分の中で生かしていかれたのでしょうか。

A：ヴェーダーンタの教えを実践するのに、この機会を逃しては無い、とまず思いましたね。やはり人を看病するという事は、自分自身を表に立てると非常に苦しいものだと思いますね。肉親ですから、これはもう私としては、母への最後の御礼というか、この世に私を送り下さった方ですからね、そういう方への御礼の気持ちというか感謝の気持ちですね。それはヴェーダーンタでいうところのブラフマンとアートマン、人はみな神という、神様に仕えさせていただく、と自分の肝に銘じて、行なうように努力しました。これは私にとって非常に厳しくかつ大変な修行の時代だったと思います。

ヨーガとの関連については、ヨーガというのはサーンキヤ理論というものがあり、その実践をすることをめぐって『ヨーガ・スートラ』という経本がありますので、それに私はのっとなってヨーガをやる、というふう到现在もいたしております。ヨーガというのは、平安でない心の状態から平安の状態にいつもいられるように自分自身を鍛えあげていく実践ですからね。

Q：具体的にどのような実践をなさっておられるのでしょうか。ヨーガとヴェーダーンタというものは、元をたどれば一緒だと思うのですが、理論的にやはり違う所もあると思います。心の平静を求めるという点では、基本的な部分は同じだと思うのですが、どのように関連付けて考えておられますか。

A：それについては、私自身が強い信仰をヴェーダーンタの方で学んでいるということですね。つまり、ヨーガ

といえば、体操が非常に普及しておりますが、体操だけでなく、ラージャ・ヨーガでしたら 8 段階のヨーガが説かれております。それを実践するための自分自身の心根、それにはきっちりとした信仰の背景を持っているということが非常に大事なことです。そうしませんと、信仰というのは、そこには理論だけでなく、自分がその信仰を持って、それに答えられるように修行が来ますからね。それが私の場合はヨーガで修行させていただいている。信仰というと、祖師崇拝であるとか、色々と考え方が個人個人で違いますけれども、やはり大いなる存在に私達は恵みを受けていて、この機会に、自分自身の霊的なものを高めていく、この人生、この生で。それが非常に大切だということ、私はヴェーダーンタで学びましたね。(つづく)

## お知らせ

### 第 4 回スワミ・メダサーナンダ師特別研修会

日時：5月23日(日) 午後 1:30～4:00

テーマ：「今を生きる ( Living in the now )」(日本語通訳付き)

会費：3000 円 (一般) 2500 円 (パドマ会員)

・日本ヴェーダーンタ協会 (インド・ラマクリシュナ僧団の日本センター) 会長の講演会です。どうぞ皆様お出かけ下さいませ。



### ヨーガ・クラス (5、6、7月)

火曜日クラス 5月11・18・25日、6月1・8・15・22日、7月6・13・20・27日

土曜日クラス 5月8・15日、6月5・19日、7月10・17日

瞑想クラス 5月28日、6月26日、7月24日

### ヨーガ・スートラ勉強会

第 20 回 9月5日(日) 午後 6:30～8:30

### 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) ”

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)

\*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。

### 〔編集後記〕

皆様、ゴールデン・ウィークはいかがお過ごしでしたでしょうか。私は家族とともに、御岳山 (青梅市) をハイキングしてきました。まず、山のふもとからケーブルカーに乗り、御岳山駅を目指します。駅前の広場では女性音楽家達によるクラリネット演奏会があり、山の風に吹かれながら、素敵な演奏を聴きました。御岳山頂にある御嶽神社を参拝した後、七代 (ななよ) の滝へと向かいました。しかし、かなり急なアップダウン・・・階段様の大変な道が延々と続きました。息も切れがちで、休憩を入れながら歩きましたが、不思議と「疲れた」という感じはなかったのです。山の緑のお陰でしょうか。酸素やフィトンチッドがたくさん、すがすがしい空気が私たちを山の奥へと誘ってくれたのでしょうか。滝は、今はやりのマイナスイオンをたくさん発生しているそうです。頑張って歩き通した小学校1年の息子の成長を嬉しく思いました。これからもときどきはコンクリートジャングルを抜け出して山へ出かけたいものです。 (平野久仁子)

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