

2010年 11月 22日

「誠」について思う

山田泰子

初秋を迎えた10月の始め、新宿区の早稲田大学に隣接する早稲田中高等学校文化祭（興風祭）を見学しました。林檎を的に矢を射る弓道部員の上手な腕前や、元気のよい吹奏楽部の演奏を聴き、又、1年生のピタゴラススイッチのボールがゴールに届くまでのカラクリが面白く、手のこんだ装置を、よくも作ったものだと感心しました。

実は、その日の朝、私は校門に入って玄関までの道のすぐ脇に、“誠”と一字彫られた石碑を見て、一瞬釘付けになりました。そこで、学校の教育目標を見せてもらおうと、「常に誠を基本とする人格の養成に努め、個性を伸長して国家社会に貢献し得る、健康で民主的な人材を育成することにある。誠は人間としての基本となるべき心の持ち方であり、言行一致に基づいて、誠意、真剣さなどとして発言される。この精神は本校創立にかかわった坪内逍遙により校訓として掲げられて以来、本校の人間教育の根本精神となっている。」とありました。

現代社会において、この“誠”の本意を学び、実践して人格を向上進歩させていくことが実に必要な状況であり、ともすれば、自分さえよければと、利己的な生き方に陥りやすい世の中で、共生の中の我を正しく育成することは、この世に生を受けた私共のつとめと思います。多くの人々が、殻の中に閉じこもっている諸々の束縛をときほぐし、誠意あるのびのびした本来の人間性を得て、日々を前向きに、明るく楽しく過ごしていけるよう願います。

生活の指針となる釈尊の教え、『真理のことば』（ダンマパダ）（中村元訳、岩波文庫）第19章261節に、「誠あり、徳あり、慈しみがあって、そこなわず、つつしみあり、みずからをととのえ、汚れを除き、気をつけている人こそ「長老」と呼ばれる。」とあります。人生にとって必要な“誠”の教えを、中学・高校時代に学び、その智慧が将来の生きる力の根源となるように祈りながら、学校を後にしました。



《一口メモ》 『ダンマパダ』（Dhammapada）は、パーリ語で書かれた仏典。人生の指針ともいべき句を集めた書物で、原始仏教聖典のうちでも、とくに有名。ダンマとは「人間の真理」「人間の生きる道筋」、パダは「ことば」という意味で、漢訳ではダンマは「法」、パダは「句」と訳され、『法句経』に相当する（中村元『仏典をよむ2 真理のことば』〈岩波書店〉より）。



《インド・ベンガルの風景 #6》

ドッキネッシュョル寺院



近代インドの聖者の一人、シュリ・ラーマクリシュナ（1836-1886）は、ベンガル地方のカマルプクル村の生まれですが、後に大都市コルカタ（カルカッタ）に移り、ドッキネッシュョル寺院の役僧をつとめました。

この寺院はコルカタを流れるフーグリー川沿いにあります。この川の向こう岸には、ラーマクリシュナの弟子ヴィヴェーカーナンダが設立した社会奉仕団体ラーマクリシュナ・ミッションの本部があります。

ドッキネッシュョル寺院へと続く参道は神様の像や置物などを売る店が並び、その賑わいは下町のような雰囲気です。寺院の本堂にはカーリー神が祀られており、一目その姿を拝もうとする、人々の長い列が続いていました。

(K.H)

□ ヨーガ・レッスン (3) ~リラックスのためのアーサナ(シャヴァ・アーサナ)~

私達は、ふだん休息している時には、呼吸に伴う腹部の動きに気付いていません。そこでシャヴァアーサナにおいて、腹部の動きを意識してみましょう。息が入ると自然に腹部はふくらみ、息が出ると腹部はへこみます。これらの動きを感じらとれないときは、意識して腹部をふくらませたり、へこませたりすることによって、または、胸の動きを一時的に最小限にするなどして、自分の呼吸を調整してみましょう。

次に、腹部の動きを客観的に観察してみましょう。うつぶせのリラックスの姿勢であるマカラ・アーサナでは、腹部は床に付いているので、息を吸うときは腰の下部が上がり、息を吐くときは腰の上部が下がります。

こうした腹部の動きを観察する前に、全身の各部位とその筋肉を一つずつ、あるいは同時に、意識的に弛緩してみましょう。そうすることにより、筋肉や関節(股関節、顔の筋肉、下肢の筋肉等)にある緊張と弛緩の違いを体験することができるでしょう。その間、目は閉じたままでいましょう。筋肉の緊張を取り除き、新たな思考や想像が生じないように、心がこうした技法に集中するためには、少なくとも初めはこの種のトレーニングが必要です。さもないと、実習者は意識にのぼる思考を経験し、記憶や知性、あるいは想像によって、緊張がもたらされてしまいます。

こうした実践を行なうと、プラナダーラナー(pranadharana)をより容易に実践することができます。プラナダーラナーでは、息が入り、また出ていく流れを受動的に観察します。空気が胸に入ってきて、鼻孔を通過して再び出て行く・・・、その流れを、客観的に注目することができます。この技法によって、自分の注意を意志的に集中させることを学ぶことができます。

(参考文献) M.M.Gore, *Anatomy and Physiology of Yogic Practices*, Kanchan Prakashan, 2005

✿ 去る8月29日、スワミー・メダサーナンダ師(日本ヴェーダータ協会)をお招きして、第8回特別研修会を開催致しました。ご講義は日本語でなされ、テーマは「正しい願望、正しくない願望」(言葉のニュアンスから、当初のテーマの「欲望」は「願望」に変更されました)でした。参加者は25名でした。ご講義の後に、瞑想の実習も行なわれ、充実した時間を持つことができました。講義録は今後、本通信でもお伝えしていきたいと思えます。

✿ 10月下旬、慶応義塾大学の授業の中で、学生さんたちとヨーガと一緒に実習する機会がありました。「ふだん、自分がいかに自分のからだに対して意識を働かせてないか、ということに気付きました」、「ヨーガは集中しているのに、リラックスしているという不思議な体操だと思う」、「心と体で分けて考えがちだけれど、ヨーガをしていると2つはつながっているんじゃないかという気がします」etc といった感想をいただきました。若い方々の素直な感性を大切にしたい、と改めて思った時間でした。(K.H)

✿ Information ✿

✿ 12月・1月(2011年)ヨーガクラス予定:

〈土曜日・午後 1:30-3:00〉

12/11(山田)、12/18(平野)

1/15(平野)、1/22(山田)

〈火曜日・午前 11:00-12:30〉

12/14(平野)、1/18(平野)

・ご参加の方は、火・土ともに、予約をお願い致します。

・クラスの予定は、ホームページにも載せていますので、ご参照下さい。



本年も、皆様ご参加いただき、有難うございました。どうぞよい新年をお迎え下さい。

パドマ・ヨーガ・アシュラム

URL: <http://www.padma-yoga.jp/> Eメール: padmayoga@padma-yoga.jp

無断転載等、ご遠慮ください