

2011年4月11日

東日本大震災から1カ月

毎日を真剣に生きること

山田泰子

東日本大震災、M9という巨大地震により大津波が起き、多くの市町村が崩壊し、さらに原発事故と続いています。災害に遭われた方々、お亡くなりになられた方々には、心からお悔やみとお見舞いを申し上げます。ヨーガクラスに参加される皆様の御親戚・御友人の方々の中でこの災害に遭われた方はいらっしゃるのでしょうか。もしいらしたら、さぞやご心痛のこととお察し申し上げます。

地震発生の日3月11日の夕方、東京でも交通機関がストップし、勤務先から自宅まで遠くを徒歩で帰られたり、また駅などで一夜を過ごされたいわゆる帰宅難民がたくさん出ました。そのご苦労等、並々ならぬものであったでしょう。その日の夕方、マニラにご出張中のヴェーダーンタ協会会長スワミー・メダサーナンダ師よりお見舞いのお電話を頂きました。「ニュースで知ったが、大丈夫か」とお尋ねがあり、無事であることを申し上げ、日本の状況をお話しましたが、この大震災のニュースは直ちに世界に伝えられたのだと、その早さに驚きました。

ヨーガを学び、実践するに及んで、今回の天変地異をどのように理解したらよいか、考えました。やはりゴータマ・ブツダの「諸行無常」を痛感せずにはいられません。無常は変化しながら連続していくので、あらゆる現象は無常であると教えています。常住でない、恒久でない、不変でないと言き、私共の一生、生老病死の現象をみても、日一日として同じ状態ではなく刻々と変化しているのが現実です。災害あり、悲哀あり、喜び悲しみも、プラス面とマイナス面があって、創造と破壊を繰り返しながら連続しているのです。

この無常という現実に向かうように向かっていったらよいのでしょうか。結局大切なことは『今』を生きることだと思います。一瞬一瞬を大切に。でも心は過去や未来を忙しく行き来し、なかなか言うことを聞いてくれません。うつろい易い心を制御することは簡単ではありません。ですが、少しでも平安な心を得るために、ヨーガの実践を通して心の活動を見守り、この瞬間を意識したいと思います。

この度の大震災、とてつもなく大変な事態ですが、運良く生き残った者として、毎日を真剣に生きること、それこそ志なかばにして命を亡くされた方々への供養たりうるように思います。

祈りを捧げる僧侶の姿

平野久仁子

未曾有の震災から1カ月が経ちました。被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。またお亡くなりになられた方々のご冥福をお祈り申し上げます。報道で被害の大きさを目の当たりにするたびに、言葉もなく、心に深い悲しみが生じます。度重なる余震に、また原発の事故の影響も計り知れず、心もなかなか休まらない毎日が続いています。

そんな時、新聞のある写真が目に入ってきました(朝日新聞、2011年4月5日付)。それは、雪が降る被災地の瓦礫の中で、祈りを捧げる一人の僧侶の姿でした。「4月の雪に祈る」という題のその写真は、私の心に静けさと感動をもたらしてくれました。僧侶と瓦礫と雪・・・そのコントラストは、たくさんの情報を伝える紙面の中で、ひときわ目を引きました。僧侶(盛岡市の石雲禅寺副住職・小原宗鑑氏(28))は、素足にゴム草履で、お経を唱えながら、倒壊した家屋の前では深々と一礼し、犠牲者の鎮魂と街の復興を祈り、野営しながら岩手県宮古市から石巻市を目指しているのだそうです。凜としてたたずむその姿に、祈りの原点を見たようにも感じました。

テレビから流れる「頑張ろう」、という掛け声がいささかむなく聞こえる時、ただ静かに祈りたいと思います。福島県出身の野口英世は「忍耐は苦い。しかし、その実は甘い」という言葉を石碑に残していますが、忍耐強いと言われる東北の方々の苦しみが少しでも軽減され、甘い実を味わえる日が一日も早く訪れますよう、お祈り申し上げます。

そして、復興に向けてボランティア活動等に従事される方々の行動力に感銘しつつ、東京の一市民としての私に何ができるのか胸に問いかけつつ、その想いを少しでも形にすることができれば、と思っています。



ロヨーガ・レッスン (4) ～リラックスのためのアーサナ～

ハタ・ヨーガにおいて、シャヴァ・アーサナ (Shavasana) とマカラ・アーサナ (Makarasana) の二つが、リラクゼーションのためのアーサナです。シャヴァ・アーサナは仰向けの姿勢、マカラ・アーサナはうつぶせの姿勢で行ないます。これらが適切に実習されれば、肉体的なリラクゼーションと精神的なリラクゼーションの両方がもたらされます。これらはたんなる休息の姿勢、あるいは眠る状態ではなくて、意識的なリラクゼーションです。それは遊んでいたり、あるいは怠惰な心の状態でもありません。むしろ、シャヴァ・アーサナによって、実習者は爽やかでエネルギーに満ちた状態になり、肉体的な疲労や精神的な疲労などが取り除かれます。シャヴァ・アーサナにおけるリラクゼーションは、心をより静かで平穩にさせます。

精神的な緊張は、肉体的な緊張を引き起こします。精神的な緊張は、外部のストレスにあふれた状況や強い感情との相互作用の結果もたらされますが、もし、それらが効果的に、容易に処理できなかつたら、ストレスが生じます。否定的な思いに満ちていたり、精神的に休まらない状態は、精神的な緊張を高めます。これは神経や筋肉に反映され、それらを緊張させます。そのような緊張状態にある筋肉は収縮し、通常の血流を阻害するので、容易に疲れやすくなります。緊張した神経系は身体の様々な機能を協調することができず、そのため不調和が生じます。こうしたことが長期間続くと、‘dis-ease’ (dis (否定) + ease (安楽) = 安楽でないこと → disease 病) という状態がもたらされます。

ヨーガのリラクゼーションは、意識 (チッタ、chitta) のレベルで作用している緊張をゆるませることを目的としています。ハタ・ヨーガ (HP 1:32) は、チッタ・ヴィシュラントイ (Chitta-vishranti)、すなわち、より微細な心 (mind) の落ちついた状態を強調しています。シャヴァ・アーサナにおいて達成されるリラクゼーションの深さは、屍と比較されるので、屍のポーズと呼ばれます。シャヴァ・アーサナという名前は、このように神経系全体のリラクゼーションを表しているのです。シャヴァ・アーサナは『ゲーランダ・サンヒター』(Gh.S. II:19) ではムリタ・アーサナ (Mrutasana) としても言及されています。

シャヴァ・アーサナは一般的には、アーサナを実習している間のわずかな努力を取り除くために、アーサナのセッションの終わりに、最低 10 分から 15 分間、あるいは3つか4つアーサナを行なう毎に 1-3 分間の短い間、実習するとよいでしょう。

(参考文献)

M.M.Gore, *Anatomy and Physiology of Yogic Practices*, Kanchan Prakashan, 2005

《インド・ベンガルの風景 #7》

コシポール・ガーデンの マンゴーの木



ベンガルの聖者といわれるシュリ・ラーマクリシュナは、コルカタ北部のコシポール・ガーデンという閑静な場所で最期を迎えました。50年の生涯でした。

ガーデンという名がついているように、ピンク色の建物 (ガーデン・ハウス) の前には、手入れの行き届いた庭が広がり、裏手にも草木が茂り、和やかな気持ちにさせてくれる空間でした。ガーデン・ハウスには、ラーマクリシュナが最晩年を過ごした部屋を見ることができます。

✿ Information ✿

✿ 4月・5月ヨーガクラス予定

〈土・午後 1:30 - 3:00〉

4/9〈瞑想〉(山田)・4/16(平野)・

4/23(平野)

5/14〈瞑想〉(山田)・5/21(平野)・

5/28(平野)

*ご参加の方はご予約をお願いします。

尚、初心の方々の予約が多い場合は、そのためのクラスを別途設ける場合もあります。

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