

2014年 8月 16日

## 瞑想と幸せ(その2)

〔前号に引き続き、スワミー・メダサーナンダ師(日本ヴェーダータ協会会長)の御講演「瞑想と幸せ」の要旨をお伝えいたします。これは去る 2011 年 8 月 28 日(土)に開催された第 9 回特別研修会での御講演です(於:大塚公園集会所(文京区)).〕



### □瞑想の実践

瞑想はまず実践することが大切ですが、もっと大切なことは継続することです。続けないと結果が出ません。それは仕事や食事などにも言えることでしょう。「成功するためには成功するまで続けることである」という松下幸之助氏の言葉があります。安定した幸せが得られるまで行なうのです。You can if you think you can(できると思えばできます)。

実践のスケジュールは、朝から夜までの間に 10~30 分入れて下さい。ストレスや悲しみは心から出てきますから、心のレベルで変化し、治さないと、幸せになりません。瞑想は心の静けさのために、心の変化のためにやるので、その実践は大切です。

瞑想のポイントは、①内省する、②霊的、神聖なテーマを集中して考える、③神様の名前を唱える、④祈り、です。その前に、①瞑想の時間帯は、体と心がフレッシュな朝がベストです。ヒンドゥーの伝統では朝・昼・夕方・真夜中の 4 回行ないますが、皆さんにとっては夕方・真夜中は難しい。主婦にとって昼は静かでしょう。②出来れば朝・夕の 2 回行なう。③同じ時間に行なう。例えば、朝 6 時、7 時、夕方 6 時、7 時…。④少なくとも 20~30 分。アラームで時間を決める。ある日 20 分、次の日 10 分、次の日何もしない、というのはよくない。⑤同じ場所です。⑥休みの場所である寝床では絶対にしない。瞑想専用の敷物を使う。⑦床に坐る。椅子だと眠って落ちることがある。足の不自由な方は別です。⑧ともかく毎日行なう。時々やたまにする瞑想は結果が出ない。少なくとも 5 分はやめないで、継続する。

内省は土・日など仕事のない時、時々行ないます。1 時間位かかるでしょう。人生の目的、どうして生きているのか、毎日どのように過ごしているのか、人格の基礎は何か、本性とは、困ったときの避難所は何か、

ということを内省します。内省は人生の車のハンドルであり、大変重要です。第二次世界大戦後、経済の問題が多くなり、若い人も老人にも人生の目的がわからない人がいます。医者から薬をもらったり、パワースポットへ行ったりしますが、一時的なものではなかなか結果が出ません。永遠の避難所が大切です。本性を悟りたい、安定した幸せがほしいのです。

### □具体的なやり方

瞑想では、背筋をまっすぐにして坐ります。次に目を閉じます。目を開けてやるのは、もっと進んだ時です。背筋の下から力が出て、下から上まで、曲げると力が流れなくて体によくありません。次に、1、2、3、4、5、6、7 秒、同じ時間で息を吸い、吐きます。ゆっくり心でオームを唱えながら息を吸い、吐きます。5 分間まで。その後、自分のためばかりでなく、皆さんのために祈ります。そのバイブレーションは自分に戻ります。

次は本当の瞑想です。目を閉じて、今の心の状態を観察します。あなたとあなたの心は違います。つまり賢い心で落ち着かない心を観察します。青い空はあなたの心で、いつも青空です。雲は色々な考えで、消えたり現われたりします。結果として、無駄な考えがなくなり、否定的な考えは少なくなります。いつも何かをずっと考えるのはコントロールのない状態、瞑想では心をコントロールしています。心に命令して下さい。自分で自分の考えを見ること。コントロールの一つのやり方は命令することです。あちこち動いている心は何も命令されないでいます。心は持ち主が観察していると、持ち主と召使の関係です。

次の段階は、何も考えず、更には神聖なテーマを考えます。神様、化身、本性、純粋な意識を考えると心は静かです。世俗的なテーマを考えると楽しいものの心は落ち着かない。神聖なものは永遠で、世俗的なものは一時的です。神様の名前を唱える。清らかなテーマなので、心も清らかになります。静けさを考えれば静かになる。それが大きな結果です。次は精妙なものを考えます。心は粗大です。次は神の名を何回も唱えます。神の化身、お釈迦様、ラーマクリシュナ、キリストなどの像や、火(普通の火ではなくサツヴァ、意識の火)に集中します。瞑想が終わったら、すぐ動かないで、ゆっくり仕事を始めます。(続)





## 戦争の記憶と『ダンマパダ』の教え

山田泰子

今から 69 年前の 8 月 15 日、戦争終結の日、私は玉音放送を疎開先の岩手県花巻温泉の在の農家で聞きました。放送が終わって、両親は涙を流し、しばらくの間、沈黙していた姿は今でも忘れません。当時、花巻市にある県立花巻高女 2 年生の私は、勉強より、農家への勤労奉仕に駆り出され、田植えや草むしりなど、都会育ちの身には慣れない作業の連続で、かなり苦労しました。8 月に入り、花巻市も米軍の空襲を受け、戦火を間近にして不安を抱いたその数日後に、広島と長崎に原爆が投下されたという大惨事のニュースが入りました。「戦争は何のためにするのか。罪のない人々が犠牲となり、人々は恐怖を抱いて不安となり、食料も困窮する。一日も早く、戦争をこの地球上から無くしてほしい」と、まだ思春期の私は心から願っていました。今でもこの心境は同じです。

「実にこの世においては、怨(うら)みに報いるに怨みをもってしたならば、ついに怨みの息(や)むことがない。怨みを捨ててこそ息む。これは永遠の真理である」(『ダンマパダ』法句経第 1 章 5 偈)。第 2 次世界大戦後の 1951 年、サンフランシスコ講和条約が結ばれたとき、スリランカはわが国に対して、賠償を要求することをしませんでした。スリランカの指導者は、仏典のこの文句を引用し、「戦いは終わった。もはや、怨みに報いるに怨みをもってする、ということをやめよう」と言ったのです。先日、赴任先のスリランカから 3 人のお子さんと夫君とともにご一家で 5 年ぶりに帰国された方のお話を伺いました。スリランカでは、大人も子供も落ち着いて、親切で和やかな雰囲気であったようですが、こうした原始仏教の釈尊の教えが今もしっかりと根付き、人々の心に温かい気持ちを起こさせているのだと感じました。

近代文明がいくら進歩しても、日々争いが起きています。命に恵まれて生きているかぎり、皆が楽しく仲良く暮らせることを、そして温かい気持ちをもって日々精進できることを、切に願うものです。

✿ Information ヨーガクラスの予定(9月)(土)午後 1:30-3:00 13日(瞑想クラス)、20日(ヨーガクラス)

(会場: 13日はパドマ、20日は南大塚地域文化創造館・和室です)

### ✿パドマ・ヨーガ・アシュラム活動報告(平野久仁子)

○インドでのスワミー・ヴィヴェーカーナンダ生誕 150 周年祭閉会式(2014.1.25-30、於: インドのラーマクリシュナ・ミッション本部・ベルール僧院)に参加しました。今回の訪問は、スワミー・メダサーナンダ師(日本ヴェーダーンタ協会会長)のご引率で、日本から 12 名が参加しました。インド内外からの参加者の多さに圧倒されつつ、インターナショナルセミナーでは、東京外国語大学名誉教授であられた故奈良毅博士の論文を代読させていただきました。シュリー・ラーマクリシュナを祀る本堂やヴィヴェーカーナンダの廟では、熱心に祈り、また瞑想する多くの人々の姿を見ました。コルカタ市内のシスター・ニヴェーディター学校にも訪問し、女学生たちと歌で交流したことも心に残る経験でした(私達は「故郷」を唄いました)。巨大なショッピングモールや高層マンションなどが立ち並び、経済発展が著しいコルカタですが、まだまだ懐かしいアンバサダー(インドの国産車)やリキシャーも健在です。道中、車が目的地になかなかたどり着けず、はらはらすることもありましたが、ベルール僧院で振る舞われたランチのキチョリー(おかゆ)は胃にやさしく、食べるとホッとしたものです。ヴィヴェーカーナンダ生家近くの普通のレストランで食べた焼きそばも妙に美味しかったこと等、旅の楽しい思い出となりました。

○アーユルヴェーダ研究会東京月例会(日本アーユルヴェーダ学会支部)(2014.3.15)にて、「スワミー・ヴィヴェーカーナンダの生涯と思想: インド・コルカタにおける生誕 150 周年祭への参加報告も交えて」というテーマでお話させていただきました。

○「スワミー・ヴィヴェーカーナンダと岡倉天心生誕 150 周年セミナー」(インド大使館インディア・カルチュラル・センター(ICC)主催)(2014.3.26)において、「ヴィヴェーカーナンダのヒューマニズム」についてスピーチ致しました。

○東京都内の成蹊大学にて、学生さんたちにヨーガを指導致しました(2014.6.11)。

○第 12 回(社)日本ヨーガ療法学会研究総会において「大学におけるヨーガ教育について:

3つの大学での実践から」というテーマで、ポスター発表致しました(2014.7.5、於: 多治見市セラミックパーク MINO)。

この秋もいくつかの研究発表とヨーガの実践を大切に、精進して参りたいと思います。

皆様、残暑厳しき折り、どうぞお身体を大切にお過ごし下さい。



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](mailto:padmayoga@padma-yoga.jp)  
無断転載等、ご遠慮ください