



藤本ヨカ

2019年7月

夏号



生が自然のものなら死もまた自然のものである。死をいたずらに恐れるよりも現在の一日一日を大切に生きて行こう。現在なお人生の美しいものにふれうることをよこび、孤独の深まりゆくなかで、静かに人生の味かみしめつつ、さいごの旅の道りを歩いて行こう。その旅の行きつく先は宇宙を支配する法そのものとの合体にほかならない。その合体の中にこそもっとも大きな安らぎのあることを、少なくとも高齢の人は直感しているようにみえることが多い。

神谷美恵子著 「こころの旅」より

四国山地を空から撮った航空写真（2015年8月1日（日）全日空、松山発羽田行き朝一便より）
四国山地は四国中央部を東西に貫く山地。中央構造線の南に千数百メートルの急峻な山々が連なり、さまざまな様相をなしている。

体の感覚を使った瞑想誘導



藤本ヨガ学院 講師

宮崎 恭代

今回は誘導瞑想文を書いてみました。目はつぶらさず、感覚を感じる瞑想だと思ってください。では、読み進めていきましょう。この文章を読むことで、自然と自分の体や呼吸、感情を感じられます。椅子または床に座ります。床に座る場合は、あくらか楽に座れる姿勢をとってください。

まずは自分の足先から感じてみましょう。左足の親指に意識を向けます。そして、右足の親指にも意識を向けましょう。左と右の親指で感じ方にちがいがありませんか。それとも同じように感じますか。ただ感じるままに感じてみます。人差し指はどうですか。中指は。薬指は。小指は。指によって感じやすさが違います。親指は感覚がはっきりしているけど、中指や薬指は感じにくい、またはその逆の人もいます。あなた

はどうでしょう。5本の指を感じたら両足裏にも意識を向けて、かかとまで感じます。足裏が終われば足の甲にも意識を向けます。自分の足を立体的に感じ取れますか。それともよくわからないような感じがしますか。よくわからなくても大丈夫です。意識を向けて自分の体も感覚的に感じることで、肉体的にも精神的にも脳にも多大な影響を与えています。足首はどうですか。自分の足首はどれくらいの下腿部（ふくらはぎ）はどんな感じがしますか。どちらの方がより明確に形をはっきりと感ぜられますか。膝から上部の大腿部（太もも）はどうですか。形だけでなく重さはどうでしょう。ただ感じます。

次からは、骨を意識して骨盤を感じます。床または椅子の座面に接している坐骨を感じま

す。坐骨は左と右に一つずつあります。左右の坐骨のバランスを感じましょう。体の重心を坐骨でとっていると思つて、楽に座れているときの左と右のバランスを感じます。人によっては左により重さをかけている方が楽かもしれないし、その逆の人もあります。それで慣れていないので、それを矯正せずそのままを感じます。これが今の自分を受け入れることにつながります。受け入れるとどんなことが起こるでしょうか。楽しみながら続けます。左右の坐骨の真ん中の少し後ろに、尾てい骨があります。その上に仙骨があります。仙骨から腰椎につながります。腰椎は5つの椎骨からなります。下から数えながら感じてみましょう。腰椎5番、4番、3番、2番、1番。腰椎の次は胸椎につながります。胸椎は12椎あります。胸椎12番、11番、10番、9番、8番、7番、6番、5番、4番、3番、2番、1番。そして、頸椎につながります。頸椎は7椎あります。頸椎7番、6番、5番、4番、3番、2番、1番。最後に頭蓋骨があり、尾てい骨から頭までの骨のつながりを感じてみました。いかがでしたか。つながりを感じましたか。

では今度は、背骨ではなく背中全体を感じてみましょう。広さや存在感など、左側と右側の

腰のあたりに違いはありますか。腰より上の背中の上部だと左右の違いはありますか。緊張やかたさを感じる場所があれば力を抜いてみます。体の前側はどうでしょう。喉のあたりや肩、鎖骨、肋骨のある胸のあたり、みぞおちから下のお腹、おへそより下の下腹部。ただ感じて、どこもやわらかくゆるやかに、自然に。腕はどうでしょうか。肩先から肘までの左右の腕に意識を向けて感じます。上腕の太さや長さ、重さはどうですか。肘から手首までの前腕も同じように感じます。左右の違いはありますか。手も、手のひらの感覚、甲の感覚を感じます。左右の親指、人差し指、中指、薬指、小指にも意識を向けます。また頭に戻ります。頭全体に意識を向けて頭の輪郭をなぞりましょう。自分がどんな頭の形をしているのか、探索します。もしかしたらイメージしていた形よりもゴツゴツしていたり、平らだったり、左右で違うような気がするかもしれません、よくわからないかもしれません。なんとなく頭はこんな感じがするんだなと分かれば十分です。顔にうつりましょう。まずおでこの広さはどうですか。両眉の長さ、まぶたや目や大きさはどれくらいですか。鼻は顔のどこにあり、鼻先の向きは左寄りです

か、右寄りですか。それも真ん中を向いているように感じますか。両ほほはどんな感じがしますか。左ほほと右ほほのどちらの方が存在感がありますか。口はどうでしょう。左の口の端と右の口の端はどちらが長く感じますか。同じですか。顎の輪郭もなぞってみましょう。顎先から両耳に向かうようになぞつたら、耳の輪郭もなぞります。

次に、体全体を感じます。体の部分ごとに意識を向けた後に、全身に意識を向けるとどんな感じがしますか。何か違う感覚がありますか。それともよくわかりませんか。ただ感じるままを感じましょう。それだけであなたの何かが変化し続けています。そして呼吸を感じます。鼻から入る息と出て行く息の温度の違いを感じますか。呼吸をした時の体の動きを感じますか。胸やお腹が膨らむ感じ。肋骨を通して脇の下あたりや背中まで膨らみ、戻る感じ。体の感覚と呼吸とを一つに合わせます。息をするたびに変化し続ける「自分」そのものを感じるように。そして、それが感情に変化をもたらしていることにも気づきます。そのまま、ただこの文章を読み続けます。自分を感じることで、リラクセスできたり呼吸が深まったり、体を整えることができます。それが自分

か、右寄りですか。それも真ん中を向いているように感じますか。両ほほはどんな感じがしますか。左ほほと右ほほのどちらの方が存在感がありますか。口はどうでしょう。左の口の端と右の口の端はどちらが長く感じますか。同じですか。顎の輪郭もなぞってみましょう。顎先から両耳に向かうようになぞつたら、耳の輪郭もなぞります。

フェルデンクライス・メソッドを始めてみませんか？

フェルデンクライス・メソッドとは、身体に心地よい動き（呼吸や声、目や口、腕や脚、背骨や骨盤などの部分的或いは全身の動き）を通して、全身の骨格や筋肉がどのように連携して動いているのかを詳細に体験することで、脳を活性化し、神経系を通してより自然で質の高い動きと機能を身につけていく、学習のためのレッスンです。心地よい体の動きで活性化された脳は、これまでの身体の無駄な動きや力の使い方に気づきながら、如何にすれば余分な力を使わずに効率よく楽に動くかを学習します。その結果、心と身体の双方にわたって無駄な緊張が解きほぐされ、持てる能力を十分に発揮することが可能となります。

●月曜Bタイム（松山教場）で



フェルデンクライス・メソッドの
レッスン風景

レッスンを受けての感想をお聞きました。

《フェルデンクライスのレッスンを始めたきっかけを教えてください。》

バレエを習いはじめて14年ほどになりますが、いつこうに身体が柔らかくならず、行き詰っていた頃、Youtubeで様々な動画をみているうちに「フェルデンクライス・メソッド」の存在を知りました。理論はとても難しいとのことでしたが、何だか、自分に足りないものを補ってくれるようなとらわれを取り払ってくれるように感じました。なかなか習えるところがなかったのですが、自転車で藤本ヨガ学院の前を通りかかった際にポスターを見かけ、その足ですぐに教場に問い合わせました。

《毎週レッスンを受けてそろそろ3ヶ月が経ちますが、どんな変化を感じていますか。》

バレエのレッスンでも自分の身体に深く注意を向けるようになり、より動きを丁寧にするように心がけるようになりました。また、これまでの自分の身体の使い方の枠を取り払うような、素直な気持ち、チャレンジする気持ちが生まれ、それにより変化や僅かながらも向上も感じ

るようになりました。レッスンは楽しいことばかりではありませんが、楽しいと感じている期間が増えました。

《フェルデンクライスのレッスンの好きなところやいいなと思うことはありますか。》

レッスンのようでリラックスのよう学習のようで、とてもおもしろく興味深いところが気に入っています。自分の中のとらわれが少しずつ外れていく感覚が新鮮で、まだまだ良い方向に変化していきけるような気持ち、「穏やかな前向き」になれるところが良いと思います。

《レッスンを受けることで「変わったらいいな」と思うことはありますか。》

より柔軟になりたいと思いはじめたことなので、身体が柔らかくなるというなと思います。自分の中のとらわれや身体の使い方、考え方のクセがとれて、身体も心もフレキシブルになりたいです。

《フェルデンクライスのPRをお願いします。》

さまざまな健康法やトレーニング、メンテナンスを試したけど、今一つ…という方はフェルデンクライス・メソッドも挑戦してみるとよいと思います。

を知ることに繋がります。

アーサナ（ヨガのポーズ）も、体を動かすことを通して自分を知る作業をしています。自分の体をどのように動かし、感じて考えてアーサナを行っているのか。動きながら感じることは難しいので、この文章では体は動かずに、まずは自分そのものを感ずるといふことをしました。私たちの体はとても複雑で、精密な機械よりも賢いです。その賢さに敬意を払って、感じ委ねることで起きる体の変化は、私たちが想像する以上のものがあります。この文章は、ただ読めば体そのものが理解してくれま。無意識下に働いて、私たちが感じられないわからないところで変化を促します。体の感覚を使った瞑想だと思って、何度も読み返してみてください。すると、読むたびに気づくことが変わってくる、または増えていくはずですよ。

フェルデンクライスメソッド

●通常の授業（宮崎恭代）

月曜日のBタイム
(13:00～15:00) / 毎週

木曜日のAタイム
(10:00～12:00) / 月1回

日曜日のBタイム
(13:00～15:00) / 月1回

●ワークショップ（湊真里先生）

奇数月の第2日曜日（変更有）
(10:00～16:00) 7月21日

ビル・マンション・住宅の改修工事は

『建物ドクター』に
おまかせください

見積無料 お気軽に！

マルマストリック株式会社

【連絡先】松山市間屋町3番6号
TEL: 089-922-2123(専用) FAX: 089-922-7711
営業担当 永木・四之宮・河野

保険調剤・ヘルスケア

平野薬局グループ



株式会社 平野

〒794-0028 今治市北宝来町2丁目2-22
TEL (0898) 32-0255
FAX (0898) 32-0350

東温市でサロンを始めて、心と体を つなぐヨガの素晴らしさを再発見!



松山教場
川崎 由理

以前、双子の妹と一緒に藤本ヨガに通っていた川崎由理と申します。3月末で看護師として働いていた愛媛大学医学部付属病院を退職し、令和元年6月1日より、愛媛県東温市にて、『トータルセルフマネジメント(TSM) 研究所』および『プライベートサロン SWITCH』で心と身体のカウンセラーとしての活動をはじめました。TSM研究所および SWITCH は「本当の健康」「本当の幸せ」「本当の豊かさ」について皆様にお伝えし、実践の場を提供する施設となっております。ここ数年で私自身も貴重な体験をし、心と身体をつなぐヨガの大切さを再認識いたしました。現在は自身のヨガとともにヨガ指導者としてのさらなる心身の向上を目指しているところです。

私がなぜこれまでの経歴や学歴とは全く別の世界に飛び出したのかといえますと、3つの理由が挙げられます。まず一つ目は、睡眠医療センターの患者さんと接したことがあげられます。看護師・保健師免許取得後、勤め先の聖路加国際病院では、術後や救命救急など、いわゆる命の危機的状況の患者さんの看護が主な仕事でした。その後、修士課程、教員を経て、博士号取得のために愛媛に戻ってきたのですが、勤務先である睡眠医療センターの患者さんとは、これまでの重傷患者さんではありませんでした。睡眠時無呼吸症候群、過眠症、不眠症、リズム障害などいわゆる睡眠に問題があるのですが、日常生活は健常者そのものなのです。この病気と健康のはさまの患者さんを目の当たりにし、「なんとかしららもつと健康でもつと輝く毎日を送ることができたのではないか?」と思うようになり、私

の関心は、病気から一気に「健康」に向くようになりました。二つ目は、私がビジネスを学んだ経験があげられます。当時、外国人の夫と小さな息子を養うためと博士まで通った奨学金返済のため収入を増やす必要がありました。ビジネスを学ぶ過程で医療の外の世界を知ることになり、様々な職種、様々な立場の人と接することにより、健康な人生には、経済と生きがいに伴うものなのだと気づくことができました。そして、三つ目は、私自身の経験です。子育て中でありながら、フルタイムの看護師と大学院生としての2足のわらじ、それに加え「稼ぐこと」を学び、頑張り続けることで人生は好転すると思っていました。しかし、どんなに頑張っても、頑張っても何一つうまくいかなかったのです。心身ともに崩壊し、時間も、人も、お金も、



腰痛・便秘を改善するトリコーナ・アーサナ

信頼も、すべてを失いました。しかも、最も大切な人の人生を巻き添いにして。その原因は自分の心の内にありました。つまり、自己肯定感があまりにも低かったがために、自分自身を愛し、自分を生きるということができず、自分以外に生きていくことが依存する生き方をしてきたことが招いた当然の結果でした。そこから、私の心と意識の探求が始まりました。もともとのめり込む性格が功を奏し、宇宙の法則や性エネルギーが本当の健康、幸せ、豊かさにつながっているということに気づき、すべてを失った状況から1年足らずで「本当の幸せ」を自分の人生で体現できたのでした。あまりにも楽しくて、衝撃的で、感動して、これは使命だと(笑)心と身体のカウンセラーを生業にしようと思えました。

多くの人は、自分の「心の在り方」が現実世界を創造していることに気が付いていません。「心の在り方」は健康状態に限らず、経済面やパートナーシップを含む人間関係、自分の生きがいにも大きく影響しています。これまでの歴史や現行の教育システムや社会制度による影響もありますが、「自分」という存在をあまりにもないがしろにしているのです。

他人や取り囲む環境や、生育環境や過去の経験により、人生は創られているのではありませぬ。自分自身の「心の在り方」により作られてきたものなのです。これは、「今、ここ」から意識を整えることで、人生はいつでも思うように変えることができるということもできます。「幸せ」は探し続けるものでもなく、求めるものでもなく、ただ気づくだけなのです。男性も女性もこれまで心と身体に鞭を打ってがんばってきた世代の方ほど、自分の内側に意識を向けて、内なる声を聴いてあげることが必要なのです。

内なる声を聴くことができるようになることと身体の訴えにも耳を傾けることができるようになります。病気や身体の不調は私たちが大切なことに気付いたためのもので、ただ薬や治療で症状を抑えたら良いというものではありません。肉体を持つ私たちは心のある方を整えることと身体を整えることは両輪であり、心と身体をつなぐヨガは瞑想とともに人生を向上させるものとして非常に最適です。SWITCHでのヨガレッスンは、藤本ヨガ学院の精神が基本となつていきます。人が「自分を生きる」ことで心のあり方を整え、人生全般をステージアップすることを目的とした、これまでの常識を覆

自分は何を思い、何を感じているのか、心を観察してみましよう



松山教場
大森 みさと

このタイトルは教室で時折かけていただく言葉です。しかし、私は自分の心を観察することに抵抗がありました。それは自分の心の中に、認めたくないものがあったからです。なぜ認めたくないかという、それに対して悪いものという判断をしていたからです。判断をせずただ淡々と観察すると教えていただいても、やはり良い悪いと決めてしまっていた私は、悪いものを見たくなかったのも心も見ないようにしていました。

そんなことを受講後の感想に書いたところ、「良い悪いと決めているのは自分、すべての物・事は、ただ存在しているだけで善でも悪でもない」といった主旨の言葉を先生にかけていただきました。(あまりに心の奥に触れる言葉で、かなり動揺したので正確には覚えていません。(笑))
それから、毎朝の瞑想の時に

「この時間はどんなことを感じてもいいよ、見ておいてあげるからご自由にどうぞ。」と思つて臨んでみたり、観察するという行為がいまいちわかっていないと感じたので、家の猫の顔の毛の流れをまじまじ観察してみたりしました。その時の「見ている」という感覚をしっかりと意識して、それと同じ要領で、自分の心も見えてみる。

そうして繰り返し返すうちに気がついたことがあります。自分がどう感じているのかと観察する分には良いけれど、なぜそう感じるのか?と思考を始めると、良い悪いといった判断も始めてしまうという事です。だから、瞑想中に思考を始めると「あ、判断が始まるな」と思い、また感じることにだけに意識を戻すようにしました。

そうするうちに、快／不快、好き／嫌い、したい／したくない、楽しい／つまらない、といったシ

ンプルな具合になら、自分が今どう感じているのか、客観的に見られる手応えを感じるようになってきました。できるかも、とひとたび思うとおもしろくなるもので、こういうことがあると私はこんな風を感じるのかと、水面に石が落ちると波紋が広がるように、出来事に対して波立つ心を観察するようになりました。

私はよくイライラするタイプです。心を観察することに慣れてくると、石(出来事)と波紋(反応)の関係が見えてきて、イライラしているときも、「あ、またこのパターンでイライラしてるな」と一歩引いて見えるようになりました。そしてまた同じようにイライラしていた時に、その瞬間は訪れました。ふと、「これって絶対イライラしないといけないやつ?イライラが起きるのは仕方ないことと信じていたけど、ひよっとしてイライラしない選択肢を選んでもいいんじゃない?」とひらめ



太陽を上げるポーズ(鳩のポーズ)をシェイプアップする下半身を仰ぎ見るポーズ

きが降ってきたんです。そしてみるみるうちに目の前の出来事が、私をイライラさせる出来事から「ただの出来事」に変わっていききました。自分にかけていた、イライラしなきゃいけない呪いが解けたんだと思います。(笑)

それまで見ないようにしていた心の動き(悪いと判断していたもの)も、そこにあることを認めてしまえば、ほっとして手放せる気がします。うれしい気持ちも嫌な気持ちも、感じた瞬間は確かに心の中にあるけれど、ずっとそこにはとどまらない。苦しいと感じたとしても、ずっとは続かない。そう知って、自分の心に生まれるものを恐れることが少なくなってきました。以前は、なにか嫌なことがあると、それに反応した自分の心の動き(怒ったり落ち込んだり)に悩まされていて、だから、できればそうなような出来事が起きませんように、と願っていました。でも今は、多少のことなら、何かが起きてても私なら大丈夫なんじゃないかな、と思えるようになってきています。(ここで言う大丈夫というのは、何があっても平気という意味ではなく、どんなふう感じたとしても、それをちゃんと見ることができそう、といった意味合いです。)

ずっと、心はまさに自分そのものだと思っていたのですが、観察するようになってから時々、自分

すような健康相談・個人セッションは、すでに臨床現場の看護師や医師など専門職者から多数の紹介を受け、10代から9代のお客様それぞれが自分の命輝く人生を歩まれています。個を生きる時代です。何歳からでも人生は変えられます。ぜひ、ご活用ください。【TSM研究所・プライベートサロンSWITCH 089-910-2223】

の心を自分とは別の何かのように感じるがあります。自分とは少し距離のあるものを見ている感覚です。貸し与えられたもの、という言い方がちょっとしつくりきます。(今これを書きながら、生まれてくるときに体と心を渡されて「はい、これ貸したげるからいつてらっしゃい」と世に送り出された自分を想像しました。笑)では、心||自分ではないなら自分とは何なのか、と思いましたが、それはわかりません。わからなくておもしろいです。

アーサナも瞑想も、やって初めて腑に落ちることばかりです。物や人との関係には限界があります。自分とはずっと一緒にいます。体と心と一緒に納得できた実感は、一生共にある財産だと感じています。そんな財産を与えても戻らえるヨガを知ったこと、今日も本当に幸運です。

すべてにつながるヨガ的思考



ゆる凛ヨガ

小平・大沼公民館 ママヨガ

堀 香織

私とヨガの出会いには、11年ほど前：夫の仕事の関係で渡米中、運動不足解消と日本人コミュニティの社交の場(笑)だったのがきっかけで通い始めました。帰国後、2人目の産後に子連れで参加できるヨガ講座で家村先生と出会い、サークル化のご縁もいただきました。仕事復帰や3人目の出産などライフイベントを挟みながらも細々と続けてこられていることへ毎回感謝しています。

私は医療現場で看護師として働いています。今は内科外来という場で、患者さんは比較的元気(?)でご自分の足ご家族の付き添いで来院されています。内容としては、高血圧・脂質異常・糖尿病・骨量フォロー・認知症・痛み(頸や肩、腰)などの慢性疾患の方、風邪やインフルエンザ、胃腸炎、怪我など急性疾患の方、と大きく2パターンに分けられます。日々、患者さんと接し

ていて感じるのは「すべては己の行いによって病となり、それを治すのもまた己」ということ。今のつらい症状、実は自分で誘発していますね?ということです。患者さんには上記の慢性・急性疾患に関わらず、食事指導に多くの時間を割いています。ど

の方も甘いものを多く摂る傾向にあります。そして血圧の高い方は、やはり塩辛いものを知らず知らず摂っている傾向にあります。この紙面では書ききれませんが、甘いものは腸内細菌叢を乱し、肝臓に負担をかけます。気血の流れが悪くなり、免疫力・自然治癒力の低下となります。摂り続けることで、病気を招きまた病気を治りにくくしているのです。血圧に



浮腫み・冷え性改善ブルックシャー・アーサナ

関してよくお伝えしているのは、1日でもいいので完全に「塩」を抜いた生活をしてみてください。翌朝血圧がいつもより下がっている「塩」のせいですよ、と。そして、調理に使用する塩も精製塩(岩塩)ではなく、ミネラルを多く含む自然塩をお勧めしています。この季刊誌をお読みの皆さまはヨガに精通され、意識の高い方が多いと思われるが、それでももし身体の不調がおきた時や、大事な時期で風邪も引けないという時には、どうぞ「甘いもの(お菓子・果物・牛乳・パン類・醸造酒：など)※」を控え、塩は自然塩に変えてみてください。風邪も引きにくくまた、引いても酷くならず治りが早いことを実感できると思います。ポイント、良いものを摂るよりも「悪いものを摂らない」ということです。(※甘いものの許容量には個人差も大きいです)この原稿を仕上げています

にその時、神奈川県でショックな事件が起こりました。TVニュースを始めSNSでも様々に取り上げられ意見されています。到底考えが及ばない真相があるのでしようが、私が思うこと、それは「まずは自分自身を大切に、感情を受け入れる」それが成立すれば、相手を認めようか。夫婦、親子は元より他の人に対しても相手を尊重できる心があれば、社会の中で円滑なコミュニケーションが取れると信じています。こう書いていても私も、10年前は新米ママで、このことは後回し、すべて子ども優先で甲斐甲斐しく世話を焼いていました。一方近所のお友だちAさんは2男児のママ、立ち話ではケロっと「うちは子どものお風呂が一番遅いの〜だつて私が一番風呂だから」と。私は驚きのあまり、目が点になったのを記憶しています。月日が流れ、私も3男児の母となりました。今では一人で一番風呂：とまではいきませんが(笑)、自分がご機嫌でいられるように、美味しい珈琲を淹れて読みたかった本を読んだり、ヨガに通う時間を確保し、最低限のコト以外はほとんど手放せるようになりました。そうすることで心に余裕が生まれるとあら不思議、子

どもが益々愛おしくなってくるのです。家村先生のヨガでは、これまで通っていたヨガと違い、とにかく毎回「無」になるよう努めます。忙しいから：と巡らせている思考回路を止めることは、私にとって結構な難儀で、今でも意識しないと「無」にはなれないのですが、このヨガの時間だけはとにかく自分の身体と向き合う、身体からの内なる声に耳を傾ける、そんな訓練を繰り返すことで、心と身体の調和がとれていることを感じます。今は、仕事に家事に育児にとあつという間に一日が過ぎていきます。一週間一ヶ月もまさに5G並みです。立ち止まり幸せを噛みしめている余裕などなく、布団の中の絵本読み聞かせでは途中で真つ先に眠ってしまう程なのですが、こう書いていることこそが実はとても幸せなことなのではないか?と思います。少しでも長く、この充実した日々を続けられるように、私は今週もヨガに向かいます。

さて私の友だちAさん、あれから程なくしてご実家に近い地方へ越されました。今では5人ママだそうです。当時から彼女はどやどや内なる身体の声聞いていたのでしょうか：そのヨガ的思考の秘訣を今度聞いてみようと思います。

どもが益々愛おしくなってくるのです。家村先生のヨガでは、これまで通っていたヨガと違い、とにかく毎回「無」になるよう努めます。忙しいから：と巡らせている思考回路を止めることは、私にとって結構な難儀で、今でも意識しないと「無」にはなれないのですが、このヨガの時間だけはとにかく自分の身体と向き合う、身体からの内なる声に耳を傾ける、そんな訓練を繰り返すことで、心と身体の調和がとれていることを感じます。今は、仕事に家事に育児にとあつという間に一日が過ぎていきます。一週間一ヶ月もまさに5G並みです。立ち止まり幸せを噛みしめている余裕などなく、布団の中の絵本読み聞かせでは途中で真つ先に眠ってしまう程なのですが、こう書いていることこそが実はとても幸せなことなのではないか?と思います。少しでも長く、この充実した日々を続けられるように、私は今週もヨガに向かいます。

ヨガと私



ゆる^り凛^{りん}ヨガ

小平・大沼公民館 ママヨガ

井上 知恵子

私は以前運動がそんなに好きではありませんでした。社会人になって仕事も忙しかったので、運動する機会もありませんでした。まだ、ヨガをやっている人も周りにはおりませんでした。そんな時同僚がバレエをやりたいから一緒に行こうと誘われて、大人のためのバレエの体験レッスンに参加しました。次の日は経験したことのない全身筋肉痛になり仕事どころではないほど痛かったのを記憶しています。同僚についていったバレエですが、同僚はやめてしまいましたがバレエを続けることになっ

ていきました。バレエを習い始めていくとおもしろく、身体を動かすことが楽しくなりました。先生がヨガに近いピラティスを取り入れたストレッチをバレエのレッスンの前に教えてくれて、いろいろな振り付けを指示され、瞬時に理解して身体で表現することにのめりこんで



脚線美を作るトリコーナ・アーサナ

ききました。週1回のバレエでは物足りなく、筋力アップをした、ストレッチ感覚でヨガを始めたのが出会いでした。ちょうどホットヨガがブームになった頃です。ホットヨガもしばらく続けていましたが、先生や他の生徒さんとの関わりがあまりなく、暑い環境の中でやるヨガから次第に足が遠のいていききました。仕事でも輸入雑貨の企画デザインをしていたので、インドとの取引がありました。出張で南インドに訪問した時に、ある工場の社長さんの机のシートにヨガのスケジュー

ルだったので、インドで直接教えてもらう機会はありませんでした。一度レッスンを受けてみたかったものです。その後、結婚して妊娠した時には、バレエもヨガも続けることは出来ず、安定期の頃、別の個人の先生のマタニティヨガに通いました。そして、産後は体力が落ちしばらく何もしておらず、骨盤がガタガタで、子育てで疲れ果てた状態でした。出産前の体力に戻らず、ちよつとずつ歩いたりして戻っていききました。産休があげ息子を保育園に預けて会社復帰した頃は、またその個人の先生のヨガに通いました。

家村先生に出会ったのは、小平市のヨガママサークルの「ヨガママ」に友人に誘われて参加したのが初めてでした。しばらくは、別のヨガの先生のレッスンと両方通っていました。先生によってまったく違うことをやったり、指示が違ったりそれはそれで勉強になりました。次第に、もう一つのヨガはスケジュールが合わなくて通わなくなり、現在はヨガママに通っています。ヨガママは月2回のレッスンですが、皆さん小さいお子さんを持つママが多く通ってきています。幼稚園がなかった夏休みなどは、私も息子を連れて行き、端の方で遊ばせながら、ヨガをやっていました。シャバ・アーサナをやっている時は、子供達はその光景が面白いようで、「寝てるよ？皆寝てる?」などと、きゃっきゃと騒いでいます。たまに、小さいながらヨガの飛行機のポーズを決めたりして微笑ましい光景があります。ちよつと騒がしい反面、精神的に癒されることもありま

す。こうして振り返ると、意外にも10年くらいはヨガを続けていることに気づきました。

ヨガをやった良かったことは、四十肩が治ったことです。左腕が肩の位置より上にあまりあがらず、左肩にずっと痛みがありました。通う内にいつの間にか痛みがとれていました。ひどかった花粉症も、鼻詰まりで口呼吸をしながら苦しい中ヨガをしておりましたが、年々症状が軽くなってきました。今年の花粉の時期は、目に少し痒みがある程度だけですみました。眠れなくなった時に、教わった呼

吸法とポーズを1〜2個やると眠れるようになりました。そして、胃肝臓刺激の体操がヨガママの中で出てきますが、最初はどこに効いているのかわからずやってみました。今は内腿を締めて足の方に伸ばす感覚もわかってきた気がします。これも4年がかりで理解してきました。ちよつとした姿勢が原因で、腰や背中、肩が痛かったりする時に、別の根本的な痛みの場所がなんとなくわかるようになってきた気がします。ヨガレッスン中に家村先生に、肌荒れがひどかったのと背骨まわりが「痛い」と言うと、背中、腰から原因で肌荒れが起きるとか、腑に落ちる答えをしてくれます。

今後は余裕ができればハードなバレエもまたやりたいと思っております。でも、根本的にはヨガをやりたいと思っております。やらないと身体の中から凝り固まってあちこち不調な箇所がでてきます。ヨガは私にとってなくてはならない存在になっていきます。年を重ねても、姿勢の良い凛としたカッコいいおばあちゃんになりたいなあと思っています。

ヨガママを紹介してくれた友人、一緒に活動してくれるメンバー、そして家村先生、ありがとうございます。そして、今後ともよろしく願います。

ヨガとの出会いは、人生の転機



隣は妻の「香」です

今治教場

中倉 浩明

〈3つと出会うまでの経緯〉

私は平成元年2月3日(ワン・ツー・スリー)生まれで現在30歳。藤本ヨガ学院さんと出会ったのは、今から約1年半前。昨年の正月休み中「今治 ヨガ教室」とインターネットで検索し、こちらのホームページが最初に目に留まったその瞬間でした。そもそもなぜ私は地元・今治でヨガ教室を探し、こちらへの入会に至ったのか?今回の寄稿を機に、改めてその理由を問い直した結果、大きく3つある事に気づきました。

1つ目は、私が京都での学生時代。様々な価値観を持った人たちが集まる街で「自分は何者で、これからどう生きていくのか?」と自分のアイデンティティについて自問自答を繰り返して、いわゆる「自分探しの旅」を重ねた末に「親からもらった、たった一度の貴重な人生。どう

せなら少しでも楽しく、長く、元気で、HAPPYに、120歳までは生きて、『自分なりの最高(最善)の死』を迎えたい!」と、出会った様々な人たちから得た刺激や学びから「120年おもしろ人生」を人生理念として掲げ始めた事です。

2つ目は、大学卒業後、家業を継ぐために地元・今治に戻って数年。思い描いていた未来と厳しい現実との大きなギャップ。それをすぐに埋めるほどの力が自分には到底無く、無力感や将来への不安に苛まれ、ただがむしゃらにその不安を拭い去ろうと昼夜休日を問わず働く日々。そんな中、徐々に「何か」がすり減って行き、忙しさもあり好きだった運動もしなくなり、「何

だか胸苦しい」やる気はあるのに、思うように力が出ない」という症状が始め、ネットや医者者に伺ったところ「軽い自律神経失調症」と判明。そこから、処方された薬を服用しながらも、「このままでは薬に依存するだけで、根本的な治療にはならない。もつと健康的で根本治療に繋がる方法は無いか?」と、多方面から探し始めた事です。

そして3つ目。それは約2年前。義母が大病を患い、QOL(生活の質)を最大限保ちながら出来る最適な治療法を模索する中で、食事などと共に「瞑想」と出会い、主に「マインドフルネス瞑想」に興味を持ち家族で実践し始めた事です。

右記3つの出来事が繋がった先に、「この瞑想の源流こそ、『ヨガ』ではないか!」と遅れ馳せながら気づき、「今治にヨガ教室とかあるのかな?もしあったら試しに行ってみたいなあ。」と思ったのが、ちょうど1年半前の正月休みでした。結婚式を数か月後に控えていたので体力



スルヴァー、血行を良くし、全身のエネルギーがみなぎる。

強化と瘦身効果も狙い、冒頭のネット検索を経て「今治に40年も続いているヨガ教室があるのか!ここなら間違いなさそう!」と夫婦で「無料体験」へと足を踏み入れました。

〈人生初めてのヨガ体験〉

前置きが長くなりました。昨年の正月明け、初めて夫婦でヨガを体験した際の「衝撃」は今でも忘れられません。まず驚いたのは、同じ授業に「人生の大先輩かつ大ベテラン」の方がたくさんいらっしゃること!そして、皆さんとても若々しく、僕は何倍も身体が柔らかく、僕でも体力的に難しいような動きやポーズを、いとも簡単にやってのけられる事!これには「この人たちは一体何者なんだ!」と終始感嘆しっぱなしでした。

次に驚いた事。それは、ただ先生に言われた通りに見様見真似でヨガの動きをしていくのですが、その度に、自分の身体や心が解れていくと言うか、整っていく感覚がハッキリ分った事です。気になつていた瞑想や授業後のマッサージも含めて、「こんなに健康的で清々しい気持ちになれる事があるのか!」と、授業後の爽快感で完全に夫婦でハマってしまった。その場で即入会を決定しました。(笑)

〈入会後の変化〉

入会後は夫婦共通の趣味とな

り、仕事などで忙しかったり「しんどいなあ〜」自律神経乱れるなあ〜」という時こそ行くように努めていました。すると、夫婦共に明らかに変化を感じるようになりました。私は胸苦しさが激減し「薬要らず」になりましたし、運動不足が祟って硬くなっていた身体も、徐々に柔らかくなって来て、体幹も鍛えられて来ました。妻は朝起きやすくなり、一日通してご機嫌な日が多くなって来たように感じます。(笑)

そして夫婦共通して、以前より疲れにくい身体になり、考えもポジティブになって、一緒にマッサージしたりもするので、よりお互いをいたわり合い、夫婦の絆も深まっていると感じます。また、ヨガを通じて自然と「自分と向き合う」機会が増え、自分自身の心身の変化にも気がつきやすくなり、自己肯定感も上がって、何となく公私共に以前より循環が良くなって来たと思えます。

〈3つと共に歩む、これからの人生〉

最近では、私事ですが第一子を授かり、妻は数か月前から安定期に入って「マタニティヨガ」にも励み始め「今からヨガやってたら、安産できるよ!」と先生や先輩方にも優しくご指導していただいております。妻もお腹の子もヨガをするご機嫌に

ニュージーランドの旅(下)



松山教場

大野 和子

テカポ湖が近くなってきた頃、小降りになった。それが湖に着く直前、「うそでしょ？」というほど青空が広がり、湖の水は乳白色の混ざった見事なブルーで、日の光に輝いていた。遠くを囲む雪を残した山々の美の調和にみんなの歓声が上がった。バスを飛び出してカメラを持って湖畔にくりだした。

その夜の宿は高原の上の山小屋かモーターといった風の宿で、2階建ての校舎のような棟が続



ニュージーランド最高峰のマウントクック

いていた。観光客は多く、満室は間違いない。スーツケースはみんな自分で運ぶ。私と一人参加の男性は2階の部屋となった。「仕方ない、がんばろう」と思っ

て階段下へ行った時、芝生で円くなって集っていた若者の一人がさつとやって来て、「Go」と言って両手に二人のスーツケースを持って、駆け上がるように運びあげてくれた。「thank you so much」

何と頼もしく優しい若者に惚れ惚れした。腕にも首にも入れ墨の模様がいっぱいマオリの若者らしかった。ラグビー選手みたいな雰囲気だった。

その夜は大晦日、と言っても日本的なものは何もなく、遅い夕食でビュッフェスタイル。日本気分は出ないが、私はこの夜にすることを決めていた。同じテーブルの仲間に「皆さん付き合ってください。亡くなった息子の誕生日です。臓器提供で5

名の人を救いました。よくやっ

たと乾杯してやってください」と乾杯をした。みんな心を一つにしてくれた。

1月1日はマウントクック国立公園のハイキング。ちよつとした山道を案内人と共に楽しむ。ニュージーランド最高峰のマウントクック山を目指し、この日は朝の霧が晴れて天気が良い。「ついでにいますね！一昨日の人

ちは大雨だったそうですよ。およそ60%の人はこの山を見ることは難しいです」と案内人は言った。私たちが歩き出すと雲はあ

るけれど、晴れていて山ははっきり見える。日本の富士山の代わり

に私たちがマウントクックに手を合わせて、「あけましておめでとございます」とお正月を祝った。なんて恵まれているのでしよう。

その後クイーンズタウンへ。南島観光の拠点で湖に面した街。異常なほど観光客が増えて、ホテルは満杯に。家やホテルが急増して不動産の値上がり著しい

そう。普通の家が1億を越すという。湖の周りはレストランとお土産屋だらけで、ニュージーランドの静けさをこっだけは壊してしまっている。なぜ経済のためとは言えこんなこと？

ゴルフ場が周りに50か所ほども多くあって、ゴルフ客も多い

そう。私たちの泊まるホテル

と言うと、町から20分ほど離れたゴルフリゾートの中のホテルと知らされた。「皆さんご期待ください。超高級のホテル2泊です。会社でも初めてで、聞いた人は驚きます」との触れ込み。近々このゴルフ場でニュージーランドオープンが開かれるというトップのゴルフ場。世界のセ

レブが泊まる宿らしい。部屋はクラシカルな西洋の住まいを思わせる作りで広い。「だからと言って何なのよ？」と貧乏根性は思う。でも、しばらくすると何故かゆつたりと豊かな気持ち

が湧いてきて、「居心地が良いな」と独り言。食事は歩いて素敵な建物へ行く。小川が流れ、芝生が美しく、カモやアヒルが居て、公園以上に美しい庭に囲まれている。カモやアヒルと挨拶をした。

二日目の朝はホテルの周りを心行くまで味わって散歩して、水辺の整えをしていたホテルマ

ンのお兄さんとおしゃべりを楽しんだ。

ミルホードサウンドはこの旅の一番期待の観光である。天気もまあまあ。こちらに住む日本人の案内人もここでは付いてくれる。片道6時間の往復のバスの旅。ほっそりした若い学生風な男性の案内人である。初めからよく通る声で、ニュージーランドの国の成り立ちから始まり、

なるようで、ヨガ様様です。

最後に、ヨガとの出会いは僕たち夫婦にとって「人生の転機」と言っても過言ではありません。夫夫婦で仲良く健康で「120年おもしろ人生」を実現するために、ヨガは無くてはならない存在だと確信しています。また、「今治に藤本ヨガ学院があつて良かった！」と夫婦共々心から幸運に感じております。知識も経験も浅く、先輩方からしたらまだまだひよつ子ではありますが、これからも永く楽しく、夫婦で一生涯ヨガを学び続けていきたいと思っておりますので、今後ともよろしく願います！

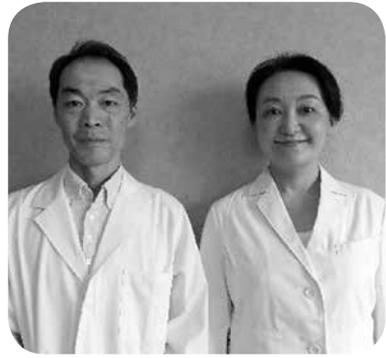
話が詳しく分かりやすく、延々と2時間も続けて展開して話してくれた。私がどうしても聞き

たかったニュージーランドの歴史や政治経済その他すべての現実を。「良かったーちゃんこの国のこと分らせてくれる」とわくわくした。

ニュージーランドは建国から180年ほどで、歴史がまだほとんどない新しい国。イギリス人がここに建国しようとした時、先住民のマオリと争いを起こさな

いように、話し合っって国を造ろうとしたことが、他に前例がない国造りであったと言う。オーストラリアとは兄弟国という関係で助けられてきたけれど、オ

鍼灸治療室より よもぎだより



よもぎ鍼灸治療院

廣橋

優美悟

これを楽しむものに如かず その二

今年度のテーマの「リラックス」第三弾です。前号まではインドアの楽しみを紹介しました。今回はアウトドアの楽しみについて触れます。

7月後半には梅雨も明け、本格的に夏を迎えます。夏は陽気が年間でも最も強い季節です。この時期は陽気を発散することが大切で、適切に発汗・発散して過ごす身体的にも精神的にも楽に過ごしやすいとなります。

近年のように夏は必ず猛暑ということになると、どうしても家に閉じこもりがちになります。終日エアコンにあたり、陽気を発散しないと、身体に熱がこもって不調の原因になります。また、夏にその陽気を浴びることも大切です。

東洋医学では、身体の中の陽気が多い箇所は「心」であると考えられて

います。元々熱が多い「心」ですから、体内に熱がこもるとそれによって更に熱を帯びます。陽気が発散されないといふ、より暑く感じるようになり、冷たい飲み物や食べ物を好んで摂るようになります。結果的に下したり、胃腸の調子を狂わせることとなります。実際、夏にはお腹の冷えている方が多いように感じます。

では、身体の中の熱を散じるにはどうしたら良いのでしょうか？

日出が早い時期ですから、早朝に起き、気持ちの良い時間帯に軽い散歩をするなどが、日常の発汗・発散としてはおすすめです。更に、太陽の陽気を適度に浴びることで、秋への備えにもなります。

個人は、どちらかというといんドア派です。日常は、室内で読書をし

たり音楽を聴いたりすることが多いのですが、写真を撮ることは長年の趣味の一つです。きっかけは、小学校高学年の頃から天文に興味を持ち、中学生の時から天体写真を撮るようになったのが始まりです。そのうち一般的な風景やスナップ等を撮るようになって、現在まで続いています。思えば音楽を聴くようになった時代とリンクしており、自分でも感心するほど長い期間にわたって同じ趣味が継続しています。

学生時代は暗室が自由に使えたので、自分でフィルムを現像し、プリントするのが日常でしたが、その後は専ら撮影が主となりました。フィルムカメラを使用していた頃は、複数のレンズを携行し、中判カメラにも手を出して撮影をしていました。機材の重さに腰を痛めたこともあり、デジタル時代になってからは、機材が発展途上で一眼レフのシステムを構築するには時期尚早と考えましたので、コンパクトタイプのデジカメ(いわゆるコンデジ)を購入しました。このコンデジが、写りも十分に良いので重宝しています。特筆すべきはその携帯性で、荷物が増えるほどの大きさや重量でもなく、もはやデジカメでは一眼レフシステムを組もうなどとは全く思わなくなりました。スマホに付属するカメラ機能は、記録媒体としてはそれなりに評価をしているのですが、色彩やエッジがやや強調されすぎるところに不自然さを感じてしまい、現在3代目のコン



氷河に削られたフィヨルド・ミルフォードサウンド

ストラリアでは先住民アボリジニーを抑え込んだの建国で、人権を認めなかったのに対し、ニュージーランではマリオを尊重し、マオリを守り、政治もバランスを取って一緒にやっている穏やかな理想的な国と言える。国には貧困の影がなく、家族が自然の中で伸び伸びと仲良くゆったりと過ごしている様子が見られ、羨ましいほどだと思った。でも案内人の彼は、「もちろん良い事ばかりではないですよ。物価が高く、贅沢はできません。でも福祉は充実しています。国が農業国として経済的に成功するのは苦労がありますから。観光にも力を入れ始めています。今ではここで生活するのはお金が要ってなかなか大変です」と。休憩地で降りた時、彼に「すばらしい説明のお話だったわよ、聞けて嬉しい。この国のことをしっかり分かったかったの」と言う。「そうですか。まだいっぱい話すことがありますから、

あとで話します」と嬉しそうに言ってくれた。帰りのバスでも2時間くらい話してくれたと思う。何と詳しく分かりやすく面白く、大学教授の講義よりずっと優れている。高校生で語学短期留学に来て、この国の大学へ進むことにしたそうだが、優秀大学を出てそのままだに。今31歳。良い若者がいるものだ！と別れる時に握手をして「がんばれ！」と励ましておいた。ミルフォードサウンドの醍醐味は、何万年もかけて氷河が削りとりられた大地の豪快な景色だ。見上げる道の両側の岩山から、何百メートルの滝が列を作って流れ落ちてくる。地球の裸の姿なのかと思う。時々景色の良い場所で休憩しながら、険しい山岳地帯をどれほどバスは走っただろうか、ついに海辺へ着いた。いよいよクルーズ船に乗ってフィヨルドクルーズだ。最高の景色の中を船は進む。天気は晴れとはいかないで雲が多く、それでもこの辺りでは幸運だということらしい。私たちは子どものようにしゃいで景色を楽しんだ。帰りも6時間のバスの旅、夜9時頃ホテルに着いたが、空はまだうす明るい。ここは夜が短いのだ。

季刊誌「藤本ヨガ」に賛助して頂きまして
あしがとういびきました。

皆様のおかげで、ヨガからのメッセージ、実践者のさまざまな学びや思いが多くの方々に届けられています。

松山 教場

渡部 光子 宝来八重子 M・O U・M
S・U R・I C・T Y・N

A・N E・H 乗松 直子

今井 博子 Y・W 家村 圭子 関口 奈々

清家真理子 M・K 四谷 教場

佐藤 康弘 原田 久 崔 昊 見目多栄子

脇坂 恭子 遠賀 春枝 さくら 教場

宇都宮玲子 森 幸子 山本 智子 K・M

H・Y 壺内 令子 山口 理子 西村 緑

山口ひとみ 西岡 京子 A・S

藤田はかる 小栗 翔 山口 理子 西村 緑

赤羽 恭子 浜田真由美 学 院

K・Y 菊池 準子 宮崎 敦子 大山 文子

S・M K・I 宮崎 恭代

今井 広子 奥岡登美江 (順不同・敬称略)

T・S 川崎 由理

菊池 敦子

今治 教場

越智 寿子 井出チヨコ

村瀬アキエ 小泉 文香

N・K M・M

H・S K・H

K・M T・K

R・K K・S



デジを愛用しています。

それでも、今でも少し余裕のある時は、フィルムカメラを持って外出したいと思うことはあります。現像が上がってくるまでどのように写っているかわからないところや、フィルムにも制限があるため、デジカメほどはシャッターを切らず、一コマをじっくり大切にすることは、よりのんびりとした時間を過ごすのに適しているとも思いますが、もちろん何本もレンズを携行することなく、厳選した1本のレンズをつけた愛機を持って、ゆったりと散策したいものです。

また、以前中判カメラ(通常の35mm判フィルムではなく、より大きなサイズのフィルムを使用するカメラ。中判のデジカメもあります)を使っていますが、そのしつとりした質感と色彩の表現力は、デジタル技術の進んだ今でも十分に優れたものだと感じています。私が使っていたのは国産のレンジファインダー式の実用一点張りのカメラでした。もう少しデザインが何とかならないものかと思っていました。シャープで色ぬけが良く、性能は抜群で、レンズ交換出来ない潔さに魅了されました。

このカメラに教えられたことが一つあります。以前の私は、道具から趣味に入っていく傾向がありました。ところが、弁当箱にレンズを付けただけのようなカメラにノックアウトされた後は、ブランドよりもその機器本来の用途に真面目に取り組まれて作られたものを厳選して使おうという気になりました。それが今のコンデジを愛用するきっかけにつながっています。もし今後、中判フィルムカメラを手にして散策するなら、レンズ交換やズームレンズの呪縛から離れ、以前と同じくF社のものを使いたいと思います。

もう一つ野外での楽しみを紹介しておきます。それは燻製作りです。某ウイスキー会社の蒸留所のレストランで燻製作りを見たことが始まりでした。早速スモークチップを買ってきて、ソミュール液(塩、砂糖、黒コショウその他香辛料の混合液)に漬けた茹で卵をいぶしたのが初めての燻製作りでした。その後熟練して、ハムやベーコンまで作るようになっていきます。道具は市販の

ものをなるべく使用せず、レンガを積み上げたり、自作のスモーカーを作ったりすると、違った楽しみ方も出てきますね。自家製燻製からはとても良い出汁が出るので、それを食材として、妻がチリコンカンやミネストローネスープを作ってくれ、2重の楽しみとなっています。この趣味は仕込みの段階までは家庭内で出

来ますが、燻煙をかけるのはどうしても野外となりますので、キャンプに行った先などで挑戦してみたいかがでしょう。

ゆったりと立ち昇る煙の世話をしながら、出上がるのを木陰でのんびりと待つ間は、雲や周りの緑を眺めたりするだけで一切退屈せずに過ぎる貴重な時間です。

よもぎ鍼灸治療院(6月から休日が変わりました)

開院時間：10時～12時、14時～18時(18時以降応相談)、
予約優先制
休 日：月曜日・火曜日
治療時間：初診時1時間半～2時間、2回目以降約1時間
連絡先：電話 080-9374-5780(夜8時まで)
E-mail：yomogishinq@gmail.com
HP：https://yomogishinq.jimdo.com

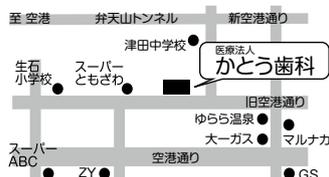
医療法人



一般歯科・小児歯科・訪問診療・
口腔外科・矯正歯科・インプラント

■診療時間 9:00～18:00
■駐車場 約15台 駐車可能
■休診日 日・祝祭・水

☎(0120)468-270



土地・建物を
売りたい・買いたい
今のお宅の
建替え・リフォーム
をお考えの方、まずはお電話下さい!



株式会社 **ダイニチ建設**

松山市勝山2丁目18-3(本山ビル1F)
http://www.dainichi.org/ ★e-mail dainichi@libe-catv.ne.jp

お問い合わせは (FAX) 941-0828
TEL (089) 941-0808・947-0022

『サットグル・シュリー・マハーヨーギー・パラマハンサ』の教え

聖典を学ぶことはアーサナ・瞑想と同じく大事なヨーガ修行の一つです。今回はサットグル・シュリー・マハーヨーギー・パラマハンサ著『ヨーガの福音』よりの抜粋です。本書は、現代に生きる大覚者サットグル・シュリー・マハーヨーギー・パラマハンサによって説かれた真理の教えの真髄である。

覚者の語られる言葉は永遠の息吹をもち、その場で直接教えを授かった者だけでなく、時空を超えて、あらゆる人々の心に直接的に届き、導かれる。同時に私たち自身も素直に耳を傾け、心をより澄ましていくことによって、さらに彼らの命そのものに触れ、心は一瞬にして変容を遂げることすら起こり得る。(ヨーガの福音の序より)

サットグル・シュリー・マハーヨーギー・パラマハンサ (京都のヨギさん) に関しては、季刊誌春号No.102のワンポイントレッスンを参照ください。



『ヨーガの福音』

——サットグル・シュリー・マハーヨーギー・パラマハンサの教えより

人生の目的

人生の目的は心理を実現することです。心理とは何か——これは頭で答えを出すことはできないのです。しかし体験はできます。その叡智と方法がこのヨーガにあります。簡単に言ってしまえば、心が静まったときに私が神であるということを知られます。「静まりて、我神なるを知る」、神は一切の中にある真実。それは遠くに探しに行く必要はありません、最も近いここに在ります。しなければいけない作業は今も言ったように心を静めることです。心は長年の習慣によってさまざまな記憶というものを所有しています。その記憶は煩悩という執着の力によってくっついているのです。さらにその原因は真実でないものに対する間違った考えと力です。

通常私たちは心や体を自分だと思っています。でもこれは真実の自己ではありません。真実の自己とは、その心を見ている純粋な意識です。心は主人ではなくて召使いなのです。——ちょうどこの体がいろいろな物を道具のように扱うように。だからこそ真実の正しい教を学ぶ必要があります。それはさまざまな宗教の聖典も教えてくれるでしょう。また人生の経験も教師の一人です。最も完全な教師は悟りにある者です。その心理を聞き、考え、そして瞑想してください。決して難しいことではありません。なぜならもうすでに真実は自分の中に在るのです——今も。それは死ぬこともないし、変わることもありません。それだけが唯一の「存在」です。

ヨーガは非常に古くから心理を探求してきました。それはさまざまな言葉で指摘されてきました。ブラフマン、アートマン、プルシャ、イーシュヴァラ……その他にもたくさんあります。でもその心理はそういった言葉も必要ありません。こうして教えられるときだけ、それらは真理を指し示す言葉として用いられるのです。それは瞑想の中で実現しなければならないのです——そしてそれは可能です。

もう一方で、それを実践していくには、毎日を真剣に生きなければならないということに気付かされます。仕事や生活は何でもかまいません。執着をしないことです。そして本当に得なければいけないもの、悟らなければいけないもの、真理だけを求めてください。誰でも、どんな状況の人でも悟りは可能です——純粋な信仰と真剣な実践があれば。



お問い合わせ・お申し込みは…

藤本ヨガ学院

松山教場 〒790-0878 愛媛県松山市勝山町2-18-3 本山ビル3F
TEL (089) 941-6871(代) FAX (089) 941-6875
URL: <http://www.fujimotoyoga.jp/>
E-mail fujimotoyoga@gmail.com
今治教場 〒794-0015 愛媛県今治市常盤町4-6-27 高野ビル3F
TEL (0898) 31-2889(代) FAX (0898) 31-2885
四谷教場 〒160-0008 東京都新宿区三栄町8 森山ビル東館2F
TEL (03) 5312-5272 FAX (03) 5312-5273