

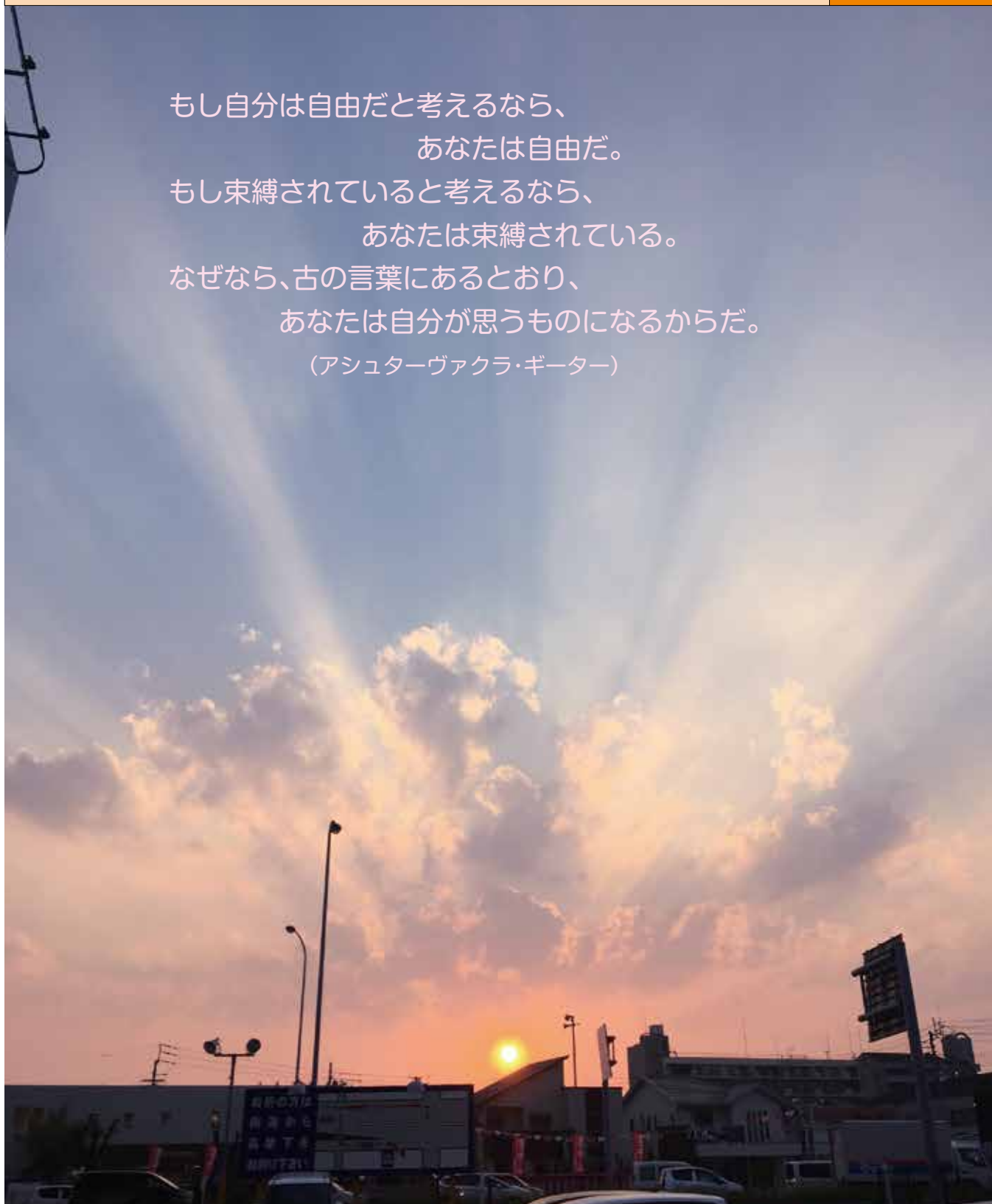


藤本ヨガ

2019年10月

秋号

もし自分は自由だと考えるなら、
あなたは自由だ。
もし束縛されていると考えるなら、
あなたは束縛されている。
なぜなら、古の言葉にあるとおり、
あなたは自分が思うものになるからだ。
(アシュターヴァクラ・ギーター)



松山市三沢1丁目、松山環状線の車中からの1枚。街中に沈む夕日に赤く染まる雲とその雲間から発する太陽の光線がなんとも神々しく、思わずシャッターを切る。(宮崎)

いつでも心と体はあなたと一緒に



藤本ヨガ学院 講師

宮崎 恭代

《夏の思い出 フェルデンクラ イス・メソッド研修より》

フェルデンクライス・メソッドの4年間の研修も最後の年。プラクティシヨナーという『先生』の資格取得のため、今年もお盆前から17日間川崎で学んできました。研修を受ける度に、いつもヨガとの共通点をひしひしと感じます。単純なことですが、体を使ったレッスンということがその一つです。ヨガではアーサナにあたります。仰向け、うつ伏せ、横向き、四つん這い、立って、座って、歩きながらなど、様々なバリエーションのレッスンを受けてきました。その中で、実際にヨガの動きを取り入れたものもありました。そして「呼吸」を使ったレッスンもありました。視力回復や眼精疲労をとるような「眼」を使ったレッスンもあります。このように「体を使う」という意味では

共通点がたくさんあります。

似ているけど、アプローチの仕方が違う所もあります。その一つは、言葉の誘導だけでレッスが進むという点です。「床に仰向けになってください。床との接触を感じます。両膝を立ててください。床の上で骨盤を前後に転がします。」というような、言葉の誘導を聞きながらレッスンを受けます。

レッスン中は先生の見本はなく、聞いたまま自分で動いてみて『どう感じるか、どのように自分の体を動かしているのか、注意を払いながら行う』ことがポイントになります。このポイントは踏まえて行うために、動きは『やさしく、ゆっくりと、小さく』する必要があります。そうすることで、力みのない、自分にとって自然な動きに気づきます。そして、今度は動きに制限が加わったり、動きのバリ

エーションを増やすといったレッスンの流れになります。最後は、最初に行った動きに戻って、変化があるかをみたり、動きそのものを大きくしてダイナミックな動きをしてレッスンが終わります。

フェルデンクライス・メソッドとヨガが、一番重きを置く点は『気づき』です。しかも、動きの中で自分が感じた感覚から気づきを得ることに特化している所に、魅力を感じます。アーサナを行う際には、いつ息を吸っていつ息を吐くのか、どう動きと合わせるか、明確な要領があります。フェルデンクライスは、明確な誘導はあるものの、ポーズをとって留まるということがなく、休みの体制に入るまで動き続けます。その動きから感じ、気づくことでつながっていく仕組みがあるのでしよう。最終的にはヨガと同じく、心と体がつながり、肉体的にも精神的にも、自分自身が楽でいられる状態になっていきます。

レッスンの最中には、私たちの心についてもいろいろな観点からお話が入ります。その話の内容もヨガと同じく、『悟り』という言葉は使いませんが、その状態を連想できる話がたくさん出てきます。レッスンでの先生の誘導は、一種の瞑想状態に入っていると思います。誘導の

言葉に否定的な言葉が一切なく、レッスン中『素晴らしい』という言葉をよく聞きます。全体の雰囲気や動きをいろいろなレベルで感じ取りながら、『今ここ』にしっかりいた状態でレッスンをしているのです。それは、まさにヨガだと思います。フェルデンクライス・メソッドの創始者である、モーシェ・フェルデンクライスも、ヨガを取り入れたそうです。モーシェという人がヨガをどのように学び、取り入れたのかとても興味深いですね。

《ネガティブな感情や感覚が教えてくれる『私』について》

ヨガだけでなく、何かを学ぶときに起きてくるネガティブな感情や感覚があります。苦しみ、不安、恐れ、怒り、苦手意識からくる「嫌い！いや！」というものです。その感覚・感情を感じると、人は防御から学ぶことをやめるために、無意識のうちに思考を停止させる、体を緊張させる、息をとめるなどのことをします。例えば、腹筋・背筋・体幹を鍛えるポーズを行う時、どんな気持ちになりますか。逆立ちのポーズで一人で立ちとうとする時、どんな気持ちになりますか。苦手なポーズ、やりたくないと思う動きやポーズは、どうしてもそう思うので

しょうか。苦手でもやりたくないと思うことをやめずに、なぜそう感じるのか、一度自分に問うことをおすすめします。苦しみ、不安、恐れ、怒り、苦手意識の裏には、別の感情が隠れていることがあります。苦手なことにも取り組んだ方がいい理由の一つとして、表面的には体の柔軟性や癖を表しますが、精神面においても同じことが言えるのです。心の柔軟性と癖、これはどういうことでしょうか。ここでは詳しくは書きませんが、人それぞれに違う何かが見つかります。あなたの気づきをあなたのものにした時に、さらに深みのあるヨガという真理と自分との対話が生まれるはずです。

《外側と内側の私》

今感じている自分の感覚を信賴し、委ね、感じ、味わうことで、時間のない『間』ができます。それは、体なしには気づけない。体の動きや五感などの『外』の感覚があることで『内』の心が反応し、精神も変化します。わかりきったことですが、肉体と精神は切り離して考えることはできませんね。でも日常生活や自分のこととなると、話は別になることもあるのではないのでしょうか。いつでも心と体はあなたと一緒にいます。

新しいいのちに感謝



松山教場

菊池 準子

「なんと人間の赤ちゃんは未熟な状態で生まれるのだらう！」生まれたばかりの赤ちゃんを前に娘がつぶやいた。

おなかがすけば泣き、母乳やミルクを2〜3時間おきにほし

がる。もちろん、誰かがそれを口に含ませないと飲むことはできない。でも、口に含ませさえすれば誰が教えたわけでもないのになんと吸うことができた。うんちもおしっこも少量ずつだけそれぞれ1日に10回近くする。当然、これも誰かがおむつを換えないといけない。生まれてしばらくは、胎便といつてねっとりした黒っぽい子宮の中にいた時におなかの中にためていた便をし、だんだん色が変わって黄色っぽいうんちになる。それはちゃんと消化器が働いている証拠だし、泣くということはおなかがいっぱいということも感じる力が備わっているということとだけ、お世話がいる。抱き

上げようにも、首はもちろん体中がぐねぐねとこころもとな。誤って手を滑らせてしまつて落としてしまうと、それだけでいのちの危険があるような小さな小さないのち。

「生まれてしばらくはどのいのちもこのようにして誰かにお世話をしてもらいながら大きくなったのだ」と当たり前前ことに気付いた瞬間、私の頭の中には60数年前の、母の実家にあつたある部屋の様子が蘇つた。その部屋で私は生まれたと聞いていた部屋。病院ではなく家に産婆さんが来て赤ちゃんが生まれる時代だった。もちろん、おむつは布おむつ。粉ミルクさえなかったであろうその時に、私はいったい誰にどんな風にお世話をしてもらつて新生児の時期を過ごしたのだらうと思つた。そして、その後、誰にどのようにお世話になつて大きくなったのだらうと。思わず今までの私の

「生」に関わつてくれた人たちに「ありがとう」と、大きな声で叫びたくなつた。

私はついぶん前に千能院長に問うたことがある。その頃、生まれたばかりのいのちが実の親の手によって奪われたり、理不尽な事件や事故に巻き込まれて突然いのちが絶たれてしまつたりすることが立て続けに起こつていた。院長先生は「どんないのちにも、生まれてきた意味や役割があるのですよ」とおっしゃつた。私は「生まれてすぐにそのいのちが失われるようなことがあつてもですか？」と重ねて問うても「そうですよ」と答へられた。

私は子どもたちにいのちの大切さを伝えたい、自分を大切に生きてほしいという思いをもつて「性教育」の実践や研究に取り組んでいた。その学びは思つた以上に深く広く、伝えたいことと現実とのギャップ、また伝えにくさに度々立ち止まつては考えることばかりだった。新し

いいのちは、いずれ死ぬことだけは間違ひなく誰にも訪れる。このことだけが約束されみんな生まれてきた。その長さや中身は誰も決めることはできない。そして生きていく中でその年齢なりに、「どうして自分は生きていくのだろうか」「何のために生きていくのだろうか？」と問

いかけながら生きていく。私も「何を伝えたくて教員として子どもたちに向き合っているのだろうか？」「ここまで性教育にのめり込んでいくのはなぜ？」と問うていた。千能院長への問いもこのような思いとまじりあつて出ていたのだろう。そして、年月は過ぎていった。

その後たどりついた答えはシンプルそのもので、「『今あるいのちを精一杯生きる、そして生ききる力をもつ』ということをもみんなと一緒に考えていこう」ということだった。

人は、自分が生きていく意味が分からなくなつたり、迷つたりしながら生きていく。その迷う道を進む道しるべ

は自分自身の中にあるということをヨガを通して学ばせていただいた。毎日の生活の中では、自分のからだの声を傾けずについつい頑張りすぎたり、思っていることとしていることのギャップ

に気が付いて落ち込んだりしているけれど、でも今は以前に比べてずっと今の自分に満足している自分がある。退職後、いろいろな人との出会いの中で、まだいろいろな人に会つてみたい、自分がしていることが少し人に役に立つたな、とか、ああうれしい自分と同じ思いをもつて生きていた人がここにもいた、と過ごせている。

週に1回のペースで通う藤本ヨガの教場でお会いする人とも、先生方をはじめ20年以上を一緒に年を重ねた方から、新しく仲間になられた方まで、なんといつていいか分からない「仲間・同志」のような思いでお顔を合わせていただいている。それぞれの方が自分の人生に真剣に向き合いながら丁寧に生きておられることを感じつつ、とてもよい「氣」を教場でいただいている。

いのちのスイッチが入つたわずか0.2mmの受精卵が私のはじまり。細胞分裂をしながら280日ほどの日数で人間として生きていくからだの力をもつて誕生したそのからだで生きていく。その不思議と奇跡を感じた新生児との出会い。「今の私は最新版の私。毎日、今が一番新しい自分を大切に生きていきたい」という思いを改めてもたせてくれた新しいいのちに感謝。



腰痛・疲労回復にもアルタマツ
チェンドラ・アーサナ

ヨガモードをオンに



ゆる^{りん}ヨガ
大沼・鈴木公民館
北田 かほ里

私は和裁士で、座ってあぐらをかいて着物を縫う仕事をしていました。自宅で家事・育児の合間に仕事をしていたのですが、細かい作業のため、目が疲れ、肩、腰は慢性的に凝り固まり、骨盤はゆがみ、座りっぱなしなので血流も悪く、足元が冷たい状態です。長時間、同じ姿勢で縫い続けるのも年々辛くなってきています。

日頃、自分で運動やストレッチをすれば良いのですが、ずっと家にいると、家の中のあれやこれやが気になり、運動に対しては億劫になってしまい、なかなか続けることができません。そこで自分一人ではできないので、公の機関が募集している短期間の運動講座に申し込み、少しでも運動不足解消のために気分転換や凝り固まった身体を楽にする目的で月に二〜三回、市の運動講座に参加するようにしていました。しかし、その程度で身体は大して変わることはありませんでしたが、気分はリッ

フレッシュできたので何もしないよりはましと思いつけていました。

三年前に主人の転勤で、小平市に引っ越してきて、近所の仲良くなったママ友から、未就園児対象の保育付サークルに誘われ、その講師の先生から、家村先生のヨガサークル「ママヨガ」を紹介して頂きました。以前、習った体操の講座でもヨガレッスンはありましたが、エクササイズに重点を置いたもので、参加人数も多かったため細かい指導は無く、呼吸についても、これでいいのかな？と不安に思いながらも見よう見まねで、ただ先生についていくという感じでしたが、ヨガをやっているという感覚はあったので、それなりに満足して続けていました。

ところから、季節に合った一般的な身体の変化について、例えば、春になると身体は腰から緩み、上にあがってくる傾向があり、その時、緩みづらい箇所があれば、その箇所は痛みや力が入らないというような状態で頭れ、身体が季節に反応しているためにそのようなようになる。普段より呼吸器に負担がかかるため、普段より呼吸器に負担がかかっていること。それは湿った空気と一緒に吸うので呼吸器の負担が増し、その負担を和らげようと胃の弱い人は胃もたれであったり、腸の敏感な人は下痢などの症状として頭れ、身体が季節に応じてリセットしているということ。またこの夏のように厳しい暑さが続くときは、暑さが原因で不調になるが、身体が自ら体温調整をしようとしているから。などと身体の中の部分にどういう症状が出るのかなどのお話がありました。

丁度『このところ腰が重苦しく痛むなあ』などと感じていたことと重なり、なるほどと納得がいくことが多くあり、こんなにも自分の身体は季節の影響を受けているのかと知ることができました。

その後、レッスンに来られた方々の悩みや身体の不調を一人ひとりと一言ずつ話していくのですが、参加者は同世代の方が多く、とても参考になります。そして私は話すのが苦手で、上手く伝えられないのですが、先生が私の悩みや不調に対して親身になって聞いてくださり、またそうなるってしまったことをより深く見つめられるように誘導していただき、『こうだったかも・・・』と気がつくことが出来ます。またアドバイスもいただけて本当に有り難いです。言葉にするのは苦手ですが、自分自身を客観的に見られるようになったと思います。

参加者の皆さんも素晴らしい方たちで、ご自分たちの体験を交えてお話しくださり、発熱や痛みを通して、その症状は身体が良くなるためには必要な状態だという考え方に触れ、発熱や痛みなど出たら嫌だと思ってしまうものも「出し切ってスッキリしました!」という参加者自身の方の体験談をよく聞かせていただくことで、自分の生活にとっても参考になっています。

家村先生は、ヨガは日常生活に活かしてこそ意味があるとよく言



内臓機能を活性化するダヌラ・アーサナ

われます。先生ご自身が平日頃身体と向き合い、対話できている人なのだろうと感じさせて頂いています。私は仕事やその他のことでも、オンとオフがはっきりしていて気持ちの切り替えも早く、切り替え上手といえ長所になりますが、逆に喉元過ぎれば熱さ忘れるがごとく、せっかく習ったヨガもすぐ忘れてしまつてよく同じ失敗を繰り返してしまっています。約一年続けているママヨガですが、レッスン中は集中し、心も身体も納得してスッキリするのですが、家に帰るとヨガモードはオフになり、あまり日常生活に活かしていないというのが現状です。首が動かせないほどの痛みを年に3回も4回も経験する割には、同じ痛みを繰り返えし身体の声を聞けない状態です。

こうして自分のことを書く機会を頂いて、折角素晴らしいヨガを習っているのに本当に勿体ないことをしてきたと、また自分自身を見つめることができました。これからはもっと普段から自分の心と身体に向き合い、これを「す」と調子がいいと感じられるポーズを見つけ、身体を動かさないほどの痛みが出る前に予防できるようにしていきたいと思っています。

楽しい雰囲気でも快く迎えてくださるサークルの皆さん、私に合ったアドバイスをして下さる家村先生。これからもご指導のほどよろしくお願い致します。

10年越しの夏



四谷教場

福本 有希子

私が初めてヨガに触れたのは

2007年、当時新宿にあったチャコットのカルチャースタジオでした。崔昊先生、増田俊子先生のご指導の元で自分なりに励んでいましたが、崔先生が一時帰国されましたが、崔先生が一時帰国され、また私自身も日々の雑事に追われて足が遠のいているうちにスタジオ自体がなくなってしまう、何とも残念な気持ちになったことを覚えています。

わずかに覚えていたアーサナを自宅で一人細々と続けることおよそ十年。その間、公共施設のヨガ教室や流行りのホットヨガなどに参加したこともありましたが、どうにも私の求めているものとは違う気がして腰を落ち着けるまでには至りませんでした。

そして今年の初夏に差し掛かうかという頃、広大なインターネットの海から四谷教場の情報をようやく探し当てることが出来ました。喜び勇んで駆け込んだのは

言うまでもありません。

ちょうど仕事の端境期で時間が自由に使えたこともあり、暇を見つけては教場へ向かい、指導を受けたその夜は筋肉痛に身悶える暮らしを続けて一ヶ月ほど経った頃です。ふと、もっと能動的にヨガに取り組みたいという欲が湧いてきました。先生の誘導に沿って運動やアーサナを行うのはとても楽しく充実した時間ですが、もう一歩踏み込んで自分の身体と向き合ってみたくなつたのです。

それが6月下旬のことで、翌7月には指導士養成コース（基礎コース）の受講を始めました。明るく優しい会員の皆様に囲まれて、毎日、毎週が飛ぶように過ぎていきます。無理はせず、日々を着実に重ねていくという崔先生の指導方針に甘えずぎているかもしれません、毎日楽しく励んでいます。日々の修練はアーサナを基本とし、更に座学で学ぶことも多くあ

ります。ヨガとはどういうものなのか、そしてそれぞれの訓練の持つ意味やそのもたらす効果などを学習するうちに、歴史を越えて脈々と受け継がれてきた教えに畏敬の念さえ覚え、また日々をヨガとともに過ごせることを心から喜ばしく思うようになりました。

時には古典をひも解き、聖典に触れることもあります。その内容はまだ私にとっては興味深い物語の域を出てはいませんが、いつかはその内に含まれたメッセージや深い意味に気付くことができるかもしれません。肉体への認識も変わりつつあります。痛い、違和感がある、思うようにポーズが取れないといった端的な不満を抱えていましたが、その原因についてじっくり考えるようになりました。筋肉や姿勢など身体そのものの問題があるのか、あるいはアーサナを行う方法そのものを自分が誤解しているのか。また当初は左膝が自分の弱点だと認識し、それに注力しようとしていましたが、実際



下半身を強力に鍛えるパールシュワコーナ・アーサナ

は自宅ですっかり足の指を柱につけたり前日の筋肉痛が残っていたり、不摂生で身体全体を重苦しく感じる日もあって、とても一筋縄では行きません。

トライアンドエラーを繰り返す私に崔先生は辛抱強く、また的確にアドバイスを下さり、非常にゆつくりとしたペースではありますが理解を深めることができているように感じます。「アーサナは、苦痛なくずっと座っていられるようにするためのものです」と崔先生が仰ったことがありました。長時間座っていることができれば、それだけ深く瞑想に没頭することができる、という訳です。

船で海へ漕ぎ出せば水平線の先に広がる世界に触れることができ、るように、瞑想を深めることでこれまで知覚していた意識の先を知ることができるようでしょう。これまではただ漠然と眺めていた水平線のその先に興味を持つこと、そしてまだ見たことのない世界に手を伸ばし、いつかそっと触れてみる——それが私にとってのヨガだと考えています。

なかなか暑さに本腰の入らなかった今夏ですが、結局は例年と大差ない酷暑となりました。そんな中、汗をかきかき四谷教場へ日参するようになってからというもの、私の身の回りでは幸運や嬉しい驚きが続いています。今まではただ気付いていなかった事なのかもしれませんが、自分の身を置き

ている環境がそれらを呼び込んでくれているように感じられてなりません。言葉では言い尽くせないほど感謝に満ちた日々ですが、臆することなく甘え、全身で受け入れて過ごしています。喜びや幸せが川のように流れていくものだとしたら、きつと皆様の元にも届くのでしよう。それまでどうぞ、お健やかに。



むくみや冷え性改善にブルックシャ・アーサナ

TECHNO-SOUND

技、響く。



マルマストローク(株)

今治本社

TEL0898(32)5001
FAX0898(31)5512

松山本社

TEL089(922)2121
FAX089(922)7711

営業所/宇和島・大洲・西条・四国中央・多度津

水、ミズ、みずなのである



松山教場

青砥

奈智
埜々子

「この世はどのようにできたのでしょうか？ 私たちはどこから来たのでしょうか？」

「それはな…」

民からの問いに聖仙^{リシ}は答える。「かのはじめのとき―世界が生まれる前のことじゃ、有（存在）はなかった。無もなかった。もちろん時間も空間も、星々も生も死もなかった。だが、ただ水があった」

「なにもないのに水があった：おかしいんじゃないでしょうか？」

「はあ…」

「まあ、聞きなさい。その水にゆらぎが生じた。ゆらぎは熱をはらんだ。熱は『われは唯一者なり』という意識を帯びた。意識は『在りたい。もっと在りたい』というカーマをいだいて…」

「うか？」
「そうじゃ、おまえさんらが女子に対していだく熱い気持ちじゃ。意識はカーマをいだいて大爆発したのじゃ。そうして有のタネが蒔かれた。時間と空間が生まれ、星々が生まれ、大地が生まれ、生物が生まれ、われ人間が生まれた」
これは『リグ・ヴェーダ』に書かれた「宇宙開闢の詩」である。紀元前1000年頃に書かれた『ヴェーダ』群は、ヴェーダ時代後期に書かれた『ウパニシャッド』と合わせて天啓と言われる。天啓―神の言葉を紡いだものという意味だ。現代に伝わるマントラはこの『ヴェーダ』や『ウパニシャッド』群から拝借しているものが多い。
聖仙は神からのメッセージを靈感として受け取る。あらゆる智慧、あらゆる知識が時空を超えて一瞬のうちに流れ込んでくる。瞬時に感得されたそれを表

そうすると、時間的・空間的制限に沿って解きほぐさねばならない。それらは時に詩や音楽や絵や像となつて表現される。当然、受け取った時代や場所、人物によつて表現にバリエーションが表れる。上記したヴェーダの詩もまた、別の詩では「水」が「プルシャ」と表現される。しかし時代や場所を超え一致するものもある。日本の神話、古事記ではこうだ。

―その昔、世界はまだ水にういた油のようなものでしかなかった。はるか天のかなたにある神の国、天之御中主の神が、ある時伊邪那岐という男神と伊邪那美という女神にこう命じた。「あの頼りない下界を住みやすい土地に変えるがよい。」伊邪那岐と伊邪那美は「中略」天の沼矛を手にすると天地のあいだにかかつている天の浮橋に立った。それから矛を目の下へたどようようなものの中にさしこみゆつくりとかき混ぜてみた。すると水のようなうつつらとしたものが、次第に固まり始める。つぎに矛をひいてみるとその先から濃い潮がしたたり落ち、やがて積もつて島になったのである。

日本の神話もまた、目の下へただよう水のようなものゝのだ。詳細は省くが聖書の創成期もまた、水は原初からあるものとして描かれている。水、みず、ミズ。水なのだ。

そういえば先日初めて滑川溪谷に行った。自宅から1時間。駐車場に車を止め、歩いて10分。目の前に溪谷が見えた瞬間、空気が変わった。爽やかな風が吹く。やや涼しい。呼吸がしやすい。そう、みんな大好きマイナスイオンである。足首ほどの水位で軽快に流れる清流にそつと足を入れるとひんやりと冷たい。そのまま足を突つ込みながら、流れに逆らい上流へと歩き続ける。滑川溪谷は人を歓迎してくれる渓谷である。ほどよい水量と流れで、子どもから大人まで川の中に入り、景色を眺め、様々に変化する流れを身体で感じることを許してくれる、サ―ビス精神満点の渓谷なのである。

水は流れ続ける。次から次へと。それに逆らうように私は歩く。水をはじく感覚を楽しみながら。ああ、なんて気持ち良いんだ！大きな岩をよじ登ろうとしたその時、ふと目の端に川の水がやや溜まっているところを見つけた。と同時に一瞬、心に嫌な感覚を覚える。あれ？ なぜか気になる。普段ならそこだつて充分綺麗な水である。おそらく少しくらいなら飲んででも平気だ。しかし流れ続ける清流の中では異様に目立って見える。ああ、こども流れてほしい。と同時に「留めない。流してい

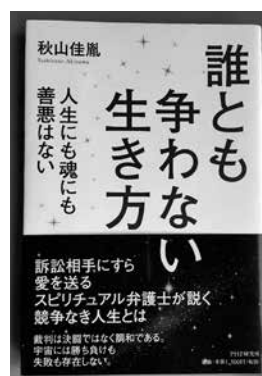
く」というのは自然界の法則なのだ。それが自然なのだという感覚がすーっと降りてきた。流す、流す。流れにくいものも少しづつ、必ず流れていく。それが心地よいというのが自然な状態なのだ。私の中の血管やリンパ管は川と同じだ。エネルギーの脈であるナーディーも同じだ。物もお金も愛情も見えるも見えないもすべて流れていく。流れていく。受け取ったら渡していく。これまで何度も読んだことだ。習ったことだ。正しいと感じていたことだ。それが自然の法則だと身体が感じた。そのことが発見だった。

そんなことを考えながら歩き続けていると「龍の腹」と名付けられた滝が現れた。周りを見れば誰もいない。チャンス！とドボンと飛び込んだ。身体がいつきに冷える。構わず頭まで突つ込む。滝壺へと落ちてくる水の音と勢いは身を浸すとなお強烈だ。これで龍の腹程度だから、原初の水のようなものか



「龍の腹」の滝壺に飛び込み、身を浸す

本の紹介



『誰とも争わない生き方』

人生にも魂にも善悪はない

著者：秋山佳胤

出版社：PHP研究所

定価：1,300円＋消費税

【著者について】

秋山佳胤（あきやま よしたね）

1969年、東京生まれ。東京・半蔵門にて主に知的財産権を扱う弁護士として活動。医学博士、ホメオパス、コヒー焙煎士としての顔も持つ。本業の弁護士のかわら、講演や執筆活動を精力的に行う。著書に『不食という生き方』幻冬舎、『秋山佳胤のいいかげん人生術』エムエム・ブックス、『食べない人たち』マキノ出版など。

食物を食べずに空気中のエネルギー（プラナー）だけで生きているので、不食の弁護士と言われている。

【内容紹介】

「裁判は決闘ではなく調和である。宇宙には勝ち負けも失敗も存在しない」

私たちはそれぞれがユニークなシナリオを書いたうえで採用され、この世に転生してきた。そう考えると裁判による対立すら学びであり、気づきのきっかけとなる。

自分自身の書いた人生のシナリオを思い出し、躊躇せずやり遂げようと思えば、宇宙はあなたの願いをすべて叶えてくれる。他人とも、自分の過去とも争わず、自由意志を発揮する生き方とはなにか。訴訟相手にすら愛を送るスピリチュアル弁護士が、競争なき人生を説く。

【感想】

『全てに自然体——だから、この本から爽やかさが伝わります。』

優しい語り口で、とてもシャープな真理を語られているので、爽やかな風が吹いているような感覚で読んでいても気持ちに楽になります。力まないで生きる、これが現代人に一番必要なことではないでしょうか。

なぜ力まなくて良いのか、を優しい語り口で教えてくださっています。

まさしく21世紀の生き方ですね。物質文明から魂の時代への移行。食べないことも実践されて、衣食住の食が必要なくなれば、「お金、お金」とガツガツしなくなり、気分が軽くなつて自分のミッションで生きられる。そうすると、生まれる前に約束してきた道に乗るから何でも事が上手く運ぶ。たとえ裁判の敵方にも愛を注ぐ。嫌いな人も自分にとって必要な存在。そして、お金との付き合い方も説得的でした。自分のミッションに乗ると、自然とお金も入ってくるようになるそうです。

20世紀のように、誰かのために、という時代ではなく21世紀の今は、自分のミッションに乗ればそれが人の役に立ち、同時にお金も自然にはいってくる、すべて自然体が大切なのだということを教えて貰える本です。バイブルになりそうです。（Amazonより抜粋）

らあふれ出た瞬間のエネルギーはさぞ凄かっただろう。同じエネルギーが自分の中にも流れているのか。ありがたい話だ。そう、水源をたどるように自分の始源に立ち戻るための方法がヨーガだ。ヴェーダでは、原初の水からビッグバンのように溢れ出たエネルギーがあらゆるものを創造したと語られる。顕れ出たものはそう簡単に戻らない。時間も肉体も感情は変化し続ける。流れ続ける。離れば離れるほど源が分からなくなる。この流れはどこから来たのか。滑川溪谷を源流に向かって歩くように、私たちは自分の源を見つめるためにヨーガを実践する。アイデンティティの問題だ。私たちの本性は変化し続けるこの肉体ではない。もとを辿れば生きとし生けるものはすべて、最初の唯一者ブラフマンに辿り着く。まあ、もともと。自然に任せればいけば、全ての生き物はいずれ死を迎えブラフマンのもとへと還る。川がいずれ海となり、蒸発して雨となって源へ還るように。溪谷は水源が近い。皆、在ると知っているから途中飛び込んだり泳いで遊んだりしながらも、水源目がけて登っていく。下流の川ではそうはしない。水源のことなど想像しないからだ。

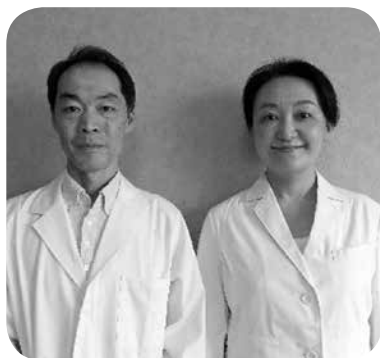
自己紹介が最後になってしまったが、私は今ヨガ教師として小さな教室を主宰している。

初めてヨガを学びに入会し、5年ほど前までは足繁く通わせて頂いていたが、娘の出産や引越を経て、今では教場へお伺いすることが少なくなりました。話を書いて最近感じたことを書いていたら、偶然にも「源」の話になったので、改めて私にとってのヨガの原点は藤本ヨガ学院なのだあと気づかされた。皆、源を持っている。ブラフマン、地球、師匠、両親。時は流れる。変化することは自然である。しかし源は自分自身にとつて不変である。それが変わったと感ずるのであれば、それは源が変わったのではなく、下流に行き過ぎて水源を見失っているだけなのかもしれない。いずれ死んで源へ還るだろうが、生きている間も常に源とともにあることを忘れずに生きていきたい。



母と娘の楽しいヨガ・パフォーマンス

鍼灸治療室より よもぎだより



秋の夜長の楽しみ

よもぎ鍼灸治療院

廣 橋

優 美 悟

早いもので今年度もはや秋号となりました。秋は万物が実を結び、全てが引き締まって収納される季節です。この時期は早く寝て鶏とともに起き、あまり活動的に過ぎないことが東洋医学的養生となります。この時期に活動しすぎると陽気が発散されて肺を痛めることとなります。

今年度のテーマの「リラックス」も最後になりました。月並みではありますが、秋の養生にぴったりの「読書」の楽しみとして、書籍の紹介をしたいと思っています。

一冊目は「驟り雨」。「たそがれ清兵衛」等が映画化されて読者層がさらに拡大された藤沢周平の短編集です。映画化された「たそがれ清兵衛」はご覧になった方も多いと思います。あの映画は、「ほいと助八」を骨格に

めとして秋に楽しむ時代小説として藤沢作品は最上の一つかと思えます。

二・三冊目は「モフモフ家族」松原卓之著と「HAPPINESS」新人物往来社刊です。これらは2冊とも動物写真集です。個人的にクマが好きで、学生時代に大学のヒグマ研究会に入ろうかと思ったこともあるくらいですが、動物写真集は所持していませんでした。実はこの2冊は、かつて私が病気で入院していた時に妻がプレゼントしてくれたものです。前者は、ホッキョクグマやトラの家族等のモフモフとした毛で覆われた動物たちの写真に、かわいらしい一言が付けられている写真集です。後者は、動物達の写真に様々な時代の色々なジャンルの人々の言葉が添えられています。例えば、白シバの子供の写真には「自分に出会えない人生は他者にも出会えない」（伊丹十三）というように。

病院のベッドで一日中寝ている以外にすることがなく、また、それまでの来し方を色々と考えることが多かった時に贈られた書籍です。ある時は心なごみ、一方で思索にふけったりという状況にはびつたりの2冊でした。今でもその時のことを振りかえると妻には頭の下がる想いがします。

最後は「屋根裏プラハ」。田中長徳という写真家書いた

エッセイ集です。表紙の装丁には本人撮影の素晴らしい写真が使用されています。田中長徳は、カメラ雑誌に連載を持っていたことと、雑誌に掲載されていた街角のスナップ写真の見事さで知りえた写真家です。二〇年以前前に出版された「東京ニコン日記」は、一九七〇年前後の東京をとらえており、当時の世相を感じられる写真集です。私が長徳さんの文章を好きになったのは、「父がカメラを買った夜」というタイトルの一文（手元に原文がないためタイトルが正確でないかもしれませんが）で

した。そこには、カメラ等の耐久消費財が貴重で高価で手に入りにくかった時代、価値あるモノが精神の一部と結びついていたかのような古き良き昭和が描写されていました。他にその多数の著作からは、アンリ・カルティエ・ブレッソン、ロベール・ドアノー、アンセル・アダムス、ダイアン・アーバスの写真家を知ることが出来ました。

「屋根裏プラハ」は、著者が八〇年代末からプラハのアパートの屋根裏部屋（最上階）にアトリエを構え、東京との間を年に何度も往復する中で、写真やカメラ、ワイン等に言及しながらプラハで自分を取り戻している時間が記されています。それに加え、プラハ

の春とかビロード革命とか、一般の日本人にはあまり意識に上ってこない時代背景を含めた著者のノスタルジーが感じられる書です。おかげで読後に中欧の歴史を調べるといふ副産物がありました。

今号のタイトルを「秋の夜長の楽しみ」としましたが、読書に夢中になりすぎて夜更かしするのは養生法に反します。適度に体をいたわりながらの読書がオススメです。

久しぶりに図書館に行き、適当な写真集の一冊からお気に入りの一枚を探すのもよしですね。更にはお茶を頂きながら、あるいはウイスキーやブランデーをゆつくりと舐めながら思索にふけったり、たまにはスマホやPCを手放して、読書をするのも大人の時間の使い方ではないでしょうか。私自身、積読になっっている多数の書籍と、学生時代から何度も挫折している某ロシアの大作家の長編小説を完読したいと思っています。



これは私の息子の臓器提供（2018年6月）レシピエント（臓器提供を受けた人）と
 そのご家族からいただいた手紙文と、私が出した返事文です。命のリレーの物語です。



松山教場

大野 和子

（臓器移植ネットワークを
 応援しています）

『臓器移植経験者と
 そのご家族からの手紙』

《レシピエントより》

感謝してもしきれないこのドナーさんへの思いを、言葉や形にすることがなかなかできず、誠に申し訳ありません。

来月の6月で、移植して3年の時を迎えようとしています。私がドナーさんの尊い命のバトンを受け取り、生まれ変わらせていただいた時から現在まで、語り尽くせないほどの感謝と喜びと、生きている有り難みを感じて参りました。

中学1年生の時、100万人に1人と言うとても珍しい病気になりました。それは、原因がわからず、治療法がない、治すことが難しい病気でした。私は小学生の時には、バレー部のキャプテンを務め、毎日100

段もある階段を走り上って学校に通うような、普通の元気な女の子でした。そんな私が初めて父の涙を見たのは、13歳の夏、この病気であることを伝えてもなかった時でした。その時この病気が簡単なものではないことを、幼いながらに感じ取りました。

それから、みんなが普通にできることが、だんだんできなくなっていました。大好きだったバレー部を止め、体育も遠足も修学旅行も参加できず運動会はみんなを応援する係になりました。

高校生の時、24時間点滴で薬を流し続ける治療が始まりました。それは体に点滴の管を埋め込み、全身の血管を拡張し続けるもので、肌を熱を持って真っ赤になり、精神的につらい経験

もありました。

大学の授業中に先生から、「その真っ赤な顔の学生、朝から酒なんて飲んでくるな。―とマイクで怒鳴られ、部屋中の学生が振り向き笑いました。高校の先生から、「なんでお前は体育にも出てないくせに日焼けしているんだ。」と言われたり、知人から「酸素と点滴で管がいっぱいでモルモットみたい。」と言われたこともあり、「うですわね。」と笑っていたけれど、本当は泣きたいのをいつも必死でこらえていました。10〜20代だった私に、この治療からくる外見的な副作用は、容易に受け入れられるものではありませんでした。でも生きていくために必要なだとがんばりました。

それでもだんだんとできないことが多くなり、お風呂も1人では入れず、トイレも途中で何度も休憩しなければ、行けなくなり、入院して時間の方々が長くなっていました。こんなに頑張ってきたのに…どうしても報われないことってあるんだな。」と知り、私は死を意識し始めていました。

その数ヶ月後、ドナーさんの命のバトンを受け取りました。移植は私を1日で生まれ変わらせてくれました。10年間外せなかった酸素吸入と点滴の管がすべて取り去られ、肌も真っ白に

なったのを見た時の感動は一生忘れられません。今は一人暮らしをしながら、お仕事ができるまでになりました。

一緒にお風呂に入って、自分が風邪をひいてでも、いつも私の髪を先に洗って乾かしてくれていた母。一番の願いは私の病気が治ること、それが叶うなら他には何もいらないと、いつも自分のことより私の幸せを願い続けてくれた父。

先日帰省した時にはその両親を私が引く張って、夕方の涼しい田舎道を親子3人で散歩しました。早く!!と走って坂を上ると、とても嬉しそうに後から見っていました。移植後の体調管理は以前よりもっと気をつけて行っています。この肺はドナーさんの尊い命をお預かりしているという思いが強くあります。私の一番の自慢は、毎月の定期受診で主治医の先生に「今月も安定していますね」と言っているだけのことです。

これからも私の中の応援団長のドナーさんから聞こえてきそうな、「がんばれ、一緒に頑張っていこう!」の声と、いただいた大切な肺とともに、「この人でよかった。」と生きていたでけるような生き方をしたいと思っています。心から、本当にありがとうございます。

《ご子息様から命の灯を頂いた娘の父母、家族一同より》

（次ページへ続く）

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

よもぎ鍼灸治療院

開院時間：9時30分～12時、14時～18時（18時以降応相談）、予約優先制

休日：火曜日定休、水曜日は事前ご予約のみ承ります
 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

謹啓 新緑の候、ますますご清
祥のこととお喜び申し上げます。

かけがえのないご子息様か
ら、大切な肺を頂戴しました娘
の父でございます。計り知れな
い不思議なご縁をいただいて、
この手紙をしたためさせていた
できます。

3年前、私の娘は明日をも知
れぬ、大変危険な状態にありま
した。日本有数の優れた医療ス
タッフのお力で何とか命を繋い
できましたが、病の現実には厳し
く、移植以外に生きる術はない
ところまで来ていました。それ
が、この度ご子息様の貴重な肺

を頂いたお陰で、今では1人で
生活できるほど元気になり、「人
並みに普通のことかしてみた
い。」と願いつづけてきた人生を
叶えさせていただくことができ
たのです。何と有り難いことか。
本人はもとより家族一同、心か
ら感謝申し上げます。

娘は幼い頃から明るく素直
で、常に笑顔の絶えない人気者
でした。この子がいるだけで、
どれほど周りが和み元気づけら
れたことか。私たちにあってこ
の子は太陽のような子でした。
それが中学に入った最初の健康
検診で体の異常が見つかり、私
たちの聞いたこともないような
厳しい病名を告げられたのでし
た。

私たちの人生が静かに、しか
し確実に変わり始めました。親

といえ代わってやることもでき
ず、それでも娘は辛い時ほど笑
顔を見せ、悲しい時ほど明るく
振る舞うような、そんな娘であ
りました。ところが、年ごとに
病床で過ごす日が増え、医師か
らの言葉にも厳しさが増しまし
た。半生半死のようなベッド生
活を余儀なくされ、それでも「生
きてくれるだけでいい。」と願
う私たち。しかしそんな願いす
ら、年ごと、日ごとに削り取ら
れていく現実。この子を失う日
が来るのかと涙せずにはおれま
せんでした。内科治療の限界を
告げられた日の絶望感を今でも
忘れることができません。

それが病院から移植手術の連
絡を受けた日。私たちの人生が
涙から笑顔へ、絶望から希望へ
大きく変わったのです。こんな
夢のような日が来るとは、とて
も思いませんでした。

移植手術が終わわり、執刀して
くださったドクターがモニター
を見せながら、「ここからが頂
いた肺です。しっかりと立派な
肺ですよ。」とおっしゃった
時には、涙が止まりませんでした。
弱り切っていた娘の心臓が、
肺が、血流がいきいきと動いて
いる。まさにご子息様から、命

のたすきをお受け取りした瞬間
でした。24時間手放せなかった
静注点滴の管が外れ、手の平
いっぱい葉から解放され、心
沈む副作用のつらさも和らぎ、
娘は今、生きる代償として手放

した青春の喜びを取り戻そう
と、新たな人生を元気に歩んで
います。それもこれも全て御子
息様のかけがえのない肺と、ド
ナーとして名乗りをあげてくだ
さった尊いご心情のお陰です。
何とお礼申し上げて良いのか、
感謝の気持ちでいっぱいです。

娘は移植手術間もない頃、幻
覚症状とは別に、激しい痛みの
中で「この部屋にいつもは誰か
男の人がいるよ。お母さんには
見えないの？」と口にしていま
した。容体が落ち着いた頃に
そのお姿は見えなくなつたの
で、「もしかしたら肺を提供し
てくださった方が、私をずっと
見守ってくださったのかも
しれない。」と申していました。
その方こそ、ご子息様であられ
たのでしょうか。

私たち家族はご子息様の命日
には、家族みんなで仏様にお参
りしております。
「娘をお助けくださり、あり
がとうございます。」

「娘に笑顔を取り戻してくだ
さり、ありがとうございます。」
「私たちに命の尊さと、生き
る喜びを教えてください、あり
がとうございます。」

お察しいたしますに、ご子息
様は人一倍賢く、人思いで、お
体も健やかであられたようです
ね。そんなご子息様を失くされ
たお母様の悲しみは、察するに
余りあるものがございます。で
も、ご子息様は娘の中に確実に

生き続けてくださっています
よ。

娘は「普通の人と同じように
仕事ができる。」と感謝し、「今
度は自分がお世話になった恩返
しがしたい。」「ありがとうの気
持ちを忘れない。」「と笑顔で頑
張っています。折っても願って
も叶うことのなかった生きる喜
び、家族の幸せを、ご子息様か
ら恵んでいただくことができま
した。何も知らぬお方ではあり
ますが、感謝しても感謝しきれ
ずただただ両手を合わせ、拝ま
せていただくばかりです。

お母様がどれほど深くご子息
様を愛しんでおられたことかと
思いを馳せながら、頂いた命を
けつして無駄には致しません。
どうぞお母様もご尊身をおいと
いくださいますよう心から念じ
申し上げます。
ありがとうございます。

本当に、ありがとうございます
した。

肺の移植を受けた女性とその
ご家族から、ドナーファミリー
に贈られた手紙を紹介しまし
た。臓器移植でしか生きる術が
ない：全ての人に起こりえるで
きことだからこそ、日ごろから
臓器移植について知っておくこ
とが大切です。移植を受ける・
受けない、臓器を提供する・し
ない。いずれの意思も尊重され
ます。ぜひご家族や大切な方と
話し合ってください。

『臓器提供の家族からの手紙』

《母親（大野和子）より》

お手紙、心にしみました。何
と感激のドラマでしょう。お手
紙を受け取った日は、二男の命
日の2日前、墓参りから帰った
時でした。

中一という多感な「さあ羽ば
たこう」という時からの長く苦
しい日々が、移植によって魔法
のように蘇ったと知ることがで
きました。私は息子「よくやっ
た！」と褒めてやり、感激の涙
にしばし浸りました。

お父様が書かれていた「娘は
幼い頃から明るく素直で、常に
笑顔の絶えない人気者」という
のは、まさに息子がその男版と
言えましよう。亡くなった息子
は二男で、2歳上の兄を慕って
いました。クルクルした丸い大
きな目で遊びの天才と言えるほ
どかけ回り、幼児期から始めた
水泳は高校3年生まで選手とし
て活躍していました。元氣すぎ
て怪我也絶えない子でした。友
だちの多さでは誰にも負けない
ほどでしたが、亡くなってから
知った友達や仲間の多さは私の
想像を越えておりました。

2度目の脳出血で医師から脳
死とされうる状態と告げられ、
「臓器提供」という言葉を聞い
た時、せめて体の部分でも生か
せてもらえるのなら、嘆願した
のです。息子は臓器提供意思表
示カードにも運転免許証にも意

季刊誌「藤本ヨガ」に賛助して頂きまして ありがとうございます。

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

藤田はかる 稲田 貫

稲田 純子 村上 啓子

正岡 敦子 森 幸子

宝来八重子 K・K

寺岡 智子 佐藤 康弘

原田 久 奥岡登美江

M・S 渡部 光子

R・I 緒賀 春枝

大野 和子 大森みさと

赤羽 恭子 壺内 令子

脇坂 恭子 大内 園江

A・N 今井 博子

渡辺 要子 浜田真由美

K・Y 井上 弘子

田村由美子 宇都宮玲子

S・M H・Y

K・I 今井 広子

E・H

今治教場

井出チヨコ 越智 寿子

村瀬アキエ H・S

C・H M・O

K・N T・K

R・K M・M

F・K S・M

K・H

四谷教場

崔 昊 見目多栄子

増田 希望

さくら教場

山本 智子 K・M

西村 緑 A・S

ゆる凜ヨガ

家村 圭子 関口 奈々

乗松 直子

一般

菊間J.T

学院

宮崎 敦子 大山 文子

宮崎 恭代

(順不同・敬称略)



思の記入はしておりませんでした。誰も脳死になるなんて思いもしませんでした。でもきつと本人も提供したいと言ったはず。生かしてやっていただいて本当に嬉しいです。有り難く思っております。

二男はいつも兄と同じことをやっていたっており、高校も大学も同じでした。そのため兄と共通の仲間が多く、今では兄が皆を集めて、二男の会を作ってくれたりしています。昨年の3回忌には共通の友達10名ほどを2度集めて、私も一緒に飲み会とカラオケへ同行しました。二男の笑い話に花を咲かせ、皆で私を気づかってくれてあります。今回も7名が集まり、命日も明るいものとなりました。そこでいただいたお手紙を皆に読んでもらったところ、それぞれ深く感じ入ったようで、「オイ、オマエは英雄だ！しっかりやれ！」と乾杯となりました。

長男も二男も大学は東京で地元を離れていました。大学では一緒にラグビーのサークルに入り、中心メンバーとして活動していました。二男は大学院を出て自分で事務所を開いて経営コンサルタントをしておりました。結婚はしておりませんでした。ですから、もう地元に戻ってきたような気がしております。

まだまだ若いあなた様は、元気でさえあればこの先良い人生をいくらでも築いていきます。苦しい時があつたからこそ、一層生きる価値や喜びを大切にできると思います。私も応援団の1人に加わらせていただきます。

息子達の高校では「ガンバッティキマッショイ！」と掛け声をかけてやっています。ボート部の掛け声です。以前卒業生が小説を書き、文学賞をとって映画までできました。息子の葬儀で送り出す

時、兄と同級生が大声で「ガンバッティキマッショイ！」と車を送り出しました。どうか「……………」で元気に生きてください。

お父様お母様も、それまでのご苦労や苦しみを超えることができて何よりでした。私も親としてお気持ちばかりほつとしております。私は生きていた息子から、むしろ力強い幸せをもらいました。今ではいつも背中に息子の応援を聞いて、以前より仕事に、いくつもの活動に精を出しております。できればまた、お知らせなどいただけたらうれしいです。

皆様、お元気にお過ごしください。

かしこ

臓器提供を決定されたご家族から肺の移植を受けたレシピエントとそのご家族への手紙を紹介しました。ドナーファミリーとレシピエントは直接会うことはできません。しかし、手紙を通してお互いを思いやり、励ましあいながら絆を深めていきます。私たちは移植を受ける、臓器を提供する、どちらの立場にもなる可能性があります。「もしも、自分だったら…」今、家族と話し合ってみませんか？

臓器移植やご支援に関する

お問い合わせ

(公社)

日本臓器移植ネットワーク

0120-78-1069

http://www.jotnw.or.jp

医療法人



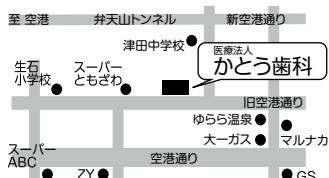
一般歯科・小児歯科・訪問診療・
口腔外科・矯正歯科・インプラント

■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

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。



『サットグル・シュリー・マハーヨーギー・パラマハンサ』とは

八歳の頃、なんの前触れもなく、ごく自然にニルヴィカルパ・サマーディという無念無想の完全なる真実の意識に没入し、真の自己であるアートマンを悟られた。その後十代において、シュリー・マハーヨーギー・パラマハンサは日本ではまだほとんど知られていなかったヨーガを自発的に実修される。師は強烈なアーサナを修練され、瞑想によって世界の理、心と身体の仕組みを徹底して解明されていった。何の知識にも頼らず、師はヨーガの真髄を自らの実践によって体得していかれた。師は速やかにすべてのヨーガを成就し、それらが悟りを実現する真実の道であることを明らかにされた。1976年京都にある師の実家にマハーヨーギー・ヨーガ・アーシュラマが設立される。以来、アーシュラマには数多くの人々が訪れ、真理の教えを授かるようになった。〔悟り〕序より抜粋

アートマン／すべてはそれだけのために

——エゴは何かの役に立ちますか。

この世界での経験を主人公として経験することにより、その主人公、エゴが「真実かどうか」を知るために使われます。それが本当かどうかを学び、理解していき、そしてさらに真実を探求していけば、それはエゴの自殺、消滅へと導かれていきます。

本当の主人はその奥にあるアートマン、真実の自己、あるいは神なのです。インドの古い格言にこういうものがあります。——「ブラフマンから草の葉に至るまで、すべてはアートマンのためにある」。現代の言葉に置き換えるならば、この宇宙にある一切万物はすべて神、あるいは至高の存在のためにだけにあるということです。科学的な言葉で言えば、すべての複合物は単体、あるいは他者のためにだけある。この他者というのが究極的には神なるもの、「単体」を意味しています。

例えば、この建物は床と壁と天井によって構成されている「複合物」です。でもこの部屋は部屋のためにあるのではない。そう、お分かりのようにこの空間を利用する他者のためにあるのです。道路も道路のためにあるのではなく、他者のためにあるのです。原子から宇宙に至る全宇宙間の万物は複数の原子、分子によって構成されている複合体ですから、小さな原子から大空間に至るまで、それらはすべての他者のためにあるというわけです。心も「複合物」です。エゴや知性や想念や記憶などさまざまなものによって成り立っていますから。心は心のためにあるのではなく、他者のためにあるのです。主人である本当の自己のためです。

そしてもう一つの科学的な結論は、「複合物」はすべて生まれ、変化し、消滅するということです。「単体」なるものは初めから生まれもしないし、なくなりも変化もしない。それのみが実存しています。この多様な世界の見せかけは変化し、消えていくでしょうけれど、実体は永遠なのです。それが私たちの本当の自己であり、神、真理です。それだけを求めなさい。そして実現しなさい。あなた自身なのですから。

ただ執らわれをなくせばよいわけです。そうすればこの限りある肉体も世界も愛おしく、本当に愛することができるようになるでしょう、たとえこれらが壊れるものだとしても。心が真実、真理を悟れば、もうそこには「それ」だけしかないのです。この世界はちょうど海の波のように変化してはいても、そこには海だけがあるのです。



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 <https://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