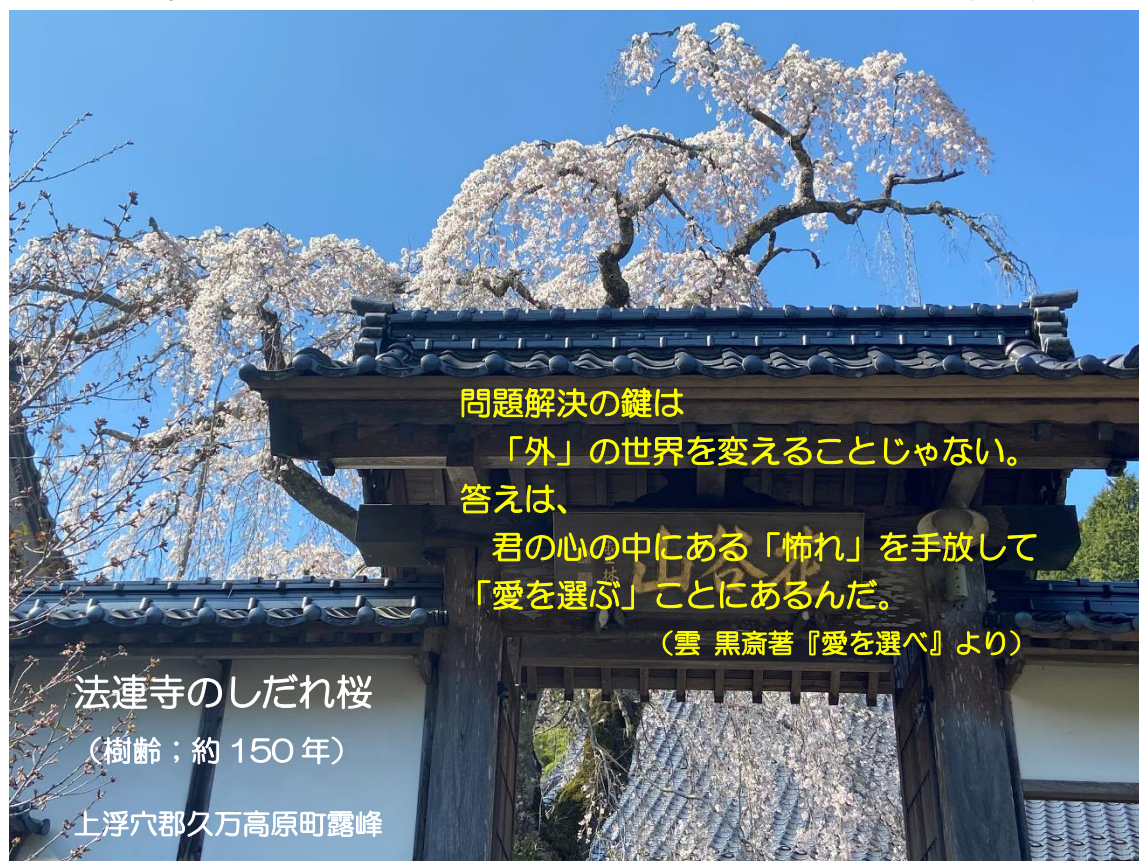


ひふみヨガ
ジャーナル

No.18



問題解決の鍵は

「外」の世界を変えることじゃない。

答えは、

君の心の中にある「怖れ」を手放して
「愛を選ぶ」ことにあるんだ。

(雲 黒斎著『愛を選べ』より)

法連寺のしだれ桜

(樹齢；約150年)

上浮穴郡久万高原町露峰

春の風が心地よい季節となりま
した。皆さんはもうお花見され
ましたか。桜の花びらが風に舞
うのを眺めながら、今年もこの
季節が巡ってきたことに、喜び
と共にただありがたいという気
持ちが湧いてきます。

この変化の激しい時代に毎日の
ように飛び込んでくる不安なニ
ユースに、心がざわつくことも
あります。でも、そのざわつき
の正体をよく見つめると、その
多くは「怖れ」から来ているの
ではないでしょうか。失いたく
ない、傷つきたくない、否定さ
れたくない。そういった怖れが
知らず知らずのうちに積み重な
って、人と人の間に壁をつく
り、時に争いの種にさえなっ
ていきます。

世界に目を向けると、今この
瞬間も様々な出来事が起きてい
ます。でもよく考えてみると、
出来事そのものは、ただ起きて
いるだけです。私たちを苦しめ
ているのは、出来事そのもので
はなく、それに対する「見方」

なのかもしれません。怖れの目
で見れば世界は脅威に映り、愛
の目で見れば同じ出来事も違
う姿を見せてくれる。私たちに
できることは、その『見方』を
選ぶことだけ、とも言えます。そ
の小さな選択の積み重ねが、世
界を少しずつ変えていくのでは
ないかと思えます。

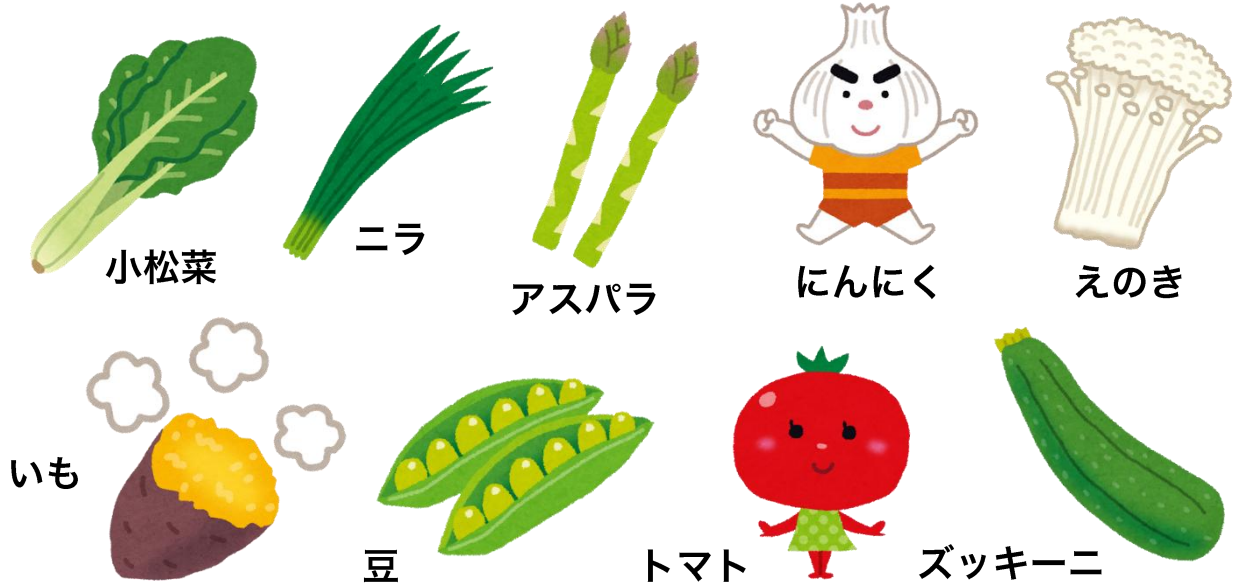
「怖れを手放して、愛を選
ぶ」これは、雲黒斎著『愛を選
べ』・『愛を思い出せ』で語ら
れる『奇跡のコース』の、最も
大切なメッセージです(本誌4
ページで紹介しています)。
ヨガもまた、アーサナで吐き切
る呼吸に集中することにより、
その「怖れから愛へ」という見
方の転換を、静かに身体の奥か
ら育んでいく道ではないかと思
っています。

激動する時代の中で、変わらず
皆さんとともにヨガを続けられ
ることに感謝しつつ、その静か
な喜びをかみしめております。

(宮崎康則)

4月～6月のポイント

●春から梅雨に意識して取りたい食材



●月ごとのポイント

・4月は暖かくなり活動的になる。こんな時こそ散歩やゆっくりする時間を取ろう。



・5月は気温の寒暖差が影響し、精神的にも不安定になりやすい。体を動かし汗をかいて気分転換を。

・6月は梅雨の湿気や夏前の天気にも気持ちも体調も崩しやすい。汗をかく運動を継続し、体を温めて。



ひふみヨガ講師 宮崎恭代

樹木希林さんのお話 ②
(YouTube 動画より抜粋)



まあ、人生ってなかなか思い通りにはいかないもんですけれどもね。そういう現実を

嘆くのではなくて、「それもまたいいじゃない」って、あるがままに受け入れてみる。願ったことが叶わなかったり、計画通りに進まなかったり。そういう時に人はがっかりしてしまうでしょ。でもね、そもそも「全てが思い通りにならない」のが当たり前なんですよ。雨に降られたら濡れるのも一興。

風に吹かれたら、その流れに身をまかせてみる。そうやって、思い通りにならないことに抗うのをやめるとね、今までジタバタするのに使っていた力が要らなくなるんです。

で、その分だけ毎日が軽くなる。思い通りに行かない毎日も、「まあ、どうでもいいわ」っ

て笑えるようになれば、それで充分じゃないですか。

誰の心にも湧き上がってくる怒りとか悲しみとか、そういう厄介な感情と上手に付き合うにはね。ただ「見送る」だけでいいんです。

怒りや嫉妬みたいな激しい感情に心乗っ取られる時って、一番自分らしくない状態でしょ。

でも、そういう感情って空に浮かぶ雲みたいなもの、必ず通り過ぎていく。

だから、その感情に名前をつけたりしないで、ただ「あー、来たのね」って眺めていればいい。

腹が立つこともあるでしょう。でも、その怒りを心の中に住まわせたならダメなんです。

心の中に湧いてくる感情の泡をぎゅっと掴まずに、「どうでもいいわ」とただ通り過ぎるのを見送る。

「いつてらっしゃい、さようなら」で見送ってあげれば、あなたの心はまた澄み渡りますから。

「どうでもいい」って思うことは、決して冷たい人間になることじゃないですよ。

「執着を捨てましょう」なんて言うのと、諦めたような感じがするかもしれないけど、それは大きな誤解なのね。

執着っていうのは、しがみつくこと。愛情っていうのは、ただそこにあること。全然違うものなんです。

余計な荷物を下ろしていくとね、今まで見えなかったものが見えてくるんです。

「ああ、こういうことが大事だったんだ」って。そしてね、自分や他人に対しても欠点も含めて「まあ、こんなもんよね」って、あるがままに受け入れるようになる。何も望まず、ただ相手がそこにいることを尊ぶ。

それが本当の優しさなのかもしれませんね。「どうでもいい」と思える心は、あなたを心に自由にして、自分や他人をありのままに許せるようにしてくれるんです。

そもそも、すべての人に理解されるなんて不可能なものよ。

だから、関係にしがみつくのはやめて、水が流れるように自然な関わりを心がけるんです。

「この人との関係がどうなるのか」なんて、どうでもいい。誰かに嫌われたって人生が終わるわけじゃないし、縁が遠のく人がいても、それは悪いことではないって思っ

ね。大切なのは「自分が自然体でいられるか」ということ。そう思っ、人との関係に過剰な期待をするのをやめたら、すごく楽になりますよ。心の自由って、こういうことなんだって、分かるようになるんです。

結局ね、人生なんて思い通りにいかないもんなのよ。でもそれでいいんです。

「どうでもいい」って言える勇気が、かえってあなたを自由にしてくれるから。

大事なことなんてそんななもの。

私なんか、毎朝起きて「ああ、また今日も生きていますわ」って思う位ですよ。それで充分じゃないですか。

『マハーヨーギーの

真理のこぼ』より

(第六章 アーサナの実践
第二節 アーサナの目的)

アーサナは土台を作る

アーサナは、万人にとつて非常に良い土台を作る準備として取り入れることができると思います。自動的に呼吸を安定させるし、また心を静めることになって、真理を理解することを助けたり、瞑想を育んでくれたりしますから。本当のバクティとかギヤーナとかカルマ・ヨーガという純粹なものが芽生えてきたなら、もうアーサナは終了していいけれども、でもそこに至るまでには誰もにとつて素晴らしい知恵が含まれていると思います。

アーサナをすることでもちろん身体も強くなるし、健康維持することにもなるけれど、それにも増してヨーガ行者独特の身体を作ることになる。それは外見だけではなくて、内的な生理体として、まず食べる物も変わってくる

し、量も変わってくるし、そして行動様式が変わってくる、生活が変わってくる。一口で言うとな浄化されていくわけです。そういったことを無意識にでも進めてくれる力を持っている。これはアーサナの、またヨーガの体系が有している非常に優れた面だと言えます。

アーサナとは、坐法のこと

「アーサナは堅固で快適でなければならぬ」という

『ヨーガ・スートラ』の箴言があるように、それは座る形を指しています。だから、堅固でしっかりと座ることができて、しかも快適な座り方を見つけてください。どの座り方でも構いません。基本的条件としては背骨が真っ直ぐに伸びること、そのためのいわば土台が足の組み方ということとです。

実際、安定して座ることができて、背骨が真っ直ぐに伸びている状態だと呼吸がすごく落ち着いてくるのは分かると思う。そして当然、呼吸が深くなって回数が減ります。

すると心も落ち着いてきて、集中することが容易になってきます。それがアーサナの第一の目的です。

【本の紹介】

『愛を選べ』 雲 黒斎著



どんな人でも、ぶつかると壁があります。生まれてきた意味がわからなくなるときがあります。そんなとき、どうすればよいのでしょうか。とある高校を舞台に、悩める生徒たちがなぜか引き寄せられるように集まった佐久間先生のカウンセリングルーム。そこでは、『奇跡のコース』という教えをヒントに、驚くほどシンプルに、パワフルな「ものの見方」の転換を体験させてくれます。問題解決の鍵は、「外」の世界を変えるのではなく、君の心の中にある「怖れ」をてばなして「愛

を選ぶ」ことにありました。自分探しの迷走から抜け出す、人生が変わる物語です。

『愛を思い出せ』 雲 黒斎著



事実は変えられません。でも、その事実をどう見るかは、変えられます。私たちの苦しみの多くは、出来事そのものではなく、『見方』から生まれているんです。本書では保護者や教師といった「大人」が抱える悩みに焦点を当てました。

ひふみヨガ

〒790-0878

松山市勝山町 2-18-3

本山ビル 3F

TEL 089-941-6871

FAX 089-941-6875

<https://www.fujimoto>

yoga.jp/