

ヨガとは、心の動きを静めることである

— パタンジャリ (『ヨーガ・スートラ』より)

(青空に遊ぶ夏の雲たち)

ひふみヨガ
ジャーナル

No.19

堀江海岸(松山市堀江町)

今はまだ梅雨の真ただ中ですが、梅雨明けはいつになるのでしょうか。今年もまもなく、暑い夏がやってきます。うだるような暑さの中でも、ふと空を見上げると、青空に白い雲が気持ちよさそうに浮かんでいます。あの雲のように、この夏を軽やかに過ごせたらと思います。皆さんはいかがお過ごしでしょうか。

大谷翔平選手が愛読していたことでも知られる『運命を拓く』の著者、中村天風さんはこんな言葉を残しています。「人生の後半で本当に必要なことは、もう一度自分を育て直すことです。身体が疲れたら休ませる。心が傷ついたら優しく抱きしめる。それが人生後半の大切な知恵です。お金よりも名誉よりも健康こそが人生最大の財産です。もう一つ大切なのが感性を整えることです。怒りや不安を抱え続けると心は静かに疲れていきます。逆に穏やかな心は人生を支えてくれます。大切なのは起きた出来事ではなく、それをどう受け止めるかです。」

この言葉を読んで、ヨガそのものだと感じました。天風さん自身、若い頃に結核を患い、インドでヨガの師のもとで心身を鍛え直すことで病を克服された方です。だからこそ、その言葉には体験に裏打ちされた重みがあります。

ヨガを続けていると身体が整ってくるのは勿論、物事の受け止め方が少しずつ変わってきます。以前なら気になっていたことが気にならなくなったり、焦っていたことが焦らなくなったり。それは心が強くなったというより、心が本来の穏やかさを取り戻してきたということではないでしょうか。怒りや不安を手放し、今この瞬間をそのまま受け入れる。その練習をずっと続けてきたのが、皆さんのヨガの時間だったのだと思います。

健康で穏やかな心身を育むために、ヨガを続けてください。皆さまとともに歩めることを心より感謝しております。

(宮崎 康則)

7月～8月のポイント

●食材

体を冷やしたり、むくみを取ったりするのに効果的



トマト



ゴーヤ



スイカ



メロン

体を冷やすお茶
緑茶



きゅうり

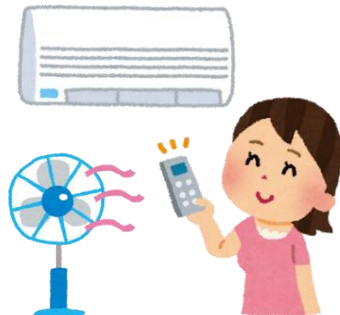


●ポイント

- ・クーラーのあたり過ぎや、冷たい甘い物の食べ過ぎに注意！
体調不良になったり風邪を引きやすくなったりする。



- ・ぬるめの温度でもいいので湯船につかる。
- ・クーラーにあたらない時間をつくる。
- ・汗をかく。



ひふみヨガ講師 宮崎恭代

9月のポイント

●食材

- ・暑いけど秋への移行時期。
- ・夏の疲れが出やすい。黄色の食材で胃を労る。



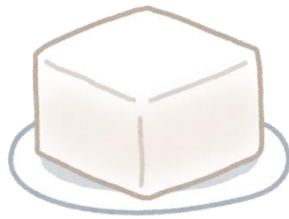
かぼちゃ



しいたけ



とうもろこし



豆腐



さつまいも

●ポイント

朝晩の気温差があり少しずつ乾燥し始めるため
風邪を引きやすい
夏の疲れからくる食べ過ぎにご用心！



夏の過ごし方が冬の体調に影響を与える
『冬病夏治』という言葉があります。
季節の変化を軽やかに楽しみましょう



ひふみヨガ講師 宮崎恭代

『マハーヨーギーの』

真理のことば』より

第一章 生きる秘訣

第一節 何のために生きるのか

心のフィルターを透明にする

——誰もの本質が本当は自由で幸せであって、それは既に自分の中に在ると聞いてもすぐく難しく、遠く掛け離れているように感じたり、戸惑う心があるのですが、それはなぜでしょうか

これがいちばんの人間にとつてのミステリーとされているのですね。心が生まれた始まりの瞬間(とき)に、心が外を見ることになる。つまり自と他という相対的世界が生まれて、そこでエゴというものを主張する。エゴが生まれると他人ができてしまうわけです。それで、どんどんそこから心が創り出す自由と幸せ感のようなもの、この世界の物質や状況に依存して出来上がっていくもの、例えばお金であるとか、恋愛、家庭、仕事であったり……、一切合切の

そういったものが誤って求められてしまう。

心は心自身を見つめることが難しくなって常に失敗をし、うまくいかなくなっても、また問題をすり替えて、次から次に追い掛けていくことで、一つもその根本原因を見ようとはしない。それは心自身が始まりに持ってしまった過ちのようなものです。それでも心を落ち着かせていくと、それから真理——この世に對する正しい理解、永遠の真実という本当のことを学ぶことによつて、心は少しずつ教育されていく。少しずつ道理が分かってくるというか、理解ができてくる。それで心はそれまで培ってきたエゴや間違えというものを反省して、透明というか、きれいな状態になっていく。その心の奥に純粋な意識が在ります。何千年来これを悟りと呼んできたのです。悟りという意味(わけ)のわからない、どこか別世界の出来事というふうに思ってしまうかもしれませんが、そうではない本来に単純な、本当の自分自身に気づくこと

なので。大げさなことではないのです。

今、それは純粋な意識と言いましたけれど、意識というのは光に例えられる。光はただ光を放射してるだけで、光自身は光を知らないですよ。(近くにゐるスタンドライトの前に手を出され)でもその前に何か物質が置かれることで、光によつて物質が認識されて、光も認識されるよ。うなところがあります。もし光がなければ、物質も認識されないわけですから。ここに心が介在するようなものです、光とこの世界の間に。心はそれぞれの過去の印象、経験、あるいは性格というものによつて、いろんな色合いを持っていて。そのフィルターが掛かった状態で物事を見してしまうので、純粋な形で理解することができなくなっている。

ヨーガというのは、心のフィルターを透明にするようなものである。そうして光が自ら光自身であるということを見つめる。そのように例えられます。

【本の紹介】



『愛を生きる』 雲黒齋著

『愛を選べ』『愛を思い出せ』に続き、世界的な精神世界の名著「奇跡のコース」の教えを、物語でわかりやすく解き明かします。

「怖れ」を「愛」に書き換える「奇跡のコース」実践ガイド。科学か、心か。正しさか、愛か。そのどちらかを選ぶ必要はありません。生きるとは、揺らぎながら、その間を歩くことです。

人生を変えるきっかけを探している方などにおすすめです。

ひふみヨガ

〒790-0878

松山市勝山町 2-18-3

アスカ勝山ビル 3F

TEL 089-941-6871

FAX 089-941-6875

<https://www.fujimotoyoga.jp/>