

ひふみヨガ ジャーナル

No.20

静かに座り、
ただ今、この瞬間に気づく。
それが瞑想の始まりである。
(仏陀の教えより)

石鎚神社の中宮 成就社から山頂へと向かう森に群生する白樺に似たダケカンバの木

お彼岸が過ぎ、朝夕の風によりや
く秋の気配が感じられるようにな
りました。今年の夏は記録的な暑さ
が続きましたが、皆さんはいかがお
過ごしでしょうか。

表紙の写真は、石鎚山・成就社近
くの森に群生するダケカンバの木
です。白く細い幹がまっすぐ空へと
伸びる姿を眺めていると、不思議と
心が静まっていきます。木々はただ
そこに在り、風が吹けば揺れ、嵐が
来ても根を張って動じない。その姿
に、瞑想の本質を見るような気がし
ます。

私たちは毎日、膨大な情報の波の
中で生きています。スマホを手放せ
ず、次々と流れてくるニュースに心
を奪われ、気づけば頭も心も疲れ果
てている。そんな日々の中で、ヨガ
と瞑想の時間はまさに「根を張る」
ための時間ではないかと思えます。
皆さんはヨガのレッスンの後、心が
軽くなったと感じたことはありません
か。

長年ヨガを続けてきて、改めて感
じることがあります。ヨガで最も大
切なのは、実は身体の柔軟性やポー

ズの美しさではなく、その後を訪
れる静けさなのではないかという
ことです。アーサナで身体を整え、
呼吸を深くしていくうちに、心が
少しずつ静まっていく。そしてシ
ヤバ・アーサナで脱力した瞬間、何
ともいえない穏やかさが訪れる。
あの感覚こそが、ヨガが私たちに
与えてくれる大きな贈り物だと思
います。

瞑想は何か特別なことをするの
ではありません。ただ静かに座り、
呼吸に意識を向けるだけ。最初は
雑念が次々と湧いてきます。でも
それでいいのです。雑念に気づい
て、またそつと呼吸に戻る。その繰
り返しの中で、心はじわじわと落
ち着きを取り戻していきます。

皆さんがヨガを続けてこられた
こと自体が、すでにその静けさへ
の道を歩んでこられた証だと思ひ
ます。

この秋、忙しい日常の中にほん
の少しの静けさを持ち込んでみて
ください。皆さまとともにその道
を歩んでまいりましょう。

(宮崎 康則)

【ヨガ体験談】ビフォーヨガに出会って K.H さん



ひふみヨガとの出会いは、2年半前に口が開かなくなって以降、ずっと頭や顔の筋肉がひきつったり、こわばったりする辛さをなんとかしたいと思ったことがきっかけでした。

昔、少しだけヨガに通っていた経験がありましたが、そのときは動き方が合わなかったのか、体が痛くなってしまい、すぐにやめてしまいました。それ以来、「ヨガは自分には向いていない」という思い込みがありました。

職場でヨガをされている方が、いつもお元気そうなのが羨ましくて、私も通えるヨガスタジオを探すことにしました。ひふみヨガでは、体験の前にカウンセリングがあり、まずは話を聞いてもらえるという安心感があったことも、選んだ理由のひとつです。

私が通っているクラスは、ビフォーヨガです。2時間のクラスで、ゆるい動きとシャバアーサナを繰り返し、静けさの中で自分の体の感覚と向き合います。始めに先生から、「シャバアーサナが大事です」と教えていただきました。実際にやってみて、何もしない「余白」の大切さに気づかされました。また、私の体の緊張は、感情から来ていることも教えてくれました。「ヨガをやっていると、感情が出てくることがあります」と、これも最初に伝えられました。

こんなにゆるい動きで、そんなことが起こるのかな？と半信半疑でしたが、通い始めて3ヶ月くらいは、今まで蓋をしてきた感情と向き合うことになりました。正直、気持ちのいいものではありませんでした。たくさん泣いてしんどかったですが、私には必要な経験だったと思います。

今年の9月でヨガを始めて4ヶ月目になりますが、最近は感情のデトックスも落ち着いてきて、長く感じてきた自分の世界観に、少しずつではありますが、変化が起こっているように感じます。内面の変化とともに、あれほど辛かった頭部の症状も、だんだんと穏やかになります。また、体全体が軽くなってきたのを実感しています。

そして、先生のアプローチにも大きな感銘を受けました。要らないものを削ぎ落とし、必要な動きだけをやらせること。今、何をどう感じているのかを、口に出させること。やっていることはいたってシンプルなのですが、それが非常に的確で、奥深くに届きます。

ヨガに出会っていなければ、どうなっていたのかなと思うことがあります。きっとまだ、体の辛さをなんとかしようともがいていただろうし、古い感情と向き合い、解放していく作業は、もっと後になっていたことでしょう。

私はビフォーヨガに出会ったことで、自分の中に埋もれていた、本来の感覚を取り戻すきっかけを得ることができました。「自分を大切にする」とは、自分にとってどういうことなのか。毎回のレッスンを通して、頭で考えるのではなく、感じることをやっているように思います。(あくまで私個人の感覚です。)

これまで、自分本来の感覚を知らずにきたので、それが身につくにはまだまだ時間がかかるでしょう。でも、焦らず、諦めずに、これからもレッスンを続けていこうと思っています。ひふみヨガと恭代先生に深い感謝を込めて。これからもよろしくお願いいたします。

10月～12月のポイント

●旬の食材



しょうが



さつまいも



蓮根



大根

りんご



柿



みかん

●意識したい過ごし方

- ・ 早めの衣替えで急な乾燥や冷え対策
- ・ 足つぼ、足湯、ジャンプやかかと落としなど、冷えやすい足のケアと内臓ケア
- ・ 昼間は日光を浴びて、夜は湯船に浸かって体を温め、血の巡りをよくする



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

(第四章 ヨーガの道

第一節 ヨーガの道)

ヨーガは一大事業である

誰もの本質であり、本当の自分がその魂であるにもかかわらず、そのことに気付いていないのが当人なのです。それで、このいわゆる人生という経験の中で様々な苦勞を背負い込んでしまうというわけです。ではどうして自分が自分を分らないのかという大きな問題にぶち当たります。詰まるところは心が私という第一人称を名乗っているばかりに、その魂をいわば隠してしまっているような様子に見えます。つまり邪魔をしているのは心なのです。手っ取り早く言えば、心を透明のようにするのができれば、その奥に在る魂は自ら顕れてくる。その邪魔をしている心の内容というのは様々な煩惱といわれるものであり、欲望であつたり執着であつたりする。そういった心の思い計らいを

なくすことが求められます。

それには魂と心の関係を正しく学ぶこと、更には具体的に、實際的に心の邪魔物をなくしていくための手立てを行わなければならない。それが瞑想といわれるものです。しかし瞑想も言うほど簡単ではない。長年に渡つて、そこそこ輪廻転生してきた過去世からの執着を心は記憶として持っていますから、その根の部分、種の部分までそっくり無くさなければいけないわけです。

求められるのは真剣さと情熱。それによつて学びと、それから修行と言うような——修行という言葉も難しく聞こえますが、ヨーガにおいてはまず体を鍛え、呼吸を調べ、そして心を静める——その中で間違つた煩惱をなくしていくということになります。それをまた一日の間の一時間二時間という時間内で行えるものではなくて、二十四時間全時間がいわば臨戦体制です。どういう状況がやつてこようと、それに反応するのは心でしょう。だから心の様子を見るには日頃の、日常の出来事の中

【本の紹介】



『となりの小さいおじさん』

瀬知洋司 著

でその結果が見られるわけです。怒りっぽい性格であつたり、何かに執着していたり、様々なものは日常の中に現れてきますから、そういう時こそがいわば真剣勝負になります。

ヨーガというのは、正(まさ)しく自らの魂を復活させるための一大事業でもあるわけです。古来この事業と云うのは、幾生涯にも渡つて進められるべきものであるというふうに言われているものです。これに比べたら、世の中の仕事や生活などは取るに足らない、それらは一生の出来事ですから。しかし魂の旅は、何百、何千という生涯を通して行われています。

見えないけれど、となりにいて気づいてくれる日を待っている！

宇宙と世の中の仕組みを教えてくれる手のひらサイズの「小さなおじさん」と著者の40年以上にわたる都市伝説でも、ファンタジーでもない、誰にもかけない唯一無二のすべてがリアルな実話。

メンター(助言役)であり、コーチでもある「小さなおじさん」が教えてくれた人生で大切なこと。

ファンタジーを読んでいるかのように面白く、人生の羅針盤にもなる1冊です。

読んだらキョロキョロしたくなる話題の「となりの小さなおじさん」**②**第二弾では、もっと深い宇宙と世の中の話が待っています。

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/>