

プラナ 11号 春号

Prana

TOMONAGA YOGA INSTITUTE
April - June 2009

プラナ発行元
友永ヨーガ学院 荻窪本部
〒167-0043 東京都杉並区上荻1-18-13
文化堂ビル3F tel 03-3393-5481
友永ヨーガ学院 新宿御苑トリート
〒160-0022 東京都新宿区新宿2-1-2
白鳥ビル5F tel 03-5366-2775



院長 友永淳子
ご挨拶

凍

てつく冬が過ぎ去り
ました。細胞は緩み、
呼吸はゆったりと深
くなってきました。気持ちも大
らかになって、咲きほころぶ
花々に惹かれるようになりま
す。この北半球に刻々と太陽

の光が広がり、この春分の日、私たちを乗せた地球はちょうど真東に朝日を見て、真西に夕日を見ながら自転します。昼、夜が同じ長さになり、この日を境に、昼が長い陽性の勝る季節に入ります。私たちが愛でる四季は、このような大きな宇宙の営みによって繰り返されます。壮大な天体の運行、目の前にほころぶ花、それらを映し出す私たちの意識、そしてそのことを感嘆する私たちの心。これらすべては、一つの力（大自然・宇宙・神や仏）の顕れである、そう教えているのがヨーガです。そしてその素晴らしい力を常に感じていなさいと教えています。ヨーガはそうできるよう、力強く後押しをしてくれます。

そのヨーガの恩恵を最大に受けるためにも、まず私たちの感覚器官を、綺麗に掃除しましょう。鼻の灌水法や、ヨーガ断食が大きな助けになってくれるでしょう。ヨーガを始めて、鼻が良くなったという方がいらっしやいます。花粉症で、春が恨めしかった方が、春の運ぶ圧倒的な幸福感を、臭覚の目覚めと共に味わうことができました。ヨーガの浄化法で五感を良く磨くことで、私たちは簡単に、自然にこの宇宙の神秘を味わうことができます。

そして、その感覚器官から入ってきた情報を映す意識を、呼吸を大きく深くして、澄み渡ったものにしていきましょう。さらには、その意識に浮かんだ情報を処理して、記憶する、そして必要な時に取り出すという、神経の働きを活発にしましょう。日常のヨーガが、質の高い睡眠を約束し、脳をしっかりと休ませます。アーサナ、プラナーナヤマで全身の気血の流れを良くして、この一瞬を楽しめる状態を維持するのです。

正月明け、掃除の行き届いた学院のレッスンスタジオを見て、身体を動かしたくてうずうずした人も多かったと思います。私たちの心身も同様です。きれいに掃除されれば、自ずとそこにやる気は

沸いてきて、興味の対象に熱中できるのです。そして、その熱中を積み重ねることで将来が拓けて来ます。いまや、インターネットの

お陰で、地球上のことがすべて分かるかのようです。あらゆるものに値札が付き、お金が万能のように思えるときもあります。ですが、あらゆる



'09.2.20 朝のアーサナレッスン
@シバナダアシュラム
イシュワルパワン屋上



プラナ 12号 夏号

Prana

TOMONAGA YOGA INSTITUTE
July-September 2009

プラナ発行元
友永ヨギ学院 荻窪本部
〒167-0043 東京都杉並区上荻1-18-13
文化堂ビル3F tel 03-33993154 8-1
友永ヨギ学院 新宿御苑トリート
〒160-0022 東京都新宿区新宿2-1-2
白鳥ビル5F tel 03-53662775



院長 友永淳子
「ご挨拶」

二、三ヶ月前、孫二人と散歩に出ると、青々とした葉っぱと同時に、木から落ちた小さな粒がたくさん沿道に落ちていました。こんなに小さな粒によく

気づき、小さな手でよく拾えるものだ、と孫たちの嬉しうに歓声を上げて拾う様子を眺めていました。

それをもう一人の年配の女性が見ていました。そして「それを食べちゃだめよ」と孫達に言い聞かせて、せつせと落ち葉と木の実、沿道を掃いておられたのです。

ちょうど小学校の校庭に沿った道だったので、「ご苦労様です。有難うございます」とご挨拶すると、「ボラントエアでやっているのですよ」と、あまり愛想のよくないお顔で答えられました。

一ヶ月ほどして、その近くのお宅に用事があって出かけた折、玄関に真っ白なバラがたわわに花瓶を占めていました。「このバラ、この辺一帯をお掃除して下さる年配の女性がお下されたのよ。私が海外旅行した時には、我家の敷地内まできれいにして、花や植木にお水をやってくれたのよ。その方が、長く留守になっていたので、お宅にどうかって下

さったの。そんなにお世話になったものだから、気持ちばかりのものを用意したのに、決して受け取られないのよ。」

あつ、あの方だ。私はそう愛想のよくない方のあの時の様子を思い浮かべていました。相当広範囲の沿道を毎日掃除し、お留守かなと思われお宅には花々、木々を枯らさないようお水をやり、手入れをしておられる。きっとあの方に違いないと思いました。

人はその信念に生きてこそ価値がある人生を歩むことができる。信念なき人生は誠実に生きることに乏しく、生きていないと同じ。スワミ・シバナングのお書きになった一節が響きました。スワミ・シバナングは三百冊ものご本を書かれたと云われます。その中の一つ、Inspiring Thoughts

に収められている一文、「英雄であれ」(Be a Hero)を後にご紹介します。(ワークショップ欄「夏合宿2009」をご覧ください。)

リシケン便り

グ

ルデブ・スワミ・シバナングの拓かれたアシュラムに、今年二月十五日から二十一日まで六泊お邪魔してきました。

第九回インド修行と観光の旅に参加の皆さんと、総勢三十一名での旅です。今回も、ラッキーにも、総長のスワミ・ヴィマールナングジ、そして副総長のスワミ・ヨーガスワルパナングジにお話を、スワミ・カーテイケヤンジには、マントラのレッスンをして頂



シバナングアシュラム全景

きました。さらに、今回は新しく官長になられた、スワミ・パドマナヴァナングジからお話を伺うことができました。初めてお話を伺う私たちに、「何でも質問をして」と大変鷹揚なお申し出。甘えて、皆さんから質問を募り、そのうちのいくつかの質問に答えて頂きました。

二月十八日の朝、いつもレクチャーを伺うガンガ沿いの一室にて、ジャヤ・ガネーシャをみんなで歌いお出でをお待ち申し上げているところ、約束の十時きっかりにスワミジがお見えになりました。

低く良く響くお声でマントラを唱えてくださった後、まず、愛するということ、執着をするということの違いは何でしょうかとの問いを取り上げてくださいました。高い真っ青な空の下、雪解けの鉛色の水をたつぷりと湛えた母なるガンジスが流れて行きます。「それぞれの言葉には、それぞれ別の意味があります。」「皆さんは赤ちゃんをご覧に

プラナ 13号 秋号

Prana

TOMONAGA YOGA INSTITUTE

October-December 2009

プラナ発行元

友永ヨーガ学院 荻窪本部

〒167-0043 東京都杉並区上荻1-18-13

文化堂ビル3F tel 03-3393-5481

友永ヨーガ学院 新宿御苑リトリート

〒160-0022 東京都新宿区新宿2-1-2

白鳥ビル5F tel 03-5366-2775

院長 友永淳子
ご挨拶



本

格的な秋の到来も間近。実り多い毎日をお過ごしになつて

ますか。十月からは第九期指導者養成コースがスタートします。有難いことにたくさん

のご応募を頂き、半数に近い方々を次回にお願いすることになりました。厚く御礼申し上げます。

今号では、この夏に行われた心と身体のシェイプアップ講座を是非ご紹介したいと思

「人間の存在は、宇宙の創造物の中でも特別に貴重なもの。人間の身体には独特の脳

脊椎中枢があつて、そのために生き物の中でも最も高度に進化し、価値を有している。

それらの中枢の働きが、我々人間をして、ヨーガをよりよく理解、実践させ、至高の聖性を把握させ、顕現させることができる。」

スワミ・シヴァアーナンダや、聖賢たちはヨーガの科学を教えています。

今回も参加者全員の志向するものがとても高いのに驚かされます。自分という枠をよ

く観て、さらに飛躍させたいと願う方々が集まりました。日程は毎朝九時から十一時半まで。ヨーガのお話(ジュニ

法(ハタ・ヨーガ/アーサナ、プラナヤーマ)、瞑想(デイヤーナ・ヨーガ)、毎日の身体サイズの測定(客観的な

身体サイズの測定(客観的な理解してもらう)を行い、その上に、私との往復書簡を毎日続けます。その日の質問や

沸き起こった気づきを記してもらい、それに私が回答をします。

教室は物事を積極的に進めようとする目的意識に満ち満ちて、坐している参加者のや

る気が広い教室にムツと、本部教室の全空間に縦にも横にも伸びて、それはそれはず

ごい迫力で教室が狭く感じるほどです。

皆さんは何で今ここにいるのか。自分の置かれている精神的、肉体的立場に気づいて

きます。何を求めて参加しているのか、私はそこに皆さんの意識を呼び返して、心構え

続けることを全身全霊で理解するので。視る、聴く、識る、行為すべてを目標のために託すという生活を総合的に実践してもらいます。そして

全ての日課が終わって、帰りに書簡を書いてもらい、「また明日!」と違って別れる。

一度スイッチがカチッと入ると、物凄い。次の朝九時には全員が計測を済ませ、いつでも

全身から言葉が放っています。凄いといるのは、こういうことだと思

もが生まれてこの方、日々体験したもののが想いとして、潜在意識となつて心の瓶の中にしまひこまれていて、何かの拍子に反応します。個々の経験が違つたために反応の仕方が

個々人さまざまに違うのが一般的だと思

ところがです。初日からの話と行法のお陰なのでしょう、精神と身体の調和がとれ、全員の参加者が持つ向上したい

という気持ち、参加者同士への水平方向に、そして指導する者、助手への垂直方向に



2009年2月のリシケンへの旅にて
アシュラムのカート(沐浴場)からシバンダ・ジュラ(橋)を望む

プラナ 14号 冬号

Prana

TOMONAGA YOGA INSTITUTE
January-March 2010

プラナ発行元
友永ヨーガ学院 荻窪本部
〒167-0043 東京都杉並区上荻1-18-13
文化堂ビル3F tel 03-33393154 81
友永ヨーガ学院 新宿御苑リトリート
〒160-0022 東京都新宿区新宿2-1-2
白鳥ビル5F tel 03-53661275



院長 友永淳子
ご挨拶

二 十一世紀になって、早くも十一年目がやってきました。おかげさまで学院は創立以来三十二年目。皆様の変わらぬご厚情に深く感謝申し上げます。こ

の一年、充実した実り多き年になりますよう、心よりお祈り申し上げます。
昨年は指導者養成コースの第八期生を送り出し、九期生を迎え入れました。足圧法の施術者コースを新設し、プロフェッショナルに踏める人の育成を始めました。八期卒の新しい講師たちもフレッシュなレッスンを始め、私たちベテランはよい刺激を受けています。
そして大変有難いのは、学院には変わらず多くの方が見えてくださったことです。変わりがあったとすれば、遠くから多くの方が見えて下さったこと。特に断食講座や、シエイプアップ講座には、全国からお出で頂きました。誠に有難うございました。また、心身のバランスを崩した方が、その上で、「ヨーガが良いと聞いて訪れた」と、しっかりとその事を指導員にお伝えくださるケースも増えました。それぞれの方が、お医者様、カウンセラーの助けを受けながら学院に通われるうちに、そ

れぞれご自身のうちに潜む自然の治癒力を再確認され、確実に快方に向かわれていることは、大変嬉しく、有難いことと思っております。
心身のバランスの問題は頭であれこれ考えて解決できるものではありません。一枚の処方箋や決意で解決できるのであれば、世の中の悲劇はなくなりません。忘れようと思うこと、感じまいと思うこと、考えまいとすることを考えてしまふのが心の性質です。私たちの師、スワミ・シバナンドは、そういう心の傾向を、ヨーガで変えることができるのだとおっしゃいます。
ヨーガは、まずゆっくりと身体を休め、溜まっていた心身の疲れ、痛み、重さ、つまり過度にタマシック（暗性、鈍性）なもの、執着を生み出すものを流してくれまます。涙となって流れたり、痛みやかゆみといった症状として出たり、とても眠くなったりさまざまに表れます。そうして、素に戻らせ、ほっとさせてもらえます。今までの自分の来

た道をゆったりとした気持ちで眺めることができるようになります。息食動想（呼吸、食事、運動、考え方）を見つめる機会を与えてくれます。違った角度から自分と周囲との関係をみられるようになって、過敏になりすぎているところ、鈍感になりすぎている

ところの中庸を取れるように自然に仕向けてくれます。つまり、過去に捕われることなく、自由に生きていけるようになるのです。
未来を描けないという相談も多く頂きました。確かに現在の日本には、閉塞感が濃く漂い、希望を見出しにくいかも



2009年2月 リンケシへの旅にて
スワミ・ハムサナンダジの先導によるタベのガンガラティ



プラナ 15号 春号

Prana

TOMONAGA YOGA INSTITUTE
April - June 2010

プラナ発行元
友永ヨーガ学院 荻窪本部
〒167-0043 東京都杉並区上荻1-18-13
文化堂ビル3F tel:03-3393-1548-1
友永ヨーガ学院 新宿御苑トリート
〒160-0022 東京都新宿区新宿2-1-2
白鳥ビル5F tel:03-5366-2775



友永淳子
院長
ご挨拶

あ

らゆるものが萌え、
光り輝く季節になり
ました。スワミシヴ
アーナンダの教えに従って、
サーダナ（修行）をするにも、
心身共にスタートしやすい季
節だと思いません。珠玉の言葉

を心に唱えてみてください。
洗われる思いに全身が力づけ
られると思います。

「精神世界へのステップと、 平安な心を得る方法」 (Steps to Divine Life and The Way to Get Peace of Mind より抜粋)

一、思いやりのある言葉で語
りなさい。穏やかに語りなさい。
愛情を込めて語りなさい。
誠実に語りなさい。純粹な至
福に到達できます。

二、よくありなさい。よいこ
とをしなさい。親切でありな
さい。あわれみ深くありなさい。
あなたの行動を愛と善良
さと純粹さで満たしなさい。
それが神聖な生き方です。

三、銘記しておきなさい。死
はいつもあなたを待ちかまえて
いる事を。だから決してあ
なたのしなくてはならない事
を果たし忘れてはなりません。

四、もしあなたが神の助けを
欲しいなら、あらゆる存在を
愛しなさい。もしあなたが歓
びを欲しいなら苦悩する対象
に尽くすことです。

五、不親切や屈辱を受けたら、
その人に何か役立つことや、



グルデワ・スワミシヴァーナンダ
の晩年のお弟子、スワミ・カ
ーティカヤンと。
グルディワのお写真の下で。
@アシュラムのヨーガホール。
09年2月インドの旅 (9) にて

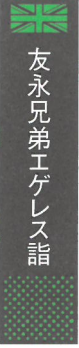
愛情で返しなさい。

六、言葉の音を出さず、心
中で真実を語りなさい。沈黙
の言葉で。

七、神様を求めているのです
か。それなら、あなたの心の
中で神を求めて捜しなさい。

八、祈りはお願ひすること
ではありません。それは魂で神
と交流することを熱望するこ
とです。

久



しぶりに行って参り
ました。われら友永
兄弟青春の地、ロン
ドンへ。弟有重は、中学生の

見たいと、飛行機に飛び乗っ
たのでした。

【十七年振りのロンドン】

一月末のロンドン、ドーンと
低く垂れ込めた雲と、ごく控
えめな日光を想像していた私
たち、そのとおりの天候に迎
えられました。市内のパディ
ントン駅までの列車内、氷雨
が降り始め、ぼんやりとした
太陽は西の大地へ。駅到着後、
すぐに翌日のトットネスまで
のチケットを買って、近くの
ホテルにチェックイン。空い
たお腹を抱えてすぐに街へ。
もう暗くなったハイドパーク
を横目にオックスフォードス
トリートをてくてく東上。旅
に出ると気になるのが、便秘。
長時間の移動と、なれない食
事や緊張がそうさせるので、
旅に出たら、できるだけ食物
繊維と水分の補給、そして歩
く事が大切。セールで賑わう
通りを避けて裏道へ。とにか
く日本食が多い！一番目につ
くのは回転寿司。まさか日本
食には入るまいと、ベジのカ
フェやレストランを物色。こ
こまで来て置きながら、まだ、



プラナ 16号 夏号

Prana

TOMONAGA YOGA INSTITUTE
July-September 2010

プラナ発行元
友永ヨギ学院 荻窪本部
〒167-0043 東京都杉並区上荻1-18-13
文化ビル3F tel 03-3393-1548-1
友永ヨギ学院 新宿御苑トリート
〒160-0022 東京都新宿区新宿2-1-2
白鳥ビル5F tel 03-3366-2775



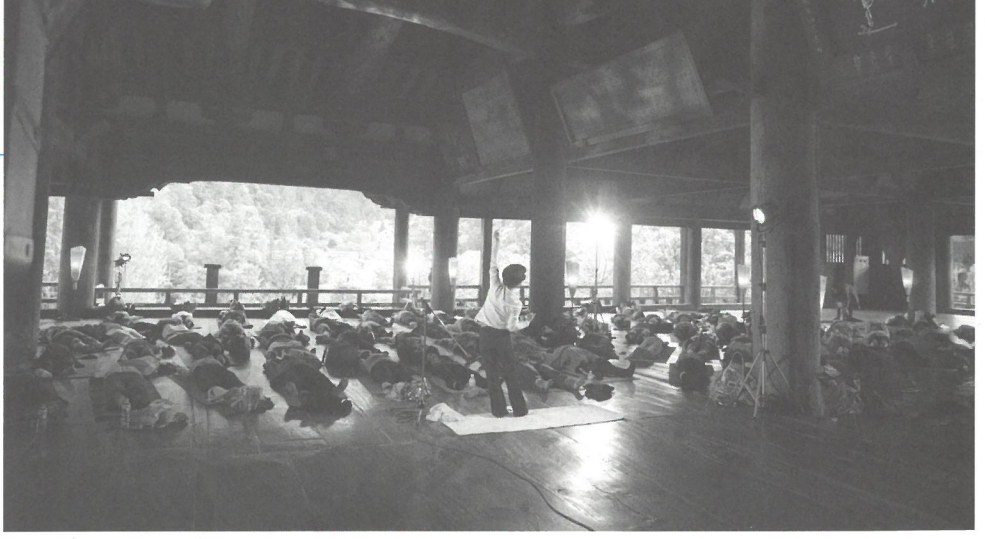
友永淳子
院長
ご挨拶

い
よいよ緑濃く、日差しがまぶしくなってきましたが、お変わりはありませんか。人の心は一緒にいる人、働く場所や内容、日々の出来事、天候等で大きくも小さくも揺

れ動かされます。そして、そんな心の波（ムード、気まぐれ、空想等）を沈めるのも難しいことです。スワミ・シバナンドジは「一つの心配が終わると次の心配が始まる。心は決して無にならない。無限に心は何らかの思いに関わり続ける。心は試し、誇張し、過大に評価し、のぼせ上がる。過去をよくよく思い、未来を根拠のない想像であれこれ心配し、つまらない予感におののく。心は宇宙の意識、真我、アトマンを知るといふ本来の人生の目的から離れさせようと全力を尽くす。真我は今ここにあるというのに。」とおっしゃいます。そして、慈悲深く、悪口を言われてもとらわれず、感情を害されても我慢するのが一番高貴なヨーガだと説きます。「順応して、人の便宜を図りなさい」(Adapt, adjust, accommodate) として、「マントラを唱えなさい」と教えてくれます。マン||思考する、トラ||解放するという意味です。

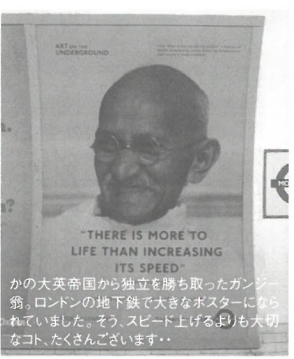
マントラは、洞察力を曇らせる怒りや恐れを取り除いて、思考を純粹に心の重要な力（シヤクティ）を高める」と云います。例えば、オーム、オーム、オーム、オーム、オームでも、オームナマシバヤーでも、特別なことに専心する時、心の準備をしなければならぬ時、目覚めている時はいつでも、唱えてみてください。不思議なほど意識が目覚め、澄みわたり、何ものにも邪魔をされない自分自身に気づかれることでしょう。

2010年4月、広島で行われた、Yoga Peaceにて、レッスンを行う機会がありました。ここは、宮島の千畳閣。豊臣秀吉が建てた重要文化財。高く掲げられた大い梁、黒光りする柱。吹きさらしの向こうに豊かな緑を望む中、大勢の方々に集まっていたいただきました。実行委員の皆様、お越し下さった皆様、そして期間中お世話下さったHさん、有難うございます!



友永兄弟
エグレス語
(ロンドン編)

前
号からの続き。ロンドン編です。クリスマス後、最初の給料日後ということ、街は相変わらずお祭りかと思うほどの



かの大英帝国から独立を勝ち取ったガンジー翁。ロンドンの地下鉄で大きなポスターに選ばれていました。そう、スピード上げるよりも大切なコト、たくさんございます。

賑わい。各国からの観光客が華をそえています。中華街なんて、人をかき分けて進むほどの混雑ぶり。帰国の前日、あるライターさんのご紹介で、ロンドン南部に住むMさんに会いにでかけました。なんでも、その街も地産地消、オーガニックを大切に、住民同士のつながりが近年高まっていて、よき人々が集まり、地価まで上がりつつあるとか。ウォータールーの駅からロケット線に乗ってすぐのその街は、日曜ということもあり、ひっそりとしています。車で少しいったところに商店街が。その昔、日曜はどの店も閉まっていたのですが、この商店街は、まずドイツ夫婦の経営するベーカリーカフェ、インド系の経営するオーガニック

プラナ 17号 秋号

Prana

TOMONAGA YOGA INSTITUTE
October-December 2010

プラナ発行元
友永ヨーガ学院 荻窪本部
〒167-0043 東京都杉並区上荻1-18-13
文化堂ビル3F tel 03-3339-3548-1
友永ヨーガ学院 新宿御苑トリート
〒160-0022 東京都新宿区新宿2-11-2
白鳥ビル5F tel 03-5336-2775



友永淳子
院長
ご挨拶

物

というの不思議なもの、人が愛情をもって手を尽くすと、それが姿、形に残り、みる人にも、受け取る人にもちゃんとそれが感じとれるものです。お料理、洗濯物、手

紙、植木、花、車、家等々。お店やそのお宅に入るとその主人の人物、従業員の雰囲気もおのずと伝わってきます。物がこのように、その現われに意思があるかのように、生命が宿り、生活を豊かにし、人の心を高揚させる力になるのですから、子供や家族、周囲の人々に愛情を注いだ時、一体なにが起こるのでしょう。家族のために一生懸命仕事に精を出す父親。家族を守り育む母親。夫婦が互いに愛情豊かに尊びあつて、大事に育てられた子供は、その姿、形に愛情という後光を放つて、見るからにはつらつと元氣です。しかし、そのような幸福な境遇に育つ子供ばかりではないのも事実です。人生一寸先は闇。たとえ、恵まれた環境に生まれ育つことができても、いつか自立の時がきます。生家を出て自立する。結婚をする。子供を持つ。部下を持つ。与えられるばかりであった境遇から、与え、育む立場になる時、人間として大きく成長させられます。自分の思

い通りにならない事ばかりですから。そんな時、自分の立場を客観的に眺めて、自分と向かいあう機会が与えられます。そして、共通した人間の苦悩や悲しみに気づき、自分で解決しなければならぬことを知りま



09年2月のインド修行と観光の旅にてグルデーヴが晩年をすごされた、ガンジス沿いのお部屋。毎夕、お日様が落ちる頃、皆でキールタンを歌い、最後にはアラディーといい、樟脳を焚いて、河に灯明を流す儀式で終わります。

この事を理解した時、自分の抱えた問題の解決がすぐに百パーセントは出来なくても、方向が定まってくる。何をしたらよいのか、理解し始めます。人はそこで、初めて愛情を持って手を尽くすということに、謙虚に、真摯に向かえるのだと思います。そこで、じよじよに本当の仲間をつくる素地ができるのだと思います。Love Sees Oneness. 「愛は同一性を

あることを知るのです。グルデーヴ・スワミ・シバナングのお言葉です。だから、Satsang is the lifeboat. 「サットサンガ(向上しようとする人の集い)は救命ボートである」というお言葉が生まれるのでしよう。「ヨーガ教室にいくと、自分の優しさや思いやりが自然に引き出され、何でこんな素敵な自分になれるかというのだる

う」とおっしゃる会員さんがいらっしやいます。ヨーガを行わずに、神聖な氣に触れて、人間の善性、純粋性が引き出され、そんな方ばかりの集まりサットサンガにおいて、互いに感応し、何倍にも増幅されるのでしよう。だから、完全に充電され、この上なく、静寂、至福を感じるのではないのでしょうか。Practice of yoga bestows a rich and full life. 「ヨーガの実習は、あなたに豊かで満たされた生を与える」これもグルデーヴのお言葉です。

出

発の朝は雲ひとつない快晴。梅雨明けの青い空がどこまでも高い旅行日和。荻窪本部と目と鼻の先、杉並公会堂で待ち合わせて、ほぼ予定通りにバスで出発。海の日連休とあって、高速道路が少し渋滞するも、須田先生のオリエンテーション、自己紹介とアーサナであつという間に、

夏合宿2010
(7月17-19日)



プラナ 18号 春号

Prana

TOMONAGA YOGA INSTITUTE
January-March 2011

プラナ発行元
友永ヨーガ学院 荻窪本部
〒167-0043 東京都杉並区上荻1-18-13
文化堂ビル3F tel 03-3393-5481
友永ヨーガ学院 新宿御苑リトリート
〒160-0022 東京都新宿区新宿2-1-2
白鳥ビル5F tel 03-5366-2775



院長 友永淳子
のご挨拶

年

を越す準備の中、来年への抱負が浮かんできています。二〇一一年は、各クラスをさらに充実させて、受講生が、それぞれの受講目的に沿ったヨーガを身につけられる

よう、一層研鑽に励みたい、そして、この社会で、もっとヨーガ(そしてヨーガ的なものの考え方)が生かされるよう、努力をしていきたい、そう考えています。

「ヨーガはありとあらゆる苦痛を取り除く手段である」と、経典は教えています。今こそ、このヨーガを活かしていく時代です。ヨーガは、身体と調和し、為すべきことを為し、その行為に熟練し、周囲の人々と協調していくことで、肉体的な苦痛も、精神的な苦痛も減ぼしてくれます。誠に絶妙な方法で、苦の原因だったものを、私たちに示して、私たちを変化させ、受け入れさせ、昇華してくれます。

「自分の健康は自分で守ること」と。改めて新年の誓いとしましょう。こまめに身体を動かすこと。疲れや不調を見逃さず、きめ細やかな対処をすること。一日一回、本来の自分に戻って、芯からリラックスすることを習慣にしましょう。

う。毎週のレッスンの中に、このすべてを実行に移せるヒントを、カリキュラムに盛り込んでいきたいと思えます。

痛みや心配のない身体でいられることは、本当に素晴らしいことです。グルデーヴ・スワミ・シバナンドアの教えの冒頭にある、「SERVE」奉仕しなさい」というメッセージも、健康であって初めて十分に行えます。この奉仕という姿勢に為すべきことを見つけるヒントが、そして、その仕事に熟練していくヒントが隠されています。

また、「家族から病人を出さない」こと。これも改めて誓いたいことです。是非、足圧法を練習してください。相手の身になって、奉仕の気持ちで、まずは自分の家族を踏むこと。気が通い、血が流れ、二人に深い呼吸が、追って深い充足感が訪れます。家庭は自分の一番身近な環境です。この家族という環境が整い、充実することは、さらに外部

の、職場や集団において、自らを調和させ、生かしていくゆるぎない基盤になります。

この素晴らしい智慧であるヨーガに出会えたことを感謝

して、新年も皆様と共に歩んで参りたいと思えます。新年が、ご多幸と、ご繁栄、ますますのご発展をもたらしてくれますよう、お祈りしております。



2010年4月ヒロシマヨガピースでのレクチャー
宮島巖島神社内千畳間にて



プラナーナ 19



友永ヨーガ学院

院長先生に訊く

(友永乾史講師) さてさて。中東、中国での騒乱、食料の高騰、NZの地震、九州の火山噴火火などなど。今年も色々あります。が…。

(院長) 言わずもがな、変化こそが、万物のおきて。変わってこなかったものなど、何ひとつない。動揺してはいけない。

確かに、天変地異や戦争、騒乱は怖いものかもしれない。でも、こういうものは避けられない。地球という大きな生命体の、何かくしゃみのようなものだと思う。

本当に恐いのは、繋がりをなくすということ。家庭の中の静けさの質が違ってしまうということ。ケンカは良い。お互いが相手を気にしているということだから。お互いが関心を失ってしまうこと。これが恐いこと。スワミ・シバナンドも「繋がりが無くなるということが、一番恐ろしい」とおっしゃっていた。

繋がるというのは、いつもべつたりということではなくて、精神的に自立をして、その上で繋がるということ。遠くでも、近くでも。物理的な距離は関係なく

て、非常に親密に繋がりにあるという感覚。その状態。そういうものがある時に、私たちは非常な幸福を感じるのだと思う。

一人で住んでいても、自分の生活の中に、そのような繋がり、家族や、友人との絆、そういったものを感じ続けること。小さな子供たちには、タッチして、抱きしめて。離れた親には手紙を書いて。

(友永乾史講師) 時にスワミジは、修行をするときには、家族から離れたほうがいいということも書かれていたような気がしましたが…。

(院長) 出家者というのは、その繋がりをユニバーサルに、私の家族とか、友人とか、分け隔てなしに、すべてのものと繋がりたいと求める人のことでしょう。それでも地球の一員として、様々な繋がりの中に生かされているということを実感しているから、エゴを捨てられる。木

の実と水だけで暮らしている苦行者だっ
て、母なる大地との繋がりに生きている
でしょう。だから根底は、出家も在家も
一緒。

気持ちがピュアになっていくほど、家族との繋がりを捨てたくなる時期がある

かもしれない。でも、あなたの役目というものもあるはず。まずは、生活を成り立たせて、周りの人を喜ばせてあげよう、楽しませてあげよう、こういう態度でいるということも、修行だと思つ。

今、苦しいから出家しようでは、困る。そういう苦しさは、自分を見つめるチャンス。今まで生きてきたところの、応用編がやってきたということ。今までの自分を超えるチャンス。

今までのやり方がだめだと納得する。これがすごいこと。今はそういう時代かもしれない。いろいろと便利になったけど、不安は多い。タフにさせられる時代よね。どうタフになっていくか。それがヨーガ。時間がない。お金がない。そんなことで、あきらめてはいけない。じっくり取り組めば、そこに勇気が湧いてくるはず。

それでも、もし、心が疲れてしまったと思つたら、三日三晩、食べて寝ること。よく自分を休ませること。心も身体も器官なのだから。

(友永乾史講師) 心も身体も器官…。なるほど…。



プラナーナ 20



友永ヨーガ学院

院長先生に訊く



(友永乾史講師) 前号のお話の後、本当に大きな地震が来しました。

(院長) 不思議とそのため話したような内容になってしまいました。でも、本当にスワミジたちの言われるとおり。

常に、いつ、どうやって、その時が来るのか、誰にも分からない。正に「死は常に口をあけて待っている」。生きている人にとって唯一確実なのが、死ぬということ。その死に方は選べない。さらに、その死に、私たちは、一日、一日近づいている。

高度成長の間に、どんどん「生きる」ということ、老いるということ、死ぬということ、ものすごく大変なんだ」という認識が薄れていったと思う。人が家の中で生まれ、病んで、死んでいった時代には、幼いうちからそういう、いわゆる、人生の勉強ができた。人間が死ぬば、モノになる。いくら親族でも、死体は気持ちが悪く。死ぬとこうなるんだという現実を経験する。人が老いて、駄目になって、死んでいくという、当たり前のことが生の隣り合わせに、常にそこにあった。そういう感覚を今回の地震は呼び起こしてくれた。

くよくよ考えていても仕方がない。今

日の、このありように感謝して生きる。朝日を拝んで、この日を迎えられることを喜ぶ。夕日とともに一日を無事終えられたことに感謝する。つまり、すべてを大いなるものに委ねる。こういう生き方の大切さを教えてくれた。

(友永乾史講師) 地震後の東北の人は、見事でした。

(院長) 自然に触れている人は強い。潮の満ち干、季節の移り変わりの中にいれば、命の力を実感できる。大いなる力、お陰様を認めている。こういうことは、ある程度時間がないと気付かない。毎日ガチャガチャ生きていると、不平不満だけになってしまふ。ゆっくり息を吸って、ゆっくり息を吐く。次第に、お陰様で、生かされているという感覚が湧いてくる。大いなる力を認められる。そういう時間がある人は強い。

エゴを小さく、お陰様を信じる。一番難しいことを、一番難しい時期に実践できたのが凄いこと。

「あのときこうすれば良かった、ああすれば良かった」という思いがあると思う。でも、時間は逆には流れない。

あきらめないで、今日一日、生かされているという現実と向き合う時間を持つて欲しい。

人生には、そういうことも有るけれども、ものが、うまくいかないとき

トボトボ歩く道が

のぼり坂ばかりに思えるとき

資金がとほしく、借金がかさむとき

ほほ笑みたいのに

ため息をついてしまつとき

心配ごとで

少したけ気が減入っているとき

どうしてもというなら、休みなさい

でも、あきらめないで

ねじれたり、曲がったり

人生は奇妙なもの

それは、だれもが、学ぶこと

そして、失敗は、成功へと転じるもの

もちこたえていたなら

勝てたかもしれない

歩みが遅くとも、あきらめないで

成功までは、あと一歩

成功は、失敗の裏返し

疑惑の雲が、銀色を帯びて

どんなに、そばまで来ているのかも

わからない

遠くに見えても、近くかもしれない

だから、打ちのめされたときには

あくまで戦い続けなさい

ものが、最悪なときこそ

あきらめないで

スワミ・カーティケヤンジお気に入りの詩(作者不詳)
『ヨーガ幸福への12の鍵』(友永淳子訳)より