



ヨガを正しくとらえるために

Maki Jungheim



✿ マヌの法典では、理想とする人生を4つの生活期に分けて、目的を理解します。

1. **ブラフマチャリヤ(学生期)** … まずは、勉強や学びを深める時期
2. **グリハスタ(家住期)** … 成人として、家族のために働く時期
3. **ヴァーナプラスタ(林住期)** … 自分のための生活を終えて、社会のために貢献する時期
4. **サンニャーサ(遊行期)** … 全てのすべきことを終えて、梵我一如に至るための時期

人生の前半の2期は頑張っ峠を登っていく時期ですが、ある意味では峠を越えて行くための準備時期とも言えます。3期は登りきった峠を降りていく時期です。前半期に一生懸命に獲得してきた全ての手放しながら、他の人や社会のために自分の全てを捧げていく時期です。4期は、峠の向こう側に到達するための、魂が親元に戻っていくための準備だけに向き合う時期です。自分がどの時期にあるかによって、自分の役割が変わります。それぞれの時期に**自分がすべきこと(スワダルマ)**を、1つ1つきちんで行うことが大切です。すると、充実した次の時期が自然に訪れてきます。

✿ 個々に存在しているように見える全ての命が、実は1つの大きな命を構成していて、個々のそれぞれが役割を担っています。水の1滴や波の1つが、実は大海の一部であるように、私たち1人1人が全体という生命体の一部です。宇宙には整然とした秩序があり、それを**宇宙の法則**と呼びます。その法則によって、物事は起こります。

カルマの法則は、行為をすれば、結果が出るという法則です。その法則に善悪はなく、カルマを止めることはできません。〇〇な行為をすれば、それにふさわしい結果が出ます。自分にとって好ましい結果も、そうでない結果も、淡々と受け入れましょう。そして、「これでカルマを1つ消化した。終えてよかった。」と、理解しましょう。起きて来る物事に対しては、いつも自分ができる限りの努力をしましょう。しかし、結果は私たちの手にはなく、全ての背後に存在する大いなる存在の偉大な力にあるのですから、余計な心配や執着は止めましょう。まさに**“人事を尽くして天命を待つ”**という言葉通りです。この法則を正しく理解して、大いなる存在に謙虚に自らを委ねることが大切です。

✿ 宇宙の法則を正しくとらえて、その調和を心がければ、私たちはその力によって生かされていることが実感でき、安心し、感謝の気持ちが湧いてきます。すると、悩みや迷いが減り、おのずと人生はシンプルで穏やかなものになります。必ず幸せになれるのです。障害や困難は、私たちに与えられた向上するための越えるべきハードルです。努力目標だと理解して、乗り越える勇気を持ちましょう。そうして、起こったできごと(カルマ)を消化してゆきましょう。

✿ 重要なのは、今、この瞬間に作っている新しいカルマです。全ての行為に、将来、ふさわしい結果が出ます。ですから、今の一瞬を精一杯に生きて、善いカルマを積み重ねてゆくことが大切です。

✿ 身体だけではなく、心にもトレーニングが必要です。**ポジティブ思考**は心を強く健全に育てるためのトレーニングです。**思考が行動**を起こします。その行動を繰り返すことで**習慣**となり、**人生**が作られていきます。ですから、自らの思考を選ぶことで、人生を変えることができます。前向きな思考を繰り返し実践することで心が強くなり、パワーに満ちてくると、できごとの受け止め方や考え方が変わってきます。自分のエネルギーの波動が変わっていくことで、自分を取り巻く環境も変化して、やがては周りに明るいことがより多く起こるようになります。

✿ どんなチャンネル(波動)にアクセスするかは自分次第で選べるのです。ヤマ、ニヤマを心がけて、いつも自分がどのエネルギーレベルにいるのかを確認しましょう。そうして、自分の軸がぶれないように日々を生きていけば、必要な物事は、必要なときに自然と訪れてきます。ヨガは生き方を示唆してくれる優れたツールです。ヨガの教えを正しくとらえ、きちんと実践していれば、いつも落ち着いて安心して生きていくことができます。Om Shanti