

ダーマ: 人間のより高い向上のために神の計画に参加する務め

シュリ・ダーマミトラは、どのようにして輝くような健康と霊的な向上を得られるかという古来の知識を広めながら、人間への奉仕に人生の大部分を捧げてきました。ダーマは 1930 年代後期に生まれ、1958 年以来ヨガを学んでいます。彼のグルであるシュリ・スワミ・カイラシャナンダとの出会い以後、彼はヨガの古典的な八支則についての猛勉強と実践に没頭しました。そして専任として 9 年間のカルマヨガに従事しました。彼はサンニャシン（神を知るために世を捨てた人）として認められ、イニシエーションを受けました。この間、ダーマはグルの身の回りの世話をする個人的な助手としての光栄に浴していました。シュリ・スワミ・カイラシャナンダは、1950 年代初期、ハタヨガの実践を西洋にもたらした最初のグルとして知られています。

専任のヨガ行者およびブラマチャリ（師と共に住み、霊的な訓練の実践に専念する独身の信仰心の厚い学生）としての何年もの献身の後、ダーマは何も求めない無私無欲の心でグルのためだけに教鞭をとりました。60 年代、70 年代にグルが公に行った多くの講義において、ダーマはヨガアサナの主な実演者でした。長年にわたってグルのアシュラムで名高い教師として仕えた後、ダーマは 1974 年にアシュラムを去り、現在ダーマミトラ・ヨガ・ニューヨーク・センターとして知られているヨガアサナセンターを設立しました。

ダーマは、数知れぬヨガの実践と教えの道を開いた、東海岸の最初の主たる独立したヨガ教師です。ダーマはヨガの「スタイル」がポピュラーになる前にこの知識を広め始め、ヨガ本来の古典的な実践に誠実であり続けてきました。ヨガのあらゆる分野やスタイルを学んできた生徒たちは彼の教えを愛しています。1967 年にスタートして以来、ダーマは文字通り毎日、継続的にクラスを教えています。今日にいたるまで、彼はいまなお、助けと教えを求めてダーマミトラ・ヨガの扉を叩く人には誰にでも、きちんと対応できるようにしています。その献身と不屈の精神から「ヨガの巖」、そして経験と知識から「師の師」として知られています。シュリ・ダーマは今日のヨガ教師と実践者たちに対して、ヨガの真の意味を鼓舞し、啓発し、明らかにし続けています。「過去 50 年に及ぶ実践と学びによって私が得た知識を生徒たちとシェアすることは私にとって無上の喜びです。ヨガの練習は、人の身体にパワーと、一般的な病気や不健康に対する抵抗力を与えてくれます。適切な励ましとグルへの信頼が強まることで、ひとは急速に肉体と心の態度を改善することができます。それによって、自らを自らと全人類にと



っての助けとなるものとしようとする、より高い目的に目覚めさせることになるのです。」

ダーマは教えるにあたって、その謙遜、ユーモア、喜び、そして優しさで知られる最愛のヨガ・マスターです。ダーマのクラスに来る生徒は誰もが「私の家族の一員」とみなされます。人生で最も重要な手本を示すとともに、彼はヨガの第一段階、ヤマを入念に教えます。どのクラスに出ても彼がこのように言うのを耳にするでしょう、「倫理的戒律として知られるヤマなくして、ヨガの成就是ありえない。」と。彼は精力的に、徹底した菜食主義（生鮮野菜のヨガダイエット）を通して、またすべての生物、特に私たちの下位の兄弟（動物界）への優しさを通して、アヒムサを奨励し続けています。

「ダーマの愛と優しさの輪のなかにいるとき、私は本当に、神と母なる大地の途方もない愛に包まれていると感じることができました。」

1984年、ダーマは自らのゲル、及びすべてのヨガ志望者への捧げものとして、908のマスターヨガチャートを完成させました。このオリジナルの傑作は、コンピューター時代以前、手作りで、彼が自分で撮った1,350枚以上のポーズのヴァリエーションの写真の中からきちょうめんに編集されました。それは過去数十年間、非常に貴重な教育ツールでした。インドを含む世界中のほとんどどのヨガスクールやアシュラムでも目にするでしょう。1975年に、ダーマは太陽礼拝とヨガコースのポスターを作りました。これは写真、二つのヨガクラスのプログラムと同様、すべて手書きの絵、美術作品を含んでいます。ダーマは、アメリカンヨガで特集されたニューワールドライブラリーから出版された「608のヨガポーズの本」の著者で、ヨガジャーナルの本ーヨーガーに大いに影響を与えています。彼のマハサーダナDVD「レベル1 - 永遠の存在への近道」、「レベル2 - 至福への階段」を唱道するーは広くヨガの主たる教えの保護として賞賛されてきました。それらはシュリ・ダーマの、伝統に対する何年にも及ぶひたむきな奉仕の驚くべき全体像を伝える8時間に及ぶポーズの練習、呼吸法の教え、神聖な談話、そしてキルタンです。

「**ヨガマスター** ダーマミトラーは、50年以上に及ぶ彼の実践の結晶を、二つの美しくて有用な、高品質のDVDの形でプラナマヤ社から提供しています。**マハサーダナ**（崇高な修練を意味する）レベルIとIIは主たる内容としてアサナ



とプラナヤマ（呼吸法）の練習、瞑想の練習、および霊的な談話からなっています。どちらも練習の友として目を見張るものがあります。というのも、ダーマミトラーの年齢（ダーマは1930年代後期に生まれました）で、人があのように力強く、柔軟で、筋肉の状態を保っていられるなど、予想もできないことです。しかしながら、一つ一つのポーズに深く入ることやポーズからポーズへの申し分のないスムーズな流れを追い求めるようなことを含み、彼の姿の完璧さに心を悩まされないようにしなければいけません。ダーマミトラーは、どちらのDVDにおいても、ポーズは呼吸の練習と瞑想のための身体作りのための考えられたもので、八支則のうちの一つにすぎないと一度ならず強調しています。」

ダーマミトラーヨガを通して、シュリ・ダーマミトラーとその帰依者は八支則に基づくダーマミトラーヨガ「ライフ・オブ・ア・ヨギ」の200時間、500時間の指導者養成と、9つのヨガの形を提供しています。それらはヨギとなるために、ダーマ自身が実践した何年にも及ぶ修練の結果、考え出されたものです。参加者は各々、1970年代に日常の練習記録をつけておくためにダーマが作った手作りのチャートを受け取ります。それらは、至福の意識状態にあるときにダーマが創案した実に美しい芸術作品でもあります。穏やかで、満ち足りた、より善い人となるように一人一人の生徒の人生を完全に満たし、変化させるスピリチュアルなプログラムが組まれます。その結果は奇跡のようで、絶え間なく心を乱す世にあって、このような古来の教えが各個人のなかに生き生きとみなぎるようになるために欠くことのできないものです。師ダーマの導きを通して、ヨガの教師たちは、単なる教師をはるかに超えた存在、ヨギになるのです。

「欲望を減らし、幸福で足るを知る人生を送ってください。他の人たちを傷つけることなく、皆に親切にしてください。目覚めたらすぐに、そして床につく前に、神を思ってください。」 DM

ダーマミトラーは、マハサーダナ、神聖な浄化法、永遠の存在への近道のためのヨギックトレジャーといった世界中のリトリートにおけるワークショップ、週末のワークショップを指揮しています。ダーマミトラーヨガ シヴァナマスカーラヴィンヤーサ（レベルI,II,III,IV,V）として知られている修練は、脊柱を通るプラナ（宇宙エネルギー）の連続した流れを再統一する至福への階段であり、物質的に、新陳代謝、直観力、至福の身体に向けて隅々まで深く放射されます。形ある（物理的な）身体を完全に徹底的に動かすことによる真のヨガの古典的な精神のユニークな統合によって、シヴァナマスカーラヴィンヤーサのレベルIから





Vはあらゆるスタイルのヨギーに受け入れられました。それは、ヨガのゴールである真我との完全な同一性への融合を実現し、満足をもたらすでしょう。多くの人たちは、それまで何年もヨガをやっていたにもかかわらず、ダーマに出会い、ともに学んだ後、そのときやっとヨガとは何なのかがわかったと語っています。これはヨガ実践者、ヨガの教師、および一般社会へのダーマのすばらしい贈り物の本質的な証しなのです。

297 Third Ave New York, NY 10010 | Phone 212.889.8160 | Fax 212.889.1047
www.dharmayogacenter.com | info@dharmayogacenter.com | Since 1974

