

Dharma Yoga

Life of a Yogi Immersions

2009年10月9日

光に向かって：ヨガ教師の道を照らすシュリ・ダーマ・ミットラー

私は人生の途上において、シュリ・ダーマ・ミットラーとその啓発的な存在によって導かれる彼の最愛の生徒たちに出会うという幸せな機会に恵まれました。古典的なヨガのプラクティスにおける知識と経験を広く世と分かち合ってくださいという、その愛と謙遜のおかげで、さらに深く、ヨガの目指すところとヨガ教師の役割についてよく考えることができるようになりました。

ヨガの教師として、私たちはパタンジャリのヨーガスートラ、バガヴァッド・ギーターを学び、そして最愛の師の教えを受けました。ヨガのティーチャートレーニングでは、解剖学、アサナの練習、呼吸法、瞑想の基礎を学びました。私たちの多くは、自分自身のプラクティスを通して、いかに、そして何を教えるべきかを学びました。ヨガの教師として、私たちは学び続ける必要があります。そして、サンスクリット語で *yuj*、繋ぐ、結ぶというその意味を超えた、ヨガの意味を深く考え続けなければなりません。

シュリ・ダーマ・ミットラーとトレーナーたちは、ヨガ教師としての私たちのゴールが何であるのか、その理解を妨げる無知のバールを取り払ってくれました。ヨガとはアサナのことではない、と多くの偉大な師たちがしばしば説いてきたのを私たちは耳にしてきました。しかしながら、実のところ、生徒たちにどのようにアサナの先にあるものに目を向けることを教えればいいのか私たちはわかっていませんでした。ダーマの LOAYTT の間、ヨガを教えるということに対する私たち自身の意志を通して、いかに生徒たちに対して自らの基盤を据えていけばいいのかを理解する新しい道を再発見するための、心と思いを開く新しい方法を再発見したのは私だけではありませんでした。

ダーマのヨガへのアプローチは、バガヴァッド・ギーターのなかでクリシュナがアルジュナに語る第9章34節の教えに深く根ざしています。

man-mana bhava mad-bhakto mad-yaji mam namaskuru mam evaisyasi yuktvaivam atmanam mat-parayanah

私に意（こころ）を向け、私を信愛せよ。私を供養し、私を礼拝せよ。このように私に専念し、私に専念すれば、あなたはまさに私に至るであろう。

神に対して無私無欲に崇拝と奉仕をささげること、自分自身の心に信念を持って、心を永遠に向けて専念することを通して、私たちはヨガを教える者として、このことを、真我を見つけよう



Dharma Yoga

Life of a Yogi Immersions

と模索するときの基盤として打ち立てなければなりません。シュリ・ダーマと先生方は、ヨガの教師として、ヨガの教師が自らを神に明け渡し、そのプラクティスを捧げものとして献身するというのを、その教えのなかで体現してくれています。ティーチャートレーニングの間、ダーマとガイドしてくださる先生方は、私たちが自分自身に、また他者に対して、そして宇宙におけるすべてのいのちに対する視野を妨げるベールを取り除くための知識を探求し、追い求めようとする意志を鼓舞してくれました。

私たちの修練の結実を神に捧げるとき、ひとつひとつのアサナは深い愛と献身によって導かれました。アサナは、私の中では、ときに師であり、心を静めるための恩恵であり、内臓器官の浄化、関節のなめらかさなどでしたが、いまや新しい目的と意味が与えられました。たぶん私たちの多くはヨガのより深い意味に気づいています。けれど人生の苦しみのために、ヨガのゴールと意味するところを見失っていました。私は本当に感謝しています。シュリ・ダーマの目を瞪るような教えを経験できる機会に恵まれたのです。ダーマと彼のひたむきな弟子たちはよくこんなふうに言っていました。「ポーズの意識に目を向けなさい。ハートを開いて。このポーズをあなたたちの愛と慈悲の心の捧げものとしましょう。自分を行為者としてみるのではなく、神の楽器と見なしてください」

この種が私の思い、精神、心に植えられて、私は力づけられ、それが母に対するヨガの先生としてであれ、妻としてであれ、自分自身と自分が為すことを、神への献身の方法として捧げる機会として喜びをもって毎日を迎えられるよう奮い立たせられています。ヨガの教師として、私たちは知識を深めるために、古代の経典を読み、熟考し続けなければならないことを知っています。私たちは、過去・現在・未来の訓練と経験の如何に関わらず、誰もがトレーニングによって教師となりえるのです。

教えるためにマットを踏むとき、エクササイズのひとつの形としてのヨガ、あるいは短い時間人生の苦しみから心を静める方法のひとつとしてのヨガの後ろにあるものに目を向けなければなりません。私たちは、その結実を神に明け渡すことによって努めを果たす乗り物のような媒介としての教師の役割を担わなければなりません。エゴと欲望を取り除くことによって、私たちは、自分達と、そして生徒としてだけでなく、私たち自身の教師として私たちの前に現れる人々を助けることができるのです。信仰、信条、さまざまな違いに関わらず、心清らかになり、照らされた光に向かって進んでいくことができるのです。

Vasanthi Srinivasan は2009年8月、オメガにおいて12日間のLOAY イマージョンを修了した。現在家族とともにDCエリアに住んでいる。

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

