

SHIHO *meets* Dharma Mittra

Yoga For Happiness

SHIHOのシアワセ・ヨガ vol.12

interview and model by SHIHO
photos by Yoshiaki Tsutsumi
styling by Ikuko Watanabe
hair and make-up by
Keiichi Hiramoto (Bravo Brava)
special thanks to TYG Aoyama,
Vege Sato, Chikako

3年目を迎えた本連載が、内容を一新してパワーアップ。国内外で活躍するヨガ指導者との対談を通し、SHIHOさんの目線からヨガの奥深き世界を探る。今回は、「キング・オブ・アメリカンヨガ」と賞されるダーマ・ミトラと、思いやりの心や幸せの在りかについて、じっくり語り合った。

顔立ちのポーズをとってほしいという編集部のリクエストにも快く応じてくれたダーマ・ミトラ。SHIHOさんとの息もぴったりで、笑顔の地えない撮影となった。対談場所として協力してくれたのは、東京のWSもオーガナイズしたTOKYO YOGA青山 (www.tokyo-yoga.com)。佐藤ベジさん (P21左上写真左) のダーマヨガのクラスも新たにスタートした (月一金、毎朝8時15分から9時30分)。

Tシャツ ¥9,450、ショートパンツ ¥9,450、
シームレスタイプ ¥8,205
(すべてadidas by Stella McCartney/
アディダス ジャパン ☎0120-810-654)

難

度の高いポーズもありましたが、レッスンは後には体全体が目覚めて、とても元気になりました。5月21日に東京で開かれたダーマ・ミトラのワークショップ（以下WS）に参加したSHIHIOさんは、そう言って目を輝かせた。

信頼を寄せるヨガ指導者の大友麻子さんの勧めもあり、ダーマヨガに関心を抱いていたSHIHIOさん。今回待望のWSに参加し、そこで感じたさまざまな思いを、帰国直前の忙しい時間

の間をぬって実現した対談で熱く語った。ダーマ・ミトラはSHIHIOさんの思いをやさしい眼差しで受けとめ、言葉ひとつひとつを大切にしながら、丁寧に答えていた。

SHIHIO（以下S）ヨガにはいろいろな要素があると思うのですが、私はアーサナ（ポーズ）だけとか、瞑想だけとか、ひとつのことに集中してしまいがちです。今回、WSに参加させていただいて、「ヨガ・ストロ」の八支則（※1）でサマーディ（結合、悟り）に至るまでの7つの段階を、バランスよくやることの大切さに改めて気づかされました。



東京のWSに参加したSHIHIOさんは、熱心にポーズに取り組んだ。

ダーマ（以下D）アーサナのWSでも、ヨガのほかの段階（支則）を取り入れます。それは、ヨガの教えそのものを深く理解してもらうためで、それによってアーサナのプラクティスを深めることにもつながっていきます。

私はヨガの基盤となるヤマ、ニヤマ（※2）についてよく話します。これを守らない限り、精神を鎮めて心を安定させるといふヨガの目的には到達できません。ヤマの中でも特にアヒムサ（非暴力、

ヤマの重要性に気づかせてもらいました。日本では、口踏殺で牛や豚が何万頭も殺処分されました。動物の命の尊さや、すべての生き物へ思いやりを持つことの大切さを見直す機会ともなりました。

D 私も子供の頃は豚や牛や鶏の肉をたくさん食べて育ちました。自分の意識が高まっていない段階で、動物に対して思いやりの心を持たずに食べるのは、自然なことです。でも、ヨガの道を進みたいと思うのであれば、第一歩として、

至福は、心の奥深くに存在しているのです

不殺生）から導き出される「思いやりの心、慈悲の心」について積極的にみなさんにお話をします。ヤマを守ることと心がどんどん鎮まっていき、気持ち安定し、一点に集中できるようになり、最終的に瞑想、そしてサマーディへと導かれていくのです。

まわりの人や生き物の身になって考えることです。アヒムサや慈悲の心なしには、真の自己探究は成し得ません。

S これまでアーサナの実践のほうが多かったのですが、今回のWSでヤマ、ニ

マバダ（法句経）でも述べられているように、どの生き物にも家族があり、大切に思う心は我々人間と同じです。また、暴力を恐れる感情も持っています。スワミ・シヴァナンダも、動物を食べている間は心を鎮めて安定させることができず、瞑想もある一定のレベル

ダーマ・ミトラの指導や言葉に感銘を受けたSHIHIOさんは、思いを率直に語った。

Tシャツ ¥7,875、
パンツ ¥12,600
（ともにCaldas by
Stella McCartney/
アディダス ジャパン）

※1 ヤマ（禁戒）、ニヤマ（勤戒）、アーサナ（体位法）、プラナーヤマ（呼吸法）、プラティヤハハラ（制感）、ダーラナ（集中）、ディヤーナ（瞑想）、サマーディ（結合）

※2 ヤマとは、道徳規律で、非暴力、正直、不盗、不淫、不食。また次の段階であるニヤマは、生活規範で、清浄、知足、節録、自己探究、信仰の5つ。



次々と難度の高いポーズを披露してくれたダーマ・ミトラ。体のしなやかさに驚かされる。

ルから上にいくことができない、と述べています。なぜなら、動物を食べることは暴力に参加することなので、心が完全に鎮まらないのです。

S 今回のWSでいちばん心に残ったのは、「すべての苦は我々がアイデンティティに欠けていることから始まる」という言葉です。本当の自分に出会うことで苦しみに解放されることを、多くの人

に知ってほしいと思いました。

D すべての苦痛の源は、体や心、五感が自分と一体化していると錯覚しているところにあります。多くの人は、体が自分であり、心が自分であると錯覚しているのです。年老いて肉体が衰えたり、顔にシワがでたりすると、悲しくなるのです。本当の自分が何であるか分かっていたら、悲しむことはあ

りません。

五感に頼ると、外界からの幸福に頼ってしまい、高級車に乗ることやiPadを持つていることが、幸福であると錯覚してしまうのです。しかし、自分を探究してみると、それらは真の幸せをもたらすものではないことに気づくでしょう。

S 自分を知らぬこと、自己と出会うということとは、ヨガの練習を積み重ねれば分らないものなのではないでしょうか？

D 本心に心が鎮まり、精神が安定したときに、あふれんばかりの至福感が自分の中にあるということを確認できます。思いやりの心を育て、プラクティスに対して真剣に取り組みることによって、精神や感覚に対して自己制御ができるようになります。すると、奥底にある至福感が流れ出してきて、外界からの幸せに頼らなくてもよくなります。真実の自分は外側ではなく、内側にあります。そして、究極的な至福は、心の奥深くにすでに存在しているのです。

S その至福はどのようなにすれば実感できるのでしょうか？

D 私たちを湖にたとえてみましょう。困惑していると、風が吹くたびに湖面が波打ち、美しい底が見えなくなります。心を落ち着けて精神を安定させることで風がな



やさしくも適切なアジャストで、ねじりがいっそう深まる。

くなり、湖面が静かになり、美しい底が映し出されます。つまり、心と体を浄化させることで真の自分が現れ、もっともっと幸せになるのです。

S そこに至るには簡単そうには思えませんか？

D まずは、食べ物に気をつけて暴力に参加しないこと、そして呼吸法やアーサナを練習して瞑想に至ることに真剣に取り組ましましょう。そうすれば、SHIHOさんが思っているよりもずっと早く至福感を得られるはずです。

「ヨガや自分の生き方を考え直す、よいきっかけとなりました」と、SHIHOさんは今回の対談を振り返る。「すばらしい対談でした」と満足そうにはほえんだダーマ・ミトラは、胸の前で手を合わせ、ゆっくりとおじぎをしてSHIHOさんに感謝を伝えた。

本当の自分に出会うことで
苦しみから解放されることを、
多くの人に知ってほしい

——— SHIHO

●ダーマ・ミトラ

1967年からNYで指導を始め、以来献身的に精神世界の探究にたずさる。1974年にダーマヨガセンターを設立し、ダーマヨガ(ヨガの伝統と、自身の修練や経験を融合し、実用的に体系づけられたヨガ)の普及に努める。謙虚的でユーモアがあり、やさしさあふれる指導により、多くの人々に愛され、「キング・オブ・アメリカンヨガ」と賞される。また、菜食主義を通してアヒムサ(不殺生)を実践している。

www.dhamayogacenter.com



●SHIHO

1976年福岡生まれ。17歳でモデルデビューし、数々のCM出演や女性誌の表紙を飾り、若い女性のファッションリーダーに。花王『ビオレ』の広告、アディダスのスポーツミュージックとしても活躍している。また、オリジナル・トレーニング、ランニング法、呼吸法、瞑想法など、美ボディの秘訣を完全公開した、DVD BOX BOOK『やせし』(集英社刊 ¥2,100)が好評発売中。8月1日に千葉の釣ヶ崎海岸でチャリティサーフィン大会を開催予定。サーフィンの他イベントも盛りだくさん! 詳細はwww.shihomagazine.com