

東京のレストランを大解剖。ランチコースから、クローク、化粧室、ワインリストまで

報

3

March 2011
No.1292

春、ランチ会の季節です



京都・宝鏡寺皇女の雛あそび

ノーベル賞の晩餐会

花と料理の舞台裏

瞑想

——ヒマラヤ聖者直伝

安井かずみがいた時代

ハリー・ウィンストン

「宝石の宮廷」

婦

別冊付録
「究極のスイーツ」
お取り寄せ決定版



個室ランチの
特等席

クローク、化粧室、ワインリストまで大解剖

高度5千メートル超のヒマラヤ奥地で修行する相川さん。「究極の意識段階」への到達を公的に認められた、世界で2名のうちのひとり。

撮影=阿部 浩
ヘア&メイク=角 真理子[芳村さん]
藤枝暁子・矢次千尋(美・ファイン研究所)[相川さん]
モデル=麻美 協力=東京ロケーションボックス 東京都

瞑想が 美しくすすむ！ 私を強く、

ヒマラヤ
聖者
直伝

経済が発達し、モノが豊かに溢れ、便利な世の中になった。日本がそういわれるようになって、随分時間が経った現在、あなたは心から、満たされているでしょうか。どんなときも、何があっても揺らぐことのない、愛に溢れた心で生きるために、究極の瞑想を成就した日本人ヒマラヤ聖者、相川圭子さんのメッセージをお伝えします。

宇宙へのつばやきが届く時代。心は進化、していますか？

Q. 相川さん、今どうして瞑想が必要なのですか？

A.

瞑想とは、生命力に溢れ、知恵に溢れ、愛に溢れ、今という一瞬一瞬を充実して生きる人になるためのヒマラヤ5千年の知恵です。豊かさや科学技術の進歩をこれほどまでに経験しながらも迷いと不安を覚える人が多い今こそ、その恩恵を享受するべきときなのです。

相川圭子

Akawa Keiko

1945年、山梨県生まれ。明治大学卒業。35年以上にわたり朝日カルチャーセンターなどでヨガ・瞑想を監修指導。聖者、リハビリの下で修行を積み、85年に「究極の意識段階」に到達。世界平和と人々の意識進化のためにさまざまな活動を行う。

メディアパーソナリティー

芳村真理さん



特別対談

愛に溢れた 人間の根幹に還るための 「瞑想」について話しましょう

厳しい修行を通して
相川さんが悟った、私たちの
本当の幸福、意識の進化とは？
読者を代表して、
芳村真理さんが伺いました。



インド政府機関公認シッターマスター

相川圭子さん

芳村真理 (以下芳村) 私は今年で75歳になります。これまで出会いに恵まれ、

幸せな人生を送ってきましたが、それだけでは足りない、という思いが常にありました。そろそろ気がつかなきや、なんとかしなくては。つまり、人の心の問題、自分の内側と向き合う機会が欲しいと思っていました。ですから今回、お目にかかれてとても嬉しいです。

相川圭子 (以下相川) 最初は健康になりたくて始めました。小さいころから体が弱くて、断食、玄米食、青汁に菜食といろいろやって、最終的に行き着いたのですか。

が当時日本ではあまり知られていなかったヨガでした。

ヨガブームといわれる現代でも、一般にヨガというと健康のためのエクササイズというイメージが強いと思いますが、それはほんの入り口。ヨガには本来ユニオン(結合)という意味があります。心を整え、体を整え、心身を超えて神つまり真理に到達できる尊い「行」なのです。

私は探究心が強い性質なので、随分熱心に勉強しました。最初は本を読んだり、道場に通ったりして。そのうちガイドブック片手にアメリカやインドに渡り、かたっぱしから先生を訪ね、さまざまにヨガをマスターしていききました。当時は悟り云々というレベルではありませんでしたが、**芳村** 体が弱いことを嘆くのではなくて、どうすれば丈夫になることができる

か考えて、さらにビジネスにもつなげた。

相川 はい。10年ほどインドと日本を歩き来ながらさまざまなヨガを学び、すっかり健康になりました。27歳のときには「相川圭子総合ヨガ健康協会」を設立して、ヨガを教えさせていたたくように

心の仕組みを知りたい、
そう思ったときに
出合ったのが瞑想でした

なりました。NHK文化センターなどカルチャーセンターのクラスを監修し、ヨガに関する本を何冊も出し、都内に50カ所ほど教室も抱えるようになって。でもそのうち、大きな壁を感じるようになってきました。インストラクターを養成するようになって、私はいわばヨガの先生の先生、という立場になったのですが、部下たちが思うように動いてくれない。

芳村 管理職の悩みのようなもの。
相川 体ばかり鍛えていくと、心が見えなくなってしまうんです。願ったことがなんでも叶う気がしてしまふ。

芳村 ヨガに限ったことではないけれど、ある程度までいくと、自覚もなく天狗になってしまうことがありますよね。
相川 体ばかり鍛えて心を磨かないでいると、バランスが崩れるんです。エゴというか、自分は偉いと勘違いしてしまふ。そんな状態で、一生懸命、感謝しなさい、と言っても、皆さん動いてくれない。今はわかりますよ、注意してもダメなんで

日本でヨガ指導者として成功を収めていた、30代のころ。



インド政府や聖者協会からの賞状は数え切れず。水晶や宝石、仏像に金銀装身具は、相川さんを慕う人々からの贈り物のほんの一部。

※【ヨガの最高指導者】
2007年、インド聖者・行者の最大の協会「ジュナ・アカラ」より、最高指導者の称号「マハ・マンドレシュワリ(偉大なる宇宙のマスター)」を、女性として、外国人としても初めて授与された。



「ねばならない」から
解放され、愛を伝えていけば、
周囲がどんどん変わっていきます——相川さん

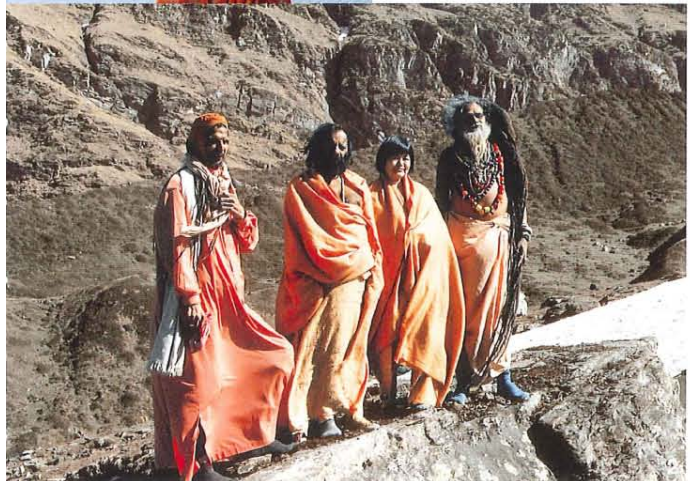
す。愛を注がないと人は変わらない。私は自分に厳しいから、知らず知らずにはかの人にも頑張りを要求してしまっていたんです。

芳村 ご自身の思いが部下の方々に伝わらないことが、きっかけのひとつで。

相川 体の内側、心を素直にしたい、メカニズムを知りたいと思いました。それでヨガの本質である瞑想を勉強したいと思ったのです。

芳村 そしてヒマラヤに行かれた。

相川 ヨガの聖地であるヒマラヤで学びたいと思っていました。いきなり女一人で行くのは危険といわれ、チャンスがなくて。30代半ばごろ、テレビの仕事でヒマラヤ聖者パイロット・ババジに会いました。彼が「アンダーグラウンド・サマデイ」のデモンストレーションをしたんです。地中3メートルほどの、



1 現在は日本をベースに、世界各国でのワークショップと講演会で多忙な日々を送る。2 ヒマラヤ高地にて。兄弟子パイロット・ババジ（中央左）とともに。3 公開での「アンダーグラウンド・サマデイ（密閉された地中窟で4日間瞑想する修行）」の直後。相川さんにブレスング（祝福）をもらおうと、群衆が詰めかける。

出す人もいる。過酷な環境で命を落とすことも。でも私はフィジカルな面でのヨガは随分やっていて、準備ができていたから楽しかったです。真理を知りたくて、早くサマデイに達したかった。ハリババジの下でヒマラヤの秘教を学び、瞑想の修行を積んでサマデイに到達したのは、40歳のときでした。

芳村 そこで得たものは？

相川 肉体的なこと、精神的なこと、ひとつひとつに囚われなくなっていく。時間からも自由になって、死ぬ怖くない。心は本当の自分ではない。という、いわば神の領域まで到達する、自分ですべてを選択できる。「ねばならない」に囚われず、愛や許しを選べるのです。私のケースでいうと、昔は自分が獲得したものに執着していた。生徒さんに申し訳ないからと、本来そんな性質じゃないのに、八方美人でした。サマデイに到達してから、もっと深いところ

穴に入って蓋をし、外気を遮断。一切の食料、水さえも口にせず、3〜5日間肉体的な死を超えた瞑想を行い、「究極のサマデイ」の状態に達するというものです。

芳村 「サマデイ」とは？

相川 「三昧」ということ。何かに夢中になることを三昧といいますよね。そうしたときに対象に集中して、雑念もなくなるのと似ている。ふだんの私たちは呼吸や神経や内臓や心、あらゆるエネルギーの力を働かせて生きさせてもらっていますが、そのエネルギーひとつひとつを

究極の意識の境地、サマデイに憧れ、単身ヒマラヤを訪ねました

修行をしたいとパイロット・ババジに伝えたら、自分のグル（師匠）である聖者ハリババジを紹介するから、遊びにいでと。それで、39歳のときに初めてヒマラヤを訪ねました。

芳村 想像もできませんが、随分厳しい修行をなさったんですか。

相川 山に登るのは体力もいるし、環境は厳しいです。電気も火もない。家族や好きな人と離れ、ただ自分と向き合うことを苦しいと感じて、欲望に負けて逃げ

自分で気づくことが必要。インドの出家者、つまり聖者は2千万人ですが、「究極のサマデイ」達成を公的に認められたのは、私とパイロット・ババジだけ。ハリババジと巡り会えた私は幸運だったんです。愛と平和に溢れた社会を実現するために、ヒマラヤで学んだこの瞑想の素晴らしさを多くの方に伝授し、意識の進化をしていただく使命があると思っています。

やさしさ、驕り、卑屈、憎しみ……瞑想を続けると、心の状態がわかり、愛と許しを選択できるようになります。ここまで愛してあげたのだから、世話をしたあげたのだからと、責めたり待たたりするような愛ではないですよ。見返りを期待しない、大きな慈愛の人になることができるのです。

芳村 私にもできるかしら。

相川 コツコツと瞑想を続けることで、心は確実に清まっていきます。わずかな時間でもいいんです。地位や名誉やお金や若さなど、外側のものは失うこともある。瞑想で得た内側の輝きは、誰にも奪えません。最高の美容法でもあるんです。

※2【ヒマラヤ聖者】

ヒマラヤ奥深くの地で修行を積む出家者。広大なヒマラヤで修行をしているため、大衆の前に姿を現すことは滅多にない。なかでも「究極の瞑想」を達成した者は「シッターマスター」と呼ばれる。

※3【パイロット・ババジ】

北インドの王家に生まれ、空軍パイロットとして活躍していた相川さんの兄弟子。「究極の瞑想」を達成してヒマラヤより下り、インドで最も有名なシッターマスターとして尊敬を集める。

※4【サマデイ】

「三昧」ともいい、仏教における禅、ヨガの瞑想において、心身が浄化され、さらに心身と死を超えた究極の意識状態のこと。

※5【ハリババジ】

相川さんに門外不出のヒマラヤの秘教を口伝で伝授した、ヒマラヤの大聖者。世俗を離れ、ヒマラヤに住む。

※6【ヒマラヤの秘教】

サマデイに到達するための秘法。その奥義を守るため、シッターマスターが正統な後継者として認めただけに伝授する伝統がある。

もっと知りたい人に

ヒマラヤでの体験、瞑想の活用方法などについて「ヒマラヤ聖者の知恵があふれる瞑想法」(写真、主婦の友社)など、多数の著書あり。また講演会やワークショップなど、相川さんの最新情報は公式ウェブサイト(<http://www.science.nepj/>)で知ることができます。



心をかたづけにすることが
幸せにつながるなんて
思いもよりませんでした——芳村さん

Profile よしむら・まり●
1935年生まれ。日本を代表するファッションモデル、女優、司会者として活躍。近年は森林育成をテーマとしたNPOなどで文化活動を行う。

相川圭子
さん
直伝

1日10分で心と体をデトックス

「プラナデイ」瞑想メソッド

ヒマラヤでの修行で相川さんが体得した、愛に溢れる人生を送るための知恵。その境地に近づく最初の一步をやさしいメソッドにまとめ、特別公開していただきました。

1日10分

ほどでOK。
美しくなりたい人、
悟りを目指したい人、
すべての人に対応した
簡単なメソッドです

▼「プラナデイ」は、こんな瞑想メソッドです

今

今回ご紹介するプラナデイとは、私が長年の経験をもとに考案した、心の要素と整体的要素を結びつけた独自の瞑想メソッドです。プラナデイとは「生命エネルギーの流れ」という意味。やさしい動きによって体のすみずみの機能を活性化させ、心身をリラックスさせて瞑想に入りやすくします。もちろん瞑想はそれ単体で行ってもよいのですが、心と体は表裏一体。体のコンディショニングを整えることが瞑想の質を向上させるのに役立ちます。じつはヨガの

ポーズは本来、瞑想のための座り方が発達した形なのです。

最初にトライしていただきたいのが、次ページの瞑想法と、くつろぎのポーズ。瞑想にはさまざまな種類が存在しますが、今回ご紹介したのは日々の入浴のように心をリフレッシュする基本的なもの。気分よく、無理をせず行うのが何よりも重要です。くつろぎのポーズはいわばクルダウンで、瞑想の後にこのポーズをすることで、瞑想によって発生したよいエネルギーを蓄積する効果があります。



体の機能を
すみずみまで
活性化させながら、
完全な心身の
リラックス状態
を作ります

「目的別の
体の動き」
+ 「瞑想」
+ 「リラックス」
それぞれを
組み合わせることで、
心と体の歪みも
取り除きます

あります。くつろぎだけの本当に簡単なポーズですが、その恩恵は多大了です。

基本の瞑想やくつろぎのポーズができるようになったら、さらに目的に合わせたポーズを取り入れるのもよいでしょう。大切なのは、無理をしないこと。焦らず、わずかな時間でもいいので、できる範囲で続けていくことが何より大切です。千里の道も一歩から。誰でもヒマラヤの秘教の恩恵に確実に近づくことができます。

基本の瞑想方法

床に座れないときは



すべてに共通する瞑想とクールダウン法
基本の瞑想&くつろぎのポーズ

瞑想も習い事と同じで、真摯な気持ちで取り組むのが上達の秘訣です。最初は難しく感じますが、コツコツと続けるうちに心の仕組みに気づくことができるようになります。



1. リラックスできる姿勢で座る
椅子や床に自分が楽だと感じる姿勢で座る。背筋を伸ばし、肩を下げて顎を引いてリラックスする。写真のようにあぐらをかいて座るのが一般的だが、難しい場合はどんな座り方でもOK。手の位置も問わない。
2. 静かな呼吸の流れを感じる
軽く目を閉じ、鼻だけで自然に呼吸を行う。自然な呼吸の流れに意識を向け、何も考えないようにする。さまざまな考えや思いが去来するが、囚われないように流す。
3. 感謝の気持ちで心を静める
ゆっくりと意識を心臓のあたりに移し、さらに自分の心を見つめる。雑念が浮かび続けても気にせず、ひたすら流し続ける。10分ほどで静かに目を開け、感謝の気持ちで瞑想を終える。

くつろぎのポーズ



まずは1日1回、できる範囲で実践すればOK。悟りの境地への、大きな一歩です

「プラナデイ」を実践するうえでの留意点

- ・ 継続は力なり。無理のない範囲で続けることが大切です
- ・ まずは朝晩どちらかでOK。慣れてきたら両方行うと効果的です
- ・ 食事の前に行くときは少なくとも30分以上前に。食後は2時間以上おいて、食事時間と離れているほど効果的です
- ・ なるべく動きやすい服装で実施。体を締め付ける下着や時計などは外します
- ・ なるべく静かで暑くも寒くもない場所で行うようにします
- ・ 硬い床で体を痛めないように、毛布などを下に敷いて行いましょう
- ・ お酒を飲んだ後は行わないようにしましょう
- ・ 本格的な瞑想には、正しい指導者が必要です。自己流では瞑想を10分以上は続けて行わないようにしましょう

トップス7,350円(アディダス パイステラ マッカートニー/伊勢丹新宿店)
タンクトップ9,450円(ケイン/伊勢丹新宿店)
パンツ15,750円(アンティパスト/伊勢丹新宿店)

スリムになる

生命エネルギーのバランスを取り、老廃物の排出を促進する前屈のポーズに、内臓機能を向上させるねじりのポーズをプラス。全身を活性化させます。吸気は鼻から、呼気は体内の老廃物を吐ききるイメージで口から行うのが効果的です。



1 両脚を大きく開いて腕を左右に広げる

両脚を肩幅より大きく開いて立ち、両手を肩の高さまで上げる。

2 上半身を前に曲げ首をぐりと回す

上半身を前に曲げ、足首を手でつかむ。ゆっくり右に首をひねり、元に戻す。左、前、後と同様にひねり、さらにぐりと回す。



3 息を吐きながら上体を右にひねる

両足を投げ出して座り、右膝を立て左脚の外側に足をつける。上体を右に向け、左肘で右膝の外から内へ押し上体をひねる。



4 そのままキープ。左右を換えて行う

脚を換え左にも上体をひねる。息を吐きながらひねり、ひねりきったら自然呼吸で5~10秒キープ。

活力を養う

上半身を反らせるポーズは、腹部の血行をよくし、肺や胃腸、腎機能を活性化させます。集中力と行動力、積極性を養うとされるライオンのポーズと組み合わせることで、よりイキイキとパワーがみなぎります。



1 額と両手を床につける

下向きに寝て額を床につける。両手を胸の横の床につき、息をすべて吐ききる。脚は写真のように大きく開いておく。



2 両腕を伸ばして自然な呼吸

息を吸いながらゆっくりと頭、胸を起し、上体を反らせて10秒ほど自然呼吸をする。ゆっくり息を吐きながら上体を下ろす。



3 “ライオンのポーズ”で精神集中

正座をして踵を上げつま先を折って立つ。膝を開き両手を置いて胸を張る。舌をできるだけ出し、眉間を見つめて5秒キープ。

肌を美しくする

積極的に酸素を取り入れ、新陳代謝をアップさせる呼吸と動きのセットをご紹介します。瞑想で神経がリラックスすると全身の血行がよくなります。同時にストレスで萎縮していた組織や細胞の機能も高まり、老廃物も一掃。内側から肌を美しくします。

1 脇を締めて両肘を曲げ頭を下げながら息を吐く

楽な姿勢で座る。脇を締めて両肘を曲げる。手のひらは自然に上に向ける。両肘を上げながら頭を下げ、ゆっくり息を鼻から吐く。



ココがポイント!



特別な呼吸を動きに合わせて行います

口を少し開け、歯の間から少し舌を出す。そのまま口から息を吸い、鼻から息を吐き出す。新陳代謝を速やかにすすめる作用がある呼吸方法。

2 胸をすぼめて、息をゆっくり吐ききる

息を吐きながら胸をすぼめてゆっくりと頭を下げ、そのまま両手を写真のように上げる。体を元に戻しながら口からゆっくり息を吸う。



3 胸を突き出して顔を上げて息を吸う

ひと呼吸してさらに、肘を後方に引いて胸を突き出し、顔を上に向けながら口からゆっくり息を吸う。以上を5回繰り返す。

イライラを鎮める

片脚前屈は体の左右のバランスを取り、肝臓、脾臓の機能を高めます。消化促進、冷え性に効果があるほか、愛情豊かになる作用もあります。また、肩や首の詰まりをほぐすことで、心の強張りも解消します。



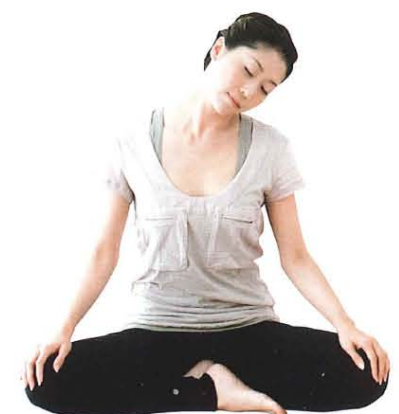
1 脚を投げ出して座り、片足をつかむ

右足を投げ出して座り、左膝を曲げ踵を会陰部（肛門と陰部の間）に引き寄せる。両手を右足裏にかけ、背筋を伸ばし胸を張る。



2 深く前屈。下腹部を意識して

息を吐きながらおなかをすぼめ、上体を前に曲げる。そのまま意識を下腹部に向け、10~20秒自然な呼吸を続ける。左右行う。



3 ぐるぐると頭をゆっくり回す

楽な姿勢で座り、大きくゆっくりと頭を回す。自然な呼吸を続けながら、左回り、右回り両方を交互に数回行う。

深くリラックス

肩、おなか、胸、首と、上半身のすみずみまでを意識してゆっくりと深い呼吸を行うことで、散漫になりやすい心も集中し、深いリラクゼーションを得ることができます。なるべく楽な姿勢で行うようにします。



1 片手を肩にあてゆっくり鼻呼吸

左手を右肩にあて、肩を下げ力を抜く。鼻から息を吐きながら4つ数え、吸いながら4つ数える。以上を5回繰り返す。両方行う。



2 両手を腹部にあてゆっくり鼻呼吸

両手を下腹部にあて、鼻から息を全部吐き、おなかをすぼめて4つ数える。鼻から息を吸い込み、4つ数える。以上を5回繰り返す。



3 両手を胸にあてゆっくり鼻呼吸

両手を胸にあて、鼻から息を全部吐きながら4つ数える。鼻からゆるやかに息を吸い、4つ数える。以上を5回繰り返す。



4 両手を首の後ろにあてゆっくり鼻呼吸

両手を首の後ろにあて、鼻から息を全部吐きながら4つ数える。鼻から息をゆるやかに吸い、4つ数える。以上を5回繰り返す。

目的別 プラナダイの ポーズ

瞑想とくつろぎのポーズの前に組み合わせて行う、心に作用するポーズをご紹介します。瞑想との相乗効果で、心と体を癒します。

悲しみを癒す

意識と無意識の狭間にある呼吸を意識してコントロールすることで、内側のバランスを取ることができます。白い光のイメージには、傷ついた心をクリーニングする作用があります。イメージは5分ほど続けるようにします。



息で悲しみを吐き出し光のイメージで癒す

楽な姿勢で座り、両手をおなかにあて5~10回息を吐く。頭上から白い光のエネルギーが全身を潜り抜ける様子をイメージ。

ココがポイント!



息は口角を上げてしっかり吐き出します

悲しみの気持ちが腹部にたまっているようにイメージし、呼吸と一緒にフッフッと思いきり吐き出す。吸気は鼻から自然に入ってくる。