

賢く食べて美肌に、不調もなおす! / 脳を鍛える技術

Health **premie**

日経ヘルス **プ**ルミエ

ビューティフル・エイジングへ

2010 December

12

定価650円

日経ヘルス プルミエ 12月号 2010年10月20日発行 発売(毎月1回20日発行) 発売 第3巻 第12号 通巻32号 2009年4月20日第3種郵便物認可

食べて 賢く なおす

肌いきいき
体の不調も
すっきり!

1日3個でシミ、たるみ、くすみが解消

ミカンで“美肌”

脂肪が消えて下腹が凹む

キノコで免疫力アップ

藤野真紀子さんもおすすめ

大学発の高機能なおやつ
おいしい! 賢い! スイーツ

冷え、肩こり、イライラ……

更年期の不調にやっぱりよく効く

「ショウガ&豆乳」レシピ

美肌師・佐伯チズさんが語る

食べて美肌に
なるための極意

最新ビタミンCコスメで
明るいもっちり肌に

インド政府公認ヒマラヤ大聖者

相川圭子さんに聞く

満たされた心で 生きるための知恵

表紙のひと

夏木マリさん

「一つの愛が花を咲かせて」

横浜市長・林文子さん、
作家・篠田節子さん……

「もの忘れ」なんかこわくない 脳を鍛える技術!





女性で世界初、瞑想・ヨガの最高指導者
ヨグマタ

相川圭子さん
に聞く

Special Interview
Keiko Aikawa



満たされた心で 生きるための知恵

ヨガの聖地ヒマラヤで命を懸けた厳しい修行を重ね、究極の悟りに到達。女性として、外国人として初めて、インド政府からヨガの最高指導者と認められた相川圭子さん。心のスイッチを切り、心の中を空っぽにすることが、「本当の自分」に出会う第一歩だと説きます。

取材・文 佐田節子

撮影 小山志麻

イラスト 柿崎こうご

構成 黒住紗織(編集部)

標 高5000mを超えるヒマラヤ

の高地で命懸けの修行を積み、瞑想・ヨガの最高の境地「真のサマディ(悟り)」に到達した人。「サマディマスター」「ヨガの母(ヨグマタ)」などと呼ばれ、インドでは大聖者として崇められている日本人女性――。

そんな偉業を成し遂げたことがいかに信じられないほど、ふんわりと柔らかく穏やかな雰囲気。はにかむよ

うにはほほ笑む姿には、少女のような初々しささえ感じられます。

相川圭子さん、65歳。10代の頃からヨガに興味を持ち、20代の後半からは多くのヨガ教室を主宰。さらにインドやチベットを幾度となく訪れ、厳しい修行を重ねてきました。

「小さいころから探究心がすごくあって、『なぜ?』『どうして?』とまわりの大人によく質問していました。体が

弱かったので、ヨガや自然食などの健康法にも関心を持ち、学生時代には断食を30回やったことも。人体実験のよう

なものですね(笑)。凝り性なんです。また子ども時代、様々な家庭の子どもと遊ぶ中で、なぜ親は自分の子どもしかかわいがないのかと不思議に思ったこともあったそう。相川さんの中では、『みんなを平等に愛したい』『みんなに幸せになってもらいたい』との

気持ちが強くあったといいます。

そんな相川さんはやがて導かれるようにしてヒマラヤへ。そして、この聖なる地でハリババジと呼ばれる大聖者に巡り会い、師事。修行をさらに深め、40代にして真の悟りに到達しました。

インド政府が認めた聖者にだけ許されている「公開サマディ」は、何万人もの人々に見守られるなか、密閉された地下空間で一切の食事も休息もとら

ず、3〜5日間瞑想を続けるという過酷なもの(100ページの年表中の写真)。まさに死と隣り合わせの修行ですが、相川さんは女性として外国人として初めて成功。しかも、これまでに18回成し遂げています。

「呼吸を止め、身体活動を止め、心も止めて、創造の源である宇宙と一体になるのがサマディです。体も心も超えてしまいますから、つらいとか苦しいといった気持ちは全くないんですよ。それどころか、すべてのエネルギーの元とつながることと私自身、完全に満たされ、無限のパワーをいただきます。そして、そのパワーを多くの人に与えることもできるのです」

心のスイッチを切ると
本当の自分に近づける

無限のパワーを与えてくれる「根源」などというところ、凡人には関係のないことと思いがちですが、実は誰もがこの根源とつながっていると、相川さん。「内側から元気にしてくれる、よみがえらせてくれる、そういうエネルギーのセンターがみなさんの中にもあるのですが、そこにうまくつながることができないんですね。いろいろなことに悩んだり葛藤したり、まだ起きていない先のことを心配したり、過去の出来事にとらわれたり……。いつも心に振り回されているから、エネルギーを無駄に消耗し、疲れてしまうのです」
私たちは嫌なことがあるとイライラ

「内側から元気にしてくれる、よみがえらせてくれる、そんなエネルギーのセンターがどんな人の中にもあります」



「ヨグマタ」とは?

ヒマラヤで長年修行を積み、悟りを開いた出家修行者をヒマラヤ聖者といいますが、その中で、さらに瞑想の最高の境地である真のサマディ(悟り)に達した人のことを、「シッダーマスター」もしくは「サマディマスター」と呼びます。

シッダーマスターは普通、ヒマラヤの奥地において修行していますので、一般の人には会えません。一般人が会えるインド政府公認のシッダーマスターは世界でただ2人。その1人が相川圭子さんです。ちなみに、相川さんの尊称として使われている「ヨグマタ」とは、「瞑想ヨガを極めた女性(瞑想ヨガの母)」の意味です。

profile

あいかわ・けいこ

1945年、山梨県生まれ。明治大学卒業。72年、「相川圭子総合ヨガ健康協会」設立。カルチャーセンターのヨガ教室の監修指導も行う。ヒマラヤで厳しい修行を重ね、究極のサマディに到達。91〜2007年まで18回、インド各地で世界平和のための公開サマディを実施。救急車寄贈などのチャリティ活動にも取り組む。40年近くにわたり瞑想・ヨガの第一人者として活躍。下の写真は、公開サマディの後、大勢の人々にプレッシング(祝福のエネルギー)を送る相川さん。



ヨガマタ相川さん直伝 「瞑想法」入門編

あれこれ思い悩んで心の中がいっぱいになったとき、元気が出ないとき……
自分自身をリセットするためにも、瞑想を試してみましょう。

青空の瞑想法

雲ひとつない青空を心に思い描いて
心の中のゴタゴタを一掃しましょう



①まずは呼吸から。目を閉じて、フッフッフとお腹をへこませるようにして息を短く30回吐き出します。(途中の息つき可)



②その後、一度、息を吸い込み、フーッと長く吐き出し、5回ほどゆっくりとした呼吸をします。



③次はイメージ。頭の中に青空を思い描いてください。空にはどす黒い雲が浮かんでいます。それはあなたの煩惱の象徴です。その雲が次第に青空にすーっと溶け込んで消えていきます。やがて青い空だけが広がります。

④しばらくの間、その青空と一緒にいてください。

⑤5分間ほどたったら、目を開けて終了。頭の中のゴタゴタが消えて、すっきりした気持ちになっているはずですよ。

笑いの瞑想法

30秒間、無理にでも笑ってみましょう

①「ワーハッハ」と声を出し、お腹を抱えて思いっきり笑ってみましょう。家族と一緒にやるのもおすすめです。

②とにかく笑う、笑う、笑う。無理にでも、それを30秒間続けます。

③笑い終わったら、目を閉じて呼吸が落ち着くのを待ちましょう。次第に静かな呼吸に戻ります。

④5分間ほどたったら、目を開けて終了。意識が変わって、明るくポジティブになっているはずですよ。

ライターSと編集Kが瞑想体験!

ヨガマタさんと一緒に 入門編の瞑想を試みました

「青空の瞑想法」では雲を取り除く心地よさが容易に体験できました。「笑い」は最初、恥ずかしかったのですが、楽しそうに笑い続けるヨガマタさんを見ると「よしっ!無理にでも」と割り切れ、うまく入り込めた後は爽快。ヨガ教室などで瞑想を試みてもいつも雑念まみれなのに、今回はすんなりという状態になりました。これがマスターパワー?!(K)

瞑想体験教室に 行ってきました

簡単なヨガで体を整えた後、瞑想に。いつもなら雑念の嵐なのに、このときはかなり集中できました。瞑想の途中で子どものころに遊んだレング畑がふっと現れたり、両親やまわりの人への感謝の気持ち素直に出てきたりして、なんだかピュアな自分に戻れた感じ。終わった後はとてもよい気分がしばらく続きました。(S)

●東京の本部で相川さん監修・指導の瞑想が学べます

「シッター・プログラム・ガイダンス」公開サマディや講話などの映像の上映、相川さん監修の瞑想などの体験説明会。毎週末、東京・目黒の本部で開催。約2時間、参加費3000円。ただし、相川さんの直接指導はなし。「アヌグラハ・ダルシャン」相川さんの講話が聴けます。毎月1回、参加費5000円(要資料請求)。本格的に瞑想を始めたい人にはヒマラヤ秘法の特別な呼吸法や心の気づきの瞑想法など、各種プログラムも用意されています(いずれも要予約)。



●名古屋、札幌、神戸、岡山でも講演会があります

ヨガマタ相川さんの講話、瞑想、呼吸法などのワークショップが、以下の予定で開催されます。10月31日(日)名古屋、11月3日(水・祝)札幌、28日(日)神戸、30日(火)岡山。「アヌグラハ・ダルシャン」(相川さんの講話)参加費5000円(要資料請求)。詳細は、サイエンス・オブ・エンライトメントへ。☎03-5773-9870 <http://www.science.ne.jp/>

▶ブルミエを読むヨガマタ相川さん。



- #### ヒマラヤ聖者から学ぶ5つの知恵
- ①心に振り回されていることに気づく
 - ②心のスイッチをいったんオフに
 - ③心の奥にこそ「本当の自分」がいる
 - ④瞑想で心の中が掃除できる
 - ⑤心の曇りが取れると内側から光り輝く

ヨガマタ相川さんの歩み

10代 ヨガや瞑想、健康法に興味を持ち、自然食も時代を先駆け実践。

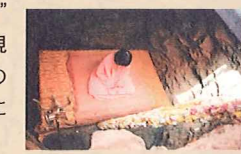
20代 「相川圭子総合ヨガ健康協会」設立。NHKなどのカルチャーセンターや都内各デパートでのヨガクラスの監修指導も。一方でヨガ修行を深めるため、インド、チベット、中国などで学ぶ。特にインドへは毎年訪問、様々な道場を巡り、ヨガに磨きをかける。



30代 渡印と並行し、さらなる探究のため米国でニューエイジの心理療法や各種セラピー、ヒーリングなどのライセンスを取得。インドで最も有名なヒマラヤ聖者であるパイロットババジがテレビ局の招きで来日の折、ヨガの専門家としてテレビ局から協力を求められ、ババジと初めて出会う。

40代 パイロットババジの招待でヒマラヤへ。大聖者ハリババジとの出会いを果たし、師事。高度5000mを超える氷河近くのヒマラヤ奥地での厳しい修行を経て、瞑想の最高の境地「真のサマディ」に到達。インド政府、および聖者協会から「サマディマスター」「ヨガマタ」の尊称を受ける。世界初の女性シッダーマスター(究極の悟りに達した大聖者)となる。1991年より毎年インドで「公開サマディ」を行う。

50代 2001年、インドの聖地アラハバードでの政府主催の大祭「マハクムメラ」で行われた公開サマディがドキュメンタリー映画に。写真は、密閉された聖なる地下窟で4日間瞑想し続けた相川さん。公開サマディを終えて「復活」し、人々の前に姿を現す直前の様子。この後、待ち受ける人々に祝福を送った。



60代 公開サマディを成し遂げた世界初の女性としての偉業をたたえられ、インド最大の聖者・行者団体「ジュニアカラ」から、最高指導者の称号「マハマンドレシュワリ(偉大な宇宙のマスター)」(仏教界では大僧正の位)を外国人として初めて授けられる。「サイエンス・オブ・エンライトメント」を主宰。人々に気づきと浄化をもたらす、「本当の自分」に出会う道、悟りへの道をガイド。また、パイロットババジと米国をはじめ各地で「ワールドピースキャンペーン」を展開。国内外で愛と平和を分かち合うため活動。

最新著作

『ヒマラヤ聖者のいまを生きる知恵』
ヒマラヤ5000年の教えをもとに、迷いを捨て愛と安らぎを持って生きる道、「本当の自分」に出会う道を説く。PHP研究所、1575円。「心」を空っぽにすれば夢が叶う(講談社インターナショナル)などの著書も。



相川さんの「生の声」が聞けるCD 『ラジオ深夜便』

NHK・CDセレクション「ヨガと瞑想の極致を求めて」。ヨガで体を整え、深い瞑想に入ることによってエネルギーのバランスを取り戻し、本当の自分に出会うことができると語る。43分。NHKサービスセンター発行、1050円。



愛や感謝を自然と感じられる自分、 それこそが「本当の自分」なのです

「顔中に発疹ができて、それをこすっていたら余計にひどくなったことがありました。当時は『ビューでいたい』という気持ちが強かったのですが、きれいな肌にならなかったのです。でも、気にしてこすればもっと悪化する、かえって治らない。これは心の動きとよく似ています。ああでもない、こうでもないと考えを巡らせたり、良い悪いとジャッジ

したりしていると、心の働きがどんどん強くなり、こだわりや執着といったガラクタでいっぱいになってしまふ。だからこそ、心を使わない状態を意識的につくる必要があります。心のスイッチをいったんオフにして、心の中を空っぽにすることが大切なのです」
では、心のスイッチを切り、ガラクタを一掃するにはどうしたらいい? そのよい方法が瞑想だといえます。 「心が静まり、清められ、リラックスできます。瞑想を続けていくと、やが

て心の仕組みが分かるようになり、客観的に心を切り離して見られるようになります。すると悩みは消え、純粋な自分が現れてきます。内側から充電されて、元気になる、やさしいエネルギーがわいてきます。愛や感謝というものを自然と感じられる自分、それこそが「本当の自分」なのです」

心者にも何とかできそう。相川さんに初歩的な瞑想法を教えてもらったので、試してみてください(左ページ)。「人は誰も老いますが、それを受け入れ、美しく成長していくこともできます。年相応の理解力や人を愛する心、許す心といったものが大きくなれば、何歳になってもすぐ魅力的な女性になれます。その人がいるだけでまわりが安心できる、安らげる、希望が持てる。そういう人になることが、美しく年を取るということ。心の曇りが取れたら、内側から輝いてきます」
そのお手本が、まさに相川さんご自身なのです。

「顔中に発疹ができて、それをこすっていたら余計にひどくなったことがありました。当時は『ビューでいたい』という気持ちが強かったのですが、きれいな肌にならなかったのです。でも、気にしてこすればもっと悪化する、かえって治らない。これは心の動きとよく似ています。ああでもない、こうでもないと考えを巡らせたり、良い悪いとジャッジ



「心は常に忙しく動いて、安らぐことがありません。相川さんは若いころのこんな経験を語ってくれました。」

「顔中に発疹ができて、それをこすっていたら余計にひどくなったことがありました。当時は『ビューでいたい』という気持ちが強かったのですが、きれいな肌にならなかったのです。でも、気にしてこすればもっと悪化する、かえって治らない。これは心の動きとよく似ています。ああでもない、こうでもないと考えを巡らせたり、良い悪いとジャッジ

「心は常に忙しく動いて、安らぐことがありません。相川さんは若いころのこんな経験を語ってくれました。」

「心は常に忙しく動いて、安らぐことがありません。相川さんは若いころのこんな経験を語ってくれました。」