

野菜といっしょ、そんな生活 夏に効くレシピと旅行特集

祝創刊2周年!

総勢
173名
プレゼント

- Raw Food Power
人気連載! ローフード美人の法則
- そのニュートラルなたたずまい
役者・福士誠治

[ベジィ・ステディ・ゴー!]
STEADY GO!

2010
Vol. 11

NPO法人 日本ベジタリアン協会
推奨本

\\ インドスパイス術 /

夏に効く! 野菜レシピ。

日本のベジィなスポットめぐり
愛 Veggy博 in 愛知

15分以内で作れる!
かんたんベジィ・レシピ

夏こそ! 絶好の
デトックス&リセットタイム



本来の自分へ還る ヨグマタのハッピー瞑想入門

日本ではすっかりヨガブームも定着し、最近ではヨギにとって欠かせない瞑想が多くのの人々から注目されています。そこで今回は瞑想がもたらす様々な心身へのメリットについて、インド政府及び瞑想・ヨガの世界的な機関「世界議会」が認定するサマディヨグマスター（世界で2名のみ）であり、ヨガの母（ヨグマタ）、現代瞑想の母と尊称され、インド政府から幾度も表彰されている、ヨグマタさんに教えていただきました。

Photographer: Shigeo Gomi



サマディ復活後のダルシャン(聖なる出会い)
写真提供:サイエンス・オブ・エンライトメント

人間は、誰しも内側に純粋意識を秘めています。
その清らかな源泉にサマディ瞑想を
通して触れていくことで、
内側から平和を広げていくことができます！

いくことです。究極のサマディに到達することで、本来の自分に返ることができるのです。
自分の足を引っ張っているネガティブな思いや記憶から解放されて、その人が思った通りの人生を生きることができるようになり、願いが叶いやすくなるのです。
人は何かうまくいかないことがあった時に、悩んだり、周囲や環境のせいにしてたり、時には人を恨んだりしてしまうこともあるかもしれません。けれど自分の身の回りで起こっていることは、全て自分から湧き起っていることなのです。まずは自分が変わらなければ何も変化しないのです。まずあるがままの自分を受



サマディとは一体どういった状態の事なのでしょうか？

例えば食事を食べなくても生きていたり、深い眠りについていても心臓が動いていて、人は目に見えない存在によって生かされています。そこに自然の力・神の力が働いています。そういった大いなる存在・根源の存在と出会って一体になっていくのがサマディであり、本当の自分に出会うことなのです。それは時空を超えた形のない世界です。

今、なぜ瞑想が多くの人たちに必要とされているのでしょうか？

情報過多で慌ただしい現代に生きる私たちは、つい様々な事に惑わさ

サマディとは一体どういった状態の事なのでしょうか？

れがちになります。そんな中で自分は何を本当に望んでいるのか、何が一番大切なのか、瞑想をとおして心を徐々にほぐしていくことにより、心身ともに柔軟になって物事を広く見つめることができ、理解も深まっていきます。要するに欲望や枝葉の事にとらわれることなく真実に気づいていくので、人生に無駄がなくなります。そして本来の自分に気づいて戻っていくことができ、安らぎとパワーと知恵が得られるからなのです。

瞑想について簡単に教えてください。

瞑想は自分の中の曇りや緊張を取り除いて、自分自身を純粋にして

け入れる瞑想を行います。本来の自分を愛する瞑想です。そのためには戦わない自分、比較しない自分、そして自然体な自分を日常生活に増やしていくことが大切です。それと同時に自分の内面を見つめたり、観察するということがとても大切です。この時に、マインド（感情）にとらわれないように注意しなければいけません。これは現代人にとって、もつとも高度で重要な気づきの瞑想となるのです。

瞑想に達した食生活はあるのでしょうか？

食について言えば、食品添加物や不自然な食べ物は体に負担をかけるだけでなく、心身を緊張させてしまいます。ですから本来であれば環境、カラダ、ココロにやさしく響く食事を摂取するのが好ましいのです。私は十代の頃から基本的にベジタリアンで、普段の食事はとてもシンプルでピュアなものを摂取しています。もちろん何を摂取するかということも大切ですが、日々食べ物に感謝したり、いつも愛を感じて食べるという事はもっと大切なことです。私自身、周囲にベジタリアンになることを勧めたことは一度もないのですが、自然とみんなベジタリアン志向な食生活になっています。

これから瞑想を始める人たちにアドバイスをお願いします。

今流行りのヨガも、ファッションからみんな本物になっていくと良いですね。もちろん「キレイになりたい！」から始めるのは良いことですし、フィジカルなエクササイズは大切ですが、それと同時に内面のエクササイズとして瞑想はこれからは必要不可欠になっていくでしょう。その時に正しいマスターのガイドに従って高次元なエネルギーと繋がっていかないと、道に迷ったり、間違った方向へ行ってしまう。そしてひとたび高次元のエネルギーに繋がる記憶ができると、またそこへ自然と戻ることができるのです。

ヨガや瞑想ではサンガ（聖なる集い）に集い、いろいろ学びますが、瞑想する人もベジタリアンも同じ方向性の仲間たちとシェアすることで、大変だと思っていたことも意外とクリアしやすくなるものです。

私は今後も多くの人々が瞑想によって気づきを深め、揺るぎない幸せを手にする事を祈っています。



サマディ瞑想とは、聖なる波動にチャンネルを合わせ、それに意識を向けることで自分の中に良い波動を



サドゥ(出家修行者)へのプラサド(施し)でプレッシングするヨグマタ
写真提供:サイエンス・オブ・エンライトメント

「ヨグマタの教え・瞑想のイントロダクション」
ヒマラヤ秘教の会、
その他各種セミナーのお問い合わせ
サイエンス・オブ・エンライトメント
TEL 03-5773-9870
URL <http://www.science.ne.jp>

●BOOK

サマディマスターが伝える、悟りへの道。迷いが消え、やすらぎの心が得られるヒマラヤ五千年の秘教をガイドしてくれる貴重な1冊が発売されました。自分のなかにこそ真の教えがあり、自然の法則があるという、本物の哲学、本物の生き方にふれる機会をあなたに。

ヒマラヤ聖者のいまを生きる知恵
著者:ヨグマタ 相川圭子
発行:PHP研究所
価格:1,575円(税込)

