

# yoga

JOURNAL

ヨガジャーナル日本版

Vol.15 inforest mook

ヨガで内面から輝く  
ライフスタイル誌

縦じ込み付録  
【保存版】  
ヨギ&ヨギーニ必見  
全国版  
**Yoga Directory**  
ヨガスタジオ  
アーユルヴェーダ  
カフェ&レストラン

特集

Home Practice  
Special

## ホーム プラクティスを 習慣に!

【7シーケンス】

1週間完全練習メニュー

【完全習得】

朝は太陽礼拝でスタート!

【簡単5ポーズ】

腰背痛を改善しよう

YJ Interview

ローレン・ピーターソン

「ハンドスタンドは  
30代半ばから始めたの」

Travel

神に近づくバリ

Features

近代アーサナのルーツに迫る!  
ヨガの大いなる真実

人生の4つの目的  
プルシャルタって何?

Basics

立位前屈

Master Class

射手のポーズI

【好評連載】

ケン・ハラクマ

柳生直子

SHIHO

横森理香

Cover Model

野沢和香

瞑想を通して、自分を見つめる時間を日頃から大切にしているSHIHOさん。ヒマラヤの瞑想を提唱している相川圭子先生から学んだ自分のなかにある無限の可能性や、愛と平和に満ちた心は、表現者としていつそう輝くためのヒントとなった。



トップス¥19,950(adidas by Stella McCartney / アディダス ジャパン ☎0120-810-654)

# 本当の豊かさは 自分のなかにあるのです

自分が何をすべきか、何を求められているのか、  
ということにフォーカスできるのは、瞑想のおかげかもしれません  
—SHIHO

軽くなったような感じがします。瞑想のときも色々と考えてしまいがちでしたが、マントラを唱えると集中しやすく、呼吸も整いやすくなります。私はランニングもするのですが、あと何キロ走らなければならぬかと考えて苦しくなることがあります。そのとき呼吸に合わせてマントラを心のなかで唱えると、余計なことを考えなくなると体が勝手に動き、不思議なくらい楽に走れるんです。

A 雑念が浮かぶと心が疲れてしましますが、マントラの波動は心を休ませてくれるので、その波動と一緒にいることで生命力が高まります。だからまるで充電しながらランニングをしているかのようになり、疲れなくなつたのでしょうか。

S これまでの経験や今行っていることなど、すべてが自分の糧となり、芯がしっかりしてきたように思います。

A SHIHOさんはモデルとして撮影現場にいたり、緊迫感のなかで仕事をしています。慣れずともそれにも気づかないエネルギーを消費しているのです。ですから、仕事が忙しいと充実し

## SHIHO meets 相川圭子

ているような感じがするけれど、マインドは散らかつたまま。瞑想することで芯がしっかりするの、まわりの人に安心感をもたらすような、豊かな女性になることができます。

S たしかに今、周囲の状況にあまりふりまわされていない気がしますが、自分が何をすべきか、何を求められているのか、ということにフォーカスできるのは、瞑想のおかげかもしれません。

ヒマラヤの瞑想

S ヒマラヤの瞑想について教えてください。

A それは、サマディから得た知恵から生まれた真理の教えによつて、数々の内側からの深い瞑想にガイドするテクニックです。瞑想するということは、純粋無垢な自分の根源に帰っていくということ。それは生命力に満ちた深い静かな海のような場所です。その場所につながると、無限のエネルギーを得て、限りない知恵が湧き出てくるでしょう。

たとえば、ルビーやエメラルドなど、宝石にはそれぞれの美しさがあるように、あなたのなかにも

さまざまなレベルの波動があり、輝きを放っています。瞑想によって、ひとつひとつの波動を純粹にしていくと、トータルに自分を磨くことができるのです。

S 人それぞれに輝きがあるということですね。

A そうですね。あなたのなかですべてがあり、見えるところだけでなく、見えないところも磨いていくと、より完全な人になります。それがヨガや瞑想の真髄であり、ヒマラヤ秘教の真髄なのです。心と体は一生付き合っていくものですから、年相応の輝きを見出すためにも、メンテナンスをしていく必要がありますね。そのために、瞑想でカルマと心を清めてパワーを入れ、マインドを整えていくのです。

S なぜヒマラヤでの修行を決心したのですか？

A パイロット・ババジ(\*3)が来日した際にお手伝いしたのが縁でした。それまでも瞑想の修行をしていたので、いつかヒマラヤに行きたいと思っていました。同じ頃にパイロット・ババジに導かれたのです。そしてヒマラヤではハリババジ(\*4)に邂逅し、師のもとでの修行は、静寂のなかで自分と対峙する、かけがえのない時間でした。

S そして1991年に公開サマディを行われましたが、そのきっかけは何だったのですか？

A もともとヨガの修行をしていたので、サマディに到達することはそれほど難しいことではなかったのです。修行を5年ほど続けた

ヨグマタ(ヨガの母)として世界中の人々から信望を集める相川圭子先生は、ヨガを追究するなかで出会ったヒマラヤ秘教(\*1)の教えを多くの人に伝えたいと、国内外で活動を続けています。また、サマディに到達したシッダー・マスターとしても知られ、1991年から2007年までの間に、インド各地で公開サマディ(\*2)を18回行い、人々に大きな喜びを与えてきた。

今回の対談に先立ち、SHIHOさんは相川先生からディクシャ(伝授)を受け、マントラを授かった。そのマントラは瞑想中のほか、日常生活でも心で唱えるようにすると、マインドが浄化され、ほんとうの自分とつながることができるのだという。

相川圭子(以下A)  
以前お会いしたときより、いつそうきれいになりましたね。マントラを唱えることで、何か変わりましたか？  
SHIHO(以下S)  
自分自身が変わったかどうかはよく分かりませんが、体がとても

(\*3) パイロット・ババジ 相川先生の兄弟弟子。北インドの王族の家に生まれ、かつてはインド空軍のパイロット。これまでに108回以上の公開サマディを行う。  
(\*4) ハリババジ ヒマラヤの大聖者。相川先生とパイロット・ババジの師。

(\*1) ヒマラヤ秘教 ヒマラヤの奥深くで修行する聖者の中で、師から弟子へ口伝で継承されてきた秘密の教え。五千年の伝統がある。  
(\*2) 公開サマディ 悟りの存在を示し、人々と愛、平和、知恵を分かち合うために、公の場で行われるサマディ。相川先生は、完全に密閉された地下窟で、水や食糧もない状態で、心身を超越、時空を超え、至高の存在と一体となる究極のサマディに没入する。

真理とは、私たちが素晴らしいパワーを持つ存在であること、  
そして悩みの存在ではなく喜びの存在だということです

相川圭子



とき、みなさんを  
幸せにするように、  
という内なる声を  
聞きました。その  
とき、真理を知ら  
せることが私の役  
割だと確信し、公  
開サマディを行う  
ことになったので  
す。

**S** サマディに入っ  
ているときは、ど  
のような状態なの  
ですか？

**A** マインドを超えた状態なので、  
不安も何も感じません。サマディ  
に入るためには、カルマと心を清  
めて準備をします。ですから、地  
下に入ったら自分のなかのすべて  
のエネルギーがひとつになり、空  
っぽの心で何日もいることができ  
るのです。

**S** 公開サマディを行う前と後で  
は、相川先生にとって、生きるこ  
うの意味は変わりましたか？

**A** みなさんに本質的な生き方を  
広めるために生きようと思うよう



になりました。これからは、自分  
自身が源になり、自立していく生  
き方が必要だと思います。ひとり  
ひとりには、無限の可能性がある  
のですから。

**S** 本質に気づくために、私たち  
がすべきことは何でしょうか？

**A** 感謝をし、自分を愛しましょ  
う。そして、私たちに起こるすべ  
てのことから学びましょう。

本当の豊かさは自分のなかにあ  
るので、外にばかり探さないでく  
ださい。ヒマラヤの恩恵は私たち  
に平等に降り注いでいます。社会  
的な地位などに関係なく、自分の  
なかの宝探しはすべての人ができ  
るのです。それに、今気づくこと  
が大切です。

真理とは

**S** 真理は、とてもシンプルなもの  
であると同時に曖昧でもあり、  
理解することがむずかしいです  
ね。

**A** 真理とは、私たちがすばらし

いパワーを持つ存  
在であること、そ  
して悩みの存在で  
はなく喜びの存在  
だということです。  
瞑想で自分を探  
究すると、その過  
程で真理に出会う  
ことができます。  
それは変わらない  
永遠の存在です。  
私たちは変化する  
ものに依存し、そ  
れが幸せをつくっ

てくれると思いがちですが、それ  
は真理ではないので、結果的に離  
れていってしまうのです。  
**S** これからもマントラを唱え続  
けて、真理を見つけないと思いま  
す。

**A** SHIHOさんは、対談の初  
めに瞑想をして体が軽くなったと  
おっしゃいましたが、それは、心  
の染み抜きをして、内側から美し  
くなっていくということです。あ  
なたのようにヨガをたくさんして  
いるのにそのように感じられたと  
いうことは、とてもすばらしいこ  
となんです。より真理に近づく  
ためにはきちんと導いてくれる指  
導者も必要です。

**S** では、先生がマンツーマンで  
教えてくれますか？(笑)

約1時間にわたる対談は、相川  
先生のやさしさに包まれた穏やか  
な時間となった。先生が語られた  
言葉のひとつひとつは、SHIHO  
Oさんの表情をいつそう輝かせて  
いた。

●SHIHO

1976年滋賀県生まれ。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。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  
ボディの秘トレを完全公開した、DVD BOX B  
OOK「やせトレ」(集英社刊¥2,100)も好  
評発売中。公式HP www.shihomagazine.com



●相川圭子

35年以上にわたり、ヨガの監修指導を行う。  
1985年にヒマラヤの大聖者ハリババジに師  
遇。ヒマラヤの叢智と秘法を伝授され、数年  
間の厳しい修行を経て、究極のサマディに到  
達。インド政府より、サマディマスターとして、  
ヨガマタの認定を受ける。現在はヒマラヤ秘  
法とサマディ瞑想秘法の伝授を通じ、真の自  
己実現の道を示し、世界平和や国際親善にも  
貢献。著書に「ヒマラヤ聖者のいまを生きる  
知恵」(PHP研究所刊¥1,575)などがある。  
サイエンス・オブ・エンライトメント www.sci  
ence.ne.jp