

ヨギーニとは英語でヨガをする ● 女性のこと

for tasty life  
エイムック1910

# Yogini

vol.23

ヨガでシンプル・ビューティ・ライフ

さわやかで健やかな心と体

特集

## ヨガと健康 みんなの瞑想

流派通信

ライフスタイル・ヨガで元気になりました！

あのカリスマの瞑想紹介！

春夏ヨガファッション

初心者必読！ ヨギーニへの扉

スムーズでヘルシーヨギーニへ





# みんなの

# 瞑想

瞑想についての迷走は、迷走しながら瞑想を見つける

イラスト=有賀一広 写真=徳山喜行/中島聡美/藤村のぞみ/増川浩一 文=小久保よしの/Lotus8

現在私が目的を持って瞑想することというのは、人々に神聖なエネルギーを与える時などです。瞑想は自分のエゴのために行うものではありません。エネルギーをシェアすることをインド、また日本で数多く行ってきました。ただ、サマディに達するためにいろいろな自分の体と感覚を通して行ってきましたし、長い間修行も行いました。

今はいつも瞑想している状態ですし、いつ行つとか、決めているわけではないですが、いつでもできますし、いつでも心の動きが平穏なサットヴァという瞑想状態です。日常で混在するエネルギーや思いといったものを浄化しています。寝る前や、朝起きた時は自然に瞑想状態が起きていることも多くあります。死んだようにサマディの状態になるんです。その状態ではマインドはいつさえ動きません。

からも離れていきます。心と体に対して、すべてOKを出していくのです。体や心に病気があれば、それは瞑想状態には入れませんから。体の感覚を超えて、さらに集中を超えて、瞑想が起きます。

瞑想とは、満ちている無の状態です。究極のサマディというものは根源に帰っていくことで、アートマン（宇宙の根源）と一体化することです。しかし、瞑想は、その人が受け取れる状態のものが与えられるはずで



5

サイエンスオプ  
エンライトメント主宰

## ヨガマタ相川圭子

ヨガマタあいかわけいこ。ヨガマタジ（ヨガの母）という尊称で愛されている。真のサマディ（無種子三昧）に到達し、インドの聖者達から“マハマンドレシュワリ（偉大なる宇宙のマスター）”という称号を、女性として、外国人として初めて授与  
<http://www.science.ne.jp/>



今はいつも瞑想している状態。  
いつでも心の動きが平穏な  
サットヴァという状態です