

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2159

Yogini

vol.27

ヨガでシンプル・

ビューティ・ライフ

ヨガが一番気持ちいい。

特集
ヨガと骨盤

第2特集

私の人生を変えた
ヨガの名言

Yoginiへの扉 『チャクラって何?』

ヨガの先生になる人達へ

Yogini Natural&Food Life

プロップスの使い方

ヨガ塾・ヨギーニの食事

アーユルヴェーダ

2011 ヨギーニ ファッション



2

008年9月に行われたテッド・ラファティ先生のワークショップで出会った言葉です。『ヨーガストラ』を基に「ヨガの効果」について語られる中、テッド先生の師であるゲシェ・マイケル・ローチ氏とラマ・クリステイ・マクナリー氏が訳した『The Essential Yoga Sutra: Ancient Wisdom for Your Yoga』が紹介されました。『ヨーガストラ』の翻訳本は数多く出ていますが、この本はわかりやすく、深い部分まで理解できました。

「ペールで覆われている」とは、物事の本質が見えていない状態を言います。本質とは、私達が他人にした行い。つまり、カルマです。自分の行いが自分を取り巻く世界に影響するということが、カルマの法則です。「庭師」という表現については、他の翻訳本では「農夫」、「農民」と訳されていたので、私にはとても印象的でした。「庭師になる」とは、自分のあらゆる言動を種と考え、それらに注意を払うこと。種からは種と同じ種類のものが成長します。ポジティブな種を植えれば、ポジティブな果実が実るのです。自分や世の中の不幸を他人の責任にせず、まず自分の中に原因を探します。自ら人に害を与えることをやめ、周りに親切にしたり、苦しんでいる人の痛みを取り除くことに尽力したりすること



A wise comment
from yoga teachings
that changed my life

私の人生を 変えた 「ヨガ」の名言

たびたび心を引き出しから取り出しては
励まされたり、慰められたり、勇気づけられたりする

大事な言葉をあなたは持っているだろうか？

7人の先生達に、自分を支え続けている

名言を覚えてもらった。

写真：青木信之（52頁）／高岡弘（48～51頁、53～55頁）
文：小久保よし

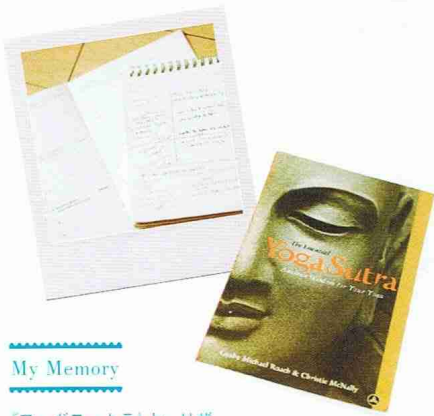
Profile

リザ・ロウィッツ先生
sun & moon yoga

サンフランシスコ生まれ。White Lotus Foundation 公認ヨガ、陰ヨガ、チベット・ハート・ヨガの指導者養成コースを修了。著書に『ヨガ・ボエム LINES TO UNFOLD BY』など。http://sunandmoon.jp/

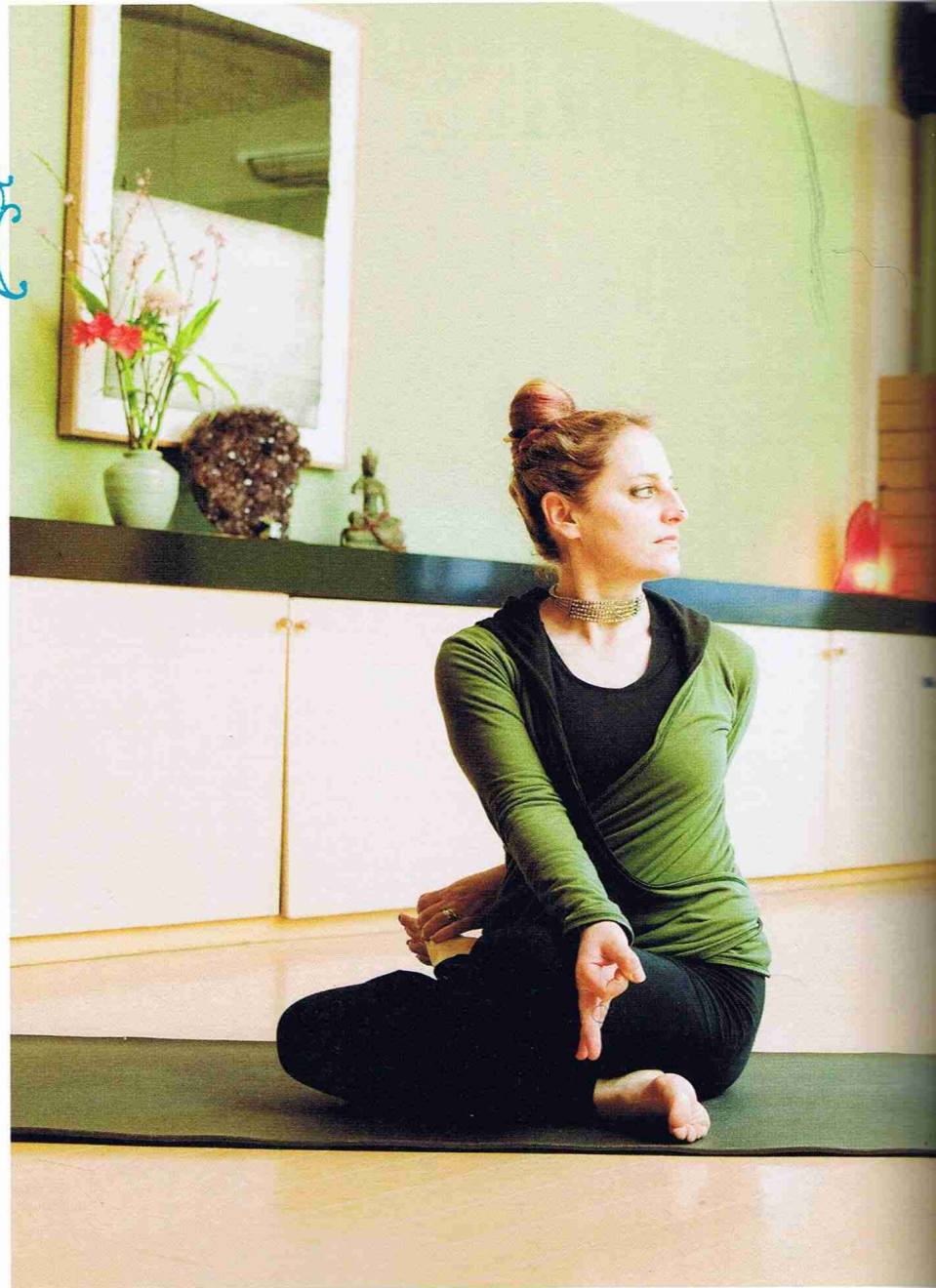
が、いい種をまく「庭師になる」ということ。自分の考えの「質」そのものが、自分の言動を決めるのです。

いいカルマの種を植えるために、ゲシェ・マイケルは『THE BOOK OK』というプラクティスを奨励しています。自分の言動を記録する日記のようなものです。ヤマ・ニヤマと通じる項目に沿って自分の言動を振り返り、ノートに記します。そして、自分が取つたいい行いと、今後改善したい行いを三つずつ書き出します。その記録を通して、自分がどのような人間であるかを見つめていくのです。私はここ2年、毎日つけています。このプラクティスを始める前には気がつかなかった、直したい習慣などがわかり、生活が変わりました。人を責めることから解放されて、考え方が自由に広がった気がします。これからも周りに対する思いやりを忘れず、自分の言動に心を配りたいと思います。



My Memory

『ヨーガスートラ』と、リザ先生が欠かさずつけているという『THE BOOK』という日記帳。自分の取った言動がポジティブなものかネガティブなものかを観察していく



物事はベールで覆われており
その覆いをはがさなくてはならない。
そして私たちは
“庭師”にならなくてはならない。

【ゲシェ・マイケル・ローチ、ラマ・クリステイー・マクナリー訳
『The Essential Yoga Sutra: Ancient Wisdom for Your Yoga』(Three River Press) 46頁】

私の名言

HIKARUさんのクラスのヘッドスタンドで「ここにいて！」と言われました。同時期、ニーマル先生の肩立ちで「Stay here!」と言われました。それが、どこかにフワフワ行きがちな思考や心も引き戻された気がして、よく思い出します。sao