

ヨガを究めるのに 大切なのは 意志の力、論理、愛。

【インドのサドゥ】



Profile

乳井真介先生
リラヨガ

にゆういしんすけ。ヨガの学びを深めるために渡印・渡米を繰り返し、優れたヨガの技法に触れ感化される。現在は日本発のヨガシステム「リラヨガ」を普及させるために全国各地でワークショップやトレーニングを行っている。http://www.lilayoga.jp/



My Memory

サドゥと出会ったリシュケシュで手に入れたマラー(数珠)。通常は菩提樹でできているマラーが多いが、これはサンダルウッド(白檀)でできている。かぐわしい香りがお気に入り

6

年半前にインドで出会ったサドゥ(行者)から聞いた言葉です。私にとって6度目の訪印

でしたので、サドゥは見慣れているはずでした。しかし、そのサドゥはカウボーイハットをかぶっていて、目立っていたのです。眼光が鋭く「何かを持っている人だな」と直感しました。

数日後、路上で再び彼を見かけた時、彼から声をかけてくれました。それから町を一緒に散策するようになったのです。博識な彼は周囲から「師匠」という意味で「ババ」と呼ばれ、尊敬されていました。

ある時、彼に「ヨガを究める上で重要なことは何でしょうか」と聞いてみました。すると「意志の力、論理、

愛。この三つが重要だ」と答えてくれたのです。彼の説明は次のようなものでした。

まず「意志の力」について、彼は「この世で意志の力を持つてできないことはない。強い意志の力があれば、川の向こう岸にある時計台の針を動かすことだってできる」と話しました。自分の持つ無限の可能性を信じて、と勇気づけられました。

次に、論理について。彼曰く、頭蓋骨を構成している骨の数と、手を構成している骨の数は同じなのだそうです。「緊張していると手を握ってしまうなど、脳の動きと手の動きは密接にシンクロしている」と彼は言いました。それを聞いて私は解剖学の勉強に力を入れ、古典的なヨガ哲

学を究めようと思いました。伝統を重んじながらも、科学的見地に基づいた正しいアプローチの仕方で行うことが大事だと教えられたのです。

最後が、「愛」です。ここで、突然彼が泣き始めました。なんと「日本には原爆が落とされ、大勢が亡くなった」と言うのです。行ったことのない国の、しかも数十年前の人々に対して、利己的なものを排除して愛を持つている彼の姿に、私は感動しました。人や生物との関係の中で人生が進んでいくこと、その調和に「愛」が大切なことを教わりました。私はこの三つを聞いて、自分の使命を、ヨガを日本で伝えていくことだと考えました。お陰様で、今は自分が入れたヨガの恩恵を人とシェアする喜びを日々感じています。

す。愛について忘れそうになる時には、彼の慈愛に満ちたまなざしを思い出すようにしています。