

YOGAのふるさと、インドでの研修報告

2011年11月2日～11月9日、北インドでの研修を実施しました。

テーマは、

- 1、インドの小学校でのヨガの実習と文化交流
- 2、ガンジス河での沐浴体験と奉仕活動の実践
- 3、アシュラムでのヨガと瞑想の学び

参加者は全国の会員さん、賛助会員さん、派遣先のYOGAの生徒さんなど、13名でした。

2011年、未曾有の大災害が起こり、東日本ではたくさんの命が失われました。日本全国が悲しみや不安に見舞われる中、インドでの研修の開催はとりやめようという意見も出ましたが、研修で得たことを今後の派遣活動に活かすようにしていけたらと、実践に踏み切りました。

震災から8か月のあたりは、東日本へ向けに行われているボランティア活動も安定し、被災地で生きる方々を支援させて頂く「無料ヨガ教室」もお陰様で順調に進んでいました。

仮設住宅集合施設に集まった方々と一緒に、不安と緊張で固く縮んだところをゆっくりと伸ばしながら呼吸をします。それぞれに、今の身体の状態を感じながら動かしてゆきます。動くことをやめ、大地に身体を投げ出して仰向けになった時は、呼吸が楽になっている状態に気づきます。

集中しながら行うことと、そのことすべてを手放すことを身体と呼吸を観察しながら交互に行ってゆくのです。

「さっきまで存在していたものが、あっという間になくなってしまう・・・

この世のあらゆることは諸行無常、なぜ自分だけが生き残ったのだろうか？

なぜ大切な人は死んでしまったのだろうか？」

いくら考えても納得する答えが出てこない問いが、再び心に浮かびます。

人と動物、貧しさと豊かさ、古いものと新しいもの、聖と俗、動と静、そして生と死が、混然一体となって存在している国、インド・・・

悠久の時に喜怒哀楽の雑念を忘却し、母なる河ガンジスで心身を清める祈りの民が集う国、インド・・・そこにはなにがあるのだろうか

インドの小学校でのヨガの実習と文化交流

11月3日

ニューデリーにあるST. GIRI（セントギリ）スクールに到着。
学校側はこの日のために色々な準備を下され、我々に最高のおもてなしを
して下さいました。



チャイとスイーツで・・・



いただきま〜す！



花束をいただきました

小・中学生の子ども達30人に、校庭でヨガの指導が始まりました。



整列してご挨拶



姿勢がとてもよいですね

もともと、ヨガはインドが発祥の地、その「お国芸」をどう指導したらよいのか色々と考えましたが、交流を意識してインドアサナとは違ったもので派遣先に人気が高い「呼吸体操」と、二人で組むヨガを行いました。





少し恥ずかしそう・・・？

誘導は英語です。
インドには義務教育はないのですが、学校に通っている子ども達は裕福な家庭の子で、ほとんどが英語を理解できるとのことでした。



息を吐きながら・・・
二人がつくるハートマークを広げてね。

身体と心の緊張がだんだんとほぐれていきます。

この日の気温は27度、暑い！
それでも子ども達は一生懸命です。

この学校では、音楽と体育は選択制で、体育として行っているヨガをしている子は多いそうです。
最後はちょっと瞑想タイム、静かな時間が流れます。

Into silence・・・

ヨガのあとは、4～6歳の子どもたちが待つクラスへお邪魔し、折り紙の時間を過ごしました。
我々は二つのクラスに分かれて、日本から持参した和紙を子ども達に配り「平和への祈り」を象徴する、鶴を折る授業をさせて頂きました。

角と角をきちんとあわせるということは、インド人には大変難しいらしく、改めて習慣性の違いを感じました。

かわいらしい小さな指で懸命に折ろうとする子ども達、その目はキラキラと輝いていて、私達も必死です。



「日本ではみなさんと同じ年齢の子ども達が、被災の悲しみの中生活をしています。どうか元気になるようお祈りして下さい。
日本では、この鳥(鶴)を千羽つくって、平和を願う千手千心の祈りにします。
一緒に鶴を折れた事を心から感謝申し上げます。合掌」

学校での体験は、大変貴重な時間でした。先生や子ども達と一緒に過ごせて本当に嬉しく、心から感謝しております。ナマステ

2012年は日印国交樹立60周年だそうです。

ST. GIRI SCHOOLの子ども達との交流は、派遣活動員の海外研修として続けてゆきたいと思います。



ガンジス河での沐浴体験と奉仕活動の実践

11月4日～6日

リシケシのYOGAニケタンのゲストハウスに宿泊しながら、ニケタンでのヨガプログラムに参加し、自由時間に奉仕活動を行いました。

ニケタンで毎日行われている早朝のヨガと瞑想に参加し、おいしい朝ご飯をいただいた後、初日はガンジス河のほとりにて清掃活動を行いました。



ゲストハウス前のガート



奉仕活動の手ほどき

ゴミを入れる肥料袋を手にし、みんなで出発です。

沐浴をするため河へ降りるガートと呼ばれている場所には、色々なごみが散らかっていましたが、我々が拾ってよいごみと、拾ってはいけないごみがあるのを初めて知りました。リサイクル可能な缶、プラスチック、ビニールなどは、それを集めて売ることを職業にしている人がいるので、その邪魔をしてはならないのだそうです。また、食べ残しと思われるものが腐りかけて散らかっているのですが、それは、動物のために誰かが置いた功德の行為だから、そのままにしておくのだそうです。



ここらで清掃活動を行う人は誰もいないらしく、珍しそうに巡礼者が声をかけて集まってきました。



何がきれいで、何が汚いの？

そもそも汚いという状態が、ここ聖なる河ガンジスのほitoriでは存在するのだろうか？衛生管理が行き過ぎている日本で育った我々の常識はインドでは異なるのかもしれない。

きれい汚いは目に見える現象であり、インドでは目に見えない精神的なものとして、聖なるものと俗なるものとに分けて考えるのです。





聖なる河、「ガンガマー」を船で渡ります。汗ばんだ身体に風が心地よい。

こまごまとしたものを売るお店や、ヨガを学ぶスタジオが立ち並ぶに賑やかな通りを歩き、そこで出会ったごみ屋さんに集めたごみをお渡ししました。

あちらこちらに信仰の対象であるシバの像を見かけます。

牛や馬が人と同じように存在し、そこには人間が決める規則など見当たらないように感じます。

大人の目はキラキラと力強いエネルギーにあふれ、こども達の瞳はキラキラと希望に満ちているようです。

乾季、気温は 26 度前後。

ガンジス河のほとりを一本離れた路地に入ると、スパイス、土埃、汗、揚げ油、排泄物などが混じり合ったようなインド独特の生活の匂いがします。

クラクションが鳴り続ける人混みを抜けて私たちは、かつてビートルズのジョージハリソンが修行していたという、今は廃墟と化したアシュラムを訪ねました。

聖なる場としてたくさんの修行者がいたそのアシュラムには、今は一人の守り人だけがいました。

うっそうとした木々に囲まれた建物の周りには野生の猿が群れています。

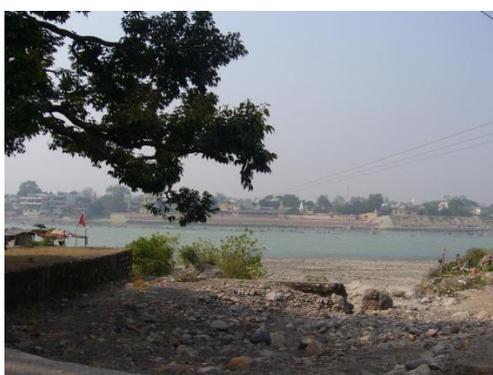
猿と目を合わせないでください、食べ物を手に持たないでください！

注意を受けたそのとたん、小柄な人間ほどの体格をしたボス猿が我々のすぐ横を勢いよく走り去りました。

縄張りに立ち入ったことに気づき一瞬緊張しましたが、猿は決して襲ってきませんでした。

かつてジョージハリスンもここに立って、河を眺めていたのだろうか・・・

静かに流れる時の中、どこからともなくシタールの音が聞こえてくるようです



翌日はガンジス河で沐浴と喜捨の行いをするため、聖地ハリドワールへバスで出かけました。

この日はヒンズー教の聖者アチャリアマラーを讃えるお祝いの日で、道路はかなりの渋滞です。

車から降りて歩いていく沐浴場への道は、近づくにつれて物凄い人混みになり、とうとう我々は「神様の神殿（ハリーキポリ）」と呼ばれるもっとも神聖な沐浴場には行くことができず、ハリーキポリの対岸で沐浴をすることにしました。





手荷物は身体の前しっかりと抱えて下さい！

物売りや、物乞いの人が近寄ってきても対応しないように！

みんなでまとまって行動し決して離れないこと！混雑の中、諸注意が飛びます。

我々が沐浴したところは、ガンジス河の流れを人為的に変えて支流としたところでした。水は冷たく、豊かで、流れが速く、足元をすくわれぬようにチェーンにつかまりゆっくりと入ります。





両手で水を救い頭上へ。

聖なるシバ神、そして太陽
を礼拝します。

母なる河、ガンガマーに灯
明とお花を供物として捧げ
ます。



おのずと敬虔な気持ちになり感謝の
心で満たされます。

頭から入るとそれまでの業が浄化さ
れて清らかな自分に生まれ変わると
言います。

自分のため、親のため、子どものた
めにと、巡礼に来られない大切な人
のために何度も沐浴します。

合掌



ガンジス河で心身を清めた後、路上で生活をしている人々が集まるところに行きました。

食べ物や寒さをしのぐ毛布など、生きるために必要な物を差し上げる「喜捨」という行いは、インドでは当たり前の行為で、それらを売っているお店がたくさんあります。



施しは、「させて頂く心」です



幼い子供や、手や足が不自由で働くことが出来ない方々にだけ差し上げるということ、また、施すことによって争いをもたらしてはならないことなど、たくさん学びがありました。このことは差別心ではなく、施す側への戒めを含む慈悲心なのだといいます。

いまだインドに根強く流れているカースト制度・・・インドで生まれた人はどう受けとめているのだろうか。

一人が一人に一つずつ、お食事と毛布をお渡ししましたが、それは本当に一瞬のことでした。

涙がほほを伝って流れてきます。この涙はいったい何の涙だろう。

言葉にできない不思議な感情、良いことをしたはずなのに申し訳ない気持ちでいっぱいになるのです。

どうか今の空腹が満たされんことを・・・

今夜、少しでも温かく眠られますように・・・合掌



シバ神の家族

真ん中にあるのはリングムと言って、シバ神をあらわす。

奥様のパールバティ、息子のガネーシャ、牛のナンディがいる。

アシュラムでのヨガと瞑想の学び

アシュラム・ヨガニケタンでは、毎日、朝夕にヨガと瞑想の指導が行われています。その内容は少しずつ変化してきて、夏は涼しい山頂で瞑想をし、厳寒の冬はアシュラムで身体を鍛えるハタヨガをするという修験法が、近年のヨガブームによって、アシュラムでのプログラムが主流となっているそうです。



まだうす暗い時間からの瞑想とヨガは、目覚めていない心身には集中しづらく大変きつく感じられますが、そのあとの朝食がとってもおいしく、一日への活力が湧いてきます。

ヨガの指導も瞑想の誘導もすべて男性です。

ただでも英語の理解力が乏しいのにヒンズー語訛りの英語を聞き取るのは大変で、耳慣れるまで見よう見まねでした。

立ちポーズの動きはかなりハードで連日身体のどこかが筋肉痛です。

そんな中、日々足腰がしっかりとしてくるのに気づきます。

シャバアサナ・・・

なにもかも投げ出しているときに、ふっと浮かんだのは、震災で大活躍をした自衛隊員やボランティアの方々の姿です。

世のため人のためにお役にたつ丈夫な身体づくりの大切さを感じざるを得ませんでした。

瞑想は朝夕一時間ずつ、ヨガの前か後に行われます。

必ず誘導者がいて、ともに座ります。

誘導の言葉が理解できなくても、その声の響きで不思議と心が安定します。

同じ時間を過ごしているのに、人それぞれ長く感じたり、短く感じたり、時刻が存在しない空間を体験しました。

最後に・・・

海外研修で得られる事は本当にたくさんあり、一つ一つの体験は一生の宝物。自分にはわからなくても、必ず成長の糧になるものです。

初めての企画でしたが、思い切って実施した手ごたえを感じております。

今後も研修に参加なさる皆様がその体験をヨガの普及活動であります派遣の場に活かすことが出来るよう、本年も実施に向けてさらにしっかりと企画して参りますので、皆様、是非ご参加下さいませ。

(海外研修は10月～11月頃実施予定 詳細は後日HPにてご案内致します)

最後になりましたが、この研修の企画にあたり多大なるご協力を下さいました大陸旅遊様、並びにインドでお世話下さいました方々に心から感謝を申し上げます。 合掌

参加者の感想

- 1 79歳になりますが、インドはあこがれの場所です。人生今まで色々なことがありましたが、この年齢まで頑張ってきて、あこがれのガンジスで沐浴をし、業を流すことができ本当によかった。(茨城県・賛助会員)
- 2 食べるものもおいしくて、見るものすべて驚きでした。何度もインドに行きたいです。(青森県・会員)
- 3 インドは二回目、北と南は違うと感じた。インドでは老若男女、貧しい人も富める人も、動物もすべてが誰に媚びることなくプライドをもって自然に生きていることが驚きです。(茨城県・一般)
- 4 子ども達とのヨガに感動しました。企画内容がパーフェクトですべてを楽しむことができ、大陸の大塚さん、インドの添乗員のニーライさんに感謝です。(愛知県・会員)
- 5 今回インドへの参加をきめたのはヨガの発祥地、リシケシ・ヨガニケタンに一度行ってみたいと思っていたから。子ども達と接し子どもたちの輝きを感じる事ができ、この経験を仕事に活かしたいと思いました。
インドの街はなにもかも共存している世界なのだと思います。
共に生き、お互い助け合いながらの生活、そしてこれからの時代を築く子ども達が希望をもてる生活でありますよう心から願います。感謝。(岩手・会員)

