

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

にゅういしんすけ。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/

る喜びを日々感じていま
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。



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、彼から声をかけてきてくれまし
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」と問い
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
よ、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
を持っている彼の姿に、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、今は自分が手
に入れたヨガの恩恵を人とシェアす