

ヨー・ガ・梵・声

第7号
研修会
心がアラム
ヨー・ガ
本部
集報

インド人ヨー・ガ師 M・L・ソンカーハ氏との出逢い



心華寺ヨー・ガアシラム本部
会長 瑞祇 雄弘
(番場 一雄)

昨年秋、心華寺ヨー・ガアシラム特別研修会にイン

ドのヒンドゥー教の聖地であるベナレスからヨー・ガ師(ヨー・ギー)ソンカーハ氏を特別招待した。ベナレスはインド最大のヒンドゥー教の聖地として熱烈なヒンドゥー教徒がインド各地から訪れ、そこを流れる雄大で聖なる河ガangesに身を清め沐浴する人々が一年中途切れることなく溢れている。まさにインドの宗教的ムードをむんむんと漂わせた文化的伝統の深い所である。またベナレスのすぐ近郊には、お釈迦様が苦行の後悟られてはじめて説法された鹿野苑という仏跡がある。

私がソンカーハ氏にはじめて逢ったのはこのベナレスで彼が主催するささやかなアシラムに於てであつた。今から十五年以上も以前にヨー・ガ探訪のために背中に三十kg近いリュックと寝袋を背負つてインド各地のヨー・ガ道場を一身巡っていた。ベナレスで彼に逢つて興味を抱くようになったのは、私の長年のヨー・ガ実践の素晴らし仲間であった心理学者故牧康夫氏にその風貌と雰囲気が何か似かよつたところがあつたからかもしれない。それはともかくとして私は彼がインド人のヨー・ガ師の中ではとり分け誠実で正直であり眞面目にヨー・ガ実践に取り組んでいる情熱が直感的に私を引きつけたのである。そのような出逢いの因縁で名前は忘れたがる学校の広々

としたブーゲンビリアやマンゴーの木など緑溢れる樹木に囲まれた中庭や教室で毎朝陽の出を待つて早朝のヨー・ガ実践をお互いにデモンストレーションをするのである。いずれにせよその時に彼は私のヨー・ガに何か強烈な印象と興味を抱いたようであった。当時はかなり厳しく激しくヨー・ガの実践に取り組んでいたし、彼の実践をみなが内心自分の方が遥かに超えているという自信もあった。そのような縁で私がほぼ毎年インドを訪れ、ベナレスに立ち寄る際には必ず彼が私を訪ねて来る様になつた。そして現在に至るまで親交が続いている。

その後私の理想とするヨー・ガとソンカーハ氏のヨー・ガとは根本的に違うことが次第に分ってきた。その決定的な違いとなつたのは、彼がベナレスで主



ていたことであろう。この様な実践は実は私も印度滞在中に試みたことがある。しかし、その多くはわれわれ現代人にとっては特殊であり必ずしも必要性のあるものではない。ヨー・ガも進化するのである。古典的なものの中から進化させたいくつかの実践例えば内臓の引き上げ(ウディーヤーナ・バーダ)や腹部のマッサージ(ナウリ)さらに浄化呼吸法(カバラ・バー・ティー)などの行法を進化発展させ、深めていくことがよりいつそう効果的で危険もなく時間も短くてすむのである。ヨー・ガ行法は常に進歩発展していくものである。古く価値の少いものはどんどん捨ててその中からヨー・ガのエキスだけを引き出せばよいのである。

そういう意味でソンカーハ氏のヨー・ガに出逢つたことはインド古典のヨー・ガを踏まえて、ヨー・ガを進化発展させ全ての人々のための普遍的な宝となるための基礎として観るとき、ソンカーハ氏の招へいは意義のあつたことであるとともに、彼のヨー・ガ発展のためにも日本を訪れたことは大きな価値をもつことであらう。

合掌



開会の挨拶をするインド政府日本領事 D.V.モーハン氏↑

催するアーサナのチャンピオンシップの大会に私を印度に招へいしようとしたことに始まる。私は直ちにこれに拒否の返答を出した。当時私は極めて難しいアーサナの実践には自信はあつたが、しかし難易度をおき、それがよくできる者がヨー・ガのチャンピオンとしてのステップであるというコンクール的な考えは直感的に私になじまなかつたのである。

ヨー・ガ本来の目的はテクニックの序列ではない。老若男女を問わず誰もがその人の現在の身心の能力のレベルに応じてその中に無限に潜在している人間の能力をめざめさせていくための方便である。そういう意味では病人でも半健康人でもさらに健康人であろうとヨー・ガの恩恵を平等に受けることができる。ここに小乗的なヨー・ガではなく大乗的なヨー・ガとしての雄弘ヨー・ガの意味があるのである。われわれのヨー・ガは老若男女病弱を問わず誰もができる易行のヨー・ガである。その実践をとおして素晴らしい健康と幸せと幸運の鍵を得るヨー・ガである。

しかし、心華寺ヨー・ガアシラムに於ける彼のインドの古典的なデモンストレーションは素晴らしかつた。つまり、鼻を洗浄したり、胃に布を呑み込んだりする古典的な浄化法はまさにインドヨー・ガの古典を見る思いで驚きと奇異さの交錯するまなざしで受けとめ



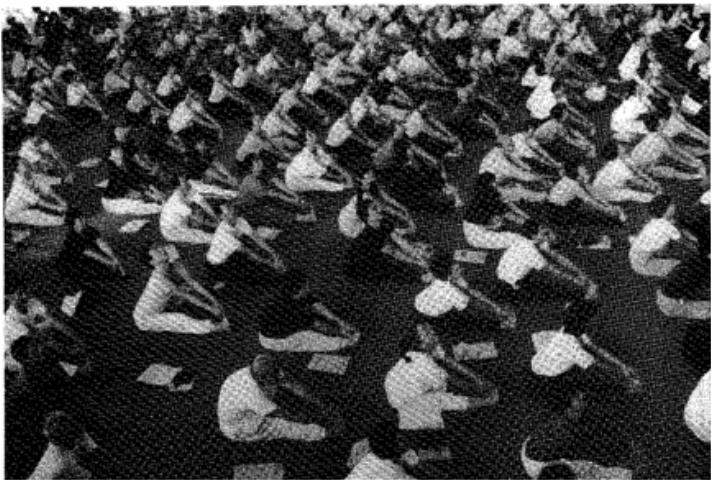
→インドの古典的なヨー・ガの浄化法を実践する
M.L.ソンカーハ氏

古典的あるいは 伝統的な浄化法に接して

新編

「百聞は一見に如かず」という。ヨーギー・ソン
カー氏の浄化法に接した感想はまさにそれである。
部分的な知識は写真や書物で一応もってはいたが、
実際に触れて見た迫力にはどうてい比べられるもの

ではなし
まず最初は紐を鼻から通して口から出してくるのであるが、紐の先があらかじめ管のようなものに指を入れ込んであり、その管を鼻に通し口の奥に指を入れてそれを引き出すことによって紐が引出されて来る。この時、目は真赤に充血しまじりを涙が伝うのを見た。



日頃、直接先生の御指導を受けることの少ない地会であります。私の研修参加は今年で四回目であるが、年ごとに同行の仲間が増え事は、本物のヨーガを直接肌で感じて欲しいと願う私にとっても大変うれしいことである。

仲間の一人は、「あんなに大勢の人が先生の一つの息に感応していくさまに、不思議な気迫と安らぎを感じ、生きている事を実感した」と語っていた。

又、二回目参加の一人は、「昨年は大勢ということに圧倒されたが、今年は自分もその中の一人として淡々と実践できた。又、先生のカーバラ・バーティイーの姿が目に焼きついて、今後の実践のイメージとなつた」と感想を述べていた。

夏期研修会に参加して

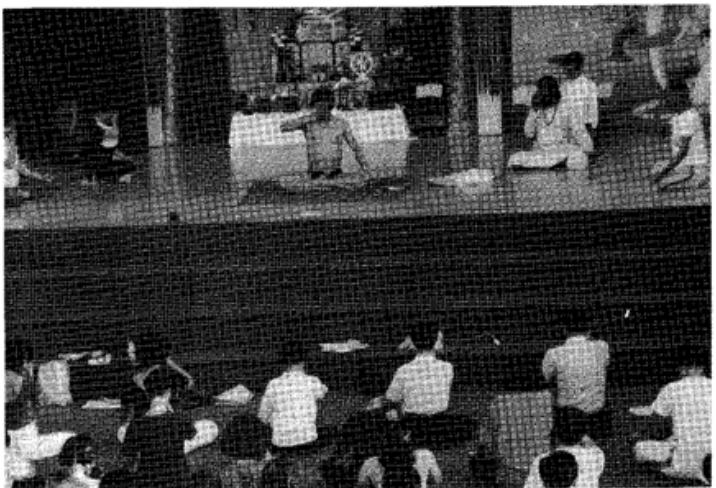
福山

それにしてもヨーギー・ソンカ一氏の純心素朴な人柄は全身に満ちあふれ、浄化法の偉大さと正しいヨーガがインドと日本の掛橋になることを示され感銘深いものがあった。

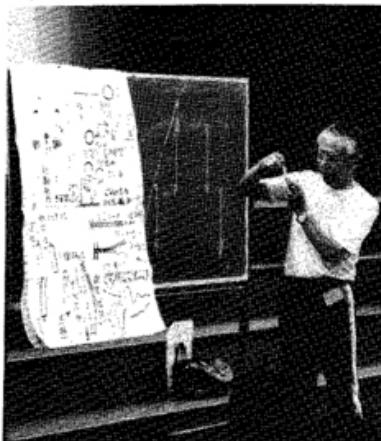
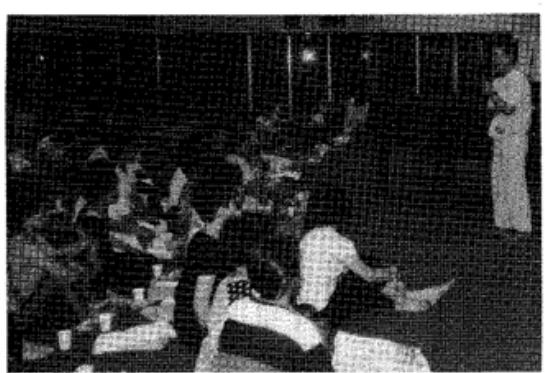
番場先生の解説によれば、これらはインドの風土が生み出したものであり幾多の來雑物を含んでいるものである。我々はこれらから抽出され純化された万人に可能な浄化法を伝え行じていかなければならぬとされた。

つづいて吸い飲みのようなコップで片鼻より反対側の鼻へ水を通していくた。

てながら飲み込んでいた。ときどきはにこにこと愛嬌をふりまきながらであったが、4~5mのところからスピード一ドが落ち、水を飲みながら飲み込んでゆく、とにかくあれだけの長さの布が全部腹のなかへ入っていくのは圧観であった。ここでただの知識ではわからなかったことはナウリが行われたことである。それによってさらに腹中の浄化が完全なものとなっていくのである。



が安らいでくる。そして次第に体が変化してくるのがわかる。息が足先まで届くように感じ、腹や足が温まってくる。声が腹の底から出ていると感じ、最近は体がひとつにまとまっていると思える等、体が色々と教えてくれ、まさに大きな頭脳だと感じる。そして振り返って見ると、慢性的な呼吸器の症状や鼻炎、二十数年来の肌荒れと痒みが解消している事に気づいた。今が一番健康的だと感じている。そして一人の人間として、何を目指して生きてゆけばよいか、「ヨーガ行」を続けている限り、その知恵が引き引いてくるものと確信している。このヨーガとの御縁に心から感謝している。



↑ 体验發表風景

大阪府立大学名誉教授 工学博士関谷壮先生 →
の講義「工学とヨーガ」

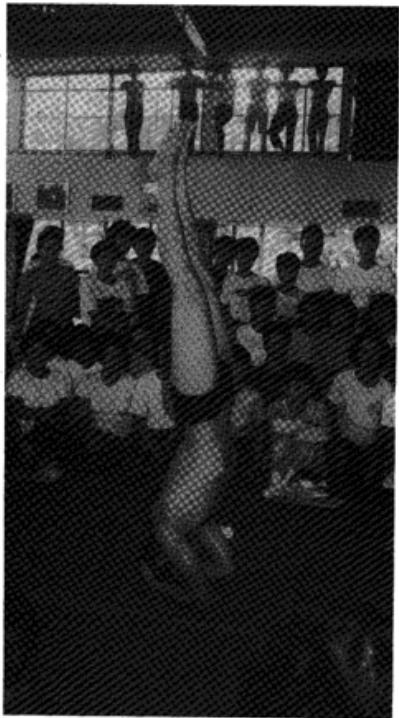
鹿兒島

前日の雨も上がって、絶好の研修会日和。係の方が「お天気に、気を揉みました」と話され、主催者の御苦労が偲ばれました。

佐保田先生の講演会には、不思議に雨が上がる」と言わされましたので、先生にあやかられたかなあと感概一しお。

さて、心臓肥大の治療中に、脳梗塞を併発し、何度も死線を彷徨った母の介護にふり回されて、あつたう間に七年過ぎました。最近、小康状態になりましたので、久しう振りに鹿児島のグループをお誘いして参加させて戴きました。

研修会の期日については、"蚊"のいる時期は眠れないでの、もう少し"ずらしては?"という意見もありますが、皆んな感謝しています。人それぞれに、身心の健康や幸せを求めて、いやもつと奥深い哲学や理想を求めて生きていますが、ヨーロッパの"千日行"を果された方の御紹介があつて、深い感動を受けました。



↑頭立の体位 番場裕之氏



→ 雄鶲の体位
M・L・ソンカ一氏

事務局よりお知らせ

来る八月十九日宇治市山城運動公園の体育館で宇治市ヘルスパイオニアタウン事業として番場先生の講演会「健康とヨーガのつどい」が開かれます。

終りに、いつもさっぱりとしたお布団の用意とか
食事の用意とか、暖かな加藤様の司会のお言葉など、
この会をお世話下さる多くの方々に感謝申し上げた
いと思います。

「ヨーガ梵声」第七号は、研修会特集として発行する事ができました。

紙面の都合上掲載できない方もあり、嬉しい悲鳴をあげました。次の機会にさせていただきたいと思っています。お許し下さい。今後とも広く皆様からのご投稿、ご意見をお待ちしています。

編集後記



'89夏期研修会の感想

名古屋

年々、お集りになる皆様の深まりゆくのを感じ、励まされる思いが致します。

初めて参加のお友達も、大勢の方がしゃかりアートサナをやっていらっしゃるということ。特に朝の未明までの、おーー音がーーのコト、おーー音がーー

活動の実践に敬服しました。

最後に、生前佐保田教授が、母の心臓肥大の対処について話されたことを御紹介します。「人は七十余年生きると、動き続けた心臓は疲れて肥大を起こし易くなる。すると、早く病気を治そう」と焦って、薬に頼るからいけません。

半年でも一年でも安静にして、己の自然治癒力に頼ると良い。それで死ぬなら、生命力が無いんや。徐々に元気が出ってきたら、脊柱を真直ぐ立てて呼吸法やヨーガや食療法等、知恵を出して自分で治しなさい」と。

失禁、拒食等の障害は残っても、小康を得ました種々の工夫は、又の機会に。

た、中でも頬張中
のを感じ、自分はこんなにも尊い存在だったのかと
氣付かれたというのを伺って、日頃のヨーガの実践
の中身の大切さ、私達はいかに尊いことをやってい
るのかと改めて、広めて下さっている番場先生に感
謝する思いが致しました。各先生方のむずかしいご
講議も大学に一日入学したつもりで伺ってくるのが
楽しみみなものです。その先生方が皆、ヨーガをおや
りになつていらっしゃるところが素晴らしいことだと
思います。

終りに、いつもさっぱりとしたお布団の用意とか
食事の用意とか、暖かな加藤様の司会のお言葉など、
この会をお世話下さる多くの方々に感謝申し上げた
いと思います。

貴重な体験を早くからお寄せいたまわりどうぞ
ございました。