

「自分とは何か」ということを考え続けていた。



東京教場

カタラノ 香苗

きつかけ

2010年9月に4週間のインドマハラシュトラ州のアシュラムヨガティーチャートレーニングコースに参加し、計6週間西インドに滞在してきました。

以前よりいつかはインドに行きたいと考えていましたが、2010年の夏合宿参加中に「そろそろ動き時」との思いが自分の中から湧いてくるのを感じ決断しました。渡航を決めてからは、多少の不安はあつたものの他のアジアの国々は旅行したことのあるので何とかなるだろと軽く考えており、これらどんな体験をするのだろうと楽しみでもありました。

アシュラムというところ

アシュラムは、ヨガティーチャーのヨガティーチャートレーニングコースに参加してきました。この時期このエリアは雨期の真っ最中。雨期だとすることは知っていたのですが、タ

た。滞在中は「こんなおあつらえの環境において、この体たらく」「呼吸や心のコントロール」というものを多少は身につけてきたつもりだったのに、どうしてここでは上手くできないのだろう?などと随分考えました。コース修了後訪れたアジャンターとエローラの仏教石窟群の中に一人が座れるだけの瞑想の為の洞窟をいくつも見たときに、「他に何もないからこそ、どうしようもない自分がよく見えたのだ」「十数世紀前にここに座った僧侶たちも、修行の入り口ではあの思いを経験したのではないか」と感じ、アシュラムにおいての迷いや振り回されていた心を見続けなければなかつたこと自体が、私には修行であったのだと気付きました。沈黙行法や冒洗浄、呼吸法など他にも様々なヨガの修行法を行いましたが、その中で「自分とは何か」ということを期せずして考え続けていたように今を感じられます。

インドで得たもの

インド滞在を経て自分の中で感じられた変化を挙げるとすれば、ネガティブな感情(イライラしたり、ウジウジした心の声)にはあまり耳を傾けないようになります。自分の心の動きの



エローラ石窟院でY字バランスのポーズ

中でネガティブなものに意識を向けているとよりそちらに引きずられてしまうことも多く、旅行中などひとりでいるとその状態をフォローしてくれるような人もなかなかないのでマイナスな方へ向かうことに自分のエネルギーを使うのはもつたいない、という単純なことに気付きました。同時に、これまでの私が無事やって来られたのは、感じられ、それまでの状態にいかにストレスを感じていたかを感じられないままになりました。

これからは、いたたくなさんの愛やご恩をお返しできるよう自分へと、力を蓄え、高めしていくようさらに修行してまいります。

ナシックという町から、さらに車で1時間ほど山の中にあるナシックという町から、さらに多くの出会いがありました。この時期このエリアは雨期の真っ最中。雨期だとることは知っていたのですが、タイでのような雨期(1~2時間ほど激しい雨が降り、それ以外は蒸し暑いが晴れている)を想像していたら、全く違いました。1日のうち降り止んでいる時間がトータルしてせいぜい3~4時間で、あとはどしづらといふ日が続きます。アシュラムでは4人1部屋の寮暮らしで、室内に干したそれぞれの洗濯物が1週間経つても乾かず生乾きの雑巾のような臭いがしてくる始末。3週目あたりから雨期が終わりに近づき、雨の降らない時間が増えてくると「洗濯物が乾くって嬉しい!」としみじみと感じられ、それまでの状態にいかにストレスを感じていたかを時間差で自覚しました。とにかく

各アーサナは、藤本ヨガ学院にて教えていただいているものと大きな違いは無く、それが自分に安心感を与えてくれるのか、アーサナクラス後のしばらくは「いつもの自分」を取り戻すことが比較的楽に出来ました。クラスの形態(40人近くの生徒にメイン講師1名、ときどきアシスタントが2~4名つく)にも依るところはあるのでしうがどちらかといふとアバウトで自由度が高く、アーサナ自身の上達や熟練の速度は学院での方が上のよう感じました。クラスの前後にはサンスクリット語でのチャンティング



アシュラムでのアーサナクラス

コースを終えて

アシュラムは、俗世間から離れヨガ漬けの日々、静かな心で自分をコントロールするのに最適な環境と思っていたのですが、日常の行為に紛らわされない分だけ不安定でめまぐるしく変化する心の動きが常に感じられ、正直なかなか堪えまし

くともかもが自分の力の及ばないところで動いていて「いつも自分の自分」でいられないのです。

山の中なので、寮の部屋の中で色々な生き物に遭遇します。虫とそして弱ったそれらを運ぶアリの大群。隣の部屋ではサソリも出たと聞きました。部屋の中でこうなので一步外に出るとさに多くの出会いがありました。私がいた4週間ではヘビは4回いました。うち1匹はコブラで、残りは無害なヘビとのことででした。

講義の時間には、日によって様々な講師の方が専門分野の講義をしてくださり、アーユルヴェーダ理論やストレスマネジメントなど非常に興味深く聴講できたものもありました。講師資格が取れるというコースの中でのヨガをより強く感じました。

(昭和)が必ずあり、毎日の朝晩のチヤンティングに加え、バジャン(神を称える楽曲)が夜のプログラムに入っている日もあり「ヒンドゥー教の一部としてのヨガ」をより強く感じました。様々な講師の方が専門分野の講義をしてくださり、アーユルヴェーダ理論やストレスマネジメントなど非常に興味深く聴講できたものもありました。講師資格が取れるというコースの中でのヨガをより強く感じました。美しく食べられる虫とそして弱ったそれらを運ぶアリの大群。隣の部屋ではサソリも出たと聞きました。部屋の中でこうなので一步外に出るとさに多くの出会いがありました。私がいた4週間ではヘビは4回いました。うち1匹はコブラで、残りは無害なヘビとのことででした。

講義の時間には、日によって様々な講師の方が専門分野の講義をしてくださり、アーユルヴェーダ理論やストレスマネジメントなど非常に興味深く聴講できたものもありました。講師資格が取れるというコースの中でのヨガをより強く感じました。美しく食べられる虫とそして弱ったそれらを運ぶアリの大群。隣の部屋ではサソリも出たと聞きました。部屋の中でこうなので一步外に出るとさに多くの出会いがありました。私がいた4週間ではヘビは4回いました。うち1匹はコブラで、残りは無害なヘビとのことででした。

講義