

まえがき

皆さんは、日々の中で悩んだり、落ち込んだりしたとき、どのように解決しているだろうか。友達に相談する、気分転換に思いっきり好きなことをする、お酒を飲む、とことん落ち込むなど、いろいろ方法があるかもしれないが、すぐに気持ちを切り替えられるという人は少ないのではないだろうか。私の知り合いに、寝たらずぐ忘れられるという人がいるが、私にとって実際そんなに都合よく忘れることは難しい。

以前、マレーシア人でイスラム教の女性と知り合ったときに「日本人には、宗教というものがないけれど、人生がうまくいかなかったとき、どうやって乗り越えているのか？」と聞かれたことがある。確かに葬儀の際、お坊さんにお経を上げてもらい、戒名をもらって、火葬するという仏教式の葬儀を行う家庭は多いだろうが、ただそれだけで仏教を信仰しているとはいえない。日常で仏教の教えを学んだり、戒律に従って日常生活を送ったりする人もほとんどいない。仏教に対する日本人の信仰心はあまりないといえる。その女性は、イスラム教の教えが彼女の生きる指針になっていて、宗教はなくてはならない

ものだと言っていた。そして、私たち日本人には宗教のように自分たちを導いてくれるものがないのに、強く生きているからすごいと感心された。いやいや、私こそ弱くてよくよしやすい人間なのに、そんなふうに見えているのかと意外に思った。

このマレーシア人女性も、私もそうだ。誰もが悩みを抱えていて、どうすれば苦しみから解放されるかいつも考えている。

私もずっと私を救ってくれる何かを探していた。歌の歌詞や芸術に励まされることがある。映画やドラマの名作を見て、登場人物への共感、大切なことへの気づきを得られることもある。小説や自己啓発の本からも、よりよい生き方を学ぶことができる。しかし、私にとってそれらは一時的な励みや慰めにしかならなかった。それらに影響され、これからは違う自分で生きていこうと決意しても、すぐにダメな自分に戻ってしまい、安定した状態は長くは続かなかった。それでも、私を幸せに導いてくれる何かを探していた。そして、最後に見つけたのがヨガだった。特に『ヨガストラ』という教典である。『ヨガストラ』に出会ってから、気持ちの浮き沈みが少なくなった。幸せを感じやすい性質に変わってきた。この世の中のしくみもなんとなくわかってきた。マレーシア人女性にとつての宗教が私にとつてはヨガだったようだ。

しかし、『ヨガストラ』も宗教に似ている部分がある。宗教に信仰生活の中で守るべき規律があるように、ヨガにもよりよく生きるための教えがある。どちらにも道徳的に生きられるよう導いてくれる教えがある。例えば、キリスト教の「汝の敵を愛せよ」という教えを聞いたことがあるだろう。私たちは、つい好き嫌いで人を判断してしまうことがある。嫌いな人に優しくするのも簡単ではない。

しかし、愛する人も、嫌いな人も、すべての人に親切にする態度は生きるうえで大切なことである。そういう教えを守るよう努力することで、私たちの生き方が改められることも理解できる。それでも、私にとって宗教は生きる指針にはならない。なぜなら、唯一神を崇拜するという考え方が、支配的に感じられるからだ。神は自分より上位で、それに従わなければならないという上下関係があるように思う。その点、ヨガはバランスを大切にする。

そして、ヨガにも神的存在があるが、神様は自分の中にもいて、みんな同じと考える。ヨガは平等である。しかも、日本には悩んでいる人や不安な人の弱みに漬け込み、マインドコントロールする悪い宗教も存在する。宗教と聞くだけで怪しむ日本人も多い。ヨガでは、神的存在が自分の中にいると考えるので、自分自身に信頼を置くことができる。絶対的な神に左右されることなく、いつも自分を頼りにすることができる。また、宗教は神を崇拜し正しく生きることと救済されるというが、ヨガでは救いも天国もない。厳しい戒律もない。教えはあるが義務ではない。すべて自分が行った結果という自己責任

の世界である。

このように、ヨガは自由であるため、誰にとっても取り入れやすい。これらが、私が宗教ではなくヨガを生活に取り入れる理由だ。私たちは物質世界に生きながら、意識、感情、エネルギーなど目に見えないものとともに生きている。そして、私たちの悩みは目に見えないものが原因であるがゆえに、その原因に気づけずに苦しくなってしまう。ヨガは、目に見えない世界のしくみや私たちの内面の形のない部分を説明してくれる。私たちはそれらを理解することで、苦しみを取り除くことができる。私を含め、悩みやすい性格の人は、これまでの経験により身につけてしまった考え方の癖が強いように思われる。爪を噛んだり、頭を掻いたりといった行動の癖はわかりやすいが、考え方の癖は目に見えないので気づきにくい。この目に見えない部分を説明していくことが、苦しまない人生を送るヒントである。

この本に、ヨガの考え方の基本的なことをまとめた。そして、この世界に存在する目に見えない力や現象について、あまりスピリチュアルになりすぎないように書いた。なるべく皆さんの日常に受け入れやすいかたちで表現した。私は過去『ヨガスートラ』を買って一人で読んだが、なかなか理解できなかった。しかし、インドに行ってヨガを学び、ヨガの考え方が理解できるようになってから、人生がお

もしろいと感じるようになってきた。だから、この本が皆さんにとって、単にエクササイズのヨガではなく、生き方のヨガを始めるきっかけになってくれたらと思う。好きな部分や受け入れやすい部分だけでも、皆さんの生活に取り入れてほしい。