

平成24年度「ニューヨーク遊学支援行程表 ~ZENとヨガ~」 7/30~8/28

岩水ゆきゑ

日付	主要日程	活動内容
7月30日 月	JFK午前着 ヨガトレーニング1	トレーニング現地と合流。 午後先生の自宅で座学。アパートへ。
31日 火	ヨガトレーニング2	午前OM Factoryで瞑想・呼吸法・ヨガトレーニング。午後先生の自宅で座学。
8月1日 水	ヨガトレーニング3	午前OM Factoryで瞑想・呼吸法・ヨガトレーニング。午後先生の自宅で座学。
2日 木	ヨガトレーニング4	午前OM Factoryで瞑想・呼吸法・ヨガトレーニング。午後先生の自宅で座学。
3日 金	ヨガトレーニング5	午前OM Factoryで瞑想・呼吸法・ヨガトレーニング。午後先生の自宅で座学。
4日 土	ヨガトレーニング6 友人と夕食	午前OM Factoryで瞑想・呼吸法・ヨガトレーニング。午後先生の自宅で座学。 郡上からの友人とショーンと夕食をする。
5日 日	ヨガトレーニング7 ヨガインストラクターと会う ZENリサーチ	自宅学習。 岐阜県人会元会長から紹介いただいたヨガインストラクターのゆかりスパートニーさんと会う。 広島・長崎の原爆式典に参加。
6日 月	ヨガトレーニング8	午前OM Factoryで瞑想・呼吸法・ヨガトレーニング。午後先生の自宅で座学。
7日 火	ヨガトレーニング9 岐阜県人会との約束	午前OM Factoryで瞑想・呼吸法・ヨガトレーニング。午後先生の自宅で座学。 岐阜県人会元会長磯辺さまと会う。
8日 水	ヨガトレーニング10	午前OM Factoryで瞑想・呼吸法・ヨガトレーニング。午後先生の自宅で座学。
9日 木	ヨガトレーニング11 岐阜県人会との約束 ZENリサーチ	午前OM Factoryで瞑想・呼吸法・ヨガトレーニング。午後先生の自宅で座学。 岐阜県人会会長成田さまと昼食。 NYで活躍する中垣和尚と夕食をとりながら意見交換。
10日 金	ヨガトレーニング12	午前OM Factoryで瞑想・呼吸法・ヨガトレーニング。午後先生の自宅で座学。
11日 土	ヨガトレーニング13	午前OM Factoryで瞑想・呼吸法・ヨガトレーニング。午後先生の自宅で座学。
12日 日	ヨガトレーニング14 友人と約束	自宅学習。 NYで活躍する看護婦の友人と会う。
13日 月	ヨガトレーニング15	午前OM Factoryで瞑想・呼吸法・ヨガトレーニング。午後先生の自宅で座学。
14日 火	ヨガトレーニング16	午前OM Factoryで瞑想・呼吸法・ヨガトレーニング。午後先生の自宅で座学。
15日 水	ヨガトレーニング17	午前OM Factoryで瞑想・呼吸法・ヨガトレーニング。午後先生の自宅で座学。
16日 木	ヨガトレーニング18	午前OM Factoryで瞑想・呼吸法・ヨガトレーニング。午後先生の自宅で座学。
17日 金	ヨガトレーニング19	午前OM Factoryで瞑想・呼吸法・ヨガトレーニング。午後先生の自宅で座学。
18日 土	ヨガトレーニング20	午前OM Factoryで瞑想・呼吸法・ヨガトレーニング。午後先生の自宅で座学。
19日 日	ヨガトレーニング21 遠足	自宅学習。 街中でゲリラヨガ&写真撮影。BODIES展を観に行く。クリシュナ寺院へ参拝。
20日 月	ヨガトレーニング22	午前OM Factoryで瞑想・呼吸法・ヨガトレーニング。午後先生の自宅で座学。
21日 火	ヨガトレーニング23	午前OM Factoryで瞑想・呼吸法・ヨガトレーニング。午後先生の自宅で座学。
22日 水	ヨガトレーニング24 岐阜県人会と約束	午前OM Factoryで瞑想・呼吸法・ヨガトレーニング。午後先生の自宅で座学。 岐阜県人会の会に参加。
23日 木	ヨガトレーニング25 岐阜県人会と約束	午前OM Factoryで瞑想・呼吸法・ヨガトレーニング。午後先生の自宅で座学。 成田さまに長良川おんぱくの冊子を渡す。 岐阜県人会25周年記念パーティー等で配布される。
24日 金	ヨガトレーニング26	午前OM Factoryで瞑想・呼吸法・ヨガトレーニング。 午後セントラルパークで卒業試験。
25日 土	ヨガトレーニング27	午前OM Factoryで瞑想・呼吸法・ヨガトレーニング。午後先生の自宅で座学。
26日 日	観光	MOMA美術館&シルクドュソレイユ鑑賞。
27日 月	正午JFK発	午前空港へ。
28日 火	夕方中部国際空港着	帰宅。

ZENとヨガ

岩水ゆきゑ

私は、7/30-8/28 の約1ヶ月間、遊学制度を利用して【ZENとヨガ】の勉強をさせていただきました。ZEN というお寺ではないコミュニティーが海外に浸透している理由、海外の人の生活に根付き始めているヨガを通した生き方の本質、実家のお寺で「寺づくりは町づくり」として活動をしている私にとって、その両方はとても興味のあることでした。その奥義を知るために、そこで生活をしながら私自身が感じる必要がある、という思いから、この留学をさせていただきました。

【ヨガ 200 時間トレーニング】

この一ヶ月、私は NY Hata Raya 200 時間指導者養成トレーニングに参加しました。ハタヨガ（アサン『ポーズ』、呼吸、食生活、解剖学等）とラジャヨガ（精神的熟練を極めるためのヨガ、瞑想等）を組み合わせたハタラジャヨガ。どこまでも自分らしさを追求し、自分で自分をとことん掘り下げ、気づき、気づかされ、少しでも変化する。ヨガを伝える者として一番重要な自分を見つめる、という部分を徹底的に鍛えられました。

人の前に立って教えるには、まずは自分の芯（信念）を通す。そのためには、自分自身を見つめ変化せよ、みんな違ってみんな良い、だから自分のスタイル、表現方法を貫き通せと、このトレーニングは、日本のマニュアル化傾向にあるヨガクラスや養成講座と全く違い、その全てを受け止めてくれる先生も個人を尊重し、体当たりでぶつかってきてくれました。そこには、とても深い愛と思いやりを感じました。

執着や思い込みに惑わされていた私自身が一変し、ヨガの教え、指導者によって、自分の可能性を最大限に発見し、自己と他人への思いやり、素直に生きる生き方を教えてもらいました。人間は、生まれつき個性を持って生まれてきたのにも関わらず、大きくなるにつれ、仕事や周りの環境によって「自分らしさ」を失ってしまいがちです。私もその1人でした。何年もの間、いつのまにか置いて来てしまった「自分らしさ」をこの旅で気づかされ、そっとすくいあげてあげることができました。

ニューヨークという街は、とても大きく様々な人種の人が多く生活をしています。誰に何を言われることもなく、自分のペースで自由に自分を表現している人たちにそこら中で出会います。それでも、仕事や家庭、環境に自分の心がどこにあるのかわからず、自分に蓋をし、周りに合わせて窮屈な思いをしながらこの巨大な街に巻かれて生きている人もいます。それは、きっと日本でも同じだと思いますが、自分らしさを失う程、辛いことはありませんし、つまらないことはありません。海外でヨガが浸透しているのも、こういった自己への探求、心の安定、自由、自分らしさを求める人が多いから、その根本を伝えてくれるヨガを生活に取り入れている人が多いのではないかと思いました。健全な精神があってこそ健全な肉体が宿っていく、ヨガはそんな人が人として生きやすくしてくれる教えを私たちに伝えてくれます。

このトレーニングを受ける前は、とにかく日々の生活をこなすことが精一杯で、周りに合わせ、自分の幸せを考えることがありませんでしたが、このニューヨークというエネルギーに満ちた場所で、ヨガの神髄だけに時間を注げたことは、自分自身の発見・変化に繋がり、大きな自信となり、本当に素晴らしい時間でした。



写真上：毎日通った OM Factory スタジオ。

写真左：瞑想が終わるとその時感じた想いをみんなでシェアする。

写真中：卒業試験は一般のお客さんも迎えてセントラルパークで外ヨガ。

写真右：きょうこジャスパー先生と卒業証書と共に。一ヶ月の体験が大きすぎて思わず涙が溢れる。

【ZEN のリサーチ】



この旅で知りたかったもう1つのこと、海外の ZEN リサーチ。なぜ異文化の中で ZEN が取り入れられ、そこら中で ZEN コミュニティーが存在しているのか。今回、日程の中でニューヨークの ZEN センターへ訪問することとなっていましたが、トレーニングの過密度から、訪問は叶いませんでした。しかし、ニューヨークで活躍する浄土真宗のお坊さん、中垣和尚と対談ができ、海外の宗教感について意見交換させていただきました。また、中垣和尚が毎年開催されている広島・長崎原爆追悼祈年式典にも参加し、神道、キリスト教、仏教のそれぞれ異なる宗教が合同で世界の平和に向け祈りを捧げました。

他民族が生活をする街には様々な宗教が存在しますが、必ずしも自分の母国の宗教を信仰している人がいるわけではありません。母国の宗教に疑問を感じ、他民族の宗教を信仰する人もいます。それほどニューヨークの人は、自己探究心が強いです。まず自分の心が何といっているかが先です。



写真上：浄土真宗の中垣和尚



写真左：祈年式典のあった、セント・ジョン・デバイン大聖堂



写真中：大聖堂の中

写真右：広島に原爆が落とされた時刻に鐘を鳴らし追悼した

ZEN のリサーチとして、ZEN センターに行けなかった代わりに、トレーニングの最中に先生が二度、彼女自身も通っているヒンズー教のクリシュナ寺院へ連れて行ってくれました。

そこで出会ったお坊さんたちは、アメリカ人やインド人とこれも多国籍のお坊さん達で、お寺に関係のある家元とかではなく、全ての方が一般の方からお坊さんになった方ばかりでした。多国籍の参拝者に多国籍のお坊さんが、この宗教に共感し、ビルの部屋を借りてコミュニティーを築いている。不思議でした。でも、そこは、とても柔らかな空気で満ちていました。

私は、お坊さんにどうしてお坊さんになったのか、ここにはどんな人が参拝にくるのかを知りたくて尋ねました。まだ若い彼らは、それはとても丁寧に話してくれました。お坊さんの望みは、“愛し愛されること”。自己を愛し、自己に正直であること。ここに来る人たちは違った考えを求めてやってくる。その中で、関わりの度合いが深くなってくると、この愛に満ちた純粋な人間関係に惹かれてくる。誠実な人間生活は、地に足がついていないといけない。その為には、自己の内側と外側を見て行かないといけない。それには、一緒にそのワークをしてくれる人がいないとやっていけない。その役目が私たちであり、私がここでしたいことであり、お坊さんになった理由だと。こう話してくれました。



クリシュナ寺院の祭壇

この時に、私は直感で感じました。“コミュニティーが求める神髄”はここにある！それはお寺の神髄でもある！と。その日の訪問を終えて私が ZEN のリサーチで知りたかったのは、ここだったと思いました。ZEN ではなくても、他民族が暮らし、人々が宗教を選ぶ時代に、人が集まる場所にある、その神髄が知りたく、その確信がほしかった。それこそが、私がこれから更に見つめて行くべきことだと感じたからです。

【NY岐阜県人会との出会い】

NYにも多くの日本人がいる中、岐阜出身者が集うNY岐阜県人会の皆さんとお会いできました。元会長の磯辺さま、現会長の成田さまには大変よくしていただきました。

私は町づくりをする“長良川おんぱく”にも関わっているため、今回是非NYの岐阜の方々に岐阜の“今”を知っていただきたいと思い、今年度の出来立ての公式ガイドブックを成田さまにお渡しました。この冊子は、旅行会社、日米観光局、10月14日に開催される岐阜県人会25周年で配っていただけるということです。



ニューヨーク岐阜県人会 会長成田氏とともに

岐阜の頑張る若者たちを少しでも知っていただき、次回の帰郷を楽しみにしていただけたらいいなという思いでたくさんお話をさせていただきました。また、成田さまは郡上出身ということで、いつか郡上踊りをニューヨークのブライアンとパークでしたいとおっしゃっていました。是非叶えてもらいたいです。海外に一步踏み出した時に、故郷が同じ者同士の心の繋がりはとても強いものです。この旅だからこそ繋がれたNY岐阜県人会の方々に心から感謝しています。

【今後の活動・目標】

一ヶ月があつという間に過ぎ、普段の生活に戻った私ですが、確実に自分の中が変化した感覚があります。それはとてもナチュラルで、でも力強い感覚。この一ヶ月の体験、多くの出会いは、私の心を刺激し、五感を呼び戻し、本当の私を連れ戻してくれました。

それは、冬眠していた私に春をつげにきてくれたような。

この目まぐるしい環境や社会の変化により、明日もわからない混沌とした毎日を生きている私たち。過労やストレスでバランスを崩した身体を酷使し、辛い時には薬を飲んででも無理をした生活を続ける。このような人々は数多くいます。そのような生活を続けたら人間はどうなるのか？身体を壊すだけでなく、鬱になったり、周りの人を傷つけるような行動に走ることも稀ではありません。今、私たち一人一人が自分の心身の健康の責任を持たなければならない時代にきています。(NY Hata Raya Yoga TT マニュアルより引用)

この遊学を通して、私が変化できたように、ヨガを通した生き方を伝えられる人間になっていきたいと思います。岐阜が大好きで、お寺が大好きで、そこで私らしい言葉をかけていける活動をしていこうと思います。

今回の遊学では本当に多くの方々に大変お世話になりました。あの時の小さな新聞記事広告から全ては始まり、私の行為を受け入れてくださった全ての皆様に心から感謝をいたします。この出会いに体験を大切にし、今後の自分自身の活動に活かしていきたいと思います。

心から感謝しています。ありがとうございました。

活動例：長良川おんぱく「禅寺で過ごす私の大切な時間」

～寺ムスメとお寺でデトックス＆精進料理～ 平成24年11月10日開催

各種イベントにてヨガ出演＆ヨガクラス開講

寺ムスメブログ：<http://teramusume.blogspot.jp/>