

マクロビオティック・ヨガ教室へようこそ！ 「インド旅行記～インドから学ぶマクロビオティックとヨガ」

その一 マクロビオティックとヨガの関係性

昨年11月、2週間ほどインド北部へヨガと瞑想の修行旅行へ行きました。

現在急加速で経済発展が進む神秘の国インドと、日本のマクロビオティックやヨガなどの歴史的な接点などを交えつつ、旅の思い出や学んだことを紹介します。

インドを語るにはまだまだ勉強が足りませんが、

これからインドへ旅立つ方へのよい情報源となれば幸いです。

インドについて

インドの国土は日本の約8倍、人口は約11億人程で、現在の出生率(3・0・0程)が続けば中国を抜いて世界一になる日も近いと言われています。実際には届出されない子供も多く、インドの人達も正確に把握できていなっています。

町の周りには畑が点在し、農地割合が国土の55%を超える日本の15%にも満たない耕作面積とは比べ物にならないほど自給率も高く(105%)、力強い国だと思いました。

インドでは不殺生を重んじるヒンドゥー教徒が多いため穀物菜食の人

が多く、お酒を飲む人も非常に少ない。世界規模での平和に欠かせないガンジー師が広めた「非暴力」や「自

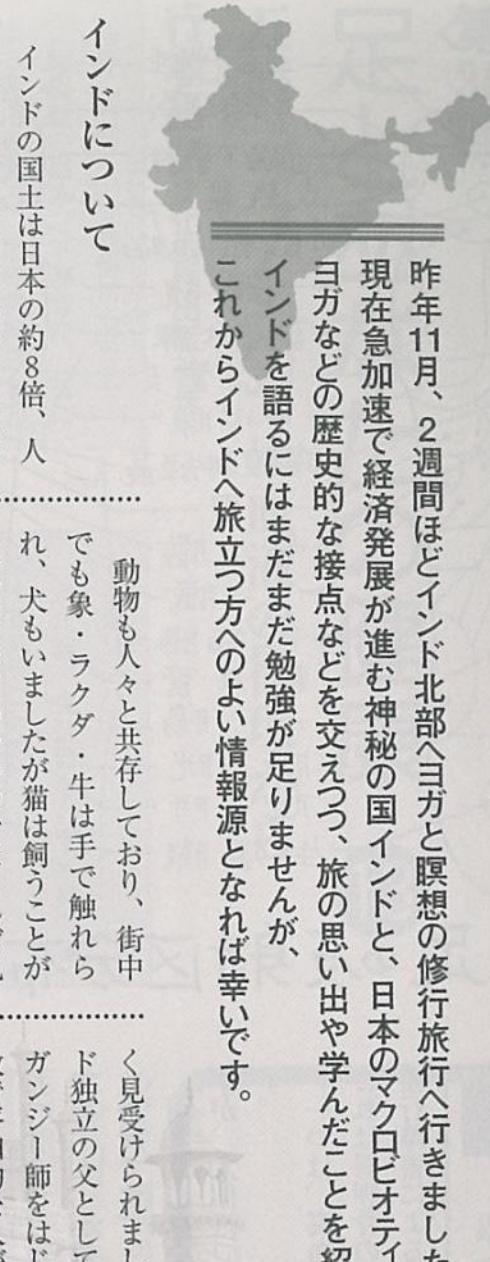


写真1

森山 幹麗



牛飼いの少年と牛が歩いているところは、高速道路です。

動物も人々と共生しており、街中でも象・ラクダ・牛は手で触れられ、犬もいましたが猫は飼うことが習慣になつていいのでほとんど見ませんでした。(写真1)

現地の食事が合わない人もいるようですが、滞在したホテルの食事はどれも美味しい、バイキングなどではつい欲張ってお皿に盛りつけ、いつも食べ過ぎてしましました(写真2・3)。

インドでは不殺生を重んじるヒンドゥー教徒が多いため穀物菜食の人

も有名です。

ドウー精神を伝え、広めるための象徴となる"チャルカ"という糸紡ぎの道具をガンジー師が使っている姿はとても有名です。

地球規模での平和に欠かせないガ

ド」の思想は、無秩序に思えるインドの社会情勢の中でもしっかりと受け継がれています。その意味を我々日本人も学ぶべきだと思いました。

近年インドの経済発展が進んでいることは有名ですが、都市部の建設ラッシュに加え、道路の整備も数年前とは比べ物にならないほど広がっているようです。

主要な観光地も常に人がいっぱいです、海外旅行者のほかインド人の国内旅行者も増えています。

インドの土地の価格はヨーロッパや世界中からの人々が移住したり別荘を購入したりしている関係から、日本の地価より高価になつているところもあるようです。インドへの投



写真2: チャバティー、ハバド、豆カレー、野菜カレー、ジャガイモのフライなど



写真3:(右)野菜とジャガイモのカレー
(左)ひよこ豆のカレー



フルーツも日本では味わえないほどの美味しさでした。



町のいたるところに人があふれて、乗り物は常に満員でした。

資も盛んでビジネスとしてインドを訪れる人も多く、日本の航空会社もインドへの定期便を増便し始めたようで、今後益々発展することを期待され世界中の人が注目する魅力的な国になつてていると言えるでしょう。

マクロビオティックやヨガに関する、日本とインドとの関係

仏教の原点でもあり聖地としても有名なインドでは、仏教思想の他マクロビオティックやヨガにおいても日本に与えた影響は大きいと言えます。

インドの伝統的医学で「生命の科学」を意味するアーユルベーダはヨガと一緒に中国にも伝えられて漢方と

融合し、その漢方は日本へ5世紀頃渡来したと伝えられマクロビオティックの元となる食養生や精進などにもつながっています。ヨガ行者である空海は日本の神々とインドの仏の思想を統合しヨガ宗(瑜伽宗)といわれる真言密教を広めたことも有名です。そのヨガやアーユルベーダにも融合されている生命の原理・原則と陰・陽(イダ・ピンガラ)の世界共通となる判断基準などが、国から國へ伝えられて極東地日本でも明治時代まで受け継がれ、世界に誇れる繊細で几帳面な国民性から素晴らしい発展をしてきた歴史があります。

マクロビオティックの普及に努められた桜沢如一先生は、世界的な戦



降水量が少ないので乾燥に強い植物が多い。畑には樹木を残し有効利用します。