



# ヨガで平

Q | ヨガ人口が増えれば、世界  
そして地球は平和になるだろうか？  
変わらないのだろうか？

## 「チャレンジによる自己の成長が大切」

パトリック・オアンシア (Yoga Jaya)

Yes

A

肉体的なヨガの練習により意識を深めると、人生の中によりよい選択の自由をみだすことができ、その選択はよりよい環境の中での生活に直接結びついています。よりよい環境は個々の自己責任の向上が不可欠です。ヨガの重要な要素の自己責任の向上こそ、集会的な世界の平和につながるでしょう。また学ぶこと、ポジティブなチャレンジによる自己の成長も、平和に暮らす上で重要なことなのです。平和は自己分析とともに始まるのです

## 「自身の“心の平和”が基盤となります」

橋本京子 (日本フィットネスヨーガ協会)

Yes

A

私達は自分の内にあるものを外に見、外的世界に反映させていくと言われます。まず自分自身の「心の平和」が基盤となります。ヨーガの実践によって充電した平和な自己のエネルギーを、今度は日々、仕事を通して与え出し切ることが都会に住む私達ヨーガの平和への第一歩です。小さな自己から大いなる自己としての責任と行動が確実に世界を変えます

## 「一日も早く始めましょう!!」

ケン・ハラクマ (IYC)

Yes

A

ヨガを始める人が増えると、その人達の攻撃的なマインドが正しい練習とともに徐々に平和的になるでしょう。当然膨大な時間はかかりますが、増え続けることによって自然と平和的な方向にヨガを続ける人達のマインドが落ち着いて、平和的な考え方や行動様式に変化していきます。地球自身の厳しい自然環境や災害などは同じように続きますが、それに対する受け止め方が平和的に変わります。一日も早く始めましょう!!

## 「地球の万物はつながっている」

Leza Lowitz (Sun&Moon Yoga)

Yes

A

師であるGurunathは、「セルフ・ピースを通して地球平和」を築く必要があるとおっしゃっています。それはコントロールすることでの調和ではなく、自分達一人ひとりの持つ地球平和に対しての責任を受け入れることが必要ということです。私達はヨガの精神から地球上の万物はつながっていること、プラクティスから心の平和をみだすことができます。その感性を少しずつ自分の周りにみだし、育てていくことで平和は訪れるかもしれません

## 「ヨーガは自分自身への平和運動です」

友永淳子 (友永ヨーガ学院)

Yes

A

心身が捉えた感覚は、確実に身体に化学反応を起こし、心に印象（サンスカラ、カルマ）を残して人格を形成します。レッスンが終わった後は自分の中で何らかの気づきがあり、心身の心地よさがあります。それは滞っていたものが一気に流れ出すかのように気持ちよく、スッキリとします。ヨーガはお釈迦様のおっしゃる仏心—慈悲の心を出現させる行為です。「ヨーガは一人ひとりの自分自身への平和運動です」と提唱し続けています

