

人生の土台を築く —アーユルヴェーダとヨガで真の自分とつながる—

自然の叡智が結集

—日本ではアーユルヴェーダという言葉ばかりが先行し、その中身について詳しく知っている人は多くありません。アーユルヴェーダとはいったい何なのでしょうか？

アーユルヴェーダの意味は「生命の科学」。5000年前に授けられたインドの聖典「ヴェーダ」の教えに基づいた知恵であり、学問です。自然の原則をベースにしたもので占星術とも深いかわりがあります。普段のみなさんの物の見方とは違う部分もたくさんありますので戸惑うこともあるかもしれません。基本はともシンプル。原因があって結果が生まれるとの「カルマの法則」と一緒です。自分の選択が現実を作る。責任の所在は自分にある。それは人生を左右する選択だけではありません。たとえば何をどんな風に食べるか、ということも含まれるのです。ヨガやアーユルヴェーダにはゴールが存

在しません。自然の教えを理解し、個々が「どういう人生を生きたいか」を追求し、選択していくのです。

—ヨガとアーユルヴェーダの「プラクティショナー」(＝実践者)であるマイラさん。普段はどのような生活をして？

アーユルヴェーダでは人生の土台を築くことがとても大切とされています。ですから理想的な過ごし方とされる「ディナチャリア」に沿って一日を始めます。例えば朝は目を開ける前にお祈りをし、起き上がったお湯で口をすすぎ、舌を洗浄し、未精製のごま油で口腔をケアします。それからシャワーを浴び、身支度をして「プラーナヤマ」と呼ばれる呼吸法と瞑想、さらにヨガを行うといった具合。その後朝食をとり犬と散歩し、一日が

SPECIAL INTERVIEW

Hale Pule アーユルヴェーダ&ヨガ創設者

マイラ・リュウイン

Myra Lewin

ヨガとアーユルヴェーダのスペシャリストとして講演、ワークショップ、リトリートなどで世界を飛び回るマイラ・リュウイン氏。多忙な彼女が日本を訪れた貴重な機会にインタビューを行なった。取材の合間に見せてくれたヨガポーズは緻密で美しく、その動きはとてものびやか。「プラクティショナー」(＝実践者)としての生き方、そしてヨガとアーユルヴェーダの魅力に迫る。

Hale Pule Ayurveda & Yoga

村上杏菜＝文
佐々木信行＝写真

Myra Lewin

マイラ・リュウイン

アーユルヴェーダとヨガを30年以上実践する。何千人ものクライアントが本来の自然なバランスのとれた健康を取り戻し、依存症や摂食障害、自律神経失調症をはじめとする数々の問題を克服するのを支えてきた。ニュージーランドを拠点とするHale Pule アーユルヴェーダ&ヨガの創設者・代表として、この2つの変容の科学を学び癒しを得るための幅広い機会を提供する。その内容は、アーユルヴェーダ・ヘルス・コンサルティングからヨガ・アーユルヴェーダ指導者養成コースにいたるまで多岐にわたる。 <https://www.halepule.jp/>

始まります。

人生の土台がしっかりしていれば仕事にも自分のやりたいことにも、より意欲的かつ活動的に取り組めます。私たちの体の中を流れるエネルギーのことをアーユルヴェーダでは「プラーナ」(＝生命力)と呼びます。

プラーナで満たされている時、私たちは心身共に心地よく過ごすことができます。しかしその流れが遮断されたり妨げられたりすると不調を感じるようになります。ヨガっぽい言い方をすれば、真の自分とのつながりが保たれなくなる、言い換えれば自分らしさを失うのです。

—「自分らしさ」を失わないためにはどのようなことに気をつけなければならないのでしょうか。

一つはバランスを意識

すること。アーユルヴェーダでは極端を避け、何事も中間のバランスのとれた状態にこそ喜びや愛、平安といったものが宿ると考えられています。「やり過ぎ」も「やらなさ過ぎ」も良くありません。全てに対して「適度」であることが大切です。

—「今この瞬間」に身を置くこと。今の世の中はすごいスピードでいろいろなことが流れていくため、瞬間を楽しむ機会を失いがちです。今この瞬間を楽しめないと人は生きていても心地よさを感じられませんが、なんとなく不調を感じ、しかもそれを当たり前の状態としてしまふ。本来、私たちはいつも気持ちいい、心地いいと感じるのが自然な状態。朝起きた時、輝くようなエネルギーがみなぎっているのが本来の私たちの自然な姿なのです。アーユルヴェーダとヨガを実践することは、過去や未来に思いをはせるのではなく、今この瞬間に集中し人生を楽しむことを可能にしてくれます。





“自分らしさ”に気づく旅
 —— ヨガやアーユルヴェーダと
 出会ったきっかけを教えてください。
 元々は大企業で働いていてそ
 れなりの成功を取っていました。
 でも、なぜか満たされなくて。自
 分の人生に満足できていなかった
 のです。医師に「治癒不能」と言

われたりウマチ関節炎にも悩ま
 されていました。
 会社を退職したのは「私にとっ
 ての人生の意味」が知れたから
 でした。最初に取り組んだのは瞑
 想でした。それからヨガの練習を
 するようになり、人生が変わって
 きました。さらにアーユルヴェー
 ダと出会ったのはインドで修行を
 していた時。健康的な食生活を

外側のものは絶えず変化していく。でも私たちの内側は不変

心がけ、自然の方法を色々試し
 ていきましたが体が硬く、思うよう
 に動かないという痛みもある状態
 でした。ところがインドで知り
 合った人にアーユルヴェーダの
 「ギー^{*1}」を勧められ摂るようにな
 ったところ、硬くて弱かった体が
 柔軟性を取り戻しました。アーユ
 ルヴェーダのおかげで病気を完全
 に克服できたのです。

——マイラさんはヨガとアーユ
 ルヴェーダを実践するようにな
 った納得のいく人生を送れるよ
 うになったのでしょうか。
 この生き方は私にはとても理
 に適っていると感じます。色んな
 ことがうまく流れ始めるようにな
 ったからです。以前は何をして
 も自分の中に満足感が得られま
 せんでしたが、今はとても生きる
 のが楽になりました。
 もちろん、全てが自分の思った
 通りになるわけではありません。
 でも、エゴを極力取り除いて流れ

にのつていければ必要なものは自然
 に訪れてきます。私たちは欲しい
 ものや叶えたいことに対してど
 うしても執着しがちですね。だけ
 どそれはすぐに手に入られる
 とは限らない。思い通りにならな
 くて「自分に必要ではなかつ
 た」と執着を手放すことができ
 れば、最終的には自分が思ってい
 た以上のものが得られます。マイ
 ンドに支配されるのではなく、自
 分でコントロールできる。ヨガとア
 ーユルヴェーダを実践するとそれ
 がわかるので、生きるのがとても

※1 無塩バターを火にか
 けて水分や不純物を取り除
 いた純粋なオイルのこと。



楽になります。

——世界中を巡ってヨガとア
 ーユルヴェーダを伝えていらっし
 やいます。現在のような活動を
 するきっかけは何だったのでし
 ょうか？

これまでお伝えしたような、
 私が学んだことを若い人たちに
 も伝えたいと思ったのがヨガの指
 導を始めたきっかけです。最初の
 17年くらいは毎日のようにヨガク
 ラスを開催していました。その後
 はヨガのトレーニングやリトリ
 ートを提供するようになり、アーユ
 ルヴェーダのセラピーやトリートメ
 ントも提供するようになりました。
 面とオンラインの両方で世界中
 の人を相手にヨガとアーユル
 ヴェーダに関するあらゆることを
 伝えるようになりました。世界
 中のクライアントにコンサルテー
 ションをしたり、学びの場である

「Hale Pule」^{※2} トレーニングや
 リトリート、浄化のセラピーを提
 供したりしています。

健康のカギは
 バランスと消化力

——日本にも定期的に訪れてい
 るそうですね。日本についてど
 んな印象をお持ちですか？

日本の「和」の概念は、バランス
 と調和を意味する「サツヴァ」
 というアーユルヴェーダの概念と
 一緒だと思っています。日本人
 はいつも笑顔でいるのがとても素
 敵ですね。

普段生活していると自分との
 精神的なつながりを意識するこ
 とはまずないと思いますが、日本
 の人は他の国の人よりも自分の
 内側とつながるのが上手なよう
 に感じます。それは素直な人が
 多いからかもしれません。自分が
 興味を持ったことには柔軟性を
 持つて取り組むことができる印
 象があります。ヨガやアーユルヴェ
 ーダの教えを理解し人生に彩り
 と輝きをもたらすことに目覚め
 ていく様子を見るのはとても喜
 ばしいことです。ちなみにお箸や
 風呂釜、浴衣といった日本の文化を
 私も日常生活に取り入れていま
 すよ。

——今回の滞在ではアーユル
 ヴェーダ料理のワークショップ
 も開催するそうですね。料理に

も力を入れていらっしゃるの
 ですか？

はい、よく作るのはアーユルヴェ
 ーダ流のお寿司。魚の代わりに野
 菜をたくさん使い、スパイスに梅
 を使うことも。アーユルヴェーダ料
 理ではスパイスをたくさん使いま
 すので、シソや山椒、胡麻、梅とい
 った日本のハーブや食材もよく使
 います。

アーユルヴェーダでは食事に関
 してもたくさんのお教えがありま
 す。健康のカギはバランスの良い
 食事と、消化力を高めることで
 す。消化の火²と表現し「アグ
 ニ」と呼びますが、これをいかに
 ケアするかが健康に大きな影響
 を与えると考えられています。ア
 グニを適切な状態に保つにはき
 ちんと座って食べる³こと、よく嚙
 むこと、規則正しい時間に食べる
 こと、4〜6時間ほど食間をあ
 けることなどが重要です。そして
 しつかり睡眠をとること。食事は
 寝る2〜3時間前に済ませ、体
 質にもよりますが7〜9時間く
 らいは寝られると良いですね。こ
 のようなことを心がけアグニを
 適切に保てていけば目は輝き、肌
 は透き通ります。代謝もアップし
 お通じもスムーズになります。エ
 ネルギーのレベルも最適に保たれ
 ます。

——食事や睡眠といった日常の
 ことから考え方や生き方など

の精神面まで、生きることの全
 てが体系化されているのがア
 ーユルヴェーダなのです。最後に
 読者へのメッセージをお願いします。

私たちの周りにはあるものは絶
 えず変化していきますが、自分の
 内側は永遠に変わりません。と
 ても神秘的なことですが皆さん
 に知っていただけたらなと思いま
 す。私たちの体と心は神様からの
 ギフト。それを使ってどのような
 姿勢で生きていくかによって、辿
 り着く場所は変わっていきます。
 自分の内側とつながり自分らし
 さを取り戻すことでより充実し
 た楽しい人生が叶うのです。

※2 世界中の人が自分の内側とつながりを気づけ
 られることを願い1999年にハワイのカウ
 アイ島で創設。2019年の春、ニューヨーク
 に拠点移動。



Hale Puleでは、皆さんがヨガやアーユルヴェーダを始めたり、深め
 たりするための、アーユルヴェーダ入門講座オンラインコース、アー
 ユルヴェーダ・ヘルスクンセラー資格取得プログラムといった幅広
 いプログラムやリトリート、トレーニングをご用意しています。また
 アーユルヴェーダ・コンサルテーション、直感力ヒーリング、パンチャ
 カルマ・ホームセラピーなど、あなたの心身の健康を高めるための
 サービスや製品も提供しています。 <https://www.halepule.jp/>