

ネパール支援ヨーガ・バス ボランティア報告

善如寺留美子

7日間のネパールヨーガ・バス・ボランティアから先日戻った。

私のヨーガ指導は、5回行われる指導の1回目と最後の5回目だった。

場所は、カトマンズからバスで3時間ほど先にあるサラスワティ高校の校庭だ。周りをヒマラヤの山々に囲われ、ふもとの段々畑には季節はずれの菜の花が咲きみだれていた。1回目のヨーガ指導は午後3時からだ。何時間前からなのだろうか、大勢の小学生と思われる子供たちが校庭をとびはねて私達を待っていた。

思ったよりアンケートの説明が上手く伝わらず時間をとられた。第1回目の開始は午後4時を過ぎ大幅に遅れた。人数は徐々に増え最後には240人を超えた。5時になると、冷えてくる、暗くなる、少し不安になった。

ネパールの人々への言葉の伝達方法は、私の日本語をネパールの登山ガイドが英語へ、彼からネパールのヨーガ指導サファラさんへ、そこでネパール語に変換。と、かなり時間のロスがあった。また登山ガイドの日本語理解とヨーガ用語の翻訳にギャップがあり、上手く伝える事が出来なかった。その夜私達のグループは反省会を開きバイリンガルの虎谷さんに同時通訳、それをすぐにネパールのヨーガ指導者サファラさんがネパール語に、と切り替え5人の役割分担の立て直し、連携の確認をした。

2日目からは徐々に上手く行き始めた。70人から150人位いつも集まる。しかし言葉の伝達がスムーズに行われ

「手に合わせてゆっくり動かすことは気持ちがいい。」等の言葉や質問まで飛び出すようになってきた。

いよいよ明日が最後のヨーガ指導。そこで夕飯後ネパールのヨーガ指導者も含めて今回の感想、反省の話合いをした。私達のグループの日本人ボランティアが

「私は最後オームを唱えた。これは今の様なネパールの情勢で良いことだったのでしょうか？」と、ネパールのヨーガ指導者へ質問をぶつけてみた。今、インドとネパールは国の情勢が難しい状態なのだ。それを聞いたネパールのヨーガ指導者たちは、逆に私達に、「オームやマントラは世界中の誰でも幸せにします。あなたたちは、ヨーガをするのにあたって何故、マントラを唱えないのですか？」と少し不満そうに言った。

「私達は、日本ではいつもマントラを唱えています。自分の国を超えて宗教をこえて指導をすることもあります。」と説明した。

男性の指導者マムレットさんは、

「だから、アンチエイジングDVDにはマントラが入っていないのですね。それで、アー ウー ーン なんですね。」納得の無言がつづいた。

ネパールヨーガ指導最後の日の朝、開始は7時から。

ボランティア最後のヨーガは、私の当番だ。

予定通り、朝7時から始まった。今日のヨーガは高校の生徒約 50 名と大学生約 10 名、先生方も参加。その他、子供たち、主婦、70 代、80 代の方々と合計約 150 人、今までにない参加構成だった。寒すぎて座ってられない。ほとんどのヨーガ療法実習を立位で行った。言葉の伝達、ヨーガ療法実習見本の示し方、ネパールのヨーガ指導者サファラさんとのチームワーク等ここまでくると1回目と違い、よく整っていた。昨日寝る前「グループ全員で頑張ろう。」と言ったみんなの言葉が一瞬脳理をよぎった。

(若い世代が多い。私達グループの動きもよい。次回から指導するサファラさんにも伝えておきたい。) 少し、Y T I C で受講する医学的なお話しをした。それに対して質問もでた。いつも参加者の方々の真剣で真摯な態度には驚かされる。最後はY T I C の最後のマントラ (万人の祈り) を省略し、最後のオームシャンテを入れずに唱えてみた。終わった後、ネパールのヘルパーの方から、「ピースフルなヨーガでしたね。」と言われ嬉しかった。昨日のみんなの会議が生きたのだ。

帰路につく前、私は大自然の中で光り輝くヒマラヤの山々をマウンテンフライトの遊覧飛行機の中から見る機会に恵まれた。ミルフィーユのように何層にもなった雲の上で白い山々は朝日とともに悠然と居た。ここに神々が住む、と昔の人々が言ったのは本当のことだろうと思った。

今回のボランティアで (自分が生まれてきた意味) が少しだけ見つかった様な気がした。

色々な方々に支えられてきたネパールのヨーガ療法指導。素朴で温かな現地の人々、毎日私達が指導しやすいように働いてくださった現地のヘルパーさんたち、いつも一心不乱に前を向いて頑張ってくれた佐藤隆子さん、力を合わせて頑張った今回のメンバーの皆さん、お見送り、お迎え下さった先生方、そして下見までして御計画下さった木村慧心先生。本当にありがとうございました。