

さて、震災の支援に関してのご報告です。

4月19日～23日に、大阪市社会福祉協議会を中心とした支援活動に参加して参りました。

活動は主に居住可能な住居の漂着物やヘドロの除去だったのですが、活動終了後、宿舎にて、ボランティアに参加した方々を対象に、2日間ヨーガの指導を行いました。

日中はかなりの重労働だったので、筋肉のストレッチとリラクゼーションにつながるように、スークシュマ・ヴィヤヤーマを中心としたアーサナとディープリラクゼーション・テクニックを行いました。

(写真添付)

各日13～15名の方が参加され、当日は「身体が温まった」「とてもリラックスできた」「すっきりした」などの感想を、翌日は「よく眠れた」「筋肉痛が起きなかった」などの感想を頂き、「今後も日常的に続けていきたい」と仰って下さった方もいらっしゃいました。

今回は被災した方々に直接ご指導することはできませんでしたが、このような形でもお役に立てたことは良かったですし、またここから少しずつでもヨーガの理解に繋がり、その叡知が広まっていくことを祈っています。

ところで、石巻は海の近くはかなり壊滅的で、ボロボロになって残った家もそのままですし、流された車や、仮に集めて置いてある瓦礫の山が至るところにあり、街中ヘドロの匂いが立ちこめているような、まだまだ本当に大変な状況です。

その状況を目の当たりにすると、ちょっとやそっとの作業に意味があるのかと非常に虚しく感じてしまいそうになるのですが、しかし、そこに生きる一人ひとりの顔を見ながら、その暮らしを思い、ほんの少しずつでも、進めて行くしかどうしようもないのですね。

そして、これもまさにカルマなのだと感じました。

この震災を機に、私たちの暮らしや社会の在り方を見直し、本質を見つめ直していくことが何より重要なのだと思いますし、個人的には、少しずつでも、あらゆる執着を捨ててゆけるようにしようと改めて思っています。

また来週から大阪Y I Cに参加させて頂こうと思っております。慧心先生の講義を心より楽しみにしております。

どうぞ宜しくお願い致します。