

日本のヨガを築いた  
下達  
日本ヨギー  
偉人伝



第1回  
国際総合ヨガ  
世界大会  
YOGA

右：主宰の「沖正弘」を迎える、実行委員長の珠敷泰夫先生。大会には、B.K.S.アイアンガー氏やサッチナナンダ氏も招かれ、大きな影響を与えた  
左：大会のリーフレット

沖正弘を知るならこの本



『**ヨガの喜び**』  
現在のヨガブームを呼んだと言われる人気書籍。ポーズから呼吸法、食事法、瞑想法に至るまで、ヨガの奥義を詳しく紹介している。¥539 光文社



『**冥想ヨガ入門**』  
ヨガの瞑想法による悟りへの道を、自身の豊富な修行体験談を交えながら解説。ヨガとは何か、神とは何かを教えてくれる一冊。¥1,575 日貿出版社

COLUMN

第一回国際総合ヨガ世界大会

ヨガブームを巻き起こした世界大会

日本のヨガブーム、そして世界のヨガブームの引き金となった大会。PRのためにインド、アフリカ、ブラジルを歴訪し、日本では1か月ほどをかけて開催。のべ15000人が参加した。プログラムでは、ポーズ実習はもちろん、武道や茶道などの講習も行われた

ことを知り、さらにヨガへの探究心が深まっていく。こうしてヨガ哲学の学びを続けていたが、腸癌の診断を受けたことをきっかけに、自身の心身改造目的でその行法にも専念することにした。

こうして行法を続けながら、ヨガ研修会や日本ヨガ協会を設立し、講習などを行った。当時は教室スタイルをとり、各地でヨガを伝えていたが、合宿専門道場形式をとらなければ真理は伝わらないと感じ、67年、静岡・三島に沖ヨガ修道場を開設する。「三島の修道場ができるまでは、各地で10日ほど連泊することで、道場スタイルの講習をしていました。ある宿所を移しておられたようです」と龍村修先生。道場では、体の強化を目的とする「鍛錬班」と病気の治療を目指す「心身改造班」に分かれ、半数以上は難病で沖ヨガに救いを求める「心身改造班」に所属。連休やお盆の時期には、指導者養成班も設けられた。常に門戸を開いているこの道場には、各地から毎日入門者が訪れる。多い時期には200人もの門下生が泊まり込み、行法に励んだという。龍村先生もその一人で、「演劇のための訓練法としてヨガを試し、そこから興味を持って指導者講習に参加しました。話を聞いたり行法をしたりするうち、その深い世界に感

動し、いつしか合計20年も道場生活をしていました」と話す。訪ねてくる客人がいれば一緒に話を聞かせたり、「学んできなさい」と激励され海外に送られることもあった。こうして後進を育て、求道ヨガの道を深めていったのだ。

真理探究を深める「沖正弘」の教えは、戦後の日本人の心に影響を与える。盲目的に戦争へと向かっていった価値観を崩し、平和のために正しい教育をするよう導いたのだ。情報を遮断することなく広い視野を持ち、客観的に真理を見極める力をつけることを重視。本当の平和のためには一人ひとりが悟り、真理を知らなければならぬ。各人の心に平和がなければ、たとえ政治的に平穏でも満たされることはない。「沖正弘」の教えはたくさんの方の心を動かし、これからも伝えられ実践されていく。

偉人の言葉

「信じるな、疑うな、  
確かめよ」

ヨガ哲学を深めるための原則。人に教えられたことを鵜呑みにするのではなく、自分で試してみなさい。しかし、否定するのはやめなさい、という教え。何事も自分に合う方法を見つめる大切さを説いた

「無理するな、  
無駄するな、続けよ」

ヨガ行法の原則。自分の生命力を最大限に発揮し、宇宙の生命力と共鳴する。限界を超えず体を大切に。時間や無駄にしない修行を行うこと。記録や表彰のためではなく、継続することを大切に