

すべてのものは
移り変わり、
そこには必ず
光の側面がある

編集部 私達は日々、
さまざまな変化にさら
されていますが、その
変化とどうつき合っ
ていけばいいでしょう。

**乳井真介先生（以下、
乳井先生）** イチヨウ
の葉は秋になると紅葉
し、冬の間は葉のない
状態になります。でも、
春になるとまた新しい
葉が生まれて青々と茂
る。イチヨウは季節の
移り変わりとともに変
化しています。同じよ

うに周りの世界すべては生々流転し、
常に移り変わる。そういうものなの
です。ところが、すべては変化する
ということをお忘れ、「自分だけが変
わってしまった」と思ってしまった
時に、苦しみのような感情がやって
くるんじゃないかなと思います。そ
んな時は、すべては移り変わってい

「自分」の思考から抜け出して 変化を受け入れること、 それこそヨガ

“変化すること”をヨガの視点から見つめてみると…？
考え方一つでモヤモヤもスッキリに変わる
乳井真介先生からのアドバイスです。

イラスト=タムラカコ (asterisk-agency) 文=平地紘子 構成=宮坂奈々

しょうか。人生も若
い葉が生じて、葉が
勢いよく茂っていく
時期もあれば、それ
が落ちていく時期も
あります。四季のサ
イクルと同じように
変化していくものな
のです。

編集部 常にそう思
えたら苦しまずに生
きていけるわけでし
が、とはいえ、時に
心が締めつけられる
ような苦しい変化だ
ったり、心身ともに
大きなダメージを受
けるような変化を経
験することがありま
す。

乳井先生 感情が大きく揺さぶられ
たり感情的になったりすることを、
ヨガでは「心の波立ち」と言います。
では、どういう時に心が波立つかと
いうと、それは自分のことしか見え
なくなっている時、言い換えればエ
ゴが強くくなっている時です。「自分
が、自分が」と自分中心の見方をす

ると、感情とい
うものがやって
くるんです。そこで、
先ほどと同じよう
に一步引いてもの
ごと全体を見てみ
れば、世界全体で考
え

とほんのちっぽけであることが見え
てきたり、苦しんでいるのは自分だ
けじゃないということがわかるん
です。つまり全体を見ていると、感情
に巻き込まれずにすむ。同時に、感
情的になっている時は、その変化の
ネガティブな側面に目を向けてしま
いがちですが、どんな変化、どんな
事態の中にも必ず光の側面があると
気づきます。その側面に目を向けら
れるようになれば「この状況も悪く
ないかな」と、すつと気持ちがラク
になるかもしれないですよ。

編集部 『ヨーガストロ』にま
められた八支則のニヤマ（勸戒）の
中にある「サントーシヤ」（知足）
ですね。
乳井先生 そうです、足るを知る。
つまり、変化によって失った部分に
目を向けるのではなくて、残ってい
る部分、足りている部分に目を向け