

アシュラムツアー初参加、魚ちゃんの旅行記

今回、5人の参加者はリシケシのシヴァナンダ・アシュラム滞在だけのショートコースでした。ホテルにも泊まらずアシュラム研修のみの1週間でしたが、それぞれの皆さんにとっては、大変濃い充実した1週間となったようです。初参加の魚ちゃんの体験をシェアしてください。



Hari Om！シャンティ・ヨガクラブの2014年度インドツアーに参加しました魚ちゃんこと、魚岸義実です。ヨガに出会って11年になりますが、はじめてのインドへの旅、アシュラムでの修養は、大変実りある経験でした。記憶が薄れないうちに、旅の間に見たもの、感じたことを形にして残しておきたいと思い、この旅行記を執筆した次第です。きわめて個人的な内容で恐縮ですが、「こういう感じ方もあるんだ。自分はこう感じたなあ」と皆さんそれぞれがこの旅に思いを馳せてくれたら幸いです。

いざ、聖地へ ～ 天国へようこそ

成田から約8時間、現地時間17時頃、デリー国際空港に到着。オールドデリーで夕食をとった後、デリー鉄道駅から深夜特急でハリドワールへ向かう。

翌朝、ハリドワールに到着。ホテルで休憩し、朝食をとったあと、山上の寺院「チャンディ・デヴィ」、街の中心にあるガート(沐浴場)「ハリ・キ・パイリ」を巡礼。

ハリドワールは「神様の門」という地名のとおり、聖河ガンガーの入口ということで、「ハリ・キ・パイリ」では多くの若者たちが楽しそうに沐浴に興じている。たまらず自分もパンツ一丁で参入。はじめてのガンガーは、思いのほか水が冷たく、頭がしゃきとして、とても気持ちがいい。ガンガーに「ようこそ」と迎え入れられたような気がした。



豊島園プールではありません

ハリドワールから車で1時間ほどで、リシケシのシヴァナンダ・アシュラムに到着。宿泊棟は2人部屋で、シャワー、トイレ付。ベランダからはガンガーが一望でき、風通しがよくて、快適そのもの。レセプションを済ませ、その足でガンガーのほとりにある「グルデブ・クティール」でのキールタン奉納、アラティーに参加。アシュラムでの5日間の修養のはじまりである。

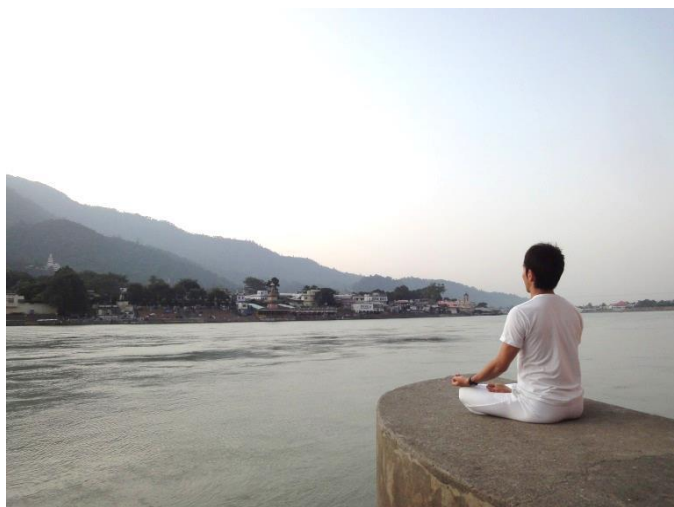
アシュラムでの生活 ～禁欲を心地よさに変える



<アシュラムでのスケジュール>

- 4:30 起床
- 5:00 朝の瞑想会
- 6:00 沐浴、礼拝、アーサナ
- 7:00 朝食
- 8:30 ミーティング、スワミジの講話
(10/10 はパーダ・プージャをして頂く)
- 11:30 昼食
- 14:00 ミーティング、スワミジの講話
(10/8はシャンティ・ニワスに行き瞑想)
- 17:00 キールタン、ガンガーアラティー
- 18:30 夕食
- 19:30 夜のサットサンガ
- 22:30 就寝

早起きしてゆったりと過ごす朝、ガンガーの凄烈な冷たさ、サトヴィックな食事、知性と慈愛に満ちたスワミジたち。そして、ヨガを真摯に学ぶ心優しい仲間たち。ここには、ヨガを学ぶために必要なものがすべて揃っている。

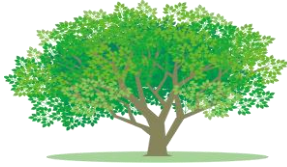


世俗から離れ、通信機器からの情報を完全に遮断し、スワミジたちの講話、瞑想、キールタン、マントラを浴びるようにヨガに浸かる日々。

日本にいるときとは、まるっきり違う禁欲的で規則正しい生活なのだが、不安視していたカルチャーショックや禁断症状はない。むしろ、欲望を惹起されない状態が、こんなにもラクで心地いいとは。

子供のころのように、心と体が軽い。

ヨガに禁欲が必須であることは重々承知していたものの、これまでそれは「我慢」でしかなかった。今回のアシュラム生活で、禁欲を心地よさに変えるヒントと動機づけを得られたのは、この旅の大きな収穫のひとつだ。



草食犬(ここでは犬もベジタリアンなので)と草食男子



木の下でのシャンティ・ガールズ

アシュラムの食事 ~ We are what we eat

アシュラムでの食事は時間厳守。食堂の入口でステンレスのお盆や食器をもらい、床に座ると、続々とおかずや主食が盛られる。カレーがメインで、食材は豆、野菜、穀物、芋。肉、魚、卵は使われていない。食前にマントラを唱和し、右手指を使って食べる。単品で食べてもいいが、お盆の上でおかずを混ぜることで味のバリエーションが広がる。おかわり自由だが、食べ残しは厳禁。食器は各自で洗う。



油断していると、どっかん、どっかん盛られる

最も驚いたのは、出てくるものがどれも素晴らしく美味しいということ。素材を生かしたやさしく豊かな味わい。ヨーガスワルパナンダジが「私たちは食べたものでできている」とおっしゃっていたが、ここではそ

れだけ食事を重要視しているということだろう。アシュラムにいる間、体調がすこぶる良好だったのは、食事の充実っぷりによるところが大きい。

高僧たちとの交流

マキ先生や先生の親しいお仲間、リシケシ在住の信子さんやあき子さんの御尽力のおかげで、錚々たるスワミジ方が、私たちだけのために、毎日貴重な時間を割いて下さった。

ダーラナ(集中)の実践、心と意識、眠りと神の体験、なぜヤマ(禁戒・社会的戒律)が1番はじめに位置されるのか、ジャパの大切さ、真のヴィヴェーカ(識別)とは、その実践のしかたとは?といったヨガを続ける中で私たちが直面している疑問や困難について、スワミジたちは私たちがわかる言葉で語ってくれた。

形がなく、目には見えない。過去も現在も未来もない。でも、それはずっと存在し続けている。眠っているとき、私たちはそれと一体になっている。目覚めていながら眠りの状態を保つことで、私たちは至福に満ちていられる — 今まで聞いたことはあっても、リアリティを持てなかった言葉だが、長い間ずっとヨガを実践しつづけている高僧たちが、目の前で語りかけてくれることで、心の奥にしっかりと届いた。

難解なテーマ、限られた時間、3か国語を往来するコミュニケーションであったにもかかわらず、話は薄まるどころか、日を追うごとにどんどん深まっていく。それにつれて、思いや感情も高まっていったように思う。私はハムサナンダジの講話の際、そのまっすぐでキラキラと光る笑顔になぜか感極まってしまい、それ以降のスワミジの講話やアシュラムの催事で、気持ちの高まりを止められなくなった。温かい涙があふれ出てきた。

ここに来る前までは危篤状態だった自分の中の最もやわらかい部分が息を吹き返し、ここで体験するあらゆることを吸収しようとしている。もしかして、「明け渡す」ってこういう感じなのか。



こんな笑顔をされたら、そりゃ明け渡したくもなるってもんだ

あとがき

あれから1か月が経つが、今回の旅での体験は、今も心と体にしっかり刻まれている。「ジャヤ・ガネーシャ」を歌えばサマディ・ホールが、瞑想をしようと目を閉じればグルデブ・クティールからのガンガーの眺望が目にはありありと浮かぶ。

粗雑なエネルギーに振り回される生活は相変わらず。しかし、ふとしたときに心の奥のやわらかい部分が、そんな自分を嗜めてくれる。

アシュラムのパジャン・ホールにいた修行者が、掃除をしながら Jazzy な節回しで気持ちよさそうにマントラを唱えている。継続的な実践によって、信仰が日常生活に自然に溶け込んでいるその様子が、とても素敵だと思った。これも、神と一体になること、すなわちヨガのひとつの到達点なのではないか。思えば、シャンティ・ヨガクラブの先輩たちもそんなあり様だ。自分もそうなれるよう、一步一步ヨガの道を進んでいきたいと思う。

最後に。この旅に導いてくれたマキ先生、ともに楽しく充実した時間を過ごしたシャンティ・ヨガクラブの皆さま、インドで出会った人たち、見たもの、感じたこと、すべてに感謝です。

今日の日はさようなら。また会う日まで！



チダナンダジが晩年を過ごされたシャンティ・ニワスは今もやさしいヴァイブレーションに満ちている