

2019年インド・アシュラム研修の旅、私の気づき

前回に引き続き、2回目の参加となった今回のツアーは、私にとって、自己の成長、反省、現状の確認ができた旅になりました。この旅で気づき得たことを、過去の講話も含め、今回もたくさんいただいたスワミジ方々の話を引用しながらシェアさせていただきたいと思います。

西浦 千晴



★今回と前回とを比較して

前回の2017年は初めてだったこともあり、インドに行くことをとても特別なものと捉え、緊張しながら挑んだ。帰国後はいただいた良いヴァイブレーションを崩さないようにと、一生懸命、世俗生活から離れ、注意深く過ごした。また、いつもの生活に戻るのに恐れがあった。「せっかく成長したのに、また落ちてしまったらどうしよう…」と。

頭の中では日常の中にサーダナがあると理解し、実践していたつもりだったけれど、いま振り返ると、日常とサーダナを切り離して生きていた。

それに比べ、今回はとてもリラックスして挑むことができた。

まず、前回ツアー後に大きな病気が発見され、その術後経過によっては参加が無理と思えた今回のツアーに参加できたこと。ただただ、それだけで幸せだった。

それに加え、日々のサーダナがだんだん日常生活に溶け込んできていたからか、日常生活からツアーに臨めたのもリラックスしていた理由だったと思う。構えることなくいつもの生活から出発したから、帰るのも怖くなかった。

前回のツアー以降、毎日のようにスワミジ方の講話を聴き(家事中や、運転中に流しているだけだが)、その内容を心に留め生活するようにしている。そうすると、講話内容がいつもの生活の中で起こっていることに気付けるようになってきた。

「あれ？この出来事ってもしかしてスワミジがおっしゃっていたことかな？」と疑問を持ちながら過ごしていると、またそれを確認させてくれる出来事が起こる。そして理解が深まり、確信を得る。その発見が嬉しく、答えを求めれば求めるほど、日常のあちこちにそれがもたらされた。この世界の見え方が少しずつ変わってきた。

一元論を学んでいると、どこか二元の世界(相対世界)に嫌気があり、比べるということを避けている自分がいたが、前回と今回があるからこそ、こうした振り返りができた。

この比較のおかげで、相対世界をポジティブに見ることができ、嬉しかった。



★体験による理解

ツアー中は、毎朝グルデヴ・シヴァナンダ師とチダナンダ師に「頭ではなくハートで理解することができますように。」と祈った。心が落ち着いている時はいつもお二人の存在を感じられ、大きな安心感があった。安心して過ごしていると、自身を含め、ツアー参加メンバーの必要が満たされる出来事が自然な流れとなって起こっているように感じられた。



～神はスーパーマーケットのオーナーで、あなたはそのひとりっ子です。わざわざお願いしなくても、お父さんが必要なものを与えてくれます。でも、それには条件があります。
「もし私のことを想うなら、あなたの面倒をみます。必要なものを与え、どんな危険が迫っても守ります。」
ですから、一番良いお祈りは神のことを想うことです。(プレマナンダ師)～

躍起になって何かを得ようとせずとも、必要があれば届けられるということを経験した。

講話の多くは、スワミジ方がお住まいの小さなお部屋や執務室で行われた。膝を突き合わせお話を聴いていると、思考を介さず理解がやってくるということが度々起こった。

アシュラムで生活をする、アシュラム自体がサトヴィックなヴァイブレーションに満ちているのはもちろん、食事でも厳格なヴェジタリアン食なので、そこに身を置いている自分もおのずとそのヴァイブレーションに満たされる。繊細なヴァイブレーションにアクセスしやすくなっている状態で、スワミジから至近距離でお話を聴かせただけのため、気づき、理解が起こりやすいのだろう。

～聖典やグル、偉大な教師から何を教えてもらったのか、自分の心に当てはめて、熟考する。そして自分なりの結論に達したら、その理解を受け入れる。たいていの場合、心は受け取るのを嫌がる。受け取るためには、一度受け入れたら、心がその結論に留まるようにしなければいけません。(プレマナンダ師)～

今回もプレマナンダ師が講話中に何度もおっしゃった。「あなたはこれを受け入れますか？」。

思考の中で理解をしようとすると、「私はどうにか理解したい！」が邪魔をして、理解できないスパイラルに陥ることがほとんどだ。受け入れるのを嫌がる心を手放し、一旦すべてを受け入れ、それについて自分で深く熟考すること。思考の中に答えはなく、思考を静めると本当の理解がやってくるのだと思う。学びのための大きなヒントを得た。



★DOING と HAPPENING

出発前に、アシュラムで私たちが奉納するキルタンの準備や資料作成等のお手伝いできたのも、とても有り難いことだった。無私の心で取り組むという実践の場が与えられ、出発前から修行モードに入ることができ、大変ラッキーだった。

～純粋さ、清らかさというのは美しさのことです。純粋さというのはワンネス(ひとつ)という意味です。
たったひとつのものでできていたら、それは純粋です。
もし何かを食べる時に、その食べ物のことだけを考えて、その食べるという動作になりきっている時、そこに美しさがあります。(プレマナンダ師)～

矢尾さんとリーダーを担当させていただいた奉納キルタンは、「グルデヴをはじめ先人の賢者の方々のおかげで、今の学びがある」という感謝を込めて大切に歌わせていただいた。

その後、アドヴァイタナンダ師からは祝福のお言葉をいただき、他のスワミジや同席されていた修行者の方々も大変喜んでくださった。

～ヨガを練習すると宇宙的な性質と同じになります。
やる(DOING)のではなく、ただ起こる(HAPPENING)ようになります。(ヨーガスワルパナンダ師)～
～伝わるものは伝わるよ。(ユングハイム マキ先生)～

結果なんか気にもしていなかったのですが、反響が大きくて驚いた。
『伝える』をしなくても伝わった。ここでも体験から理解を得た。



★反省について

大きな反省はカテキアン師のお話の中にあった。

～ポットに水(サトヴィック)を入れても、ポットに穴があいていれば流れ出すだけ。
サトヴィックを単に増やそうとするより、タマスとラジャスを減らしていく方が賢明です～

このポットとはまさに私のこと。日常の行為を減らすことなく、単にサトヴィックな行為をどんどん取り入れていったことで、おのずと行為自体が増えた。行為が増えると、ひとつひとつを誠実に行えないうえ、忙しく時間に追われラジャシクになっていく。ラジャシクになると、エネルギーを消費し、疲れてタマスが増える・・・。
サトヴィックを増やすことにばかりに意識が向いていて、自己の生活からタマスとラジャスを減らすことをおろそかにしていた。
必要でない(無駄な)行為は控え、大切なエネルギーを賢く使うことが肝心だ。これに気付けたのは大きな収穫だった。

★真のswadharmaとは？

沁みるように深く響いたお話はハムサナンダ師のご講話『swadharma』だった。(※sw=自分、dharma=義務)

～あなたの本当の家(real home)は神の所です。私たちは神の元からやって来て、また神の元に帰ります。
それがswadharmaです。私たち皆のswadharmaはひとつしかありません。
だから、まずsw(自分)が、誰であるかを知らなければいけません。
どこから私がこの世界に来たのか。この世界で何をするのか。この世界の次にどこに行くのか。～

～掃除をすることであれ、大統領がするような仕事であれ、目の前にあるやるべきことは神が与えて下さったこと。この手も足も目も耳も全部、神が下さったもの。いつも神のことだけを考えて、その仕事を誠実にやること
が自分のdharmaを果たすことになります。神の方向に行くのがswadharmaで、
神から離れて世俗のほうに行くのはswadharmaではありません。(ハムサナンダ師)～

このお話を聴いていると、大きな優しさに包まれるようでホッとします。内側の深い部分に響き渡る。何度聴いても涙が出る。自分が誰であるのかを考えたら、「自分は皆」ということに気付いた。本当の意味でのswadharmaはひとつ、私のdharmaは皆のdharma。それを忘れず、私の目の前に与えられたことを誠実に行っていこう。

～とても良い匂いのするものがあって、それに触れると良い香りがします。
しばらくしてまた触ると、また良い香りがします。だからずっと触り続ける。
このように、毎日いつも「自分は神聖な存在だ」と思い出すこと。
寝る前にも思い出しなさい。「私の本質は至福なのだ」と。(パドマナバナナンダ師)～

～いつもあなたを忘れませんように。(ユニバーサル・プレイヤー)～

真理をいつも忘れないようにすること。



★今、思うこと

～神から私たちは来ました。そして神と共に生きて、神の元に帰ります。
あなたがどこに行こうとも、神と一緒にいます。(ハムサナンダ師)～

～「あなたは神と共に生まれ、ずっと一生を通して神と共にあります-マヌ法典」
これを覚えていて、いつも安心して、幸せでいてください。
過去のカルマによって大きな困難がやってきたとしても、
内なる神が必ずあなたを守ってくれます。(カテイキアン師)～

今生でヴェーダーンタという最高の教えに出会えたということは、来世でも、もうこれ以上の教えに出会うことはないのだと思う。今、逃げ出したとしても、繰り返した学びの場がやってくるのだろう。だったら、覚悟を決めてやっっていこう。苦しいことがやってきても、神様がそばにいて下さるから大丈夫だ。

～上に登っていくのには、はしごが要る。(プレマナンダ師)～

～答えを求めるにはXが必要。
一旦答えがわかったら、もうそのXは要りません。(カテイキアン師)～

ゴールに向かっていく方法を、スワミジ方々が無知な私たちに、辛抱強く、何度も何度も繰り返し教えて下さった。ひとつの考えに執着せず、一段一段、着実にはしごを登っていこう。

～「神々も人間をうらやましがっている。人間として生まれたがっている。なぜならば、人間の身体を持つことで初めてサーダナができ、霊性の道を進んでいくという喜びを得ることができるから。
-ある聖典より」(カテイキアン師)～

～究極的には理解すべきものは何もないということを、ゆっくりと理解していく必要があります。
(プレマナンダ師)～

幸運にも、神々もうらやましがっているという人間に生まれることができた。
神様が与えて下さった環境で、地に足を着け、諦めずサーダナを続け、理解すべきものはなにもないということ、を、ゆっくり理解していきたいと思う。

～神の恩寵に対して、感謝してもしすぎることはありません。
なぜなら私たちが人間にしてくれたし、向上心を与えてくれたし、
何よりもシヴァナンダ師という素晴らしいグルを私たちに会わせてくれました。(カテイキアン師)～

シヴァナンダ師、チダナンダ師、ご講話下さったスワミジ方々、マキ先生、共に学べるグルバイ、そしてすべてにハートからの感謝を込めて。ありがとうございました。



♥ Chiharu Nishiura

