

インド・アシュラム研修の旅14日間:2019年3月17日～3月30日

ハリオーム。シャンティヨガクラブ2019年の「インド・アシュラム研修の旅」に8年ぶりに参加しました子松志乃子です。私にとっては2011年から8年ぶり、7度目のインド研修旅行となりました。事前準備もして総勢22名(男性4名、女性18名)の修行モード満載の旅は、それぞれ気づきの旅だったと思います。かつて2011年の聖地バトリナートの「天国への道」を歩いて、私はもうインドは卒業してもいいと思いました。人生の最後はこの天国への道を思い出して歩けばよいのだからと。あとは日本で自分のできる範囲で学び実践をしようと思っていたのですが、何か忘れ物をしてきたようで、それが気になって、確かめる旅となりました。



ワクワクドキドキで寒い成田を発つ。あとは暑いデリーだと思いきや、降り立ってみるとなんと涼しいことか。こんなに涼しいデリーは初めて。今年の気温は異常だそうだ。

空港には懐かしいガイドのアローラさん。「アローラは忘れてもカローラなら大丈夫」などとジョークを連発しながら、穏やかで落ち着いたある丁寧な日本語を話すアローラさんは、皆さんの信望も厚く安心な旅を予感させる。

今回は毎回訪れるリシケシのシヴァナンダ・アシュラムと、ウッタラカーシーにあるスワミ・プレマナンダジが建てられたシヴァナンダ・アシュラムに宿泊し、まさに修行三昧。最後はデリーに戻り国内線でヴァラナシ(ベナレス)に飛び、小舟に乗ってガンガー・アラティ体験と、ご来光を拝む2週間だ。

デリーから、固いベッドの夜行列車にゆられてハリドワールに着く。「ハリ」は神様、「ドワール」は門という意味。ここからは神の領域に足を踏み入れることになる。今回は時間的に夜のアラティ(火の儀式)に行くことができないので、バスの窓から沐浴場のハリキ・ポウリを眺める。そして、一気にリシケシの郊外にあるヴァシスタ洞窟へ。聖者ヴァシスタが瞑想したという洞窟で坐り、ガンジス川に足を浸し、一挙に修行モードに突入。



ヴァシスタ洞窟への入口

様変わりその1

聖なるガンジス川がレジャースポットとしても注目を浴びているらしく、カヌーや川下りの広告があっぴかりしたが、本当に救命胴衣をつけたゴムボートが何艘も通っていった。これが豊かになったことなのだろうか。

様変わりその2

行く度にアシュラムやホテルが増えているが、いつもお世話になるあき子さんのマンガランヨガピートの付近は、原宿の竹下通りかと思うほど乱立して賑わっている。

★テーマ 食前の祈りについて:ピシュワルパナンダジ (マンガランヨガピートにて)

ありとあらゆるものが神から来ている。お腹が空き、喉が渴いて、食べたり飲んだりするのは、神様が食べ物となって自分の内側に入ると、落ち着いて物事を考え、落ち着いて行動できるからである。食べるという行為は深い瞑想に入ると同じ。自分の中の神に捧げる為に食べるのだ。(これで食べる瞑想の意義がはっきりした)

私たちは他のものと離れて存在している訳ではなく、支えられて存在しているのだ。バランスを取る為に食事を頂く。食べ物が血となり肉となり、そして心となるのだ。ヨガをするとエネルギーのレベルも高まり、消化の炎も大きくなり、心の内深くに向かっていくのだと。

あき子さんが用意して下さった、海苔巻きやサモサ、お菓子やチャイをご馳走になる。神様に捧げる為に、ありがたく美味しくご馳走になりました。いつもお気遣い頂いて、感謝です。

★リシケシのシヴァナンダ・アシュラムにて

懐かしい風景だ。1991年に何の準備もできないままに初めて訪れた時、故郷の裏山にいるようで何故か懐かしさを覚えたものだ。そして今回も相変わらずに静かに穏やかに優しく迎えてくれた。

ニホンザルより小柄な猿たちがアシュラム内を闊歩。牛は少ない。鳥のさえずりが絶え間なく響く。ワカケホンセイインコのような緑色のスリムな鳥や、ヨガホールの窓を突いていた見慣れない大きな鳥、椋鳥の仲間など鳥の楽園でもあり、人も犬も猿も牛も鳥も、みんなが調和して共存している。



アシュラムからガンジス川を見下ろす

★カティキアンジの講話

このシヴァナンダ・アシュラムで、また日本で、何度カティキアンジの講話を聞いたことだろう。

カティキアンジのお部屋にぎゅうぎゅう詰めで坐る。22名+まみこさん、明美さん、あき子さんも加わる。

今回は究極の結論「**あなた方は十分に学んで来ている。あとは実践するだけだ**」

3つの身体も、5つの鞘も、3つのグナも、すべてひっくるめて幸せを求める人々にとって、ヨガの学びは単なる知識ではなく、実行してこそそのものだ。分かりました、実践しますと言うしかない。(言うは易し、行うは難し)

以前、来日された折りに「全ては良い方向に向かっている」というお話にすごく感動して以来、楽観的になっていたのだが、それも日々の実践があってこそ、良い方向に向かうことができるのだと知る。

★穴のあいた器は、まず穴を塞ぐ

穴のあいた器にいくらサットヴァをいれても、漏れるだけ。タマスやラジャスを減らすために、ヤマ、ニヤマがある。

あとは実行するだけ！人間の身体を持って生まれたからこそ、サーダナ(修行)することができるのだ。

困難がやってきても大丈夫。きっと神様があなたを守って下さる。(あちこち穴だらけの老体の修復は大変だけれど。)

今回は大勢のスワミジにお話をして頂きました。改めて講義の内容はノートを見直し、まとめたいと思いますが、今は記憶に残った言葉や印象の数々を書き留めてみました。

今まで学んで来たことが、パズルのピースが繋がるように、ようやく形を持って繋がりは始めていることに気付きました。細々とでも続けてきたから、そう感じることもできるのだと、感慨深い一瞬でした。(まだまだ小さく粗雑な絵ですが、これからだんだんピースも増えてくるでしょう)



崖の崩落現場

なぜ今、神様なのか？

なぜ本当の自分ではないという、この肉体に振り回されるのか？

なぜ思うに任せない人生を人は生きるのか？

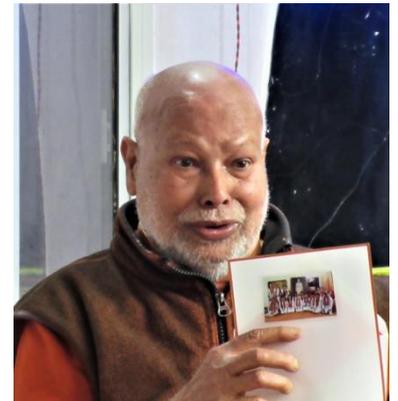
今回ほど、しみじみスワミジ方のお話が腑に落ちたことはない。

名残惜しさに後ろ髪を引かれながら、バスに揺られて10時間。途中、崖の崩落現場で立ち往生したり、バスのタイヤが2度もパンクしたり、パンクの修理が日本の自転車修理と変わらない作業で目を疑ったり、車酔いもしながらウツラカーシーのシヴァナンダ・アシュラムに到着。周りにはお店も見えない、静かな山村。

★スワミ・プレマナンダジは連日の講話で、強烈なパンチの連打を放ちました。80歳を過ぎているとは思えない大きな声と、茶目っ気たっぷりのユーモアの中に潜む、伺い知ることのできない深く大きなパワーに太刀打ちできず、『ヨーガ・ヴァシスタ(聖者ヴァシスタがラーマ王子に語ったありとあらゆる哲学)』を説いて下さる。時折「私はマジシャン」とおっしゃりながら、具体的に理解できるように目に見える形でお話をして下さい。私はこんなスワミジにお会いするのは初めてでした。

1) 問題は外にあるのではなく、内(自分)にある。

原因は外にあると思い込んでいる自分に気付けば、謙虚になって考えることができるというものだ。(思い込みの恐ろしさ。人のせい、何かのせい
にすれば自分は辛い現実を見なくて済むので楽だから。
見透かされているかのようだ)



プレマナンダジ

2) 質問の中に答がある。

問題が分かれば、答えはもう分かっている。

質問という字を見ると「質を問う」。質問者の質を問われるのだ。「そんな質問をするために飛行機に乗ってわざわざ日本からやってきたのかね」と言われて反論できずにタジタジ。改めて質問について考えてみた。

(インタビューなど聞いていて、その人となりや考え方を上手に引き出しているインタビュアーに感心したり、国会の質疑応答などでまともに答えていなくてかみ合わない時や、平気で嘘をついているのが見え見えの場面を思い出した。

試験は出題者が何を求めているかを理解できれば満点だと、『声に出して読みたい日本語』の斉藤孝さんもおっしゃっていた。)

3) 最初が肝心

最初に間違った答を出すと、あとの計算式は合っても答は全部間違いです。最初の計算を注意深く間違えないように。

(用心、用心。でも、間違いに気付いたら素直に戻れば良いのでは)

4) 一事が万事

本は角が4つ。一つの角を持てば本は難なく持てるのだ。部分は全体を示し全体は部分を示す。(部分の大切さを知り、深めることがみんな繋がって行くのですね。)

5) 粗雑なものは分けることができるが、精妙なもの、微細なものは分けることができない。

リンゴやケーキは切り分けることができるが、水はナイフで切れるか。空はスライスできるか。(想像したら、背中がぞくぞくしてきた)

★小学校とアシュラムを運営なさるチエータンジの講話から



チエータンジのオフィスにて

インドの人は生まれた時にガンジスの水を飲ませ、肉体を去るときにもガンジスの水を飲ませるといふ(末期の水)。母なる川、天国に繋がるというガンジス川。その水音がすぐ側に聞こえる人里離れた山奥に、アシュラムを建てる意味が分かる気がする。サラスヴァティ(弁財天=お金)を追いかけるな。良いことの為に金を使えば金は回ってきます。そして、**いかに寛容さが足りないか自分に問いなさい。人生は自分探しではなく、自分を生きるのですよ。**

スワミジの低音の響きの声が音楽を奏でるようにとても気持ち良く、最後にみんなで唱えた「Om Shanti」がなんとも素敵でした。録音してこなかったのが残念。

★通訳の孝江さんがいてくれてこそ

私は英語が堪能ではないので、通訳なしにはこの学びを理解することができない。毎回ですが、インド英語を理解して、ヨガの真髓を伝えて下さることに心から感謝です。そして今までも講話の数々、資料などHPIにアップして学びを高めていて下さるマキ・ユングハイム先生の普段からの精力的な働きがあってこそ、このインド研修ツアーが成り立っているのです。

(初めてリシケシのシヴァナンダ・アシュラムを訪れたとき、食堂を手伝って居る小さな男の子に言われたことが忘れられない。どうして英語が話せないの？学校に行っただしょう？と。帰ったら英語を勉強して講義を聴けるようにしようと誓った筈なのに・・・)

★アシュラムの生活

毎朝4時起床。リシケシのシヴァナンダ・アシュラムでは5時から朝のお祈り。まだ暗い中をサマディ・ホールに向かいます。早めについて明かりのあるところで、デイリー・プレーヤーが読めるように席につき、一生懸命文字を追います。ジャヤ・ガネーシャのキルタン、マントラを唱えた後に瞑想。その後はシヴァ寺院の朝のプージャや、思い思いの時間を過ごす。朝は9時からミーティング。その日のスケジュールや奉納キルタンの練習、アーサナクラスなど。

朝食は7時。昼食は11時か11時半。夕食は6時半。その間にカティキアンジ、ニルリプタナンダジ、GSことパドマナナンダジ、ハムサナンダジの講義を受ける。

夜の7時半から約2時間のサットサンガ。ジャヤ・ガネーシャキルタンの後のチャンティング、バカヴァット・ギーターの詠唱とスワミジの講話。やっと目や耳が慣れた頃にはアシュラムを離れる日だ。

ウッタラカーシーのシヴァナンダ・アシュラムは5時半から朝のお祈り。朝の祈りの冊子1冊を全て唱えます。ここでは早めに行くと、温かな甘いチャイが飲めます。寒い朝のこの温かい1杯のチャイは、目覚ましだけでなく、心まで温めてくれました。5時前に屋上に出ると満天の星空。連日寝坊することもなく4時の鐘で目を覚まし、身支度をして祈りの準備をする。とても清々しい朝を迎えることができます。

9時半から11時半まで『ヨーガ・ヴァシスタ』の講義。午後4時半から1時間半、Q&Aの時間。そしてサットサンガ。

★ヨガ哲学を学ぶ

今回はヨーガスワルパナンダジがご不在でしたが、毎日のようにカティキアンジ、パドマナバナンダジ、ニルリプタナンダジ、ハムサナンダジの講義を受けました。お部屋に伺って坐る日々、さすがにお尻と膝が疲れましたが、頭の中は密度の濃いお話に脳がフル回転。消化できるのか心配になりそうだが、日々消化に努めること。実践すること。そして聞いただけでなく自分なりに考えてみる。今日から本当の学びが始まる。

★毎日がカレー

食堂で床に坐り、皆さんと一緒に頂く食事は、とても美味しく毎日楽しみでした。豆スープ・ダルにサブジと呼ばれる野菜のカレー煮。今回、大根もキャベツもカレー煮が美味しいことを知りました。ぱさぱさの細長いライスとシンプルなチャパティ。時々、揚げパンのプーリーや豆粉を伸ばして焼いた塩味の煎餅・パパーダや、甘いおかゆや春雨のようなものが付きます。バナナやマンゴー、葡萄などのフルーツが出る時もありました。リシケシでは朝はチャイと小さなカップ1杯の炊き込みご飯。ナッツやお豆が入っていてこれも美味しいのです。2週間、ベジタリアンを続けていたら髪質が変わった。作って下さる方とサーブして下さる方に心から感謝です。



ウッタラカーシーでの食事

★シャワー

私たちが使わせて頂いたお部屋ではお湯が出ますが、バスタブはありません。シャワーだけでは寒い日は、大きなバケツにお湯を張り足湯をしたら身体が温まりました。足裏はインド仕様で真っ黒。汚れはちょっとやそつとで、落ちませんが、足湯をするとなんとかかなりました。



リシケシのシヴァナンダ・アシュラムの食事



グルデブ・クティールでもキルタンを

★マントラ・キルタン

目が冊子の文字についていけて一緒に唱えることができると楽しいです。私たちはやおおちと千晴ちゃんがリーダーとなって、素敵な歌声を披露することができました。

サットサンガで披露した私たちの奉納キルタンはとても好評だったそうでお褒めの言葉を頂きました。リクエストを頂き、翌日も唱えました。

二人のリードと準備の良さにはびっくりするやら、感心するやら、感謝です。マキ先生の英訳した365歩のマーチ、ワンツー、ワンツーのかけ声は、皆さんに元気をお届けできたようです。この楽しさが広がりそうです。

★ウッタラカーシーでの出会い

ウッタラカーシーのアシュラムの部屋の鍵の動きが重く、往生していたら若い男性が手伝ってくれた。ケララ州から来ているという。日本が大好きで「アキラ・クロサワ」や「俳句」が好きだという。

2度目も鍵でモタモタしていたら、顔中髭だらけのスワミが助けて下さった。この方もケララから来ていらっしやるそう。低温の声がよく響き私たちが歓迎してくれていることを感じる。日本から修行に来ているというパドマヴァティ雅子さん、食堂のお手伝いもしながらしっかり勉強をされているとのこと。また日本でお目にかかれるだろう。

プレマナンダジはとても豪快で心細やかな方のようなのだ。たまたま通訳の孝江さんの誕生日で、3月生まれが4人いると聞き、お祝いをして下さった。アシュラムで働く男の子や、村の子供達だろうか、皆で歌って祝ってくれる。大きなケーキを切り分けて、皆で頂く。

最後の夜のサットサンガは私たちがキルタンを奉納し、また皆で歌って、踊って、大はしゃぎ。それは楽しい時間だった。その後で男の子達が寄ってきて「年はいくつか？」と聞いてきた。「シークレット」と答えたら大受けした。また来たくなる。



誕生日のプージャをしてもらう

★またしても後ろ髪を引かれながらデラドゥンへ

別れを惜しんで、またバスに揺られて7時間。途中でヒマラヤの雪を頂く白い嶺々が神々しくそびえているのが見える。人里離れた所で修行する意味を改めて知る。エネルギーが違うのだ。

街が近づくにつれ、雑多な欲望のエネルギーを感じる。デラドゥンではシャンティ・ニワス(晩年のチダナンダジが過ごされた家)を訪れた。何と静かで柔らかで、落ち着いた精妙なエネルギーなのだろう。居だけで癒される別空間だ。シャンティ・ニワスをお守りするスワミジの相変わらずの静かな柔らかな物腰と短い話しぶりに、8年の年月があつという間だったと思い知る。チダナンダジの写真を拝見するだけで、目の奥がジーンとしてくる。

チベット料理のレストランで食事をし、また夜汽車でデリーに向かう。二段ベッドだが、今回は上段を遠慮する。荷物も最小限度に抑え、腰の負担を極力避けるのも私の今回の旅の宿題だ。

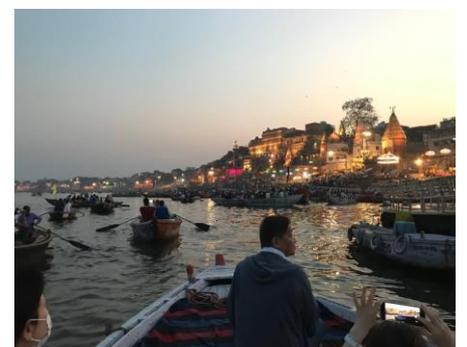
★ビルの上に孔雀が

早朝デリーに着き、ホテルで朝食。大きな庭を散歩していたら猫のような鳴き声が。探し回っていたら庭師の方が、孔雀(peacock)だと教えてくれた。ビルの上に3羽。1羽のオスが羽を広げてディスプレイしている。孔雀を飼っているなんて、さすがインドだ！

★国内線でヴァラナシ(ベナレス)へ

ホテルに着き、まずはバスタブに浸かる。着替えてガート(沐浴場)に向かう。

バスの車窓からスラム街が見える。信号待ちで傍らの子ども達に手を振ったら、お金をせびりにきた。勘違いさせる行動は慎まなくてははいけない。



暮れゆくガンジス川

小舟でガンジス川に繰り出す。20数年前に来たときは、手こぎのボートだった。今回はエンジン付き。真っ黒い煙を吐きながら小舟が進む。船着き場にはボートがいっぱい。観光客がそれぞれボートに乗って暮れてゆくガンジス川から、アラティ(火の儀式)を見守る。煩悩も欲望も焼き尽くして下さいと。ガートには大勢の人々が群れている。何千、いや万の人々？



ガンジス川から朝日を拝む

翌朝はまた小舟からご来光を拝む。

夜明けのガンジス川で、登る朝日を拝みながら、私たちは守られていることに気が付いた。そうだ！ずっと以前から既に守られていたのだと。そして既に満たされていたのだと。

言葉少なに火葬場を歩いた。私の記憶にある火葬場はもっと小さくて、雑然としていた。薪もあんなに沢山積まれていなかったはずだ。肉体を完全に離れる最後の場所。そして骨を拾い供養をしたあとは、ガンジスに流すという。全てを抱く母なるガンガー。

長いと思った2週間は、過ぎてみるとあっという間の2週間でした。最後に空港でお土産を買い求めながら、本当に現実に戻っていくのだなあと、しみじみ感じた。

★旅を終えて

この研修旅行を企画して、アシュラムのswamiji方や旅行社の方々と綿密な連絡を取りあい準備をして、引率して下さいましたマキ先生、本当にありがとうございました。通訳と私たちの手助けをして下さった孝江さん、皆さんの健康管理をして下さったあっこちゃん、キルタンリーダーとして皆をまとめ上げてくれたやおうちと千晴ちゃん、講義の合間にアーサナクラスを担当してくれた玉ちゃん、みかさん、せっちゃん、ふーみん、優子ちゃん、ありがとうございました。数少ない男性陣のまとめ役と節目、節目で気付きのコメントをしてくれたヒロちゃん、よい味を出していた杉本さん、写真撮影の魚ちゃん、ふーみん、連絡係やそれぞれの役割を果たし、結束して楽しい研修旅行にまとめ上げてくれた皆様、ここに書ききれない方々の、お一人お一人に心から感謝いたします。ショートコースで先に日本に帰られた方々も、ずっと一緒でしたよ。本当にありがとうございました。iPhoneのバッテリーを忘れた私に快く手助けをして下さった孝江さん、米山さん、右ちゃん、ありがとうございました。そして気持ち良く送り出してくれた家族、クラスのメンバーにも心から感謝です。

★今を生きる

過ぎたことに執着しない。ミスをしたとしても心からお詫びをしたら、あとに引きずらない。くよくよ悩むのも執着だ。そうしたら他人のミスにも拘ることがなくなる。寛容でありたい。先の準備は楽しくやろう。できる準備は万端にした方が心強いが、先の心配はその時になったらすれば良い。未来にはまだ行ったことがないのだから今にフォーカスしよう。今のこの瞬間を楽しみ、精一杯生きよう。ここから本当の修行が始まると、心からそう思った。



ウッタラカーシーを立つ前に

Be Good Do Good

拙い長い旅行記を読んで頂いてありがとうございました。シャンティヨガクラブは宇宙、みんなが繋がっている。