



Shanti 通信 (No.29)



By AYAKO SHIRAI

2019年5月19日(日)、サットサンガが丸岡教室で行われました。

今回は、3月に行われたインド・アシュラムツアーに参加された方々から印象的だったエピソードや講話を紹介していただきました。

いつものようにキルタン・祈りで心を静かにした後、まずはアシュラムツアーの中でも披露したという矢尾先生と千晴さんの美しいハーモニーのキルタン「サルヴァ・ダルマ・プラールタナー」を聴きました。うっとり、さらに心が静かになってから、皆で練習をしました。

前回のアシュラムツアーからちょうど2年で、今回のツアーが催されました。訪れたリシケシは、ますます整備され、便利になっているそうです。

シヴァナンダ・アシュラムは、かつて30年以上も前は普通の旅行者でも無料で(今も無料です)宿泊ができて、食事も提供され、講義に出ることも自由な施設だったそうですが、現在は数々の条件を満たした真剣にヨガを学びたい人しか宿泊することができません。

そして、マキ先生曰く、昔から変わらないのは、グルデブ・シヴァナンダ師の教えの通り「時間をきちんと守ること」だそうです。外に泊まっている人がアシュラムに出入りすることは自由ですが、中に宿泊している人は修行者とみなされるので、宿舎は厳粛で、早朝の瞑想や夜のサットサンガの参加が義務付けられていて、厳しいそうです。シャンティの皆さんも、スワミジ方々の講義を受けるために忙しい滞在期間中、時間を守り、謹んで行動したそうです。



印象的なエピソード

「罪悪感をどのように乗り越えれば良いのか？」という質問をパドマナバナナダ師にした際には「あなたたちは記憶喪失になったのですか？」とおっしゃられたそうです。「私たちは神様と同じ存在であることを忘れたのか？」という意味でおっしゃったそうですが、いつも自分の中にサット・チット・アーナンダ(存在・純粹意識・至福)を感じて生きていらっしゃるスワミジ達と、世俗の世界で生きている参加者達との間には大きな隔たりがあるのだ、と皆さんは、はっとしたそうです。「自分で悪いことをしたと感じたら、素早く解消して、罪悪感を感じ続ける必要はないのです。悪いことをしたら相手に謝ること、そして相手に悪いことをされたら許すことです。人間は間違いをするものです。感じなくてよい罪悪感を見分けることが大事で、たとえば夢の中で悪いことをした時に謝る必要はありません。自分が神の子であるということを忘れずに、それらしく振る舞いなさい。いつも良い香りを思い出すように、本来自分が聖なる存在ということを、いつも思い出さない。」と言われたそうです。

「カルマ・ヨガとは？スワダルマとは？」についての講話をハムサナンダ師から受けた内容については、シャンティ通信「アシュラムツアー私の気づき by 千晴ちゃん」に詳しく載っていますが、カルマ・ヨガとは奉仕すること、スワダルマはそれぞれの時期に自分がすべきことという意味ですが、スワミジが「人間に生まれたからには人間の義務を果たす、それが本当のスワダルマです。」と、もっと究極なものを指していらっしゃることが印象深かったそうです。

「小さな仕事も大きな仕事も、ふさわしい時にふさわしいことがやってきているので、その役割をきちんと誠実にやりとげること、嫌な仕事から逃げたとしても、また次もほぼ同じことがやってくる、結局はやらなければいけない。

それは神様が計画をしていらっしゃるのです。」とおっしゃったそうで、その清い生き方はスワミジの生き方そのものだと感じたそうです。

ウッタラカーシーのプレマナンダ師からは、肉体は古くなっても私は元気だという強いエネルギーを感じたそうです。千晴さんがプレマナンダ師より頂いたメッセージ(直筆)を紹介してくれました。

いつもこのメッセージとともに過ごしていると、ふとした時に思い出し、いろいろなヒントがあると感じるそうです。

あなたへのメッセージ

どうか自分で見つけてください

- ① あなたはどこにいるのか？
- ② あなたはどのようにいるのか？
- ③ あなたは何なのか？
- ④ あなたは誰なのか？

このグループの中にあなたはいます。

このグループは宇宙です。

上記の質問を自分自身に問いかけて、

この宇宙の中での自分のいる場所を見いだして下さい。

自分は誰なのかと問うて、本当の自分を知って自由になって下さい！

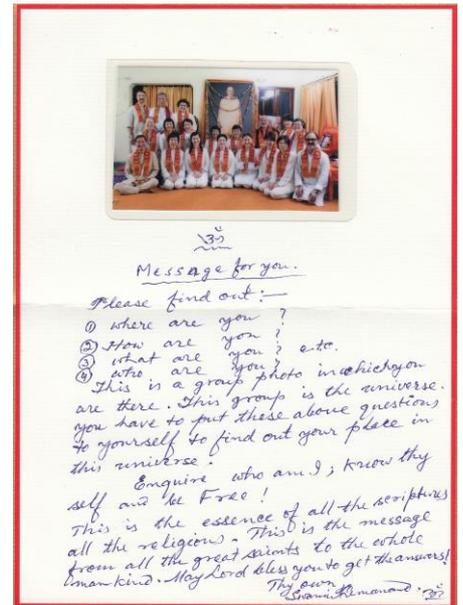
これこそが、全ての聖典、全ての宗教のエッセンスです。

全ての偉大な聖人達からの、人類全員に向けてのメッセージです。

神様からの祝福が降り注ぎ、あなたが質問の答えを見つけますように！ オーム

合掌

スワミ プレマナンダより



カテキアン師からは、前回、アシュラムに伺った時に「魂の進化のためには、サットワ(純粋で良質なもの)のパーセンテージを増やすことだけです。」という結論をもらい、その続きとして今回は「どのようにサットワを増やしていくのか、日々、それぞれの管理をすること、それぞれの人がそれぞれのレベルにあったスピリチュアルダイアリーを付けること。」とアドバイスされたそうです。カテキアン師ご本人がアシュラムに入門を許されたのは、スピリチュアルダイアリーを付けて1ヶ月ごとにグルデブに送ることを10年続けてからだそうです。

カルマについて

日々、作り出しているカルマは、アガミカルマという将来のカルマになります。私たちはサンチッタカルマという前世の全てのカルマの貯金のようなものの中から、いくつかを神様が選んで(それをプララブダ・カルマと言う)今世に持ってきているそうです。そのカルマを消化するために、聖者とと言われる人でさえ病気になったり、困難を体験します。これは自分で体験して消化するしかないのです。困難が起きてくるたびに、ありがたい、消化したとポジティブに受け止めるか、なぜこんなことが起きるのか？とネガティブに受け止めるかは自分次第です。

カルマからは逃げられないので、怖いと感じるかもしれませんが、慌てずに受け止められる、冷静に見られるよ

うになると、人間としてさらに進んでいくことができます。

カルマは、自分が行ったことに原因があり、その結果が生じるという、とても平等なものです。そして将来のカルマを作っているのが、今の行いになるそうです。

(HPの参考資料の中の「ポジティブ思考を更に深めるためのヒント」を読み返しましたら、理解が更に深まります。)

ヒロ先生より

ヨガをやっていく上で、最初にやらなければいけなくて一番大事なことは、ヤマ・ニヤマ、自分と調和を取ること、周りとの調和を取ることです。調和を取らないと自分が苦しいだけです。日本に住んでいたら日本の憲法に従ったり、コミュニティの決まりに従ったりします。受け入れて調和をとります。カルマの法則も同じです。これは宇宙の法則なので、起こっていることに逆らわずに、適応して、受け入れていくことが大事です。

全てのことと調和を取ることがヨガです。

マキ先生より

理解のレベルはいろいろですが、スワミ・シヴァナンダ師は、“Be Good Do Good”と、誰にでも正しく理解できるような教えをなさっています。



終わりに

最後までお読みいただきありがとうございました。

サットサンガの後、自分の中でいろいろな言い訳を作り、書くことを引き延ばしてしまいました。すると、今回のお話に出てきたような「罪悪感」がどんどん大きくなってきました。これを解消するには”Do It Now”で、やるべきことをすぐに行うしかないと感じました。

マキ先生は、シャンティヨガクラブの皆さんに、それぞれの役割、学ぶチャンスをそっと与えてくださいます。

私は、このシャンティ通信を書くことで、毎回たくさんの学びがあります。

私は、まだアシュラムツアーに参加したことはないのですが、皆さんの感想の、「行くと決めたら自然と流れに乗ることができた。行った後も、うまく流れに乗り運ばれた。たくさんの気づきがあった。帰ってからも仲間がいると励みになっている。」そして、プレマナンダ師は「本来人間があるべき姿の人だった。」など、皆さんがアシュラムでの生活の体験を大事に心に留めながら、日々の生活を送られている様子が印象的でした。

日々、ここで私がやるべきことをやり、いつかマキ先生がおっしゃったような「アシュラムのその場が持つ力」を感じてみたいと、皆さんのお話を聞きながら、ワクワクとした思いが湧いてきました。

スワミジ達の講話は、丸岡ヒロ先生が、すぐにまとめてくださったそうで、9月のリトリートでも解説があるそうです。リトリートに参加予定の皆さま、楽しみにしていきましょう！

♥白井 綾子

