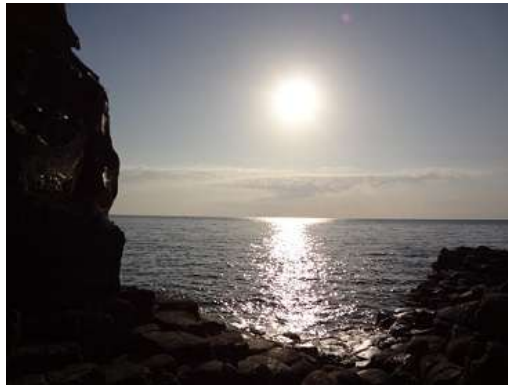




## スワミ ヨーガスワルパナンダジのリトリートを終えて

Maki Jungheim



シャンティヨガクラブの主催でシヴァナンダ・アシュラムの副総長ヨーガスワルパナンダジを迎えての伊豆高原リトリートを行いました。

1986年に初めてスワミジが来日なさり、お手伝いをさせていただいて以来、親しくさせていただいている私としては、12年ぶりのスワミジの来日が叶うことに感謝して、楽しみに計画を練ったリトリートでした。

スワミジからたくさんの心温まるお言葉をいただき、本当に幸せな3日間を過ごすことができましたが、私にとって大変印象深いエピソードをいくつか皆さんとシェアしてみたいと思います。



### \* 善い人たち

「マキの生徒さんは皆、とても優しいね。本当のファミリーのようで、ひとつにまとまっている。皆で支え合う献身的な姿が私の心を打ちました。善い人たちだ。感動しましたよ。どこからもエゴが出ていないので、ずっととても快適でした。私はこのリトリートで皆さんの一員となれて大変光栄でした。感謝していますよ。」と帰りの電車の中で、スワミジがまた眩かれました。

リトリートの最後にも、スワミジからそういったお褒めの言葉を十分にいただいていただけに、本当にそう思っていらっしゃるのだと確信が持てました。

ヨガを教える者にとって、自分の生徒さんや仲間を褒めていただけるほど嬉しいことはありません。「能力は別として、結果は別として、自分にできることを精いっぱい皆のために行えば、それでいい。」それが、私がいつも思い、いつも実行していることです。

「ひとりひとりの役割が違います。どんなにちっぽけに見える役割でも、誇りを持って、歓びを持っ

て皆のために行えば、ひとつの大きなものとしての調和がとれるのです。Oneness:元々、宇宙の意識はひとつなのですから、ひとりひとりが全体の一部となって役割を果たしましょう」私はいつもそう、皆さんにお伝えしています。それこそがグルデブの教えです。ですから、いつも力がこもり、自信を持って言えるのです。

「それが、今、ちゃんと形で現れているよ。ここでグルデブの教えが具現化しているのを見ましたよ。チダナンダジが、グルデブが、さぞかし喜ばれることでしょう。」とスワミジが教えてくださいました。本当に嬉しかったです。皆さん、ありがとう～！



### \* 3つの頭蓋骨

伊豆高原に向かう踊り子号の中で、隣に座ったスワミジが私にこんな話をされました。「頭蓋骨には3つの種類があるんだよ」「へえ、形が違うのですか？」と私。「そう。1つめの頭蓋骨は片方の耳から逆の耳へずっと棒が通るのです。2つめの頭蓋骨は片方の耳に棒を入れると口に出てくるのです。そして、3つめは片方の耳に入れたものがハートへ落ちるのですよ。

わかりますか？この世には3つのタイプの間があるのです。」

スワミジが何をおっしゃりたいのかがすぐにわかり、私は感嘆の声をあげました。

1つめはどんなに“善い教え”を聞いてもすぐに忘れてしまう人、2つめは“善い教え”を口だけで語る実践のない人、そして3つめはその教えをきちんと実践して習慣づける人です。

とても納得のいく例え話です。

まずは小さなことから実践。そして、それが習慣となったときには、私たちの性格、ついには人格までが変わっていくのです。

こんな瞬間にさえもキラリと光る例え話をしてくださり、私にはこれから始まるリトリートが深い気づきをもたらすものになることが明らかでした。



### \* “起きることは全て善いこと”という教え

2日目、私は早朝、スワミジを連れて皆と合流するつもりが、つい、後ろを振り返りながら先を行く猫に導かれて、山道でいつもとは違う知らない所に迷い込んでしまいました。

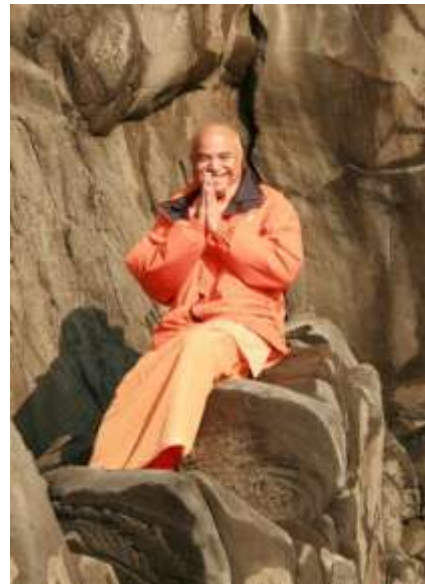
「スワミジ、私はスワミジを迷子にさせてしまいました。」スワミジのお答えは、「いや、まだ明るいから何とかなるよ」そりゃ、そうです。早朝なので、いくらなんでも、夕方までには来た道に戻れば、帰れるでしょう。しかし、携帯電話が圏外で通じないので、誰にも連絡がとれません。連絡だけは入れないと、予定のプログラムができません。これでは予定が狂って、スタッフがどれほど心配するだろうと、私は内心、焦ってしまいました。

「まあ、まあ、私が朝に唱えるとよいちょっと長い太陽のマントラを唱えましょう。」とスワミジ。

ちょうど座りやすい木の切り株に私たちはちょこんと座り、スワミジは悠々とマントラを唱え始められました。だんだん、「まあ、いいか、」という気分になってきた私は「スワミジ、では来た道に戻りましょう。」と。

そうして歩き出した途端に向こうから、仲間たちがニコニコと手を振りながら吊り橋を渡って来るのが見えてきました。

無事に皆に会えて、その後のラフターヨガは嬉しくて笑いを止めることができないほど楽しむことができました。



### \* お互いにちょっと言いたかった

スワミジ:「こんなにいろいろお料理を作ってくれる必要はなかったんだよ。私がインドから持ってきたスパイスを使えば、簡単で、それで十分だったんだよ。」

マキ:「スワミジ、私がどうしても作ってみたかったのです。スワミジに美味しいと喜んでいただけるものを、精いっぱい作ってみたかったのです。私の精いっぱいの気持ちをお料理にしてみたかったのです。それだけで私が嬉しいのですから、私を喜ばせてください。」

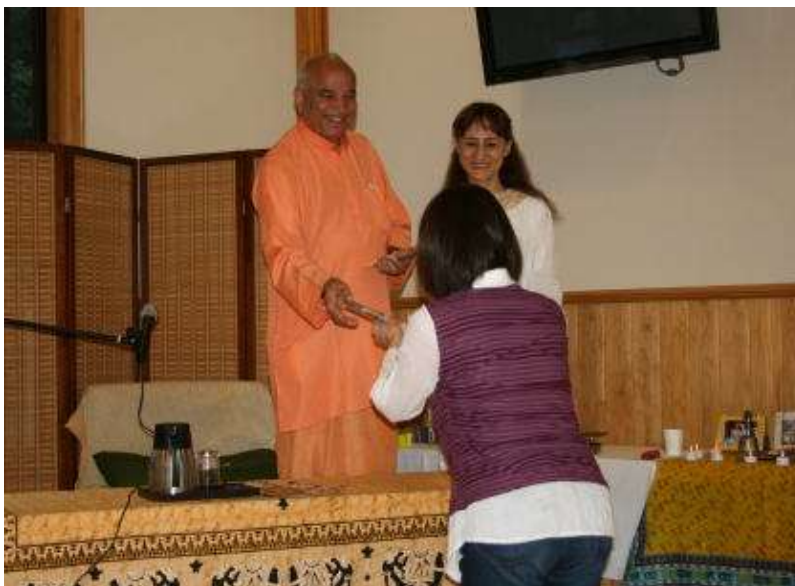
スワミジ:「ははは、しかし、こんなに栄養のあるものを毎回、しっかりと食べたら、私はお相撲さんになっちゃうよ。」このときのスワミジの笑顔は純粹無垢でおちゃめな子供のようで、最高でした！

## \*嬉しい！

今回、私は皆、ひとりひとりがスワミジから直接、何か記念になるものを手渡ししていただくことができないかと考えました。皆の喜ぶ顔が見たい！使えて、役に立つものをと、散々考えてたどり着いたのがブックマークでした。パソコンに弱い私が、この際、頑張ってみることにしました。できることでいい。できはともあれ、一生懸命、私の愛を込めようと思ったのです。まず、スワミジのグルであるチダナンダジの多くの写真の中から、優しく気さくな最高の笑顔の1枚を選びました。そして、チダナンダジのメッセージ、“I have done my duty and given you my message. Take it or leave it. God bless you!”を、気品のある書体で入れました。そして裏面に「私は自分の役割を終え、あなたにメッセージを託しました。あとはあなた次第です。あなたに神の祝福がありますように！」と訳して入れました。

最も厚い紙を選び、何とか両面をずれないように印刷したのですが、パンチで穴をあけるのがうまくいかなかったり、リボンがうまく結べなかったり。そのうち、もしやラミネートをしたらもっといいかも、というアイデアが出て、ついにはラミネートの器械を買ってしまったものの、最後に四隅をはさみで丸くきれいに切り取るのに手間取ったり…。私の努力だけは、うかがえるいろいろなブックマークができました。さて、皆は喜んでくれるでしょうか？

3日間のプログラムの最後、皆の感激のうちに、スワミジは晴れ晴れの笑顔でひとりひとりにブックマークを手渡ししてくださいました。そして、2枚が最後に残りました。「1枚はマキに、そして、これは私の分だよ。」と嬉しそうに最後の1枚をそっとポケットに入れられたのです。私の胸がキュンとなりました。



*I have done my duty  
and given you my message.  
Take it or leave it,  
God bless you!*

## \*グルの教え

山道を歩きながら、私は思い切って尋ねました。「もし、私がスワミジに自分のグルになっていたきたいと思えば、どのような準備をすればよいのでしょうか？」「グルとは向こうからやってくるものです。マキはもうとっくにグルを持っているよ。グルデヴ シヴァナンダこそがあなたのグルです。私というこの肉体は終わりがあり有限ですが、グルデブの教えはずっと引き継がれていきます。」と

おっしゃいました。

思わず、スワミジに私のグルデブクティールで起きた体験を話したい気持ちになり、「やはり！」と息を呑みました。このエゴのない(無私)態度から、私たちはチダナンダジの中にグルデブを見、ヨーガスワルパナンダジの中にグルデブを見るのでしょうか。

このように、スワミジは多くの気づきと確信を与えてくださいました。

歩く太陽と言われるスワミジの笑顔と温かさに溢れるエネルギーの心地よさに魅了されての3日間でした。74歳になられてもスワミジは毎朝きちんと4時に起きられ、お祈りやアーサナ・プラーナヤマをなさっていました。そして、「いつも笑顔でいなさい。いつも幸せでいなさい。」の言葉通り、いつも笑顔です。「理論だけ勉強しても、善い人になれるでしょうか？人の役に立てるでしょうか？実践こそが大切ですよ。」スワミジは態度でその姿勢を見せてくださいました。グルデブのおっしゃる“Teach by being”(存在することで教える)です。

本当に充実した、気づきに満ちた、温かい愛と平和でいっぱい時間を過ごさせてくださり私たちは幸せでした。感謝の気持ちでいっぱいです。



今回、皆で歌おうと、“今日の日はさようなら”のメロディで、私流の歌詞を作ってみました。

いつでもキールタンを唱えるように口さずんでみてください。

**“永遠の命に感謝をしよう。ありがとう、ありがとう、すべてに感謝。”**

**“今日の日が過ぎても心はひとつ、いつまでも、いつまでも、幸せでいよう、幸せでいよう～！”**

