



Photo by hiro

Shanti 通信 (No. 5)

by akko



Photo by maki

Hari Om ! シャンティヨガクラブ インド研修の旅 12日間(9月17日～9月28日)。総勢20名。禅道友会の教師会会長の熊谷先生と「ヨーガといのち・からだ・こころの科学」の3部作を訳された小山芙美子先生も一緒の旅です。とうとう行ってきましたよ(^v^)

旅行前日までインドは雨。雨季が長引いていました。土砂崩れの情報も入っていました……。それでも私たちが予定通りにニューデリー空港に着いたときには…大きな青空が広がっていました。私たちの旅の始まりです。そしてそれと同時に雨季が終わり、快晴が続いたのです。

多くのインドの街は、あらゆるものが共存しています。(ニューデリーは別です。整然としていて美しい所も多あります)犬や猿や牛が自由にのびのびと暮らしています。なので、もちろん牛の糞をよけて歩きます。犬はおっとりとした感じで仲睦まじく2匹並んで歩いたり、一緒にごろごろがっていたり、仲がよいのです。犬って本当はそういう生き物なのでしょうね。人は道路で飲食し、道端や駅や駅前ひとり、もしくは家族でごろんと転がって眠っています。ものすごい騒音がしていても、布をすっぽりかぶって眠っています。その周りには、ごみが散らかっています。エネルギッシュな人たち、そして街。

生きるために働く。生きるために物乞いをする。インドのことはよく知らないのですが、シンプルだな～と思いました。多くの人にいろんな選択の余地がなくて、ただ生きるためだけに行動を起こしているように見えました。

デリー空港からバスに乗り、レストランで夕食のカレーを食べました。そして寝台特急列車(Mussorie Express)でハリドワールに向かいました。寝台特急は二段ベッドになっていて、上はかなり狭いです。眠るときにはカーテンを引きます。電気を消すと真っ暗です。荷物は下段足元、または、下段の下に収めました。たまに、停車して人が入ってきたり、揺れたり、眠りは浅い人が多かったようです。

朝5:50にハリドワール駅に到着しました。今回の旅は、飛行機と電車の出発時間、到着時間が遅れることがなく、時間ぴったりでした。インドでは珍しいことなのだそうです。

ホテルのレストランで朝食をとり、部屋を借りて、少し身辺を整えました。その後、チャンディ・ディヴィー寺院見学です。4人乗りケーブルカーで山を上がって行きます。雄大なガンジス川が見えます。まわりには大きな建物が無いせいか、自然の景色を堪能できます。風が心地よく、気持ちがよかったですよ。寺院には裸足で入ります。いくつもの祈る場所がありました。お賽銭を出して、祈ってもらうのです。孝江さんに「なんにでも感謝をすればいいよ」と教えて頂いたもので、私も試してみました。頭を押さえられて、何をされているのかわからないうちに気が付くと、クムクムの赤い粉が額について、赤い紐が腕に巻かれています。赤い紐を巻かれたコインをつかまされていました。不思議です。でも、腕に巻かれた赤い紐はいまでも、腕に巻きついています。この紐が切れる時に、願いが叶うのだとか。今では、お守りのようになっています。

その後ハリ・キ・パイリーに行きました。人、人、人。そうして初めてガンガで沐浴しました。昼食後、バスでリシケシへ。そして、シヴァナンダ・アシュラムでの生活が始まりました。

シヴァナンダ・アシュラムでの毎日のスケジュール

- 5:00~6:00 サマーディ シュラインにて
スワミジのリードでキルタンとマントラを唱えます。その後 30 分ほど、瞑想します。そしてスワミジによる法話。
* 少し早めに行って、グルデブにお祈りをしてから行いました。
- 6:00~7:00 シヴァ寺院にて
信者の方のリードで「オーム ナマシヴァーヤ」を唱えます。その間にプージャが行われます。
* この時間は、ここでオーム ナマシヴァーヤを唱えたり、ガンガで沐浴したり、ガンガを見ながら瞑想したり、川の向こうのグルデブの最初のお住まいのスワルグ・アシュラムに行って瞑想したりで、それぞれが静かに楽しみました。
- 7:00~7:20 朝食。チャイと雑穀入りのスパイシーなおかゆで、どちらも美味(^v^)
床に座り、食事に集中して右手で食べます。誰でも頂けるので、いろんな人たちが来ています。街の人や、遠方から来る人、サドゥー。食器は自分で洗います。
- 7:30~11:00 ヨーガスワルパナンダジに特別にお願いしたクラスのあとは、部屋に戻って休んだり、自分たちでアーサナをしたり、復習や予定を話し合ったり。パドゥカ プージャもこの時間に頂きました。パドゥカ プージャでは、マキ先生の友人の信子ナルマダーさんがいてねいに指導してくださいました。マキ先生の友人である川崎あきこさんも参加してくださいました。
- 11:00~12:00 昼食は 11:00~と 11:30~の 2 交代入れ替え制です。その時の都合によって頂く時間を決めました。「ハレ ラーマ」「マハムリトウンジャヤ マントラ」をみんなで唱えながら、食事が配られるのを待ちます。カレー 2 種類とチャパティ、ライス、揚げ物などで、お祝いや寄付で 1~3品多い日もあります。ライスプティングのようなものもありました。食事は薄味で、オーソドックスな味です。
- 12:00~15:00 ビマーラナンダジにお話しして頂いたり、ミーティングしたり、お部屋で休んだり…。
デラドンにあるチダナンダジが晩年療養されたシャンティ・ニワスに行ったり、信子ナルマダーさん宅へ皆で大型リキシャーを貸切り、訪問したりもしました(^v^)
信子さんのお宅はガンジス川沿いにある、真っ白で清潔感のあるすてきなお宅でした。美味しいサモサとチャイを頂きました。
- 15:00 ダイニングホールで希望者はチャイが頂けます。
- 15:00~17:00 カティキヤンジのクラスのあとは、ミーティングをしたり、お部屋で休んだり…。
- 17:00~19:00 グルデブ・ティールでサットサンガ&ガンガーアラティ
シャンティヨガクラブも、マキ先生のリードで、毎日、キルタンを唱えました。「Deva Deva

Sivananda」「Prema Mudita Manase Khaho 」「さくら さくら」「上を向いて歩こう」「四季の歌」などを披露？しました。大変好評でしたよ。言葉はわからなくても思いは伝わるのです。

研修最後の日は、オーディトリアムのホールで行われているビマーラナンダジのサットサンガに参加しました。ビマーラナンダジがハーモニウムを弾いて下さり、キルタンを唱えます。誰でも参加できます。風が通り、声と音の響きがとても美しい、よい夜でした。

19:00～19:30 夕食。昼食より軽めです。

19:30～21:30 サマーディ シュラインにてサットサンガ

キルタン、マントラから始まります。「バガヴァッド ギター」を1日1章ずつみんなで朗読します。メロディーをつけて朗読するので楽しかったですよ。

21:30～ 部屋に帰って翌日の準備をしたり、シャワーを浴びたり。あっという間に1日が終わります。

1日を神様(すべての神を含む大いなるものの力、宇宙の大きな力)と供に初めて、神様と供に終えます。1日を神様と供に過ごします。そうすることで、神をより感じてゆきます。神聖な気持ちになってゆきます。そうしてその感覚は、こうして普段の暮らしに戻っても、失われることなく感じていられます。いつでも、取り戻すことが出来るのです。それがアシュラムで生活を体験する意味なのだと思います。

* スワミジたちのお話 *

近いうちにビデオテープからおこして資料にするそうです。少しお待ちくださいね。

なので、ここでは簡単に触れることにします。

* 朝の法話から *

シヴァナンダ・アシュラム(The Divine Life Society)の方針、志しを繰り返していらしたのが、一番印象的でした。「神を実現するということは、神というものを感じる、実感すること。それには Be good, Do good と Oneness を実践することがとても大切です。非暴力、正直に生きましょう。自分を浄化して、きれいにしましょう。SERVE, LOVE, GIVE, PURIFY, MEDITATE, REALIZE これを継続することによってものの見方が変わります。自分のエゴを抑えて、人に奉仕することでブラフマンに行き着くのです」そういうことを話されていました。

* ビマーラナンダジ、ヨーガスワルパナンダジ、カティキヤンジのお話から *

ビマーラナンダジは主に、スピリチュアルなもののお話、ヨーガスワルパナンダジは、プラーナについて大変詳しく、わかりやすくお話してくださいました。カティキヤンジは、みんなからの質問について、よどみなく明確、かつわかりやすくお話してくださいました。そして最後にこんなにも素晴らしい言葉をかけてくださったのです。

「あなたたちが来る前は雨季で、天気も良くなかったのが、あなたたちが来てからよくなりました。これにも深い意味があります。

シャンティヨガクラブがインドで研修する12日間を含めた15日間はピッテルピクシャ(ご先祖さまを敬う時期、お盆のようなもの)です。この時期にバドリナートへ行くことには大きな意味があります。先祖様たちは喜ぶでしょう。神様がすべてを決めて、私たちは動かされているのです。あなたたちは自分の力で聖地に

行くのではなく、神に呼ばれて聖地に行くのです。

聖地で 1 泊してくることは、神様のエネルギーを頂けるということです。神様のエネルギーが入ってくるのは無意識のときです。なので、聖地で眠る、ということは大切なことなのです。

あなたたちは、9/24 に聖地に泊まります。チダナンダジの誕生日です。それにも深い意味があります」

身が引き締まる思いでした。シヴァナンダ・アシュラムでの生活も、スワミジたちも、聖地バドリナードへ向かう私たちに必要なインスピレーションを与えて、聖地へ向かう準備を整えさせてくださったのだと、強く感じました。「そうでなければ、今回は到底たどり着けなかった」と、あとからマキ先生の言葉を聞きました。

「目には見えない精妙な世界を(感じることで、)大切にしている人たち」マキ先生がスワミジたちのことをそう表現していらっしゃいました。この言葉が私の中に残りました。ヨガを知らなければ、気づけなかったことがたくさんありますね(*^。^*)スワミジたちのお話の、ヨガそのものの根底には必ず「愛」があります。そこが特に好きです。

* インド化現象? *

気がついたらみんなうすら日に焼けて色づいてきました。なんとなくインドの色です。一日中汗をかいていたのに、シャワーも適当(^_^;)だったので気がつく自分からスパイシーな匂いが漂ってきました。これはオドロキです。だんだんこの国に染まってゆくような気がしました。

* いろいろトイレ体験 *

トイレはきれいではありません(^_^;)でも、そういうものだと思っていると案外大丈夫なものです。中でも特急列車のトイレはなかなか強烈でした。揺れるのですが、どこを掴んでも……。寝台特急では、客室の隣の車両にトイレがあるのですが、トイレ手前にある乗降するドアに扉がありません。怖い人がいたら突き落とされそうです\(\◎o◎)/！夜にトイレに行きたくてもこれが怖くて行けなかった人も多いのでは！？

高地では、トイレがあまりありません。見張りを立てて、みんなでバスの影に隠れて青空トイレ。とか、やはり見張りをたてて扉のない男子トイレでしてみたり。ハリドワール的高级ホテルで朝食&休憩をしました。ここのトイレは、きれいなのですが芳香剤の香りがものすごく\(\◎o◎)/！息を吸ってはいけないような、体にかかなり悪そうな香りがしました。しかし、どれもとても楽しい思い出です

* ガンジス川 *

雨が降り続いていたようで、水かさが増して茶色く濁っていました。いつもはエメラルドなのだそうです。それでも、たつぷりとゆったりとした流れは十分に美しく、柔らかかったです。包み込むような温かさがありました。毎朝、ガンガで沐浴しました。朝のガンガは、とても美しく眺めているだけで、すべてを洗い流してくれるようでした。静かな街が少しずつ起きてゆく様子もよかったです。一日の始まりを感じました。



photo by akko

* グルデブ・クティールとシャンティ・ニワス *

ガンガーのすぐ上にあるグルデブ・クティール。シヴァナンダジが使っていたものが、とてもきれいに保存されています。目をつむって静かに座ると、優しい空気と光に包まれるような安心感がありました。身体がなくても、確かにグルデブがそこにいらっしゃる、と感じました。シャンティ・ニワスもそうでした。温かさと優しさと光に溢れた場所でした。愛に溢れた場所でした。チダナンダジを感じる事ができました。不思議な経験です。ヨガでは魂と肉体は別のもの、とされています。それを強く感じました。

いつもの暮らしに戻った今でも、その空気を感じる事が出来ます。静かに座って目をつむりグルデブ・クティールとシャンティ・ニワスに思いを馳せます。あの優しい空気や温かさを感じる事が出来ます。とても平和で幸せな気持ちになるのです。

シャンティ・ニワスで撮った1枚は、みんなが揃ってとても清々しい顔をしています。幸せを感じる1枚になりました。



by hiro

* 聖地への道のり *

インドの道はがたがたです。道が整備されていないので埃が舞い上がります。バスの窓を開けていると、たくさん埃を吸い込んでしまいます。そしてすごく揺れるのです。それが、上へ行けば行くほど揺れるのです。なんというか、10cm くらい飛び上ってしまうのです。窓側でうとうとしていると、窓枠にがんがん頭をぶつけてほんとうに危ない。しかも、対向車とやっとすれ違えるほどの狭い道にはほとんどガードレールなんてありません。崖です。崖っぷちを走ります。谷に落ちたままのバスが見えます。落ちたままの車が見えます \ (◎o◎) / ! ちょっとタイヤを踏み外したらまさかさまになってしまいます。スリル満点。車と車が、すれすれですれ違います。たまに、こすったりしてもお互いにそのまま走り去ります。いちいち警察なんて呼ばない…呼べない、のです。

雨が降った後なので、土砂崩れの後の多いこと。一度は足止めになりました。とても長い渋滞の先は通行

止めだし、後ろは方向転換するスペースなんてないので戻ることはできません。しかも、少しでもスペースを見つけると後ろから来た小型車がどんどん割り込みます。インドってすごいところです。交通規則ないのかな…。土砂崩れの現場を見に行きました。どんどん土砂が崩れ落ちてきているところを、1台のクレーン車が頑張っています。土砂をかき上げて崖に捨てています。なんだか、堂々巡りのように見えました。それでも1時間ほどで通ることができました。ミラクルです。一同、ほっとしました。感謝です。

土砂崩れの跡が滝のように？川のようになっているところもありました。それでもバスは渡ります。有能で勇気のあるバスの運転手さんに感謝です。どこからかパラパラと音がします???何の音だと思いませんか？土砂が上から落ちてきている音です。下からもボコボコと石が当たる音がします。

夜になりました。真っ暗です。ミステリーツアー。ますます不安になるので、みんなでマントラを唱えます。心が落ち着いてゆきます。最初は、ひゃーひゃー言っていました。いつのまにか懸命にマントラを唱えることで、身を委ねるということを実感し、静かな気持ちになってゆきました。

暗い中を、羊飼いに連れられて羊の群れがやってきます。100頭はいるのではないのでしょうか。羊が車やバスにひかれないうらやましました。でも羊は歩いたり、のんびりと岩に上ったりして、いたってマイペースです。この国の動物はマイペース。そこが好きです。

聖地までの道のりは陰しく、かなりスリリングでした。日本では出来ない体験です。日本だったら通行止めです。それでも、みんなが一緒だったので、楽しくもありました(^v^) マキ先生は心配事が絶えなかったと思うのですが、私はまたみんなと一緒にいきたいな～、と思いました(^v^)

* 聖地バドリナート *

聖地で1泊し、みんなで夜明けのニールカンタを見ました。薄暗かったのが、少しずつ黄金に染まってゆきました。輝く黄金色に染まったニールカンタは、それは、それは、美しいものでした。かなり寒かったのですが、温かくて甘いチャイを飲みながら、その移り変わってゆく姿を見るのは幸せなひとときでした。

バドリナートから1時間ほどかけて、マナ村へ行きました。チベット系の民族が住んでいます。子供たちの真っ黒な目の美しいこと。その奥にガンジス川源流であるサラスバティ川がありました。そのサラスバティ川に美しい虹がかかっていた。そしてその奥に真っ青な空の下 360℃陰しい山に囲まれて、真っ白い道がすうっとのびていました。その奥には白く雪を頂いた山がみえます。マハバーラタに出てくる「天国への道」です。ほんとうに天国に行けそうな気がしてきます。こんな美しいところを通れるなら、怖いものはないと思います。何があっても大丈夫、そう思えてきました。



photo by akko

聖地でも自然に晴れ晴れとした顔になります。きっと誰でもこんな顔になってしまうのだと思いますよ(^v^)



←滝に虹がかかっています
すてきでしょう～(^v^)

photo by akko

* ニューデリー観光 *

ニューデリーの遺跡付近はとても美しく、整然としています。ごみや人が転がっていることもなく、牛も猿もいません。犬だけが、仲よくのんびりとしています。

フマユーン廟、インド門、クトゥブ・ターミナル。どの建築物も素晴らしい趣で、そびえ立っていました。細かい模様が施され、とても美しかったです。

身を委ねること、祈ること。ただ祈るのではなくて、グルデブの掲げた精神をいつも大切にする。SERVE, LOVE, GIVE, PURIFY, MEDITATE, REALIZE. Be good, Do good.をいつも心がけて生活するからこそ、祈りの効果があるのではないかと思うのです。

聖地までの道はたいへん陰しく、身を委ねるしかない、ということを実感しました。問題が起こるたびに私たちは祈り、祈ると必ずかなえられました。祈りの大切さを実感しました。

聖地とは神と人が出会う場所、なのだそうです。ほんとうにそうでした。壮大な自然の中にと、神(大いなるもの、大宇宙)の力と呼ばざるをえない、大きなものの力を実感しました。

みんなが最後まで元気で、楽しく過ごせました。祝福された旅でした。何ひとつ過不足のない完璧な旅だったと思います。

初めに、シャンティヨガクラブのインド研修しおりでマキ先生からのメッセージがありました。「私たち、ひとりひとりが海の水の一滴であり、皆で大海(大宇宙)を構成していることが“REALIZE”できる旅になることを心から祈ります」と。

REALIZE は自分と宇宙が何であるかをはっきりと理解しましょう、ということです。マキ先生のメッセージどおりに、このことを実感した人も多いのではないかと思います。

この旅に導いて下さった、神に(大いなるものに)、そしてマキ先生に、深い感謝と祈りをこめて。

Om Shanti