# Shanti通信（No.40）

By CHIKAKO KONDOU

私は幸運なことに、2013年伊豆高原リトリートの時、2016年御岳山リトリートの時、そして2024年にヨーガスワルパナンダ師がマキ先生宅に滞在された時にスワミジのお食事の担当をさせていただきました。

## マキ先生からのメッセージ

お料理を作る人に選ばれることはとても光栄なことで、インドでは位が低い人にはそれが許されません。
スワミジのお料理を担当する人は神様に自分の作った料理を食べていただくという高い意識を持って作りましょう。

① お鍋、まな板を丁寧に、綺麗に洗ってから始めましょう。
② マントラを唱えながら優しい気持ちで、ゆったりと作りましょう。
③ 味見をしてはいけないという人が多いのは、神様より先に食べないように、という意味です。心配ならきちんと取り分けて味見をしても大丈夫です。
④ お料理はキッチンでできる瞑想です。

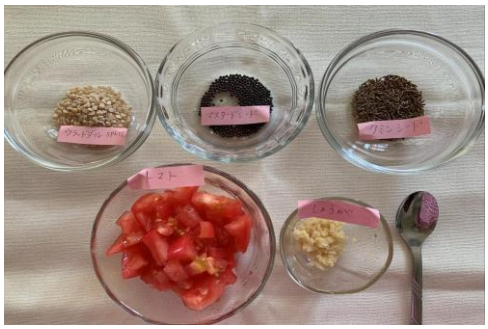
このように、まずは気持ちが大切だというメッセージをいただきまして、私たちお料理チームは嬉しく、ありがたくカルマヨガに励みました。
シヴァナンダ・アシュラムは北インドにありますが、グルデブの出身地が南インドで、南から来ている修行僧も多いので、アシュラムでは南インド料理が多いです。

## 使ってはいけない食材

アシュラムでは肉や魚、卵だけでなく、**スッダ サットヴァ（Suddha sattva）**と呼ばれるタマネギ、ニンニク、きのこ類を使わない完全にサットヴィックな料理だけしか出されません。

## 基本のスパイス

**ウラッドダール（ひきわり）・マスタードシード・クミンシード・生姜みじん切り・トマト**



ウラッドダール・マスタードシード・クミンシード

トマト・しょうがみじん切り

## スターター スパイス

少し香りのあるゴマ油を使用すると、風味が出ます。
分量は、スパイスは3～4人前でティースプーン1．5杯ぐらい、生姜は親指大ぐらい、トマトは中1個
これらのスパイスがアシュラム料理のベースとなり、これをもとにサンバール、サブジなどを作ります。

## 作り方

油は多め、　火加減弱め

ウラッドダールを入れる
次にマスタードシード、クミンシード
を入れていく

しょうがみじん切りを入れて、香りを
引き出しながら炒める

さらにトマトを入れて炒める

トロッとしたら最後に塩を小さじ半分入れる

**スワミジから教えて頂いたサトヴィック料理をご紹介いたします。**

**ヨーガスワルパナンダ師直伝のレシピ**

## レモンライス

**材料　1人分**

・スパイス（スワミジ持参　小さじ1）
・トマト1/2（ざく切り）　・ししとう　または、ピーマン小1
・生姜みじん切り（親指　大）
・レモン汁（大さじ1）
・塩（適量）
・ターメリック（小さじ1）
・バスマティライス（お茶碗　大盛り1）

**手順**

・オイル大さじ1を熱しスパイスをいれる。ゆっくりかき混ぜてパチパチさせる。

・スパイスがはじけたら、生姜みじん切りを加え、香りを出す。

・トマト、ししとうを入れ、火を通す。

・ライスを入れ、パラパラになるように、ゆっくり炒める。

・全体的に火が通ったら、ターメリック、塩、レモン汁を加え、混ぜ合わせる。

・最後に蓋をして10分ほど蒸らして完成。

「とってもシンプル」と私が感動したら、**「真理も、とてもシンプルなんだよ」**と、スワミジは仰ったのでした。

## Kadi カディ

## 材料　2～3人分

・水　3カップ
・ヨーグルト　2カップ
・塩（大さじ1）
・トマト（ざく切り1/2）
・生姜みじん切り（親指　大）

## 手順

・大きめのボールに、ヨーグルトと水を入れ、ホイッパーで混ぜ合わせる。

・フライパンに、オイル大さじ1を入れ、スパイスをパチパチさせる。

・スパイスがはじけたら、生姜みじん切りを入れ、香りを出す。

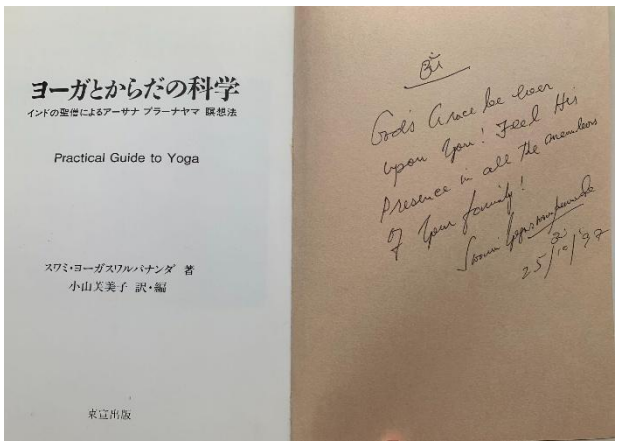
・トマトを加えて、柔らかくなったら、ターメリックを入れる。

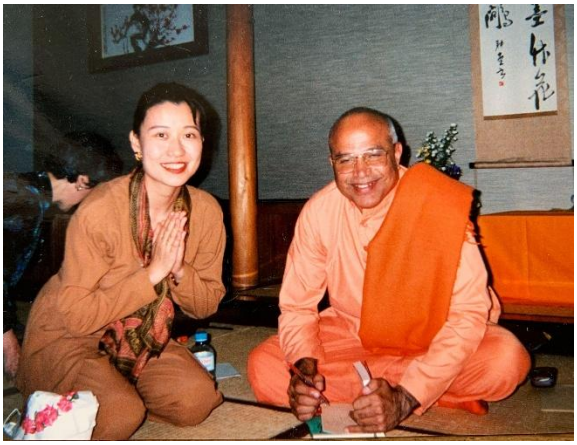
・これを、ボールに入れ、よく混ぜ合わせて完成。

スワミジは、昼食にこの中にライスを入れ、召し上がっていました。
「肝臓に良いのだよ」と、仰っていました。

ヨーグルトは体を冷やすので、ランチにお勧めです。

## 最後に



1997年にスワミジが来日された時、このメッセージをいただきました。その頃の私は、家族関係で悩みもがいている最中でした。スワミジは、ただただ静かに、私の悩み事を聴いてくださったのです。最後に「あなたの家族に幸せが訪れるように一緒にお祈りしましょう。」と言ってくださいました。今、思い出すと恥ずかしくなります。

あれから28年経ち、「私は、今とても幸せです。家族関係も良くなり娘は結婚し、お腹には赤ちゃんがいます。ただ私は数年前に大病をした時に肉体から離れ、光に包まれとても幸せな状態になりました。ところが、しばらくして、この世界に戻されて悲しくなりました。私にはまだこの世界でやるべきことがあるのでしょうか？」と、スワミジにお尋ねしたのです。すると、ゆっくりと大きくうなずいて、このようにお話してくださいました。

「全ては、光。 死を招き寄せることはできません。死は、闇です。熟睡している時に、何が見えますか？
そこは暗闇ですね。 でも、その暗闇を照らしているのも光なのです。
人間関係はプラーナでできています。私たちの間に流れているのは、プラーナです。」

グルデブのお写真を、見せてくださいながら、
「この方のおかげで、私は日本に来ました。この方のおかげで、私たちはここに集まっています。」

「私は南インドに生まれました。私の生まれ育った村は小さな村で、一番近い空港からは一日一便デリーに飛ぶ飛行機が来るだけでした。
毎日９時に着いて、９時３０分にデリーに戻っていきました。私は小さい頃、その灯りを見て、いつか飛行機に乗って、どこかに行ってみたいと思っていました。新型のジェット機が初めて飛んだ時には、1時間かけて空港に見に行ったほどです。

欲望は悪いものだと言う人が多いですが、私たちに欲望がなければ私たちは何もできません。私は欲望によって日本に来て、たくさんの人たちに会うことができました。
欲望には、良い欲望と悪い欲望があるのです。

マントラを唱えることの大切さ。お腹の赤ちゃんを思うあなたの気持ちで、他に誰がマントラを唱えてあげることができますか？あなた以外に誰がいますか？
オームナモー　ナーラーヤナを唱えてあげなさい。そうすれば、赤ちゃんも娘さんもあなたも幸せになります。

あなたは幸せを望みますか？それとも苦しみを望みますか？
幸せを望むなら何をすればよいのか、わかりますね？」

2013年に、初めてマキ先生からお料理係の話を聞いた時、挑戦してみたい気持ちと、不安な気持ちが行き交いました。その晩、私はグルデブに祈りました。「挑戦してみたいので、どうか助けてください。」と。

数日後、家の前で子供を連れたインド人女性を見かけ、私は思い切って声をかけたのです。「インド料理を教えてほしい。」と。彼女は、なんと南インドの方でした。そこから私のインド料理修行が始まりました。

またとない機会を与えてくださったマキ先生、グルデブの恩寵に感謝を込めて．．．ありがとうございました。

❤ 近藤千夏子