



# Shanti 通信 (No.41)



By YUKO HIBINO

## 香港体験記 2025年11月13~17日(リトリート:14~16日)

「もしや、ご一緒なされたい人がおられましたら、それも素敵なお縁です。」

「ご高齢になられたヨーガスワルパナンダ師にあと何回お会いできるのかしら？」といったくだけから始まるマキ先生のシャンティグループ LINE に送られたメッセージにさりげなく書かれたこの一文が目にとまり、シヴァナンダ・アシュラムの香港支部で毎年、スワミジをお招きして開催されているリトリートに同行させてもらえるよう申し出たのが8月のこと。

9月に入り、香港往復の航空券と、リトリートの前後泊をする為のホテル探しを開始。全ては手探りでシャンティのルールに則り、できる人ができることを淡々と進めました。フライト&ホテルの手配が終わるや否や、私たち(マキ先生とシャンティメンバー3人)から香港リトリート参加の皆さんへのお土産として、プラサードを用意することにして、完全菜食の人にも対応できるお菓子を皆で探しました。次に箱探し。あちらこちら探し回り、ようやく見つけ、更にシャンティメンバーがイベント用に作ったきれいなポスターを箱の表面に貼り、シャンティな菓子箱に仕上げ、選りすぐりのお菓子を詰め、割れないように細心の注意を払い、長州島の会場まで運びました。



シヴァナンダ師の教えである

“Do It Now.” “Be Good Do Good” を

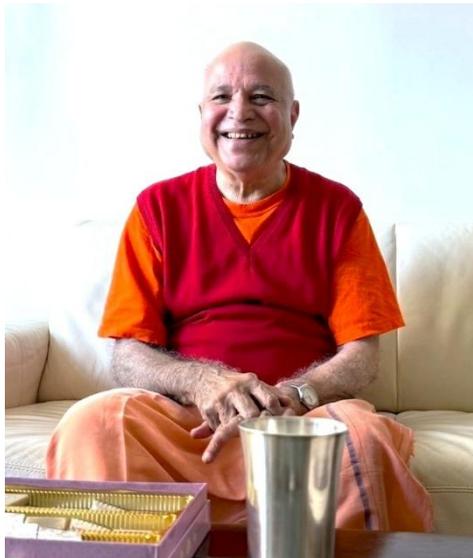
心掛け、協力しながら淡々と準備を進めました。

ひと通りの準備が整い、出発2日前に改めて航空券を確認してみたところ…。(昌子ちゃんは前後泊なしの別便で参加のため)マキ先生、友永ヨーガ学院の学院長になられた乾史先生、気仙沼から参加する瑠美さんと4人で搭乗するはずが、私だけ1時間遅い便なのです。狐につままれたような気持ちで、何度も確かめてみたものの、どうして私だけ?とか、もっと早く確認しておけば!とか、ネガティブな感情が一気に湧き上がってきました。しかし、起こったことは仕方がないと腹を括り、香港空港からホテルまでの行き方を調べ、自力で先生方の後を追って前泊するホテルまで向かいました。ロビーで、マキ先生のお姿が見えた時は心底ホッとしました。ようやく困難を乗り越えて先生方と合流。お部屋のバスタブに浸かり、今まで起きたことをサッパリと洗い流して眠りにつきました。

翌朝目覚めた時に窓から見た風景はとても美しく、朝陽が雲に反射してキラキラと輝いていました。



ホテルをチェックアウト後、スワミジが滞在されているインド系香港人のプレムさんご夫婦のお宅にご招待いただき、お昼にインド料理のおもてなしを受けました。



その時、何度もスワミジが口にされていたのは、『サイレント』です。メディアの世界で成功されたプレムさんが流暢な英語で雄弁にお話されているのに対して、スワミジがその背後の静けさを表すかのように「サイレント、サイレント」とチャーミングな笑顔で話されていたお姿が印象に残りました。スワミジはいつもサイレントの中におられるのでしょうか。

プレムさんのお宅を後にして、集合場所である Central Harbour Outer Terminal までタクシーで向かい、フェリーでリトリート会場のある長州島までスワミジとテーブルを囲みながら 40 分程の船上の時間を愉しみました。

島に着き、小高いところに位置する救世軍の施設でのこれから始まる3日間に胸を弾ませながら海辺を歩き、山道へと入りました。虹色の階段が現れたところで雰囲気が一変。そこからはスワミジを先頭に登り始め、香港支部の方々、参加者の私たちも後に続けました。

リトリートはアーサナクラスから始まり、アシュラム直伝の太陽礼拝から、チャクラサナ、倒立までの構成は、長旅で疲れた身体に英気を養ってくれました。そして、夜には、いよいよヨーガスワルパナンダ師のご講義です。テーマはバガヴァッドギーター第 10 章。スワミジが会場に自らマントラを唱えながらご入場され、温かなバイブレーションが広がり、自然に涙が溢れてくるのでした。その後は、ストレッチとシャヴァーサナのクラスを経て、就寝しました。



翌朝5時、ホールに集まり、バジヤンと瞑想から一日が始まりました。スワミジがバジヤンからお姿を見せてくださり、瞑想に導く際には、爪先から各臓器、頭のとっぺんへと、体の隅々まで順に力を抜いていく誘導はとても丁寧で、自然と心も静まりました。

それからアーサナとプラーナヤーマのクラスを終え、ハリチェンさんのお計らいで、いよいよマキ先生と乾史先生がイニシエーション(マントラディクシャ)を受けられる時間になりました。極めて神聖で、個人的な儀式なので、私たちはお見送りまでです。お二人の後ろ姿はまるで天国に向かわれて行くように軽やかで、お姿なき友永ヨーガ学院の元学院長であられた淳子先生も一緒におられたように感じました。

私たちは、特別な日に立ち会うことができ、至極光栄でした。

その後は、昌子ちゃんと、近くにある寺院まで暫し、散策。そこにはシヴァがお祀りされていました。

午前、スワミジのご講話と、手話クラスがあり、手話にはあまり興味がなかったものの、言葉を超えた世界を体験できました。教えてくださる先生方の笑顔が最高に素敵で、歌詞もとてもヨガ的で調和が取れていました。それを手だけでなく、顔の表情や全身で表現され、平和を唱えることで、その空間が愛に満ち、歌詞に出てきた「ワンハウス」というフレーズが具現化していくように感じました。

ランチタイムとなり、身体と心に優しく美味しいお食事をいただき、バジヤンの練習に入りました。一曲ずつ先生が代わり、どの方も自信に満ち溢れ、魂レベルで唱えられるキールタンは心の奥深くまで届き、全細胞を震わせるほどの美しい響きでした。

午後3時からアーサナ、プラーナヤーマ、メディテーションクラス。その後、菜食のみのサトヴィックな中華料理の夕食を済ませてホールへ。夜は、照明を落として厳かにアラティーが執り行われました。

ホールに響き渡るバジヤンはお一人お一人が意味を理解して心から唱えられ、どれほど練習を重ねたらあのような素晴らしい讃歌となるのか…

一日の終わりには、日本からお持ちしたお菓子をプラサードとして、ハリチェンさんが「オーム ナモ ナラーヤナーヤ」と唱えながら渡してくださいました。

最終日を迎え、朝の瞑想からアーサナ、プラーナヤーマを終え、朝食までの間、香港支部の方々にお誘いいただき、海の見える丘までお散歩に出掛け、そこでフォトタイム!! 施設では撮影 NG なので、ここで自由に思い思いの写真を撮り合いました。やはり、ヨガリトリートだけあって、皆さん、ポーズが決まっています。弾け具合がまた素敵!



帰り道、英語ができない私に身振り手振りで、「最終日の朝食にはいつもトーストとコーヒー、それとバターも付くのですよ」と笑顔で教えてくださる方がいて、そこからまた私のテンションが上がり、モリモリと食べて、最後のスワミジのクラスへと向かいました。

最終講義は質疑応答です。事前に用意された質問をハリチェンさんが英訳されていましたが、どの内容もレベルが高く、コツコツと実践を伴う学びを深められていることがわかりました。

そして、そのお答えは一貫して、アーサナ、プラティヤハーラ、それから全ての印象から自由になること。意識と空間のお話でした。

最後には、「オーム ナモ ナラーヤナーヤ、オーム ナマ シヴァーヤ」のジャパを一緒に唱えて、ポジティブなバイブレーションに変換するようにとお話をされて、ご講義を締め括られました。





このように3日間があつという間に過ぎ、いよいよクロージングセレモニーです。皆で練習した手話でスワミジをホールにお出迎えして、ワンハウスを覚えてたの手話で表現。そして、「また会おうね、約束だよ」と笑顔を交わし、お見送りしました。スワミジが「赤ちゃんのように」と、2016年の御岳山リトリートで何度もお話しされていましたが、そのお言葉通り、心は純粹であり、為すべきことをきちんと果たしておられた姿が今も心に深く残っています。

長州島を後にして、宿泊先のある九龍に戻り、その晩は、香港支部幹部の方々からディナーのおもてなしを受け、「大自然素食」という看板を掲げているレストランでお食事をいただきました。お店から近いとのことで香港支部への訪問も叶いました。建物自体は古かったのですが、毎年のようにスワミジが歴訪されている重みと同時にサトヴィックな空間が混在し、シヴァナンダ・アシュラムの伝統がしっかりと香港にも根づいていると感じました。それもこれも、ハリチェンさんが、骨を削って油に変えて燃やすほどのティティクシャとタパスを繰り返されて成し遂げられたことであり、その姿に賛同して、素晴らしい魂の持ち主であるスタッフの方々が集まり、作り上げてこられたのだと思いました。



この5日間の体験を少しでも忘れたくない思いで、拙い記憶を頼りに書き起こしています。リトリートの3日間はとても濃厚で充実していたものの、日本に戻り日常の中に身を置くと、あつという間に詳細を忘れていく自分がありました。記憶は放っておけば、自然と薄れていってしまうもの。心にしっかりと刻み込むためには、幾度も振りかえり、思慮を巡らせることが大切なのだと改めて気付かされました。その一つで、臆げな記憶がはっきりと浮かび上がった内容があります。最後にこちらに記して終わりにしたいと思います。以下の内容は、後日、香港リトリートグループ LINE に投稿したものです。

昨日はありがとうございました。昨日、昌子ちゃんが、「インクと余白」のお話しをしてくれて、その内容は覚えていたのですが、いつのお話だったのか？曖昧になっていたもので、振り返りができてとても良かったです。それから、記憶がどんどん蘇ってきて、そういえば、後泊したホテルの狭いお部屋で、マキ先生、瑠美ちゃんといろんなお話をしたな～💎  
その関連で思い出されたのが、マキ先生から、私がシャンティに入りたての頃、「心はあなたではないのよ」と、唐突に言われ、ポカンとなって、、考えたこともなかったもので、なぜあの時、あのようになされたのか？ずっと不思議に思っていました。

丸岡教室勉強会に参加し、タットヴァボーダでヨガの概念を学びました。それが知識として入り、それから心の変化に気づけるようになり、「心は自分ではない」ということが、ようやく実感できるようになってきました。

ホテルのお部屋で、マキ先生から「あなたはクリシュナナンダ師の『ヨーガ、それは宇宙の科学』を読んだと言ったけれど、全く理解できてなかったようですよ」とのお言葉をいただき、初めて、自分がインクだけしか見えていなかったことに気づかされたのです。素晴らしい気づきに満ちた時間でした。

まだまだ、たくさんお伝えしたいことはありますが、そろそろペンを置きたいと思います。

この香港リトリートに連れて行ってくださったマキ先生、全体を企画して通訳をしてくださった乾史先生、同行してくれた瑠美ちゃん、そして昌子ちゃん、本当にありがとうございます。



追伸

一人でエクスプレスに乗り、メロを乗り継ぎホテルへ向かった道中はとても心細かったものの、帰路は私が来たルートで、皆さんを空港までご案内できました。

スワミジが渡航前にマキ先生に呟かれた「さて、今回は何が起こるんだろうね？」から始まり、さまざまなハプニングを経て、やはり「起こることは全て良いことです。」の結論に達した旅でした。

「もしや、ご一緒なさいたい人がおられましたら、それも素敵なお縁です。」

こちらの一文に導かれるよう参加し、そのお言葉通り、素敵なお縁をたくさんいただきました。

5日間に渡り全面的にお世話してくださったハリチェンさん、香港に快くご招待してくださり、完璧なまでに素晴らしいリトリートをありがとうございました。

そして、ご自分の役目を全うされている支部の先生方のお姿は、とても素晴らしく、私の高い目標となりました。

♥ 日比野 優子

