

# ドゥルガ・プジャ 25年目…

## － チャットパダイ 啓子

ドゥルガ・プジャはベンガル地方の最大の収穫祭・秋祭りです。この祭りは、ドゥルガ女神の魔神との闘いとそのほか2つの叙事詩にもちなんでおり、インドの人々の観点からすると根本には善と悪との闘いの結果、善が圧倒的勝利を占めるといふヒンドゥーの理念を表すこと、そしてドゥルガ女神は、神々の母であると信仰され、皆の元へ降りてきて天に戻るまでを祝うこと、それと秋は収穫の時期であり、豊作を喜び祝い、来年のことをお願いする大事な祭りです。女神の夫はシヴァ神であり、ショロッシュティとロッキーは娘たち、象の顔のガネーシャとカルティクは息子たちです。

などなど詳細は皆様のほうがよくお分かりかと思えます。



1990年9月28日、インド人、日本人、いろいろな人たちからシウリボーディと慕われ、今はアメリカへ行ってしまわれた、シウリ・ダスグプタさんの提案により、嶺町ホールで1回目のドゥルガ・プジャが催されました。

夫は、プジャの儀式を祭ることができ、それまでも毎年2月頃に催しているショロッシュティ・プジャの祭事を進める僧侶をしていました。そのためドゥルガ・プジャの祭事も引き受けることとなり、儀式の詳細をお義母様を書いてくださいました。お義父様からの許しを得てから、プジャまでの日々、緊張し、集中し、間違いを起さぬようにと細心の注意、心配りをしていた夫。ドゥルガ女神に対する知識もなく信仰心の薄い私は“そんなに大変なことなの?”と他人事として彼を見ていました。



初め、小規模な知り合い同士の内輪の会で始まりました。みなさんの顔やお名前がわかりました。プジャの儀式やそのあとの催し物の間、ゆったりと時間が過ぎていたように思います。写真をとる思い、探してみました。25年分の写真を全部は載せることはできませんが、初めてのドゥルガ・プジャ当日の写真から1999年ごろのものを少しのせます。



懐かしいこと。

今は、当時よりかなり大きな会となり、いろいろな方々がおいでくださいます。

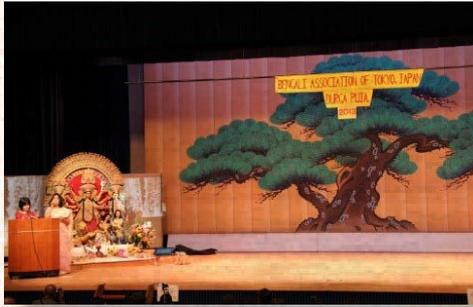


私は1989年11月に小さな命を授かり、25年目となるドゥルガ・プジャは、今年25歳となる息子の成長と重なりあっています。

うちのむすこ…ちっちゃい。アルバムを眺めていると、ちよろちよろ息子の面倒を見て、いっしょに遊んでいた子供達のことが思い浮かんできます。25年間、少しずつ人々が入り替わり、子供たちも成長し旅立っていきました。インドの歌やダンス、楽器演奏、朗読や劇など、皆でいろいろ披露していました。お姉さんお兄さんたちが演じることで小さい子たちも大きくなると自然にいろいろ



なことを皆の前で披露していきます。身体の中に溶け込んでいるインドの文化、流れているリズムの素晴らしいこと。日本では戦後の教育改革で、日本古来の文化、音楽をほとんど締め出してきました。最近いろいろ日本文化を大事にと回帰しているようですが…。子供達、その家族、ボランティアの方々との交流はとて楽しい思い出となっています。一年に一度のことですが、出会った方々からいろいろと教えをうけ、いろいろな考え、人生があると教えられました。子供たちの演目のほかに、日本在住のインドの方や日本人のプロの方たちに加え、インドから来日されたプロのグループの演目も加わり、狭い舞台で申し訳ないのですが、小ささを感じさせないほどの迫力で皆さん演じてくださっていましたが、ここ何年かさすがに狭さを感じるようになっていました。



昨年のドゥルガ・プジャは幸いにも今までで一番大きな会場、大きな舞台で催されました。

ネットアドレスBATJを検索してみてください。アクセスしていただければ、2003年ごろからの活動を見ていただけたと思います。



今年、夫は喪に服しているため、僧侶として儀式を行えません。

神への信仰…。夫には、生まれたときから、意識することなく、空気のように、彼の中に神が存在しています。タゴールの詩が、血のように身体に流れているがごとく…。信仰と神話、長い歴史に培われている深い思い、文化。秩序、規律を重んじますが、型にはまることなく、なにごとくうけいれていく…ある意味何でもあり。彼は私に信仰を強いることなく、互いの意思を尊重してくれました。

人々も会の在り方も、これからも、変わっていくことでしょう。

日本在住のインド・ベンガル地方の方々も、だんだん減っており、準備から片付けまでのボランティアの年齢も上がり、不備な点も多々あること存じますが、インド的なおらかな、何事も受け入れる心で、これからもお付き合いくださいませ。皆様のご協力に感謝いたします。 ■



# Durga Puja 25周年を祝して

－ 神戸朋子

在日ベンガル協会主催のDurga puja が、25周年を迎えられたことに、心より敬意を表します。

この催しが、印日文化交流に、多大な貢献をされていることを確信している。

現代世界は、民族・宗教・思想・文化などの相違から、内戦が絶えることなく続いている。さらに権力闘争と商業的貪欲が蔓延り、物質的な豊かさを求めて、精神的な側面は等閑にされている。そのため人間の憎悪や欲望が、内乱や環境破壊をもたらし、貴い人命が失われ続けている。

この世界の流れを変えられるのは、古代インドの思想であり、「永遠なるもの」を希求し、精神に重きを置くインドの文化と宗教だと思われるからである。

今や日本は、精神的な支柱と方向性見失い、「永遠なるもの」という概念をも失って、漂流しているが、インドには、それが知性、精神の根底に脈々と流れていることを感じさせられる。精神性・霊性・神を信ずるインドの文化に触れることによって、日本人は啓発され、舵を取ることができるだろう。

インドの宗教や哲学、そしてラーマクリシュナ、ヴィヴェーカーナンダ、ガンジー、タゴール、……と偉大な預言者の思想に触れることで、新たな局面が開かれることだろう。

悠久の精神文化を持ったインドに、今や学ぶときであると思う。

世界中に 高らかに  
歓びの歌が 鳴り響いている  
何時 その歌は麗しい調べで  
心の中に 奏でられるのだろう  
風 水 空 光  
何時 皆を 私は褒め称えるのだろう  
それらは 心の庭に集い  
多彩な装いで飾るだろう  
両の眼を 見開いて  
何時 生命は歓びに充たされ、  
道を辿り行く時  
皆を 喜ばせながら行くのだろう  
あなたが在す(います) ということが  
何時 人生の中で明らかになるのだろうー。  
あなたの御名が自ら  
何時あらゆる業に鳴り響くのだろう

このタゴールの詩のように、この世界に満ちている歓喜の歌が、「永遠なるもの」から賜っているものであることに目醒めたら、地球破壊も尊い生命も失われることはないであろう。

このように精神文明への覚醒を促しているインドの文化と宗教は、今や全世界に述べ伝えられるべきメッセージを秘めていると思う。

感謝をこめて

完

# ニランジャンナスクールの子供たち

## － 三橋裕子

仕事が休みの日に、いつもなら見ることのない時間帯のテレビ番組を見ていました。

『教育が未来を切り拓く』をテーマに、インドのビハール州ブダガヤの映像が流れて、家事の手をとめて、画面に目がくぎ付けになりました。

3年前にマハラジと協会の皆様と訪れた場所です。

路上には観光客目当てに物を乞う子供たちの姿がありました。

番組ではスジャータ村に建てられた学校のことを取り上げており、ビハール州周辺の17の村々から貧しい家庭の子供たちが徒歩で、中には裸足で通学する子もいました。

往復3時間かけて歩いてくる小さな子もいました。

ほとんどの子が制服を着用しており、インドでは制服で通学するのが当たり前であって、子供たちが誇りを持って通学できるようにとの思いから、制服を無償で貸し出しをしていると伝えていました。「教育は人間性を高めてくれて、幸せをもたらしてくれる」と理事長のパタック氏が話されていました。

もともとビハール州はインドでも貧しいほうの州であると紹介されていて、学校と教師の数が足りておらず、たくさんの子供たちが学校に通えない状況で、そのなかでも特にこの地域の農村地帯では、半数以上の子供が学校に通えないという現実を伝えていました。

ニランジャンナスクールは幼稚園児から中学生までの9年間の教育を無償で提供しており、生活が苦しい地域でありながら、生徒は年々増えているそうです。

授業の前には全校生徒が外に集まり、皆で世界中の人たちの平和と幸せを祈ります。その後7:30から授業が始まり、1日7時限、1コマ40分授業で授業の間に休憩はなく、教室には明かりもありません。

園児のクラスでは英語と掛け算の算数をならっていました。

子供たちの目がキラキラ輝いていて、どの子も勉強が楽しい、学校が大好きと言っていました。

ニランジャンナスクールを立ち上げたシッダルタ・クマル氏は、このスジャータ村で生まれ、家庭が貧しくて学校に通えず、幼いころは街で児童労働をしてきたそうです。学ぶことで子供たちの可能性は広がります。「私は教育を子供に与えたい、そして彼らが成長して、次の世代にいろいろなことを教えてほしい…」貧困から抜け出すには教育が必要不可欠だと17年前に故郷に学校を設立されました。

シッダルタ・クマル氏は現在 大阪でインドレストラン『Shama』を経営されています。

店の片隅には、学校への「募金箱」が置かれています。

ニランジャンナスクールがある周辺の気候は、夏の気温が50度以上という過酷な猛暑になることもあり、通学中に熱中症で倒れる子供が続出していました。ただでさえ栄養失調の子供たちが多く、授業中に貧血で倒れてしまう子供もいるとのこと。

雨季には豪雨により場所によっては通学路が河のようになってしまいます。

傘もなく、子供たちにとっては通学がより厳しくなります。

バスがあれば、まだ入学していない遠方の子供たちも通学できるようになります。

通学時にさまざまな問題を抱える子供たちが安全に通うためには、学校専用のスクールバスが必要ですが、ニランジャンナスクールは経済的困難な子供たちが勉強できるよう、無

償で提供している教育機関なので、スクールバスを購入する費用がありません。

番組ではスクールバス購入への寄付の呼びかけもありました。

日本は義務教育なので、当たり前のように学校に通えます。

インドでは、たとえ学校に入学できたとしても卒業まで通える子供ばかりではないと伝えていました。

雨季になれば道がなくなり通えない子がいて、そのため授業についていけなかったり、家庭の事情で家事をしなくてはいけない、子供が仕事をしないと生活がなりたたなくなるなど、インドと日本では子供たちの置かれた環境が違います。

日本の義務教育で守られた私たちには、想像が出来ないような現実でした。

その中で印象深かったのが、子供たちの笑顔と集中力でした。

勉強して、お医者さんになりたい

学校の先生になりたい

大学に進学したい

エンジニアになって家族をささえたい

インタビューに答えてくれたアビシュ君は、家では自分一人のために電気は使えないので、暗くなる前に毎日2～3時間勉強すると言っていました。

では日本の同じ年頃の子供たちはどうか？というと、いろんな子供がいて一概に語っては失礼だと思いますが、多くの一般的な子供は学ぶことへの意欲はうすく、人間関係の問題が濃くてストレス過多です。友だちからの『いじめ』があったり、『引きこもり』であったり、携帯電話依存など様々です。

最近では日本でも異常気象のような猛暑や豪雨、竜巻の発生、雪国では豪雪などありますが、義務教育なので学校に何日も通えないということはありません。

私は子供やご高齢の方と接する仕事をしています。

育児をしてきたなかで、自分が子供だった時と今とを比べると、物の消費がまず違います。

日本の子供たちは欲しいものがあれば、買ってくれる親や祖父母の存在があり、店やコンビニなど子供が買いに行ける場所が身近にあります。不景気とはいっても、多くの日本の子供は『みんながもっている』物、たとえばゲームや携帯電話を持つことは可能だし、洋服も流行があり、まだ着られる服を処分します。物をなくしても探すことをせず、新しく買い換えたりします。大切に使うことは希薄になり、消費することが普通になっているようにも思えます。日本ではどの子も教育が受けられるのが当たり前になりすぎていて、テレビで見たインドの子供たちのようなキラキラした目を持つ子は、私の周りでは、あまりみかけなくなりました。

ハイレベルな授業を無償で受けることができ、学校運営や施設の維持はすべて寄付金で賄うということ。

誰かのために自分のできることは何か、日本ではあまり見られない、素敵な行為だと思いました。今年の五月にスクールバス購入費用の目標100万円は達成されたそうですが、ひとりでも多くの子供たちを乗せることができるよう、より大きなバスを購入するために支援の継続をお願いしていました。

寄付金という形で、私たち日本人もささやかながら参加することができます。

当たり前のように感謝するとともに、子供たちの素敵な笑顔と純粋さが心に残りました。 ■

# タンプーラとともに…



- 奥田由香

By the late Mr. Sherap Gyaltzen

『ドゥルガ・プジャ』25周年おめでとうございます。編集部の方々始め皆さまに心よりお慶び申し上げます。記念すべき今号に投稿する機会をいただき感謝いたします。

時の感覚というのは不思議なものです。たとえば25年という歳月を振り返る時、人の心には、いったい何が浮かんでくるのでしょうか。刻む一拍一拍は測れるものなのでしょうか、遥かなる時空をフリーハンドで描いた稜線の上に、手を伸ばせば届きそうで届かない自分がある。記憶の網目からこぼれ落ちていったたくさんの欠片たちは、何処か遠く流れて行ってしまったのでしょうか、ほんの一瞬煌めいた光の粒のささやかな集まりの影で、きっとこの自分にいのちを与え続けている、そんな風に思うのかもしれない。

私はそもそも、タゴールの歌を原語のベンガル語で歌いその心に触れたいという一点から歩き出し、シャンティニケタンを目指しました。見えない何か大きな力によって多くの師と友に引き寄せられて参りました。歌にタゴールがこめた思い、祈りを手繰り寄せ、胸の奥深くしずませて、静かに刻を待つ一心の糸に染料を含ませてゆくように。そこに私の真色がなければ歌ではないと、師の声は時に遥かなる光であり、また時に留まることを許さぬ風となって心を揺らすのです。そしてその音の探求に、忍耐と誠実さでもって私を伴奏（走）する一台の楽器—タンプーラの存在は切り離せません。

タンプーラという弦楽器は、ただひたすらに音程を司るという役目を担うために生まれ、シタールやサロード、エスラージといった他の弦楽器の様にメロディーを奏でる自由はありません。けれど、その自由はタンプーラの忠実な働きなしにはあり得ないという、なんとひた向きなことでしょう。たった四弦のその響きで宇宙を編む。その音は、お香の揺らぎのように空気に溶け入り、地上の祈りを天へと運ぶかのよう。それ故に、タンプーラの弦をしっかりと調律することが如何に大切なことか、折に触れタゴールは人生になぞらえて論ずるのです。つまり、人は誰しも人生を奏でる音楽家なのだとして、心と宇宙を結ぶ音を発する、永遠の瞬間を求めてゆかなければならない、ということでしょう。

インド音楽では、基本7音階の音と音の間に、更に繊細な音階（スルティ）を捉え、オクターブを22音階とします。其々の音には哲学的な意味があり、その微妙な音に専心し耳を研ぎ澄ますために感性の習練が必要であることから、音楽は修行のひとつと考えられているのです。

夕闇に灯された一本の蝋燭を前に、ひとつの音を求める—それは遠い稜線上の記憶として留まることなく、一音一生という私の中の閃光となり、タンプーラの音に響き続けているのです。この世界を、もっともって耳を済ませ見るように、もっともって目を凝らし聴くようにと。そして、心の弦を張り、尽きることのないオンジョリを捧げるようにと。

জগতে আনন্দযজ্ঞে আমার নিমন্ত্রণ  
～ジョゴテ・アノンド・ジョッゲ～  
R. Tagore

この世の 喜びの祭典へ招かれましたこと  
人として 生を授かり  
有難き喜び しみじみと

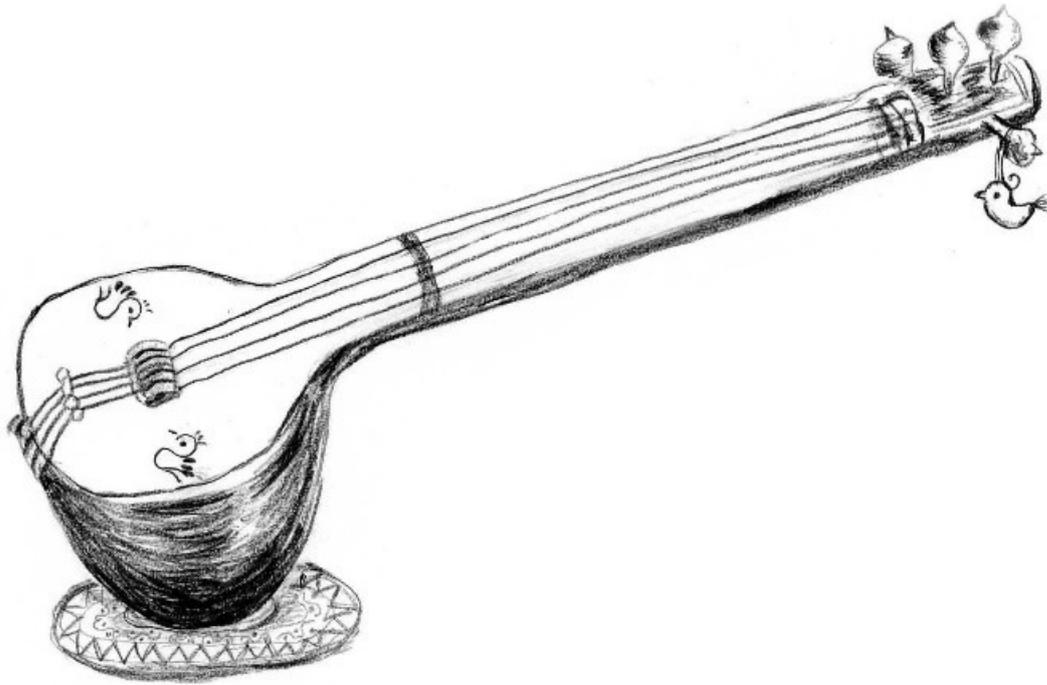
この目は 形づくられた世界をなぞり  
この耳は 深い音色に溶けてゆきました

この祭典で 笛を吹くようにと、あなたは 望み  
命の喜び 悲しみを 歌に編んできました

「時」が 私にささやくのです  
世に集い  
あなたに まみえる時を知るようにと

私の願いは ただひとつ  
この喜びの音を  
あなたに 届けること

訳：奥田由香



By Ms. Moe Okuda

# アルナーチャラへの旅～ シュリー・ラマナ・マハルシの生誕祭へ

－ 新田ゆう子

「インドは広い」、ということが今更ながらのようにわかったのは、この「アンジャリ」の編集 をしているミータさんと話をしている、彼女が聖者シュリー・ラマナ・マハルシのことや、そのアシュラムがあるティルヴァンナーマライや聖山アルナーチャラを知らなかったからです。ベンガル州の人たちはシュリー・ラーマクリシュナを知らない人はいないように、タミールナドゥ州に行くとラマナ・マハルシを知らない人はいません。しかし、ラマナ・マハルシは弟子を持たず、アシュラムを組織化することがなかったために、「シュリー・ラマナ・アシュラム」は南インドのティルヴァンナーマライにしかなく、知らないインド人がいてもおかしくないでしょう。そこで、シュリー・ラマナ・マハルシの聖地を旅した時のことを書くことにしました。

旅は2012年の年末、あと10日もすると大晦日～新年という時期でした。12月29日は ラマナ・マハルシの生誕祭にあたり、アシュラムで祝賀会が行われるため、それに参加することが ツアーの最大目的でした。添乗員さんを含む参加者は12名ほどで、半数ほどの方たちはラマナ・マハルシを信奉し、何度もアシュラムに行ったことがあり、残りの方々はアシュラムまたはインドへ行くことが初めてです。成田空港を出発したのは正午過ぎでしたが、南インドに行くのはなかなか長い航路で大変なことでした。20代の時に、1ヵ月ほどかけて汽車で行ったチェンナイ(当時はマドラスと言った)へ、今回は飛行機だから簡単だろうと思っていました。しかし、スリランカのコンボ空港に乗り換えのために到着したのが深夜12時頃です。それから1～2時間待ち、飛行機を乗り換え、チャンナイ市内のホテルに着いたのは朝4時過ぎ。

少し休んでから、チェンナイ市内観光は全くでせず、夕方発の国内線でマドゥライへ向かいました。チェンナイ空港に向かう途中のレストランで食べたマサラ・ドーサはそれまで見たこともない 大きなもので、とても美味しいものでした。時間がなかったため、添乗員さんが頼んで全員が強制的にマサラ・ドーサを食べましたが、誰も意義を唱えず夢中で食べました。

マドゥライには、魚の目を持つ女神(魚は眠る時も目を閉じない)ミナークシを祀ってある、南 インドでは一番大きく有名な寺院があります。ここマドゥライも20代の時に訪れましたが、そのミナークシ寺院に巡礼に来る人のための宿泊所があるくらいの静かな町で、懐かしさに胸をときめかしていたのに、空港からホテルへ向かう車の中でその思いは見事に打ち砕かれました。すごい 数の車と建物、そして人！！ のんびり歩くことなど出来ないほどの賑わいに、インドの繁栄と時間の経過を、ヒシと感じたのでした。

一泊して翌日は、マドゥライ市内のホテルからミニバス(ツアーですから)で、ラマナ・マハルシの生家があるティル・チュリへ、数時間かけて行きました。段々と田園風景になっていき、ラマナ・マハルシの生まれた家の近くにバスは停車。歩くすぐに生家なのですが、以前来たことがある 何人かの人がその変わり果てた様に驚き、やや怒ったのです。なぜなら生家は取り壊され、記念館のようにきれいに建替えられていたからです。「ラマナ・マハルシの伝記」という本の中に、生家の写真があり、それを見てきた私もびっくりしました。平屋の小さな木造家屋は、2階建てのカラフルに塗られた小さなビルのようになっています。中のホールにはラマナ・マハルシや両親の大きな写真が飾られています。その隣の小さな部屋の祭壇に一人ずつお参りして、ここを管理しているブリストから聖灰をいただきました。祭壇のラマナの写真の微笑みを見て、さらびやかな建物に違和感を覚えていた気持ちは静まってきました。その後、2階の部屋で休み、ホテルで用意して貰ったお弁当を食べました。

ホテルに戻って夕方からは、ミナークシ寺院のすぐ近くにあるラマナ・マハルシが一時暮らしていたラマナの叔父さんの家と、

ミナークシ寺院を見学に出掛けました。マハルシの叔父さんの家は、「ラマナ・マンディラム」と言い、私たちツアー参加者にとってはとても重要な場所なのです。決して大きくはないこの普通の家で、ラマナ・マハルシ(ベンカタラーマンという名前でした)は 高校生の時に突然サマーディを体験します。父の死のために一家は離散し、叔父の家に預けられて学校生活を送っていた普通の少年だったマハルシは、高校生のある日、2階の小さな部屋で急に仮死状態を体験します。しかし、誰も助けを呼んだりせず、その体験を観察し始めることによって、『自分の存在は体ではなく意識であること、肉体は死によって滅びても存在はなくなる』ということを悟ります。

その部屋に立って、ラマナ・マンディラムの管理をするひとから説明を聞くと、マハルシは確かに死んではいない、という感じがしました。実は、この部屋で自分も横たわってみたかったので、ツアーの全員が立つともう空間がないほどの小さな部屋なので、諦めざるを得ませんでした。一方、隣の部屋は誰もが自由に瞑想をすることが出来、沢山の人が座っていました。勿論、私たちも…。しかし、蚊の多さには閉口しました。すぐに集中が出来なくなります。「蚊ぐらいなんです か…」と、瞑想について語る、「ラマナ・マハルシとの対話」のラマナの言葉を帰国後に読んで、苦笑しました。マンディラムをあとにする時、入り口にいつもマハルシが座ってミナークシ寺院を眺めていたという逸話を思い出し、何を考えていたのかしら？ と後ろ髪を引かれる思いでした。外はもう暗く、それからミナークシ寺院の見学をしてホテルへ帰りました。

翌日はいよいよ、ラマナ・アシュラムへ向うための一日バスツアーです。午後3時頃、アラヤニ ナルル寺院に着きました。ここは、アルナーチャラに向かうためマハルシが叔父の家を出走し、最初に辿り着いたティルコイルールにある寺院で、物理的ではない光(ジョーティ)を見た場所です。また、日本にラマナ・マハルシを紹介した柳田侃氏が再興させたことで有名でもあります。お参りをした後に、ブラスードをいただき一休みしました。ラマナ・アシュラムの近くに住む日本人女性Aさんも合流して、私たち一行を歓迎してくれました。

そこからは2時間ほどで、ラマナ・アシュラムでした。柳田侃氏の残された『初めてアルナーチャラを見た時のことは、誰もが忘れることはないだろう』という言葉があるのですが、まさにその通りでした。バスが市街地域に入ると、遠くに異形のシルエットが浮かびあがっていました。もう夕暮れで、聖なる山は薄暗くなった空に貼り付いているように、私には見えませんでした。それが、シヴァ神のハートだとラマナが言った、アルナーチャラ！ 目はその山に釘付けになり、どんな感嘆詞も出てきませんでした。唯、『この世には、ひれ伏すしかない、その前では沈黙するしかない、存在がある』と知ったのです。

生誕祭を控え、アシュラムの中にあるゲストハウスは満員で、私どものツアーは二組に分かれ、近くのゲストハウスに泊まりました。どちらも普通の住宅で、ゲストハウスとして使用していて、ラマナ・アシュラムから歩いて5分くらいの所にあります。

到着から一夜明けて、朝食の後、皆でアルナーチャラに登りました。それほど高い山ではなく、すぐ頂上まで行くことが出来ます。ここには、ラマナ・マハルシが修行をしていた、ヴィルバークシャ・ケープとスカンダ・アシュラムの二つの洞窟があります。その中で、皆で瞑想をしました。音がないような、静かな気持ちになる場所で、どの位時間が経ったのかもわからなくなりました。山頂からは、午後参拝することになる、アルナーチャラシワラ寺院を眺めることが出来ます。

しかし、こんな聖なる山なのに、追はぎが出るというのは。

女性だけで登ってはダメ、男性も一人で登ってはダメ、と添乗員さんから注意を受けました。添乗員さんも熱烈なラマナの信奉者で、ご自身が提示した集合時刻に、瞑想に没頭するあまり、自分一人だけ遅れてきたほどです。午後は、アルナーチャレーシュワラ寺院にオートリキシャで参拝に行きました。この寺院は、マハルシが叔父の家を出奔し、アルナーチャラ駅に到着してすぐに向かった場所です。世俗的な持ち物と衣類を捨て、半年近くサマーディに没頭した寺院です。インド各地から巡礼にやって来た人々で溢れかえる中、ゆっくり立ち止まることは許されず、院内を順路に沿って歩き参拝しました。巡礼の一人は皆同じ色のサリーや衣服を着ているので、すぐにわかりました。巡礼団は私たちを見ると、嬉しそうに笑います。あちらから見ると、私達も巡礼団に見えたのかもしれない。

ティルヴァンナーマライに着いて三日目は満月で、夜になると「ギリブラ・ダクシナ」という歩行瞑想行を行いました。満月でなくとも、在住の方は度々される修行です。満月に加えマハルシの生誕祭を控えて、街やアシュラムに人が増えていたため、私たち一行は21時出発予定を変更し、明けて深夜2時にラマナ・アシュラムの正門の前を出発しました。歩く道は舗装されていて「ギリブラ・ロード」と言い、アルナーチャラの周囲13キロメートルを右廻りに一周歩くのです。裸足が良いと聞いていたので、時々裸足になりました。しかし、普段靴に保護されている足裏は、舗装道路でもしばらく歩くと痛くなります。それから、南インドは女神信仰が強く、このギリブラ・ダクシナの時は、自分の右側は女神さまが歩くために開けておくようにと、添乗員さんの作ってくれた旅のパンフレットに書かれていました。道端には所々、茶店やマントラのCDを売る店が出店されていて、歩き始めて2時間ほどして飲んだチャイがとても美味しかったのは言うまでもありません。この行は、本当はマウナ(沈黙)で行うのですが、主にラマナの信奉者たちとは言うものの団体旅行ですから、喋りながら歩いてしまいました。一人で歩いたら大変な行だろーと思いましたが。出発して3時間余の5時40分、誰も脱落せずにラマナ・アシュラムの正門前に到着。全員で記念写真を撮りました。皆、素敵な笑顔です。前日にアルナーチャラから下山する時、すべて控いた足が全く痛くならなかったのが、不思議でした。

この後、ゲストハウスに帰って休みましたが、元気な方はアルナーチャラに登りました。まだ休憩をとっていた私は、ゲストハウスを訪ねてらしたティルヴァンナーマライ在住の日本女性Aさんと話をする機会を得ました。既に肉体への執着を放棄されているとしか思えない話と、別れ際に「またいらしてね」と手を握って下さった笑顔、今も忘れることが出来ません。山へ行っただけで帰ってくると、一緒にお土産を買いに行き、それから南インド名物のミルクコーヒを飲みにお茶店へ入りました。小さなステンレスのコップ2つを両手に持ち、高く持った一方のカップか

ら、低い位置に持ったもう一つのカップへコーヒを移していくその技は素晴らしく、その攪拌具合で美味しくなるようです。南でしか見られない光景。そして夜、ラマナの生誕祭前夜祭がオーディトリウムで行われ、インドでも有名なコーラスグループがラマナを祝福する歌を沢山披露しました。日本ではこういった催しは考えられないことです。悟りを開いた聖者の生誕祭を祝うために大々的な催しをするとしても、もっと内輪なものではないでしょうか。また、アシュラムの大ホールに置かれているラマナ・マハルシの像は故インディラ・ガンジー首相が寄贈したものです。この下にはマハルシの遺体が安置されていますが、マハルシがインドでいかにポピュラーな存在だったかがわかります。

いよいよ午後にはティルヴァンナーマライを発つという旅程の最終日は、ラマナ・マハルシの生誕祭(ジャヤンティ)なのですが、このような慌ただしいスケジュールになったのは、参加した人の大半が主婦で、大晦日までには自宅に帰りたいためです。

朝4時には、全員が正装してゲストハウスを出発し、アシュラムへ。女性は正装用のサリーかパンジャビドレス、男性も白いドレーティ姿です。しかし、アシュラムは既にどこも、人、人、人…。そして、この日まで連日快晴だったのに、アシュラムの門をくぐると、起きた時は曇天だった空からいきなり滝のような雨が降ってきたのです!! 12月に南インドで雨が降ることはまずあり得ないことなのに…。わたしには、ラマナ・マハルシが臨在を知らせてくれたように思えました。

「偉大な聖者の生誕祭には、他の聖者が姿を変えてお祝いに来る」と、ツアーの中の女性が話すのを聞き、なんとも言えない気持ちになって、いつの間にか涙が出てきたと思うと、子供のように泣きじゃくってしまいました。

生誕祭の儀式は大ホールで行われましたが、満員で中には入れず、柵の外から見ました。長い時間をかけたプージャで、大きな花輪で飾られたマハルシの像は美しいものでした。でも、ラマナが生きている間に始まった生誕祭を、ラマナ自身は喜ばなかったそうです。

『少なくとも誕生日には、自分がこの生と死の輪廻の世界(サンサーラ)に現れたことを嘆き悲しむべきである』～これは「ラマナ・マハルシの伝記」の中にある、ラマナの言葉です。

私たち一行がバスに乗ってラマナ・アシュラムの前を発つ頃には、不思議なことに前日のように空は快晴になっていました。バスは動き出し、明るい日の中に見る異形のしかし美しい姿、アルナーチャラ!! と別れを惜しんでいたのに、いつの間にかわたしの目は眠さのために閉じ、再び開いた時には、その姿はもうどこにも見えなくなっていました。～了～



# 世界遺産 アジャンタ、エローラ

－ 羽成千亜希

2013年末、3度目のインドへ行きました。ムンバイ～ロナウラ～アウランガーバード。  
11日間。ヨーガ、世界遺産と満喫しました。

有名な世界遺産、アジャンタ、エローラ。いつか行ってみたいと、思っていた場所だったので、とても楽しみでした。

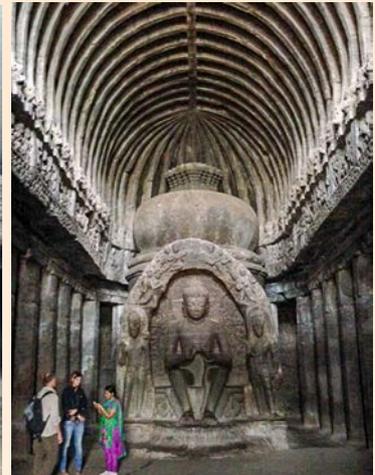
その前に、ロナウラに滞在し、車でも移動。目の前に広がるデカン高原。

昔、地図で「デカン高原」という文字をみていた場所を今、自分は通っている。テーブルマウンテンと、ガイドの解説を聞きました。まさに台形の山々は、広大に続いているようで、険しくなく、平坦な山の景色が続く。日本ではみられないと思い、ずっとぼんやり車窓より眺めていました。険しさはなく、広大な広がりを感じ、国土の広いインドだからこそ感じられる、奥行きや広がり、日本人には珍しい景色でしょう。

## エローラ石窟群

古代インドに栄えた3大宗教が、巨大岩盤に綿々とほり出された石窟寺院。一つの岩から掘り出された彫像物としては、世界最大の寺院堂塔600年代～1000年代にかけてそれぞれ100年以上にも及ぶ長い歳月を費やして造られた。石窟群は、34窟。仏教、ヒンドゥー教、ジャイナ教の石窟寺院がある。(インクレディブル・インドア/インド政府観光局 より抜粋)

各宗教の特色で、全く違うタイプの石窟。仏教は、静かな空間であり、ヒンドゥー教はとてもエネルギーのある彫刻物の数々で、ジャイナ教はとてもシンプルで控えめな印象でした。この3つの宗教の特色を視覚的に見て、感じられるのは、非常に面白かったです。それぞれの特長から感じるヴァイブレーションは、まったく違うものでした。



人間の手によって造られたもの。彫刻、建築、どれも見事で、その時代の信仰心の強さも感じずにはいられません。とくにヒンドゥー教のカイラーサ神々の殿堂は、緻密な彫刻ですばらしかったです。こういった歴史あるものから感じることは、言葉を越えた印象でした。当時、この石窟群の中で、修行や寝泊まりをしていた僧侶がいたわけで、その当時の場所を今も見て、迎えることができるのは大変貴重な機会でした。

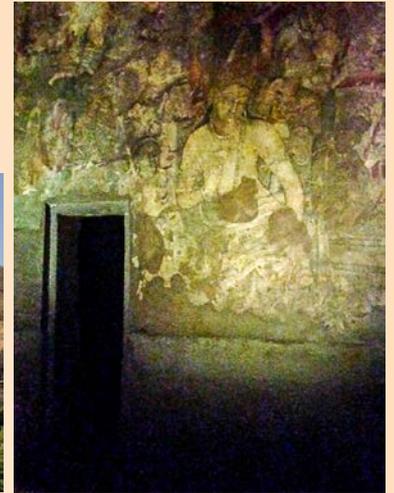


## アジャンタ石窟群

時代はエローラよりさかのぼり、紀元前200～紀元前650年頃と言われている。古代インド第一級の仏教遺産。ワグラー川に沿って岸を馬蹄形に取り囲む断崖の切り立った岩壁に石窟が掘られている。1819年、虎刈りをしていたイギリス騎兵隊の若い士官に偶然発見され、千年あまりの眠りから醒めて再び見事な姿を現しました。未完成群を含めて29群。規模、美術的価値高く、特に壁画は現存する古代インド絵画の最高傑作と言われている。

(インクレディブル・インディア／インド政府観光局 より抜粋)

アジャンタは、エローラよりさらに規模が広く、山肌を削り、崖に掘っていったことが、その場からありありとわかりました。エローラは、前から。アジャンタは上から掘っていったという説明に気の遠くなる思いがしましたが、本当に人間の力ですごい！と改めて思いました。私たち、日本人には、仏教のほうなじみありしっくりくる場所があります。でも歴史の中での仏教の発展の形の違いを見る事ができました。



初期仏教では簡素で、より厳格な教義に従い、仏陀自身の像や絵画は制作される事がなかったそうで、仏足石、法輪などによって象徴されているようだ。大乘仏教期は、美しい壁画や幾何学、花模様の天井や仏陀誕生にまつわる絵も描かれている。

(ロンリープラネットより抜粋)



仏陀ではない像(ストゥーパ)を拝む、仏陀を拝む。その違いが石窟群により、明らかに違った。そして、1番見たかったのは、仏陀の涅槃像。(reclining Buddha) 横になってらっしゃる姿に感動～。大きかったです。

年末で大変こんでいましたが、天気もよく充実した観光でした。これらの宗教背景をもう少し学んでみられたら、もっと面白かっただろうにと思いましたが、ヨガを通して、ヒンドゥー教、仏教はつながりが深く、これからもっと学び続けていきたいです。

インドの歴史にふれることは、人間の歴史に触れることでもあるので、こういった貴重なものは、今後も大切に引き継がれ、残ってほしいと思います。

人間は、体、心、環境、文化、歴史も一体となって形成されていると考えられるので、物質だけでなく、感覚や、心に響くものを見て、触れて、感じて、研ぎすましてゆきたいです。

そして、毎回インドの地に降り立つと感じることは、広大であたたかであることを、土地、人から感じます。その空気を吸うと元気が出ます。次に行きたいのは・・・。 ■



# 東京、ムンバイ、バンクーバー

## - 辻しのぶ

デスクの電話が鳴ったのは、夜7時半を過ぎた頃だった。表示された発信番号をちらりと確認してから、電話を取る。

「Can I speak to Yuki-san?」

「Yes, Speaking.」

とっさに答えながら、発信番号は国内なのになぜ英語かと戸惑っていると、電話の向こうのテンションが上がった。

「Oh, Yuki-san. I'm Anup!」

システム関連のサポート業務を委託している会社が、インドのムンバイにある。アヌーブは、遙か遠くから私の業務サポートをしてくれる現地のスタッフだ。しかし、たしか昨年末に他の会社の担当になったはず。

「今、東京だよ。驚いた？ これからご飯でも食べませんか？」

アヌーブは、にこにこしながら待ち合わせ場所に現れた。

今度の担当も日本企業、しかも住宅も用意してもらえたから、今は東京で仕事をしているのだとアヌーブは言った。ここは浜松町のインド料理店。アヌーブの行きつけらしい。

「東京は、どう？」お勧めのバターチキンカレーを食べながら、私は質問を投げかける。

「街が清潔だね。それにインド料理店もたくさんある」

「街には牛がいないけど」

私の言葉に、アヌーブは声を出して笑った。

アヌーブがまだムンバイにいた頃、すでに帰宅した彼を捕まえようと携帯に電話をしたことがある。

「大丈夫、すぐオフィスに戻るから」と叫ぶアヌーブの声の向こうで、激しい車のクラクションの合間にのんきな牛の鳴き声が混じって聞こえ、驚いたことを思い出した。

と、アヌーブの携帯がけたたましく鳴った。画面を確認し「カナダからだ」と言うところらにウィンクをして、私にはわからない言葉で話し始めた。

「来月に彼女が東京に遊びに来るんだ」

アヌーブのガールフレンドはバンクーバーで働いているのだと、以前業務の合間にチャットで教えてくれたことがある。

「そう。東京のどこに連れて行ってあげるの？」

「東京タワー」間髪をいれずにアヌーブが答える。ムンバイにない、メトロに乗って東京タワーを見に行くんだ。

そう話すアヌーブの後ろにライトアップされた東京タワーがちらり、と見えた。

「ねえ、写真撮ってあげる」携帯のカメラを向けると、アヌーブがポーズを取る。肩の上にタワーが乗るように、シャッターを押した。あとで、メールで送ってあげよう。もしかしたらこの写真を、遠くにいる彼女に送ったりするのだろうか。

アヌーブの彼女が東京を気に入ってくれるといいなと思いながら、私はナンを口に放り込んだ。 ■



# 不思議な油、ギーって何？

— 小沢泰久

バターは皆さんご存知ですね。ではギーは知っていますか？インド関係の皆さんならだれでも知っているでしょうが、純粋な日本人は知らないのです。日本ではスーパーマーケットに行ってもギーは今のところ販売されていません。

バターは乳脂肪、乳蛋白、乳糖と水分からできていますが、このバターを加熱して溶解しますと、乳蛋白、糖分が固まり浮上したり沈下したりします。水分を完全に蒸発させ、固化した部分を取り除きますと、ギーの出来上がりです。99%以上の乳脂肪です。つまり、ギーとは純粋な乳脂肪なのです。

ミルクから遠心分離法などの機械的な製法で乳脂肪を分離し、純粋な乳脂肪を作り出すことも可能です。現在このような製法で大量にバターオイル(純粋な乳脂肪)が作られ日本に輸入されています。このバターオイルに脱脂粉乳水分などを添加するとバターのような製品が出来上がるのですが、こんな製法の商品もバターとして販売されているそうです。

このギーはとても便利な油です。バターは要冷蔵で賞味期限が数ヶ月と短めですが、ギーは変質しにくい油で冷蔵しなくてもかなり長期間保存できます。一般的な食用油として、野菜炒めや鍋料理にギーを使うと美味しくなると評判です。

インドの伝承医学のアーユルヴェーダではホットミルクにギーをティースプーン一杯入れてお休み前に飲みますと、朝のお通じが楽になるとか、ギーをまぶたに塗ってお休みになると目の疲労回復に良い、虫刺され後などにギーを塗ると楽になるとか、いろいろな使い方が推奨されています。アーユルヴェーダを取り入れているクリニックが日本にも増えてきましたが、目に溶けたギーを注ぐネトラタルパナという療法が行われており、目にととてもよいようです。以前、私も目に異物が入って、調子が悪くなった時、このネトラタルパナを受けて回復したものです。よく私の会社で販売しているギーでネトラタルパナはできますかご質問を受けますが、目はとてもデリケートな器官ですので、ネトラタルパナはご自身でされるのではなく、アーユルヴェーダのクリニックで受けましょう。

さて、人間にとって有用なギーは、哺乳動物のミルク、雌牛、水牛、ヤギ、羊、ラクダ、ゾウ、雌馬、人間の女性の8種類のミルクからのギーであると考えられています。全てのギーにアーユルヴェーダでいうピッタ(火の質)を静める効果がありますが、各ギーにはそれぞれ別の価値もあるといわれています。

雌牛のミルクからのギーは、黄色で、体温で液体状、甘味のある冷やす効果のある油で、次のような価値が知られています。知能を増大。記憶力アップ。肌の若返りと輝きアップ。体力増強。ヴァータ(動きの質)とピッタを整える。声を良くする。解毒、体内浄化。滋養増強効果。消化力アップ。食欲向上、精力増強。目の不調改善。

水牛のミルクから作られるギーは、乳白色で、体温くらいでも一部固まっていて、甘味があり、冷やす効果のより強い油で、雌牛のミルクからのギーに比べて消化に時間がかかりますが、次のような価値があります。体の強化。健康感のアップ。肌の輝きアップ。カパ(結合力)の安定化とヴァータとピッタを整える。腸内ガスを減らしお腹の調子を整える。血液の浄化に役立ち、痔に有効。目の不調改善。精力増強。

山羊、ラクダ、雌馬、ゾウなどのミルクから作られるギーもそれぞれアーユルヴェーダの古典文献に具体的に書かれていますので、また別の機会にご紹介します。

インドの不思議な油、ギーを知って不思議の国のインドともっと親しくなりませんか。 ■



# インド～そして～宙そら

－ 山田 さくら

7月の初めに、わっこひろば宙の開園記念イベントが自然豊かな森で行われました。今年で4回目になります。ネイチャーガイドの方と一緒に親子で森の中を探検。ツリーハウスもあちこちに作られていて、子ども達の良い遊び場にもなります。

昼食のメニューは、キーマカレー・野菜カレー・ナン。まきで作る野外料理です。毎年好評で、「また食べた～い！」という嬉しい声が励みです。

わっこひろば宙のある長野県大町市は、北アルプスが一望でき、自然が身近で、子ども達にとってまだまだ恵まれている環境なのかもしれません。



わっこひろば宙を起ち上げて今年で4年目になりました。もし、日本の外に出てインドという国に息子達と住むチャンスを与えてもらっていなかったら、わっこひろば宙を起ち上げることはなかったかもしれません。

帰国後保育園で働き始めた頃、保育園の子ども達の顔つき・目の輝きがインドの子ども達とあまりにも違うことに衝撃を受け、何年か働いてみて規則通りに動かなければならない息苦しさ疑問を持たざるを得ませんでした。大人達の管理下で子ども達は、どんどん型にはめられ管理社会に適応できる人間に育っていくのです。幼児教育は、社会にとって未来の基盤づくりのはずなのに、そこを疎かにしている日本社会を目の当たりにして、いてもたってもいられず何とかしなければという思いに駆られたわけです。

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

私達家族のインドの旅は、ネパールから陸路で入ったバラナシから始まりました。夜の7時過ぎに着いたのですが、バンバンバンバンあちこちで爆竹が鳴り響いていました。

宿に着いて、疲れを癒そうとみんなで早めに横になったのに、デワーリーで夜中も騒々しく爆竹も鳴りやむ気配がなく、さんざんのインド初日になった・・・と、その時は悲観的になりましたが、後から思うとインド中を学校さがしのために移動せざるを得なかった数年間、大きな事故もなく病気をしても大事にも至らず、いろんな人たちとの良い出会いがあり、そのお陰で息子達に適った学校が見つかったのは、このインド初日のデワーリーが私達家族を歓迎してくれていたのかもしれない・・・などと思ったりもします。

インドでの移動中、さまざまなお祭りに出会いました。お祭りの規模や賑わいが大きいことに驚いたことはもちろんですが、インドの人達の神々への畏敬とプジャの姿勢に自分の国の「信仰」というものがどんなに希薄になっているか、ということに気づかされました。

息子達が通ったヴィシュワ・バーラティのあるシャンティニケタンでは、お祭りを身近なものとして本当に楽しませてもらいました。



お祭りの名前は忘れてしまったのですが、子ども達が自分達で山車を作り、それを引いて近所を回り、お菓子やお布施をもらって歩くのです。

みんな楽しみながら元気に小さな手作り山車を引いて回っていました。それも小学生のころまでで、大きくなってからはやらないようでしたが・・・

## ドウルガー・プジャ



夜、家の周りのろうそくの明かりが暗い夜に美しく揺れ、幻想的な夜の世界が楽しめました。



## ホーリープジャ

ホーリー(3月の満月の日)は、インドを旅している間に何回か体験。初めての時は、いきなり色水をかけられて驚いたけれど、クリシュナのお祭りで色水をかけ合うことでインド人達がかかり盛り上がっているのを見て、色水をかけられても気にならなくなりました。かけられることが、祝福でもあるのですから。

シャンティニケタンでは、色水は禁止で色粉をみんなで年齢に関係なくかけ合っていました。頭から足の先まで赤で彩られ祝福された人達が行き交う楽しい楽しいホーリープジャの日が思い出されます。

1ヶ月ほどのプジャ休み(ドゥルガープジャ→ラクシュミプジャ→カリープジャ)というのがあるくらい、神々のお祭りが多く神へのworshipのチャンスがたくさんあります。それは、本当にすばらしくらやましい限りです。

日本では、お祭りがあってもなかなかそういうチャンスに恵まれず、神さまが身近ではなくなってきたのが現状です。

そんな中で幸運なことにわっこひろば宙は、たまたま神社(大町市の中でも大きい)のそばにあり、ほとんど毎日のようにお参りに行き境内で遊ばせてもらっています。神社の森を通ると、カエルやセミ、セミの抜け殻さがしに大忙しの子も達。神社の近くだったことに感謝です。

神社通いが日常の宙の子も達にとって、神様が身近になるチャンスになればと願っています。

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

シャンティニケタンのラビンドラナート・タゴール創設のヴィシュワ・バーラティに出会うまで、いろいろな学校を見て回りました。中には、大きな学校から離脱した何人かの教師が自分達の手でより良い学校を創ろうと頑張っている姿やある母親が自宅を開放して教室にし勉強を教えているところを垣間見せてもらったこともありました。真剣に子ども達のことを考えている人達に出会えて感動を覚えたものの外国人である息子達にとって、このような認可されていない学校では、Student Visaをもらえる可能性はなく見学だけに終わりました。それでも、自分達で学校を起ち上げている人達に出会えたことが、無意識のうちに常に心のどこかに印象を留めていた気がします。

ラビンドラナート・タゴールは言っています、「我々の新しい学校は大地から成長するのであって、外国製の寄食者になるのではない」と。ヴィシュワ・バーラティも今でこそ国立の大規模な学校ですが、当時イギリス領下だったインドの教育に疑問を抱いたラビンドラナート・タゴールがたった5人の生徒から始めた学校なのです。

インドでのこういった出会いが、より良い子ども達の間を目指し起ち上げようとした時、私の背中をかなり後押ししてくれた気がします。その国その社会の実情に合った教育・子育てが大事なのであって、現在の日本の教育現場は、管理的偏狭な環境からの大きな転換が求められているはずなのです。止めどなく悪化の一途をたどっている日本の教育・子育ての現場を個人の思いだけで、変えていくのは不可能に近いけれど、タゴールさんのように小さな種を植えることから始めること、一步を踏み出すことが大切なのだと思うのです。一步を踏み出さなければ、何も始まらないのですから。

わっこひろば宙の子も達は、少人数ですがほとんど人見知りがなく、とてもフレンドリー。

インドやアフリカから友人家族が宙を訪ねてきた時も、いつもと変わらず彼らと接していました。近所のおじさんやおばさん達にも自然に声をかけておしゃべりしています。

先日、こんなことがありました。

宙の隣に住んでいる高齢のおばさんが、気分が悪くなって倒れ救急車が呼ばれました。目の前に救急車が止まり子ども達は大喜び。救急隊のおじさん達に「おばちゃんのこと、お願いします！」と声をかけると、救急隊の方達も「大丈夫だよ～」と、笑顔で答えてくれていました。幸いおばさん、その日のうちに家に戻れたようです。

その社会の実情・文化や環境に合ったマスメディアに振り回されない、子ども目線に立った子育てが大切なのだと改めて学ばされる日々が、宙の子も達によって続いています。

種から芽が出て花が咲いて、たんぼぼのように綿毛があちこちに飛んでいけば、少しずつ少しずつその社会の実情に合った肩ひじを張らない子育てが花開いていくと信じています。 ■

神社のお祭り「万灯祭」



七夕まつり



# アートオブリビング



– アミト・カナスカル

アートオブリビング財団は、人道・教育支援を行う非営利の国際NGOです。

1981年、シュリ・シュリ・ラヴィ・シャンカールによって創設され、今ではアートオブリビングは世界最大規模のボランティア組織となっています。151カ国において、主に各地のボランティアが中心となり、「必要とされる場所へ、必要なものを届ける」ため活動しています。

活動は主に、「教育的活動」と「人道的支援活動」から成ります。

- 教育:呼吸法・ヨガ・瞑想ワークショップの実施 など
- 人道支援:災害支援、地域開発援助、環境保護、女性の自立支援 など

日本では一般社団法人として活動しています。呼吸法、ヨガ、瞑想プログラムの実施を主とし、近年は東日本大震災への支援活動も行っています。

- 精神的支援:ストレスやトラウマ軽減のための特別ワークショップ(無料)の実施
- 物資支援:岩手県、宮城県など
- 人的支援:宮城県など現地における復旧作業
- 自立支援:福島県南相馬市の福祉作業所への缶バッチ作成業務委託

## 呼吸を使って心と身体のバージョンアップを！

私たちの呼吸と感情がつながっています。例えば、うれしいことがあったとき、私たちはどんな呼吸をしているでしょうか？怒っているときやリラックスしているときは？

私たちは普段、あまり「呼吸」を意識することがありません。しかしよくよく観察してみると、抱く感情によって、呼吸のパターンが違うことに気づきます。心の状態は、呼吸のパターンにあらわれます。

心と呼吸は密接に関係しているからです。

ですから、呼吸のパターンを利用することで、心や感情の状態をコントロールできるのです。感情の波がやってきても、自分を見失うことなく対処できるようになります。

## ストレスを解消するスダルシャン・クリヤ呼吸法

スダルシャン・クリヤ呼吸法は、現代生活において乱れがちな心や体のリズムを回復させる効果的なテクニックで、国際的に活動する人道活動シュリ・シュリ・ラヴィ・シャンカールによって生みだされました。

季節や動植物など、自然界のあらゆるものはリズムで動いています。同様に、私たちの身体、頭、心にも、生物学的なリズムがあります。これらのリズムが同調しているとき、私たちは健康であると感じます。リズムが乱れると、ストレスを感じたり病気になったりします。

特定のリズムにそって行うこの呼吸法は、肉体、思考、感情のリズムを自然のリズムに同調させ、心身の働きをスムーズにします。すると、私たちが本来持っている力をさらに発揮できるようになります。

呼吸は、心と体のエネルギーレベルを底上げする安全な活力剤です。

スダルシャン・クリヤ呼吸法習得コース、呼吸法体験コース日本全国で随時開催しています。

詳細は ホームページ: [www.artofliving.org](http://www.artofliving.org)をご覧ください。tel:03-6386-6324