

◆特集

セントラルトラストのHPから プラシャーンティニラヤム情報

シユリ サティヤサイ セントラルトラスト (SSSCT)のホームページに掲載されている情報の中から、プラシャーンティニラヤムでの滞在に役立つ内容を厳選してご紹介します。なお記事の中には、本年1月に編集部スタッフが現地を確認した最新情報も含まれています。

プラシャーンティニラヤム案内

プラシャーンティニラヤム(至高の平安の住^{すま}い)の意は、バガヴァンシユリサティヤサイババのアシユラム(霊性修行所)で、南インドのアーンドラ プラデーシユ州アナンタプール地区にあるババの誕生地、プッタパルティ村の中にあります。丘陵地に囲まれた低地に位置し、東にはチットラーヴァティー川が流れているこのアシユ

ラムには、マンデイール(寺院)、帰依者のための住居(アパート)、シユリサティヤサイセヴァオーガニゼーションとシユリサティヤサイセントラルトラストの本部があります。

バガヴァンババは、一年のほとんどをプラシャーンティニラヤムで過ごされます。それゆえ、この聖なる地には、世界中から、さまざまな文化、信仰、言語を持ち、さまざまな人種、社会経済的階層に属する何千人もの霊性志願者が、バガヴァンの神聖なる姿を見、純粋な愛を体験するために訪れます。

地理的信息

- 標高 800メートル(海拔)
- 緯度 北緯14度09分54・31
- 経度 東経77度48分41・97

住所

Prasanthi Nilayam,
Anantapur Dt. AP 515 134,
INDIA

気候

プラシャーンティニラヤムの気候は、通常一年を通して暑く、乾燥しています。6〜8月と10〜12月には雨が降ることがあります。11〜2月にかけては朝、かなり冷え込むため、この時期には薄手の毛織物を用意することをお勧めします。ただし、日が昇った後は暑くなります。月ごとの気候情報は次のとおりです。

- 1月: 朝夕は涼しいが、日中は暑い。比較的過^ごしや^しやすい。平均気温30度。(明け方は最低気温15度前後)
- 2月: 朝夕は涼しいが、日中は暑い。平均気温32度。(明け方は最低気温17度前後)

- 3月: 非常に暑い。平均気温35〜40度。
- 4月: 非常に暑い。平均気温35〜40度。
- 5月: 非常に暑い。平均気温35〜43度。
- 6月: 暑い。小雨あり。平均気温38度。
- 7月: 暑い。突然の豪雨あり。平均気温33度。
- 8月: 暑い。突然の豪雨あり。平均気温32度。
- 9月: 暑い。平均気温32度。
- 10月: 暑い。小雨あり。平均気温32度。

- 11月: 朝夕は涼しいが、日中は暑い。乾燥。平均気温31度。(明け方は最低気温17度前後)
- 12月: 朝夕は涼しいが、日中は暑い。乾燥。平均気温31度。(明け方は最低気温15度前後)

言語

プラシャーンティニラヤムで主に話されている言語は、テルグ語、英語、ヒンディー語です。

バガヴァンの所在について

バガヴァンババの予定は、通常、事前には知らされません。毎年6月上旬から3月中旬までは、プラシャーンティニラヤムに滞在なさっています。夏期(3月下旬から5月末)には通常、プリンダーヴァンか、コダイカナルのサイシュルティで過ごされます。プリンダーヴァンは、ベンガルール(旧バンガロール)市郊外ホワイトフィールドにあるバガヴァンのアシユラムです。サイシュルティは、タミルナードウ州にある避暑地コダイカナルにあります。

バガヴァンの所在地は、プラシャーンティニラヤム内

のパブリックリレーションズ(電話:085555-287390)か、URL www.srisathyasai.org.in で確認することができます。(英語のみ) SSOJのHPでも確認できます。

代表的なバガヴァンのスケジュールは次のとおりです。

- 1月: 1月中旬から下旬までプラシャーンティニラヤムにいらつしゃいます。
- 2~3月: 通常はプラシャーンティニラヤムにいらつしゃいますが、2月上旬から2週間ほどプリンダーヴァンに滞在されることがあります。
- 3月: 3月末ごろまでに、プラシャーンティニラヤムからプリンダーヴァンに移動されます。
- 4月: 以前はコダイカナルに行かれていました。(最近は行かれないこともあります)
- 5~6月: プリンダーヴァンに滞在されます。6月中旬ごろ、時折プラシャーンティニラヤムに行かれます。
- 7~9月: 通常はプラシャーンティニラヤムにいらつしゃいます。
- 10~11月: 通常はプラシャーンティニラヤムにいらつしゃいます。

VisaForm.pdf

- 三、 パスポート用顔写真(サイズ45mm×35mm。申請日より6ヶ月以内に撮影されたもので、裏面に本人のサインが必要)

四、 ビザ申請料

- 東日本(北海道・青森県・岩手県・宮城県・秋田県・山形県・福島県・群馬県・茨城県・埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県・山梨県・栃木県・富山県・石川県・福井県・岐阜県・長野県・静岡県・愛知県・沖縄県) 在住者の場合: 2007年11月15日より、インドビザ申請センター(112-0012 東京都文京区大塚3-5-4 茗荷谷ハイビル1階 電話:03-5978-3948 <http://www.indianvisaatjapan.co.jp/>) でビザ申請受付業務を行っています

◇ 申請受付時間

- ① 月~金 午前9時~正午まで(当日交付)
- ② 月~金 午後1時30分~午後4時まで(翌日交付)

つしゃいます。ダサラー祭と降誕祭の間にプリンダーヴァンに行かれることがあります。

- 12月: 通常プラシャーンティニラヤムでクリスマスを過ごされます。しかし、12月の第1週ごろにプリンダーヴァンへ行き、クリスマス前にプラシャーンティニラヤムに戻られることもあります。過去にはプリンダーヴァンでクリスマスを過ごされたこともありました。

ビザ(査証)に関する情報

インドに入国するためにはビザ(査証)が必要です。日本人の場合、通常は、有効期間が6ヶ月以上残っているパスポートで、6ヶ月間に複数回入出国可能な観光ビザ(tourist visa)を取得することができます。

ビザ申請に必要な書類

- 一、 パスポート(有効期間が6ヶ月以上あるもの)
- 二、 申請書(左記のURLからダウンロードできます)
<http://www.embassyofindiajapan.org/Forms/>

③ 土 午前9時~正午まで(翌月曜日交付)

◇ 受領時間

- ① 月~金 午後5時30分以降

◇ 休館日: インドの主な祝祭日が休館日となります。(年によって日程が異なりますので、あらかじめインドビザ申請センターにご確認ください)

◇ 申請料: 1950円

- 西日本(三重県・滋賀県・京都府・大阪府・兵庫県・奈良県・和歌山県・鳥取県・島根県・岡山県・広島県・山口県・徳島県・香川県・愛媛県・高知県・福岡県・佐賀県・長崎県・熊本県・大分県・宮崎県・鹿児島県) 在住者の場合: 在大阪インド総領事館(541-0056 大阪府大阪市中央区久太郎町1-9-26 船場ISビル10階 電話:06-6261-7299 / 9299 ファックス:06-6261-7799 Eメール: cgindia@gol.com) でビザ申請受付業務を行っています。

◇ 申請受付時間

- ① 月~金 午前10時~正午まで(翌日交付)

◇ 受領時間

① 月～金 午後4時～午後5時

◇ 休館日… インドの主な祝祭日が休館日となります。(年によって日程が異なりますので、あらかじめ在大阪インド総領事館にご確認ください)

◇ 申請料 1200円

※ 別途手数料がかかりますが、旅行代理店に申請手続きを代行してもらうこともできます。

ビザ(査証)の延長について

アシユラム滞在中には、有効なビザを所持していただければなりません。ビザ延長については、平日の午前10時から午後5時まで、アナタプール地区の警察本部外国人登録事務所 (Foreigners' Registration Office of the Superintendent of Police) で相談してください。

N7棟A24号室では、毎週水曜日午前11時から午後1時まで、午後3時から午後4時まで、警察がエントリビザとビジネスビザの延長の相談に応じています。(観光ビザの延長はできません)

※ ビザ延長が認められなかった場合は、有効期限までにインド国外に出なければなりません。近隣諸国のインド大使館でビザを申請することは可能です。

プラシャーンティニラヤムへの行き方

プラシャーンティニラヤムアシユラムは、南インドのアーンドラ プラデーシユ州アナタプール地区プッタパルティ村の中にあり、ベンガルール(旧バンガロール)市の北北西約120kmに位置しています。インドの主要都市からからプラシャーンティニラヤムへは、バス、鉄道、飛行機を使って行くことができます。ベンガルール市からプラシャーンティニラヤムへは、タクシー、バス、鉄道を使得て行くことができます。

飛行機を利用する場合

プラシャーンティニラヤムに最も近い主要空港は、ベンガルール(旧バンガロール) 国際空港です。詳細については左記のURLで確認してください。 www.ben-

galruairport.com/ (英語のみ)

インド国外から来る場合、プラシャーンティニラヤムまで空路で行くには、いくつかの方法があります。詳細は旅行代理店に確認してください。

一、ベンガルール国際空港まで空路で行き、そこからタクシーかバスで、プラシャーンティニラヤムに行くことができます。(ベンガルールまでは直行便を利用するか、ボンベイ、デリー、マドラスで国内便に乗り継ぎます)

二、お祭りの前後には、インディアンエアラインがムンバイープラシャーンティニラヤム間のフライトを運行することがあります。このフライトは、アシユラムから約6km離れた場所にあるシュリサティヤサイ空港に到着します。フライトスケジュールについては、旅行代理店か、左記のURLで確認してください。

<http://indian-airlines.nicn/scripts/flightschedule.aspx>

エアインディアは、帰りの便を再確認(リコンファーム)することが必要です。(電話がつながりにくいので、

旅行代理店かタクシー運転手に頼むことをお勧めします)

タクシーを利用する場合

ベンガルール国際空港からプラシャーンティニラヤムまでは、タクシーで3～4時間かかります。旅行代理店に依頼して、前もってタクシーを予約しておくこともできます。空港にはタクシーカウンターがあるので、空港に到着してからタクシーを手配することもできます。タクシーの運転手に、バガヴァンが今どこにいらっしゃるかを確認しましょう。プリンダーヴァンかプラシャーンティニラヤムにいらっしゃる場合は、空港からタクシーで行くことができます。料金は、車種や空調の有無などにより異なりますが、1400～2700Rsくらいかかります。(2009年1月現在)

プラシャーンティニラヤムからベンガルール国際空港までタクシーで行く場合には、数日前に、タクシーの運転手か、アシユラムの外にある旅行代理店に相談して予約してください。

バスを利用する場合

正確なバスの時刻表は掲載できませんが、2008年11月現在の一般的な情報のみご紹介します。

● **ベンガロール発 プラシャーンティ ニラヤム 行きのバス**

ベンガロール発 プラシャーンティ ニラヤム 行きのバスは、メイン バス ターミナルから出発します。メイン バス ターミナルへは、ベンガロール 国際空港 からタクシーを利用してください。帰りのバスは、アシユラムの外にある交番の近くにあるバス ターミナルで予約をすることができます。

● **プラシャーンティ ニラヤム 発 各主要都市 行きのバス**

アシユラムの向かいに、プラシャーンティ ニラヤム バス ターミナルがあり、アーンドラ プラデーシュ州 ロード トランスポート 会社 (AP S R T C) の予約カウンターがあります。(電話: 085555287210)

カルナータカ州 ロード トランスポート 会社 (K S R T C) も、このターミナルから、ベンガロール プラシャーンティ ニラヤム 間、マンガロール プラシャーンティ ニラヤム 間のバスを運行しています。K S R T C の予約カウンターは、バス ターミナル 近くの左方向にあります。(電話: 085555288938)

● **ベンガロール行** 距離: 約160 km 料金: 60 ~ 90 Rs
便数: 1日に6 ~ 7 便

● **プリンダーヴァン行** 距離: 約180 km 料金: 90 Rs
便数: 1日に2 ~ 3 便

● **アナンタプール行** 距離: 約85 km 料金: 35 Rs
便数: 1日に15 便

● **チェンナイ行** 距離: 約450 km 料金: 200 ~ 250 Rs
便数: 1日に2 便

● **ダルマヴァラム 駅行** 距離: 約15 km 料金: 16 ~ 20 Rs
便数: 午前4時から午後8時まで、1時間ごとに1便
※ 料金、便数は変更になることがあります。

鉄道を利用する場合

アシユラムから約8 km 離れた場所に、シュリ サティヤサイ プラシャーンティ ニラヤム (S S P N) 駅があります。アシユラムの外にあるバス ターミナルの中に予約カウンターがあります。(電話: 085555287355)

この駅は、2002年11月16日から、インドの国営鉄道網に加わりました。駅コードは、S S P N です。S S P N 駅に停車する主な列車は次のとおりです。(時刻は24時間表示。2008年12月現在)

●	S S P N 駅着 12:35	S S P N 駅発
●	7604 Kacheguda Express 18:55	S S P N 駅着
●	19:00 S S P N 駅発	19:40 ダルマヴァラム 駅着
●	2429 Rajadhani Express 20:20	ベンガロール 駅発
●	22:35 S S P N 駅着	22:40 S S P N 駅発 ※週4日運行
●	6530 Udyan Express 20:10	ベンガロール 駅発
●	23:12 S S P N 駅着	23:17 S S P N 駅発
●	12:04	ムンバイ中央駅着

- 2430 Rajadhani Express 03:30 ダルマヴァラム 駅発
- 04:00 S S P N 駅着 04:05 S S P N 駅発 06:35 ベンガロール 駅着 (終点) ※週4日運行
- 6529 Udyan Express 08:05 ムンバイ中央駅発
- 04:45 S S P N 駅着 04:50 S S P N 駅発 12:04 ベンガロール 駅着
- 433 Passenger 11:49 S S P N 駅着 11:50 S S P N 駅発 13:45
- 434 Passenger 12:00 ダルマヴァラム 駅発 12:34

このほかにも S S P N 駅に停車する列車はいくつかあります。S S P N 駅から鉄道で行ける主要都市には、ニユーデリー、ムンバイ、ヴィシヤカパトナム、ベンガロール、ハイダラーバードなどがあります。詳細については、S S P N 駅の係員にお尋ねください。(電話: 08555280125)

S S P N 駅に最も近い主要駅は、アシユラムから約40 km 離れたダルマヴァラム 駅です。この駅を経由して多くの列車が主要都市につながっています。ダルマヴァラム 駅で下車して、タクシーがバスでプラシャーンティ ニラヤム 間、マンガロール プラシャーンティ ニラヤム 間のバスを運行しています。K S R T C の予約カウンターは、バス ターミナル 近くの左方向にあります。

ヤムに向かうこともできます。ダルマヴァラム駅からプラシャーンティニラヤムバスターミナルまでは、定期バスが運行しています。

鉄道サービスに関する最新の情報は、左記のURLで確認してください。 www.indianrail.gov.in (英語のみ)

アコモデーション(宿泊施設)に関する情報

部屋があるかどうか

通常、お祭り以外の時期に來れば、アシユラム内の宿泊施設を利用することが可能です。1人で來た場合には、同性の何人かと共有する部屋を割り当てられます。もし部屋が満室だった場合—これは多くの人が集まるお祭りの日がほとんどですが—には、シェッドの一面を割り当てられる場合もあります。シェッドとは約75人が収容可能な大型の倉庫で、一人あたり約2畳分のスペースが割り当てられます。トイレ、洗面所は共同です。(日本人にとっては、災害時の避難所が最もイメージに近いでしょう)

※このほかに、N8棟の下層階に、通常の部屋の倍の大

所に相談することはできません。

宿泊費

部屋を利用する場合の宿泊費は、1部屋1日あたり130Rs、ドミトリーを利用する場合は1人1日あたり25Rs、シェッドを利用する場合は1人1日あたり10Rsとなります。(2009年1月現在) 支払いはすべて現金(インドルピー)で、滞在日数分(最大10日分)を一括して前払います。

部屋の設備

外国人が利用するN棟のほとんどの部屋には、簡易ベッド2台、椅子2脚、小さなテーブル、水洗トイレ、洗面所、シャワー室が備え付けられています。室内は簡素で、給湯設備はありません。

※ 枕、シーツ、タオル、タオルケット、毛布、石けん、シャンプー、トイレットペーパー、ダルシャン用のクッション、蚊帳、緊急時用の懐中電灯などは、持参するか、アシユラムの内外にある売店で購入してください。

きさの部屋にベッドが8台ほど並べられているドミトリーが数部屋あります。日中ドアが施錠されていないことが多いため、ドミトリー宿泊者は優先的にセーフティロッカーを使用することができます。

アシユラムの外でも、ホテルや住宅を借りることができます。ただし、バガヴァンは、アシユラムの中に滞在することを勧めていません。

25歳以下の人の場合

グループか家族で来ない限り、25歳以下の人が1人でアシユラム内に滞在することは認められていません。ただし、自分自身で宿泊場所の手配をした上で、アシユラム内のすべての活動(ダルシャン、バジャン等)に参加すること、ならびにアシユラム内の共有施設(キャンテーン、売店等)を使うことは可能です。

部屋の事前予約

部屋を事前に予約することはできません。大人数のグループの場合、到着予定日前に、アコモデーション事務

※ ダニアレルギーの人は、ダニ防止シーツを持参することを勧めます。

※ 給湯設備がないため、シャワーは水のみとなります。ショッピングセンターで販売している電気湯沸かしコイルを使って、バケツにお湯を沸かし、水で水温を調節しながら使うこともできます。給湯設備がなくても、日中は気温が高いため、水温もぬるま湯程度になります。

※ エアコンはありませんが、天井に扇風機がついています。

滞在日数

通常、部屋の割り当ては10日間までとなっています。延長できるかどうかは、その都度、担当者が判断しますが、1年間で合計2ヶ月間以上滞在することはできません。滞在日数が制限されているのは、より多くの帰依者がプラシャーンティニラヤムに滞在できるようにするためです。ご協力をお願いします。

ババがプラシャーンティニラヤムにいらっしやらない時期

ババがブラシャーンティ ニラヤムにいらっしやらない時期には、アコモデーションを利用することはできません。
※ 滞在中にババが移動されるなどの事情で、アコモデーションからの退去を命じられることがあります。いったん納められた宿泊費は、いかなる事情があっても返還されませんので、ご注意ください。

カギの貸与

部屋のカギは1部屋につき1本だけ貸与されます。滞在中にはほかのカギ（チェーンロックや南京錠、番号式ロックなど）を使用してもかまいません。代わりのカギは持参するか、アシユラム内外の売店で購入してください。チェックアウトの際には、アコモデーション事務所から借りたカギを返却してください。

領収書（ブルースリップ）

部屋代を支払った時の領収書（ブルースリップ）はななくさないようにしてください。

※ チェックアウトする時には、アコモデーション事務所

所に部屋のカギとブルースリップを返却してください。

※ 滞在を延長する場合には、アコモデーション事務所で、ブルースリップを提示して、延長分の宿泊費を支払い、新しいブルースリップを受け取ってください。

※ アシユラム入退日や、滞在延長をした日には、滞在中の宿泊棟の入口にいるセヴァダルに、ブルースリップを提示することが必要です。

チェックアウト

滞在中を終えて部屋をチェックアウトする際には、必ずブルースリップと部屋のカギをアコモデーション事務所に返却してください。原則として、チェックアウトは正午です。退室する前に、部屋の中を片づけてきれいに清掃し、すべての電気を消して、水道の蛇口を閉め、ドアと窓を施錠するのを忘れないでください。勝手にほかの人に部屋の使用を許可しないでください。部屋の許可や割り当てに関するすべての権利は、アシユラム当局にあります。

※ 退出する日に、車両専用門の手前にあるセキュリティ

イで「アタイムリーヴィング、ヴィブーティプリーズ（これから発ちますので、ヴィブーティをください）」と言うと、小袋に入ったヴィブーティをいただくことができます。（2008年11月現在）

部屋の使用について

台所がついていない部屋で調理をすることは禁じられています。施錠されている場所は、どんな理由があっても、絶対に開けないでください。

外国人が滞在する場合の手続き

まずN8棟にあるパブリックリレーションズ事務所にいき、パスポートを登録してください。大人数グループへの対応、駐車、荷下ろしなども、ここで行ってください。インド政府の指導により、パスポートの登録は、インド滞在者への必須事項となっています。パスポート登録手続きには、ビザ、インド入国日、年齢、婚姻関係、前回滞在記録の確認も含まれています。18才以上の場合、パスポート用またはビザ用の顔写真を提出してください。もし持参していない場合は、その場で顔写真を撮

影します。

パスポートの登録を終えた後、同じくN8棟にあるアコモデーション事務所、部屋の割り当てをしてもらいます。必ず、割り当てられた部屋に滞在するようにしてください。事務所の開室時間は午前6時から午後8時までです。午後8時以降はチェックインできません。

インド人が滞在する場合の手続き

到着したらすぐに、サウスインディアンキャンティーンに向かいにあるインド人用のアコモデーション事務所に行ってください。

アシユラムでの毎日のスケジュール

アシユラムの中では霊性が生活そのものになっていきます。アシユラムは毎朝、霊性修行をするのに最も吉祥な時間帯であるブラフマ・ムールタム（早朝の時間帯）に目覚めます。求道者たちは力強い波動を生み出すプラナヴァ（原始音）、すなわちオームを唱えます。その後、内在する神性を目覚めさせるために、スップラバータム（主

を賛美する朝の祈り)を唱えます。男女別にナガラサンキールタン(バジヤンを歌いながら練り歩くこと)が行われ、神聖な波動で大気を清めます。

プラシャーンティニラヤムで誰もが待ち望んでいる時間は、ダルシヤン(神聖な姿を拝見するという意味)です。ダルシヤンの間、バガヴァンはサイクルワントホールの中に座っている帰依者たちの間を進み、手紙を受け取ったり、祈りに耳を傾けたり、疑いを晴らしたり、問題を解決したり、身体的・精神的病を癒したり、人々を高めたりなさいます。ダルシヤンについて、バガヴァンは「私のダルシヤンは、私から人類への贈り物です」とおっしゃっています。

バガヴァンは数人の人を選んでインタビューにお呼びになることがあります。バガヴァンとインタビュールームで過ごす時間は、霊性志願者にとって最も貴重な瞬間です。インタビューの中で、多くの帰依者たちが清められ、純化されます。帰依者たちは、バガヴァンご自身という神聖愛の泉から流れ出す愛という神聖な水で清めら

シヤンの後にはバジヤンが行われます。

インタビューとバジヤンの間の時間には、バガヴァンは、マンディールのベランダに座っている人々と話をするので忙しくしてらっしゃいます。彼らは医師やサイ大の教職員、出版協会の職員などで、適切な時にバガヴァンと話し合うこととなります。午後には、バガヴァンは学生たちと話をしたり、再び帰依者たちの間を歩き回ったりなさいます。バガヴァンは1日中多忙で、常に何かをなさっています。それは人類がバガヴァンの模範を見習えるように意図なさったことなのです。

プラシャーンティニラヤムの標準スケジュール

- 午前5時…マンディールの鐘が9回鳴ります。
- 午前5時10分…マンディールの鐘が5回鳴ります。
- 午前5時20分…マンディールの鐘が1回鳴ります。21回のオームカーラムとスップラバータム(朝の祈り)
- 午前5時35分…ヴェーダ吟唱とナガラサンキールタン
- 午前8時ごろから午前9時30分ごろ…朝のダルシヤン。(日によってダルシヤン開始の時間は異なります)

れるのです。インタビュールームの中では、最も神秘的な出来事が起こることがあります。バガヴァンが帰依者の心の奥にある願いを叶えてくださるのです。それは物質的なこともありますし、霊的なこともあります。インタビューとは、多くの霊性志願者にとってまさにインナーレビュー(内面を見ること)なのです。

インタビューの後には、マンディール(寺院)の中でバジヤン(神への信愛を込めた歌)が歌われます。プラシャーンティニラヤムで歌われるバジヤンは、普遍的な内容で、さまざまな宗教の神々を讃え、宗教は一つであることを謳っています。ヒンドゥー教、イスラム教徒、ユダヤ教徒、キリスト教徒、仏教徒、ジャイナ教徒、ゾロアスター教徒、シーク教徒―プラシャーンティニラヤムでバジヤンを歌う間、人々の心はひとつになります。マンディールの中に座って、バジヤン中に帰依者たちの祈りに応えていらっしゃる玉座の上のバガヴァンの姿を拝見するのも得難い体験です。

バガヴァンのダルシヤンは、午後にもあります。ダル

朝のダルシヤンがないこともあります)

- 午前9時から約30分間…朝のバジヤン
- 午後4時ごろから午後5時30分ごろ…午後のダルシヤン。(日によってダルシヤン開始の時間は異なります)
- 午後のダルシヤンがないこともあります)
- 午後5時から約30分間…午後のバジヤン
- 午後のバジヤンが終了してから約10分後から…マンディール内で瞑想の時間(海外からの帰依者のみ参加可)

トークンラインの時間

ダルシヤン会場(サイクルワントホール)に入る前に、くじ引き(トークン)をして、会場に入る順番を決めます。くじ引きを待つ列のことを、トークンラインと呼びます。くじはトークンラインの先頭者が引きます。くじ引きが行われるまでは、静かに座って待ちます。くじ引きが終わった後に来た人は、トークンラインに並ぶことはできません。後から入場する別の列に並びます。

- 男性の場合…サイクルワントホール南側にあるガネーシャ寺院の裏から博物館に向かう道沿いに、ト

クンラインが設けられます。

◇ 朝：午前5時20分過ぎ、オームカーラムの終了後にくじ引きが行われます。

◇ 午後：午後2時30分ごろにくじ引きが行われます。(午後のトークンラインは、午後2時ごろまではガネーシャ寺院裏から博物館に抜ける道に並んでいますが、午後2時20分前後に、並んだ順番を保ったままで、イーストアパート西側に移動し、そこでくじ引きが行われます)

● 女性の場合：サウスインディアンキャンティーン方面に向かい、キャンティーン門(車両専用門)の手前で右折し、サイクルワントホールに向かつて右手で履物を脱ぎ、階段を上った場所にトークンラインが設けられます。(階段の手前に門があります。施錠されている場合は、セヴァダルに開門時間を確認してください)

◇ 朝：午前7時30分前後にくじ引きが行われます。

◇ 午後：午後3時30分前後にくじ引きが行われます。

● 男性の場合：午前8時30分にバジャンライン用のトークンが行われます。午後は一般男性帰依者向けのバジャンラインはありません。

● 女性の場合：午前午後とも通常のトークンラインに整列し、サイクルワントホールに入場した後、右手奥のスペースに先着順で着席します。移動前にバジャンライン用のトークンが行われ、くじ順にマンディール内へと移動します。

※ 女性の場合、サリーを着用している人が優先的に良い場所に誘導される傾向があります。

※ 子ども連れの場合は、マンディール内に入れません。

※ マンディール内に、折りたたみ式の座椅子を持ち込むことはできません。

※ プログラムにより、午後のバジャンラインがない日や、定員オーバーのためマンディール内に入らず戻される場合もあります。セヴァダルの指示に従ってください。

アシユラムにおける指針と行動規範

※ 以上の時間帯は、2009年1月現在の目安です。お祭りの時など、たくさんの方が集まる場合には、くじ引きの時間が早まる場合がありますので、ご注意ください。

※ 身体が不自由な方、具合の悪い方は、(ペイシエントラインPatient Line)に並ぶことができます。(女性用のペイシエントラインはマンディールの南側に設けられます)
※ 事前にパブリックリレーション事務所に身分証明書(パスポート)を持参して誕生日であることを証明すれば、誕生日当日にダルシャン会場内で前方の席に座ることを許可するメモを書いてもらうことができます。当日は、会場内に入ってからセキュリティ担当のセヴァダルにメモを見せてください。相応の場所に誘導され、素晴らしい誕生日となることでしょう。(2008年11月現在)

※ ダルシャンを受けるため、良い席に座るために、金銭を要求されることは一切ありません。ご注意ください。

バジャンライン

マンディール内でバジャンを歌うための列をバジャンラインと呼びます。

制限、規則、自己管理は、自己実現という目的地へと導く王道です。それはただあなたを縛ったり、制限を加えたり、管理するものではありません。オーガニゼーションがあなたに課している規則や規定にいらだってはなりません。それはあなた自身の善のために定められているのです。創造に必要不可欠なのが規則です。大海が境界線を越えることはありません。健康でいるためには、体温を平熱に保たなければなりません。心臓は、一分間に決まった回数だけ鼓動しなければなりません。

サティヤサイババ

神聖愛を育み、内在する神性に目覚めるというサーダナ(靈性修行)を助けるために、アシユラムの中では、帰依者向けに指針と行動規範を設けています。

服装について

常に、華美でなく清潔で落ち着いた服装をしてください。男性は白を着用するのが最も好ましいでしょう。あなたの服装は、バガヴァンへのあなたの愛と敬意を表し

ます。半ズボンや袖なしのシャツ、ジーンズは厳禁です。

女性は、足首丈まである服を着用し、体の前面をショール（長いスカーフ）で覆うことが義務づけられています。体の線が出るものやシースルーの服装、ビーチウェアや運動着も禁じられています。けばけばしい派手な服装は避けてください。簡素なサンダルを現地で購入するとよいでしょう。奇抜な髪形、ぼさぼさの髪や高く逆立てた髪、目立つ大きな帽子もやめてください。人の目を引かず、人に不快感を与えない服装をしてください。

男性は白いズボンと白いシャツを着用してください。シャツは通常ズボンの外に出します。（腰回りの贅肉を隠してください！）アシュラムの中や外で、シャツとズボンを購入することができます。また2〜3日で、西洋諸国で仕立てるよりも安価で、仕立屋に仕立ててもらおうこともできます。

女性はサリーを着用する必要はありません。けれども西洋人を含めた多くの人はサリーを着ています。サリーなどのインド服は、アシュラムの中や外にある店で購入することができます。

交際について

男性と女性は、部屋の外でも中でも、共に時間を過ごすという目的で同じ場所にはなりません。そのような行ないは、あなた自身を外へ向かわせ、二元性を促進します。インドの社会的慣習では、男女が互いの身体に触れたり、公の場で馴れ馴れしい挨拶や情愛を示したりしてはならないことになっています。アシュラムに在る間は、インドの慣習に従ってください。

※ 夫婦や親子の場合は、男女でも同じ部屋に滞在することができません。

バガヴァンとつきあいがあると主張する人や、バガヴァンから内的あるいは特別なメッセージを受けていると主張する人は、無視してください。バガヴァンは、我々一人ひとり「直接」つながるので、いかなる媒介や仲介も必要としないとおっしゃっています。そのような人たちを助長させたり、接触したり、体談話を話し合ったり、住所を交換したりしてはいけません。彼らは、結局

※ セントラルトラストのホームページには、女性はサリーを着用する必要はないと書かれています。サリーは南インドの正装にあたるため、サリーを着用している人の方が良い席に誘導されるケースが多いのが実情です。サリー着用時には、髪を下ろさず、きちんとまとめるのがマナーです。なお、白一色のサリーは、インドでは未亡人の装いとされていますのでご注意ください。（欧米諸国が主催するクリスマスには、外国人帰依者に白いサリーを着用することが求められますが、この場合にも無地の白一色は避けて、金などの裾模様や地模様が入っている白地のサリーを着用します）

※ 一般的に南インドでは、木綿のパンジャビドレス（サルワールカミーズ）は子どもの服、カジュアルな服と見なされています。ダルシャンやバジヤンに参加する時には、神に敬意を表した服装にすることが好ましいのですが、食事や買い物などに行く時には、ロングスカートやパンジャビドレスで問題ありません。ただし、自分の部屋の中でくつろぐ時にはかまいませんが、建物の外に出る時には必ずショールで身体の前面を覆うことを忘れないでください。

は不愉快なことにつながる動機を隠し持つてそのような事を言うだけなのです

行動指針

- 一、常に静寂を保ち、子どもたちの監督を怠らないでください。
- 二、戸外や宿泊区域（室内を含む）において、グループや個人で大きな声でバジヤンを歌うことは禁止されています。
- 三、宿泊施設内で、音響機器（ラジオやテープレコーダー、CDプレイヤーなど）をかけて、ほかの人の迷惑になるような音を立てないでください。清潔で、派手すぎない、落ち着いた服装をしてください。
- 四、あなたの時間を、霊的な活動や自分自身のサーダナに捧げてください。
- 五、喫煙、賭け事、飲酒、非菜食（卵を含む）、及び麻薬の使用は、アシュラム内では固く禁じられています。
- 六、男性と女性は、互いの部屋やホールを訪ねたり、
- 七、

- 八、一緒に過ごしたりしないようにしてください。自分の部屋やホールに、知らない人を入れないでください。また、部屋にもベランダにも、宿泊管理事務所の許可なく第三者を住まわせないでください。アシラムの外に滞在している人が、許可なく部屋やホールに立ち入ることはできません。
- 九、部屋やホールを清潔に保ってください。室内で調理をすることは禁じられています。
- 一〇、電気と水の使用は必要最小限に抑えるようご協力ください。部屋を出る時には、水道の栓をきちんと閉めて、明かりや扇風機のスイッチを切ってください。
- 一一、電気ストーブやヒーターなどの電気器具の使用は禁止されています。
- 一二、部屋を留守にする際には、室内のろうそくや線香の火が消えていることを確認してください。
- 一三、個人の持ち物は、各自が責任をもって管理してください。部屋の中で眠るときは、中からドアにかんぬきを掛けてください。部屋に誰もいなくなる時は、必ずドアに鍵を掛けてください。

- 一四、どの部屋においても、鍵の掛かっている所を開けようとしなくてください。
- 一五、滞在を終えて部屋やホールを退室する際には、掃除をしてください。鍵は、その部屋に次に入ろうとする人に渡さず、必ずアコモデーション事務所に返却してください。
- 一六、ベランダや公共の場所に衣類を干さないでください。
- 一七、午後9時には、すべての電灯を消してください。消灯時間後は出歩かないでください。
- 一八、バガヴァンと親しいと称する人や、バガヴァンババから内なるメッセーじや特別な祝福を受けているなどと主張する人に、絶対に関心を示さないでください。
- 一九、知らない人たちの仲間に入ったり、住所を交換して友人になるうなどと誘ったりしないようにしてください。
- 二〇、アシラムの中では、宿泊や食事などのサービスを除いて、いかなる金銭も差し出すよう求められることはありません。詐欺や、寄付を募る人に注

意してください。

- 二一、外国人による個人または組織（ブラシャーンティニラヤムのシュリサティヤサイセントラルトラストやシュリサティヤサイ医療財団など、特別に認可された団体を除く）への寄付は、いかなる目的においても、現金あるいは物品にかかわらず、国の法律によって禁止されています。
- 二二、アシラムを清潔に保つよう努めてください。つばを吐くなどの不潔な習慣はやめてください。
- 二三、ブラシャーンティニラヤム内で写真を撮ることは禁止されています。カメラ、ビデオカメラ、テープレコーダー、ラジオ、携帯電話などをマンディールに持って来ないでください。
- 二四、バガヴァンの御足に触れようとして進み出ないでください。ダルシヤン中は、動き回ったり物音を立てたりしないようにしてください。（2001年7月より、御足に触れる礼拝は禁止されています）
- 二五、滞在者はなるべく、キャンティーン（アシラム内の食堂）を利用してください。キャンティーン

- 二六、滞在者はまた、認可された運搬夫、洗濯屋、清掃人によるサービスのみを利用し、定められた料金だけを支払ってください。
- 二七、ブラシャーンティニラヤム内の部屋は、いかなる個人の所有物でもありません。
- 二八、アシラム当局は、すべての訪問者に対して、部屋を割り当てたり、滞在を拒否したりする権利を有しています。またすべての部屋やホールについて、利用者に理由を説明することなく退去するよう命じる権利を有しています。

ダルシヤン時の注意事項

私のダルシヤンの後は、いつも静かな場所を捜しなさい。そこであなたは静寂の中に入り、私の恩恵の完成を受けることができるからです。私があなたの所を通り過ぎる時、私のエネルギーはあなたへと流れて行きます。しかし、もしあなたがその後すぐに他の人と話し始めるならば、今あげたエネルギーは、すぐに撒き散らされ、

使われずに私の元へ戻って来ます。

私が視線を向けたものは何であれ、活力を吹き込まれ、変質させられるので、安心していなさい。あなたは日ごとに作り変えられているのです。この『ダルシヤン』という行為によって成し遂げられていることを決して過小評価してはなりません。

私があなたの方の間を歩き回することは、最高位の天界に住む神々が、その恩恵に浴することを切望したほどの幸運です。あなた方はここで、その恩恵を毎日受けているのです。この幸運に感謝しなさい。

このようにしてあなたの方が受けている様々な祝福は、それぞれ完全なタイミングで現れます。しかし、それと同時に、多くを与えられた人々からは多くのものが求められる、ということも忘れてはなりません。

サティヤサイババ

ダルシヤン会場に入場する時には、必ずセヴァダルの指図に従ってください。良い席を取るために走り出したり、後から来る人のために席を取っておいたりすることは慎んでください。

ダルシヤンの前後は、会場内で大きな声で話したり、手を振って知人に合図したり、叫んだりすることは慎みましよう。また周りの人の身体に触れないように気を付けましよう。会場内では多くの人が、瞑想をしたり、心の中で神の御名やマントラを唱えたりしています。おしやべりを慎み、どうしても話さなければならぬ時は、小声で話してください。

スワミの御姿を拝見している間は、立ち上がったたり、移動したりすることはできません。また、後方に座る人々の迷惑になりますので、正座したり（座高が高くなる）、両手を高く上げて礼拝したり、立ち上がったたりしないでください。手紙をスワミに渡したい時は、立ち上がらずに座ったままで、手紙を差し出してください。

グループでインタビュに呼んでいただきたい時には、グループのメンバー全員が同じスカーフを身に着けて、できるだけ一緒に座りましよう。英語の通訳ができる人をグループに加えてください。スワミが話しかけてくださったら、インタビュを受けたいこと、国の名前とグ

ループの人数（男女合わせた人数）を英語で答えてください。スワミが言葉ではつきりと許可してくださったら、同じスカーフを身に着けたメンバーだけがインタビュルームに入ることができます。（セキュリティの指示に従ってください）

ダルシヤンやバジヤンの後は、おしゃべりをせず、静寂を保ちましよう。バジヤン終了後に、ダルシヤン会場内に残ることはできません。

バジヤン終了後は、たくさんの方が出口に向かって移動します。人の流れの邪魔にならないように、会場内に忘れ物をしないように、気をつけてください。瞑想をしたい時には、午後のバジヤンが終了して約10分後から、マンデイルの中で瞑想をすることができます。

御教えを学ぶ機会

霊性に関する講演

午前10時から午前11時まで、カンフェレンスホールにおいて、霊性に関する講演が行われることがあります。

キャンティーン（食堂）

ディスカッショングループ
毎週月・金の午後7時30分から午後8時40分まで、カンフェレンスホールにおいて、ババの御教えを勉強するディスカッショングループという会が催されています。

今日の御言葉（Thought for the Day）

アシラム内の数カ所に、英語でババの御言葉が書かれた掲示板があります。内容は毎日変わります。

ブラシャーンティ ニラヤムには、サウス、ノース、ウ

エスタンの3つのキャンティーンがあります。帰依者たちはキャンティーンで食事をするようになっており、部屋で調理することは禁じられています。食事は安価で、

すべて菜食（卵も含まない）です。キャンティーンは女性用と男性用に分かれています。

サウスインディアンキャンティーン(南インド料理)

サウスインディアンキャンティーンは、セントラルトラスト オフィスの反対側にあります。ここでは南インドスタイルの朝食、昼食、夕食を食べることができます。食事の給仕は、インド式で行われます。必要ならスプーンも使えますが、インド式に手で食べてみると、より楽しめるでしょう。(スプーンが必要な方は持参してください) サウスインディアンキャンティーンでは現金は使えません。道路を挟んでキャンティーンの向かいにある売店(W2棟の隣)で食券(クーポン)を購入してください。
ライフル 水色の食券は1枚2ルピー、ピンクの食券は1枚6ルピーです。

サウスインディアンキャンティーンの営業時間とメニュー

●朝食：午前6時30分から午前8時30分まで

チャイ、ミルクコーヒー、ホットミルク各食券2Rs分、
スイーツ(お菓子) 食券3Rs分

ができます。

ティッフィンコーナーでは食券2Rs分で白米、ダル(豆カレー)、ラッサム(カレー味のスープ)、サンボール(豆入り野菜カレー)、ドライカレー付きチャパティ、カードライス(ヨーグルトと混ぜたご飯)、プリホーラ(南インド風フライドライス)、日替わり料理を、食券1Rs分でパパド(揚げた豆せんべい)を食べることができます。

※ 日替わり料理(各食券2Rs分)

水…ビスバラバット(かなり辛い雑炊のような料理)
土…パラクパニール(チーズとほうれん草のカレー)
日…ココナッツライス(ココナッツ入り混ぜご飯)
週2日…レモンライス(レモン汁入り混ぜご飯)

●ティータム…午後3時30分から午後5時まで

チャイ・ミルクコーヒー・砂糖入りミルク・砂糖なしミルク…各食券2Rs分、スイーツ(お菓子)…食券3Rs分、
ジレビー(渦巻き型の揚げ菓子)…食券2Rs分

※日替わりスナック…各食券2Rs分

※ 日替わり朝食(各食券2Rs分)

月…ドーサ(米と豆をすりつぶした生地を薄く伸ばして焼いたパンケーキ)、ウプマ(煎ったセモリナ粉に野菜やスパイスを加えた後煮込んだ軽食)、イドリー(すりつぶした豆と米のペーストで作った蒸しパン)
火…ヴァダ(豆をすりつぶした生地をドーナツ型にした揚げ物)、ウプマ、イドリー(各サンボール付き)
水…イドリー、ウプマ、ドーサ
木…マイダボンダ(丸い揚げパン)、ウプマ、イドリー
金…ヴァダ、イドリー、ウプマ(各サンボール付き)
土…イドリー、ウプマ、ドーサ

●朝食：午前11時から午後1時まで

昼食・夕食時には、ミールスコナーとティッフィン(クイックミール)コーナーが設けられます。

ミールスコナーでは、白米、サンボール(豆と野菜のカレー)、ラッサム(カレースープ)、バターミルク(薄いヨーグルトのような飲み物)などが南インド式に給仕されるミールス(定食)を、食券6Rs分で食べること

月…ダヒヴァダ(ヨーグルトをかけたヴァダ)

火…パコダ(たまねぎ入り揚げ物)

水…アールボンダ(じゃがいも入り揚げ団子)

木…ナムキン(インド風揚げクラッカー)

金…マサラヴァダ(野菜とスパイスが入った円盤形のヴァダ)
土…アールバッジ(スライスしたじゃがいもの衣揚げ)

●夕食：午後6時30分から午後8時30分まで

昼食の項を参照してください。

ノースインディアンキャンティーン(北インド料理)

R3棟の裏手にあるノースインディアンキャンティーンでは豆カレー、野菜カレー、ライス、チャパティ、揚げ物、デザートなどの北インド料理を、各自が選んで食べることができます。トレーに好きな料理を盛ってもらい、最後に精算します。支払いは現金(ルピー)のみとなります。不定期ですが、休みになることもあります。

ノース インディアン キャンティーンの営業時間

- 朝食：朝食はありません
- 昼食：午前11時から午後12時30分まで
- 夕食：午後6時30分から午後8時まで
- 予算の目安：15～30Rs程度
- 身体が不自由な人、乳幼児連れの人は、並ばずに入ることができません。

ウエスタンキャンティーン (西洋風菜食料理)

R2棟とR3棟の間にあるウエスタンキャンティーンでは、スパイスを使わない西洋風菜食料理(サラダ、スープ、麺類、ご飯、パン、野菜料理、デザートなど)を、各自が選んで食べることができます。トレーに好きな料理を盛ってもらい、最後に精算します。支払いは現金(ルピー)のみです。不定期ですが、休みになることもあります。

ウエスタンキャンティーンの営業時間

- 朝食：バジャン終了後(バジャンが伸びた場合は午前10時ごろ)から30～50分間
- 昼食：正午から午後1時30分まで

- 夕食：午後7時30分から午後8時30分まで
- 予算の目安：50～80Rs程度
- 身体が不自由な人、乳幼児連れの人は、並ばずに入ることができません。
- 調理の下準備、給仕、皿洗い、清掃など、さまざまなセヴァを常時募集しています。

※ それぞれのキャンティーンから食器を持ち出すことは固く禁じられています。食事を持って帰りたい場合は、各自容器を持参してください。ノースとウエスタンでは、1枚1ルピーでビニール袋を分けてくれます。傷みやすいので早めに食べるようにしましょう。

両替・銀行など

インドの通貨はルピー(Rs)です。為替レートは銀行等で確認してください。空港で、手荷物を受け取り、税関を通過したら、現金をルピーに両替しましょう。空港より銀行の方が、為替レートがいいかもしれません。両替にはパスポートの提示が必要です。両替した際のレシ

ートは、出国の際にルピーを本国通貨に再両替する際に提示しなければならぬこともあるので、なくさないようにしましょう。無許可の人物が外貨を両替することは、インドの法律によって厳しく禁じられています。両替するのは、銀行だけにしましょう。

プラシャーンティ ニラヤムの中では、女性用サウスインディアン キャンティーンの向かいにある建物の3号室に、インドステイト銀行(State Bank of India)の支店があります。営業時間は次のとおりです。

- 月～金：午前9時から正午までと、午後3時から午後6時まで
- 土日：午前9時から正午まで

アシユラムの外にも、いくつかの銀行の支店があります。どの銀行でも、外貨両替を受け付けています。また、トラベラーズ チェックやクレジットカードも使えます。ATMがある銀行もあります。主な銀行の営業時間は次のとおりです。

- 月～金：午前9時30分から午後1時30分まで

- 土：午前9時30分から午前11時30分まで

※ 注意：現地の銀行に口座を作って預金した場合、ルピーでしか引き出せなくなります。大量のルピーはインド国外には持ち出せませんし、外貨両替のレシートがない場合には日本円に再両替することもできなくなります。手数料がかかりますが、日本にある口座に送金することはできます。

通信・連絡の方法

電話

R5棟の向かい側にある建物の中に、電話カウンターがあり、ここで市内・国内・海外通話をすることができます。開室時間は午前5時から午後9時までです。また、N9棟の1階でも国際電話がかけられます。利用時間は、午前10時から正午までと、午後6時から午後7時45分までです。日本までの国際電話は、1分間あたり7～10Rsほどかかります。(2008年12月現在)

海外で使用可能な日本の携帯電話を持つている場合は、日本国内と同じ携帯電話、同じ電話番号を使用することができます。ただし、日本経由の国際電話となるため通話料はかなり高額となります。

このほか、出発の数日前に予約しておけば、海外で使用可能な携帯電話をレンタルすることもできます。(詳細については、海外携帯レンタル比較ナビ <http://www.mobistar.jp/nao>を参考にしてください)

また、インドやほかの国で携帯電話をレンタルしたり、購入したりすることもできます。この場合、事前に電話番号がわからないこと、日本で使ってきたアドレス帳が使えないこと、機器の画面表示がすべて英語になることなどを、考慮する必要があります。

郵便

R5棟の向かい側にある建物の中に、郵便カウンターがあります。すべての郵便業務を行っています。郵便がなく、手紙・ハガキの取り扱いのみ行っています。郵便カウンターの開室時間は、午前8時30分から午前10時30分までと、午後4時30分から午後7時までです。

ファックス・電報

アシユラムの中には、一般向けのファックス設備はありません。ただし、政府の電報・ファックスシステムが運営されています。(番号87662)これは、アシユラムの外のゴープラムロードにあるインドステイト銀行(State Bank of India)の近くにある電報局 (telegraph office)で、ファックスや電報を送受信するものです。この電報局では、市内・国内・海外通話ができる電話設備も使えます。電報局の開室時間は次のとおりです。

- 平日(月～金) .. 午前午前7時から午後9時まで
- 日曜日およびインド政府の祝日 .. 午前7時から正午まで、午後4時から午後9時まで

Eメール

アシユラムの中にはEメールが使える設備はありません。しかしアシユラムの外には、Eメールを送ったり読んだりすることができる場所がいくつかあります。

その他事項

までの間に、部屋から出るとは禁じられています。

アシユラムの中での写真撮影は禁じられています。またアシユラム内の地図を作成することも禁じられています。

※ 開門前、閉門後はアシユラム内に入れません。

- 開門 午前4時
- 閉門 午後9時

セキュリティ(警備)

ガネーシャ門からアシユラム内に入る際に、手荷物チェックが行われています。アシユラム内滞在者でも、一度外に出てまたアシユラム内に入る時には、ガネーシャ門に入ったところで、警官に手荷物の中身を見せる必要があります。

S1棟とババのお住まいの間にある広い道は、夜7時30分から翌朝4時まで全員通行禁止となります。ダルシヤンの前後には男性のみ通行禁止となります。この道と平行して一段高い場所にあるS1棟前の道は、男女を問わず常時通行可能です。

特に混み合う時期を除いて、夜9時から翌朝3時30分

ダルシヤンに参加するためのセキュリティチェックは年々厳しくなっています。ダルシヤン会場に持ち込むことができない品物は、カメラ類、音響機器、携帯電話、計算機、懐中電灯、その他の電化製品、電池、双眼鏡、楽器、たばこ、マッチ、ライター、はさみ、針、編み物用具、爪切り、スプーン、フォーク、ナイフ、ヤスリ、傘、スリッパ、サンダル、食べ物、果物、花、瓶類、ペットボトル、書籍(10センチ四方程度の小冊子を除く)、ノート、筆記用具、カバン類、傘、化粧品、ビニール袋などです。ヴェエーダ学習用のプリントは1人10枚程度までしか持ち込めません。セヴァダルに制止された時は、指示に従ってください。

基本的には手のひら大の小物入れに入るもの(財布、部屋のカギ、数珠、小冊子、ハンカチ、少量のキャンディなど)と、クッション、うちわ以外は持ち込めないと

考えてください。

※ 残念ながら、会場内に外国人目当てのスリが潜んでいることがあります。財布の中には最小限の現金だけを入れるようにしましょう。布バッグの紐が切られることでもあります。注意してください。

※ ファスナー付きのクッションカバーを使っている場合には、ファスナー部分を縫い付けるよう指示されます。

履物はきもの

ほとんどの人は、安価なビーチサンダルを常時履いています。ここでは普通の靴は必要ありません。ダルシャンに参加する時、ウエスタン キャンティーンで食事をする時、ほとんどの事務所に行く時には、建物の外で履物を脱がなければなりません。ダルシャンの時には、何千ものビーチサンダルが、ダルシヤン ホールの外に置かれます。(サンダルの数を数えて2で割れば、ダルシヤンに何人参加しているかがわかりますね!) 履物には名前を書き添えておくか、何か目印をつけておいたほうがいいでしょう。

洗濯屋 (ドービー)

午前7時ごろから、宿泊している建物の外に1〜2人のドービーが座ります。洗濯物を渡せば、洗濯してアイロンをかけて翌朝戻してくれます。(日曜日は休みなので、土曜日に渡した場合は月曜日に戻ります) 洗濯物1枚(靴下1枚、タオル1枚、シャツ1枚)につき4Rs、大型のシーツ類は1枚につき5Rsを、受け取り時に支払ってください。許可を受けたドービーはIDカードを持っています。IDカードを持っていないドービーには依頼しないでください。何枚渡したかという預かり書を書いてもらう必要はありません。何枚預けたとしても、ドービーたちは必ずあなたの顔を覚えていて、そのとおりに返すことができます。間違いが起こることはめったにありません。どうしてもそんなことができるのかは謎ですが、彼らは信頼できる人たちなのです。

※ 川で石にたたきつけて洗っているので、デリケートな生地や大切な衣類は自分で洗った方がいいでしょう。

運搬人 (ポーター)

アシュラムの中で、大きな荷物を持っていると、どこからともなくポーターたちが集まってきます。彼らは重い荷物を運ぶことによって日々の糧を得ているのです。荷物を運んでもらったら、定められた料金を支払ってください。高額紙幣(100Rs札や50Rs札)で支払おうとする時、釣り銭がないことがあります。両替の時に、小額紙幣(10Rs札や5Rs札)を用意しておきましょう。

荷物運搬の料金

- 10〜20kgの荷物(1つあたり) 10Rs
- 20kg以上の荷物(1つあたり) 15Rs
- 1階上がるごとに必要な追加料金(荷物1つあたり) 5Rs
- アシュラムからバス停までの運搬(荷物1つあたり) 20Rs

掃除

部屋は、借りた人が責任をもって掃除し、部屋を空ける時にはきれいな状態に戻すことになっています。ここ

は、毎日メイドさんが来てベッドメイクをし、シーツを交換し、部屋を片づけてくれるようなホテルではありません。しかし、部屋を掃いたり、床を拭いたりする清掃人を雇うこともできます。許可を受けた清掃人はアシュラムのIDカードを持っています。(彼らは普段、廊下や階段、ゴミ置き場などの公共スペースを掃除しています) IDカードを持っていない人には掃除を依頼しないでください。

サイクルリキシヤ

ガネーシヤ門からウエスタン キャンティーンまで約20Rs、シヨップिंगセンターからN1棟まで約20Rsです。(2009年1月現在)

車椅子

車椅子を必要とする帰依者は、登録時にパブリックリレーションズ事務所に知らせてください。1階の部屋と車椅子を用意します。車椅子の取り扱いには注意してください。車椅子は部屋の中に置き、子どもたちにはさわらせないでください。アシュラムの外にはけっして持ち

出さないでください。車椅子を必要としているほかの人が使えるように、決められた日には必ず返却してください。

遺失物

落とし物を見つけた時には、すぐにN8棟のパブリックリレーシヨンス事務所まで届けてください。何かをなくした人も、身分を証明する物を持参した上で、パブリックリレーシヨンス事務所に届け出てください。現金、宝石、航空券、パスポートなどの貴重品がすられたり、盗まれたりしないように、十分注意をしてください。

クローク ルーム（手荷物一時預かり所）

ダルシャン会場に持ち込める品物の種類と量は限られています。ダルシャン会場に持ち込めない手荷物（貴重品以外）を保管するために、男性用、女性用に、それぞれ一カ所ずつクローク ルームが設けられています。預かり証をなくさないように、閉室時間を過ぎないように気をつけてください。利用時間は次のとおりです。

● 男性用：午前4時から午前10時まで（または朝のバジ

ヤン終了後30分後まで）、午後1時から午後6時まで（または午後6時終了後30分後まで）

● 女性用：午前5時から午前10時まで（または朝のバジヤン終了後30分後まで）、午後2時から午後6時まで（または午後6時終了後30分後まで）

※ 基本的に小さな電化製品（パソコンを除く）のみ預けることができます。食品やペットボトル、水筒、傘などは預けられません。

セーフティロッカー

外国人帰依者専用の無料ロッカーが、N8棟のパブリックリレーシヨンス事務所にあります。1つのロッカーを3〜4人で使用することができます。カギを紛失した場合には直ちに事務所に連絡してください。スペアキーはありません。カギの交換にかかる費用は、紛失した人に支払っていただきます。

部屋の修理・修繕

電球の交換、水道や洗面台の修理などが必要な場合は、

N棟とR4〜5棟の居住者はN4棟A22号室（内線357）、S棟とR1〜3棟の居住者はS5棟裏（内線358）のメンテナンス（MAINTENANCE CELL）に依頼してください。（受付時間：午前8時から午後8時まで）それ以外の修理に関しては、セントラルメンテナンスオフィス（内線229）までご連絡ください。

公衆トイレ

サウスアパートの西側とN8棟の裏に、男性用・女性用の公衆トイレがあります。イーストアパートには、男性用の公衆トイレがあります。トイレットパーパーはありませんので、水に流せるティッシュか、水を使用してください。

病院

アシユラムに隣接しているジェネラルホスピタル（一般病院）では、月曜から土曜まで各科専門医が診察してくれます。夜間や日曜には時間外診療があります。

緊急搬送が必要な時には、セキユリテイ（内線230/227）に連絡してください。

アシユラム内の動物や昆虫に関する注意事項

アシユラム内には、犬、サル、リス、カラスなどの鳥類、こうもり、イゲアナ、とかげ、牛、水牛、カエル、ねずみなどたくさん動物がいます。アシユラム内の動物にえさを与えないでください。

サルはかなり利口で、窓を開けて部屋に入って物を取ったり、行人人の食べ物を奪ったりします。また、通気口を通じてねずみが入ってくる場合があります。まれに蜘蛛、さそり、蛇など毒をもつ動物が出ることもあります。

赤茶色の蟻は、攻撃性が強く、すぐにかみついてきます。かまれた場合は、すぐに水で洗い流すと痛みが治まります。

蚊やハエにも注意が必要です。インドでは Dengue 熱や マラリヤなど蚊を媒介とした病気が少なくありません。蚊取り線香や虫除け薬を用意しましょう。（外国人は蚊取り線香の匂いをいやるので、電池式蚊取りをお勧めします）また蚊に刺された後に掻いて雑菌が入り、ひどく化膿することがあります。かゆみ止めを塗ってできるだけ掻かないようにし、傷口には絆創膏を貼ってハエにた

かられないようにしましょう。

シヨップピングセンター

S7棟の突き当たりには、シヨップピングセンターがあります。店内は吹き抜けの三層構造になっており、1階では食品、日用品、薬、祭壇用品、食器、調理用具など、2階では女性用衣類(サリー、パンジャビドレス、下着)、子ども服、毛布、タオル、シート、ダルシャン用敷物など、3階では文房具、カバン、時計、ババの写真、靴、サンダル、男性用衣類(クルター、ルンギー、ワイシャツ、Tシャツ、靴下、ズボン、下着)、服地、ほうき、ちりとり、バケツ、うちわ、ハンカチ、帽子、枕、ござ、タンバリン、CDなどが販売されています。入場する前に、財布以外の手荷物を、シヨップピングセンター横に設けてあるクロークに預けなければなりません。

レジは1階と3階にあります。2階で販売している高級サリーや電化製品、時計などの高額商品は、売場ごとに支払います。支払いは現金(インドルピー)ですが、クレジットカードで支払うこともできます。クレジット

カードで支払う場合は、売場の人と一緒に、1階か3階のカード支払い用コーナーに移動します。

会計終了後、係員が出口で、レシート明細と荷物が合っているかどうかをチェックします。シヨップピングセンターの営業時間は次のとおりです。

- 女性：午前8時30分から午前11時15分まで
- 男性：午後5時から午後7時まで

※ 混雑するため、会計を終えるまでにかなり時間がかかります。時間に余裕をもって利用することをお勧めします。

※ N3棟とN4棟の間の小道を奥に入ったところにイーシュワランマ女性福祉プロジェクト(EWWP)があり、パンジャビドレスの仕立て、サリーの端の始末、サリー用ブラウスやペチコートの仕立てを頼むことができます。料金はアシラム外の仕立屋の半額ほどですが、技術的にはアシラム外の仕立屋の方が上です。

ブックストア (書店)

S6棟の裏手に書店があり、世界中で出版されているさまざまな言語のサイ文庫や、バジャンCD、アシラムの行事を記録したDVDなどを販売しています。支払いは現金(ルピー)ですが、クレジットカードで支払うこともできます。営業時間は次のとおりです。

- 午前9時から11時15分まで
- 午後4時30分から午後7時15分まで

ライブラリー (図書館)

ブックストア(書店)と同じ建物の裏手に、ライブラリーに向かう階段があります。ライブラリーでは、世界中で出版されているさまざまな言語のサイ文庫を無料で閲覧することができます。ただし、貸し出しはしていません。開館時間は次のとおりです。

- 午前9時から正午まで
- 午後4時30分から午後7時30分まで

コーヒースタンド

- R1棟横 (営業時間：午前5時～午後8時)
- R4棟横 (営業時間：午前5時～午後8時30分)
- N1棟横 (営業時間：午前5時～午後8時)
- S9棟とシェッド31の間 (営業時間：午前4時～午後7時30分)
- シヨップピングセンター付近 (営業時間：午前7時30分～午前11時30分、午後4時～午後8時)

メニュー(全店共通) コーヒー：8Rs、紅茶：5Rs、カプチーノ：7Rs、ホットチョコレート：7Rs、ホリック(麦芽飲料)：7Rs、スープ(トマト味)：7Rs、ヌードルスープ(マサラ味)：10Rs、ミルクシェイク(バナナ・モカ・ストロベリー・バナナ)：各15Rs

ベーカリー (パン屋)

- 男性用サウスインディアンキャンティーン横(営業時

間…午前7時30分～午前8時30分、午後3時30分～午後4時30分)

メニュー バン(丸パン) …2Rs、ケーキ(プレーン) …4Rs、クッキー…5Rs、ガリックトースト…2Rs

● S9棟とシエツド31の間(営業時間…午前9時～午前11時30分、午後5時～午後7時30分)

メニュー バン…2Rs、ケーキ(プレーン) …4Rs、クッキー…5Rs、ガリックトースト…2Rs、ドーナツ…2Rs、ピザ…12Rs、ベジロール…4Rs、トマトブレッド…2Rs、スプラウト(もやし) …1.5Rs、ポップコーン…4Rs

アイスクリームシヨツプ

● ショッピングセンター付近(営業時間…午前9時～午前11時30分、午後5時～午後7時30分)

5時～午後7時30分)

メニュー サモサ…5Rs、マドゥールヴァダ(野菜入りの平たいヴァダ) …3Rs、カトルレット(スパイスの効いたコロツケ) …3Rs、ヴァダパブ(スパイスの効いたポテトパテ) …4Rs、ドクラ(黄色い蒸しパン) …5Rs、メテイローテイ(メテイというスパイス入りチャパテイ)…5Rs、スプリングロール(インド風春巻) …5Rs、ポテトチップス…5Rs、パコデイ(インド風かき揚げ) …5Rs、ナムキン(インドの揚げクラッカー) …5Rs、ホリガスイト…5Rs、バーガー(菜食ハンバーガー) …22Rs、ケチャップ…1Rs、ピクルス…1Rs、ミクスチャー(インドの揚げスナックを各種混ぜたもの) …5Rs、ヴァダ…2Rs、サンドイッチ…4Rs、紙パック入りジュース(リンゴ・マンゴ・オレンジ) …各10Rs、瓶入りジュース(スプライト・コーラなど) …各15Rs、ミネラルウォーター(1L) …10Rs、ミネラルウォーター(2L) …15Rs

スナック シヨツプ

メニュー コーンアイス(チョコ・バタースコッチ) …各20Rs、カサタ(三色アイス) …20Rs、スティックアイス(マンゴー・ラズベリー) …各5Rs、カップ入りアイス(バニラ・ストロベリー・マンゴー・バタースコッチ・ピスタチオ・チョコレート) …各5Rs

● R4棟横(営業時間…午前9時30分～午前11時30分、午後5時30分～午後7時30分)

メニュー シングルカップ(バタースコッチ・ストロベリー・バニラ・モカ・フレンチバニラ・ピスタチオ・ハニーアーモンド・チョコレート) …各12Rs、ダブルカップ…各25Rs、シングルコーン…各15Rs、ダブルコーン…各30Rs、シングルサンデー…各15Rs、ダブルサンデー…各30Rs、ミルクシェイク…各20Rs

スナック&ジュースシヨツプ

● R4棟横(営業時間…午前9時～午前11時30分、午後

● ショッピングセンター付近(営業時間…午前9時～午前11時30分、午後5時～午後7時30分)

メニュー アラサンドヴァダ…2Rs、ガリックトースト…2Rs、ピザ…12Rs、ベジパフ(カレー味の野菜入りパイ) …4Rs、チーズパフ(チーズ入りパイ) …6Rs、サモサ…5Rs、マドゥールヴァダ…3Rs、カトルレット…3Rs、ヴァダパブ…4Rs、ドクラ…5Rs、メテイローテイ…5Rs、スプリングロール…5Rs、ポテトチップス…5Rs、パコデイ…5Rs、ナムキン…5Rs、ホリガスイト…5Rs、バーガー…22Rs、ケチャップ…1Rs、ピクルス…1Rs

ジュース スタンド

● ショッピングセンター出口付近(営業時間…午前9時～午前11時、午後5時～午後7時30分)

メニュー ジュース300ml(コーラ・ファンタ・リム

カ・スプライト・オレンジなど) .. 各7 Rs、ジュース
500 ml .. 19 Rs、ジュース1.5 L .. 39 Rs、紙パック入りジュ
ース(リンゴ・オレンジ・マンゴー) .. 10 Rs

● R4 棟横 (営業時間: 午前8時~午後8時)

メニュー ミネラルウォーター (1L) .. 10 Rs、ミネ
ラルウォーター (2L) .. 15 Rs、カップ入りジュース
(りんご・オレンジ・ライチ・レモン) .. 各7 Rs、パッ
ク入りジュース(マンゴー・りんご) .. 各15 Rs、リン
ゴ果汁100%パック入りジュース .. 15 Rs、びん入りジュ
ース(リンゴ・オレンジ・グアバ・ピーチ・キウ
イ・ミックスシェイク) .. 各15 Rs

フレッシュジューススタンド(絞ってジュース)

● N8棟とN9棟の間 (営業時間: 午前9時~午前11時
30分、午後5時~午後7時)

メニュー オレンジジュース .. 20 Rs、レモンジュ
ー

子ども連れの方へ

アシユラムはたいへん広く、待ち時間も長いので、乳
幼児連れの場合には、ベビーカーを持参することをお勧
めします。ベビーカー用の日よけや雨よけも用意してお
くといでしょう。ダルシヤンを受ける際には、サイク
ルワントホールの入口にベビーカーを置いてください。

女性側で、乳幼児や10才前後の男の子を連れてダルシ
ヤンを受けようとすると、後方の場所に誘導されます。

乳幼児連れでダルシヤンを受ける場合は、小さくて音
を出さず電池を使っていないおもちゃや、ビスケットや
キャンディなど少量のおやつ、おむつ、着替え、小さい
水筒や哺乳瓶に入れた飲み物、ビニール袋なども、ダル
シヤン会場内に持ち込めることがあります。また、喘息
治療用のネビュライザーも持ち込めます。

ダルシヤン会場内で、子どもが騒ぎ出したり、泣き出
したりした場合には、すぐに会場の外に出てください。

ス .. 10 Rs、ぶどうジュース .. 18 Rs、ミックスジュ
ース .. 20 Rs、ポテトチップス .. 5 Rs、ベジバーガー(菜
食ハンバーガー) .. 22 Rs

● フレッシュジューススタンドの裏にある事務所

浄水25L .. 最初に容器代のデポジットとして150Rsと水
(25L) 代20Rs、合計170Rsを払うと、部屋まで配達して
くれます。容器返却時に容器代の150Rsが戻ってくるシ
ステムで、水の質はアシユラム内に設置されている浄
水器の水と同程度になります。

ココナッツスタンド

● R5棟横 .. 1つ8Rs。中の実(マライヤ)も食べたい
時は、ハード、ミディアム、ソフト、ベリーソフトと、
実の固さを指定することができます。ジュースを飲み
終えた後、実を割ってください。

※ 以上、売店情報はすべて2009年1月現在のものです。

アシユラムに隣接しているジェネラルホスピタル(一
般病院)には小児科 (Pediatrics) もあり、月~土曜まで
小児科専門医が診察してくれます。夜間や日曜には時間
外診療があります。小児科医がいるとは限りませんが、
緊急を要する場合には小児科医が駆けつけてくれます。

N棟には2~3室だけ給湯設備がある部屋(1部屋1
泊140Rs)があります。乳幼児連れなど特に必要のある場
合には、部屋割りの際に申し出れば、給湯設備のある部
屋が割り当てられることもあります。

ノースインディアン キャンティーンとウエスタンキ
ャンティーンでは、小さい子どもを連れている人は、混
雑時でも並ばずに入ることができます。(サウスインデ
ィアン キャンティーンでは並ばなければなりません)