

# 呼吸は大いなる自己から生まれる

2017年12月1日

探究者の皆さん、

12月が始まりました。1年の最後の月は祝祭の月であり、お互いが送り合う喜びあふれる善意で輝く時です。

皆さんはシッダ・ヨーガの道のウェブサイトの、グルマーイからの季節のあいさつを、もうご覧になりましたか。何とも魅惑的ではありませんか。毎回、グルマーイからの季節のあいさつを受け取るたびに、私はそのイメージから流れ出る彼女の恩恵を体験します。そして探究者たちの世界的な家族の一員として、生きている師の慈愛に浴することに感謝します。

今月、私たちは2018年の「スウィート・サプライズ(嬉しい驚き)」のサツァングを、1月1日にグルマーイが新年のメッセージを与える時を、心待ちにしています。私にとって、年の初めにグルマーイのメッセージを受け取ることは、戸口の敷居をまたぎ、私のサーダナーの新発見と変容でいっぱい的心躍る新しい章に入るようなものです。あなたの最寄りの会場やシッダ・ヨーガの道のウェブサイトでこのサツァングに参加する方法の詳細は、近日発表されます。

そして、私たちには2017年の月がまだ残されています。ですから、私たちは全身全霊で、今年最後の数週間、数日、数時間を通して、2017年のグルマーイのメッセージを学び、実践し続けることができます。

Breathe in deeply the fragrance of the Heart.  
Revel in the light of the Supreme Self.  
Breathe out gently the benevolent power of the Heart.  
心のかぐわしさを深く吸い込みなさい。  
至高なる自己の光を大いに楽しみなさい。  
心の慈愛の力を優しく吐き出しなさい。

この 1 年間私は、メッセージを自分のものにしてほしいというグルマーイの願いを実践する努力をしてきました。一日の中で何度もメッセージの言葉を繰り返すことを習慣にし、そして毎朝それに導かれて瞑想に入りました。また、学びの支えとするために毎日ウェブサイトを見て、そして毎日、私の理解を広げ照らし出す奥深い教えを発見しました。その結果、私は日々の活動の最中でもマインドがより頻繁に呼吸に引き込まれることに気づいています。その上、グルマーイのメッセージを学ぶことは、私が人生で最も素晴らしい出来事の一つを、その美しさと意義についての気づきを高めながら受け入れる準備を整えてくれました。

つい最近、私は初めての子ども誕生に立ち会う祝福に恵まれました。産声が聞こえ、初めて彼が空気を肺に吸い込むのを聞き、この世界への彼の旅が始まった時、私の中に広がった深遠な感謝の気持ちを、私は決して忘れないでしょう。今日、ぐっすり眠っている彼を腕に抱く時、小さな体が穏やかに息を吸っては吐いている動きを感じ、呼吸が命を作り出す輝く本質であることを、はっきりと実感します。

この体験は、グルマーイが 2017 年のメッセージを学び実践する私たちを手助けするために与えた 11 の教えの最後の一つを探究しようとする時、私のマインドに鮮やかに息づいています。

グルマーイの教えは、

呼吸の音は、あなたの魂に向けた音楽です。

息子の貴く神聖な呼吸の音は、私自身の呼吸の音に存在する美しさと神聖さに気づかせてくれます。

ある時には、私は呼吸を静かで優しいささやきとして体験します。また別の時、身体の音が聞こえないような場合には、呼吸が入っては出ていくリズムを見つめることで、その霊妙な音楽に意識を向けることができます。

また、見方を変えて自分の呼吸を「音楽」として聴くと、呼吸に対して新たな認識が生まれることを私は発見しました。時に私はこの音を、マインドを至福の静けさへと落ち着かせる呼吸の子守歌であると思い描きます。時には、木々の間でさらさらと音をたてるそよ風の、心を和らげる歌として聞こえます。

私が自分の呼吸の音、そのリズム、その純粋な音に細心の注意を向けていると、マインドは静かになり、私は内側に引き込まれます。その内側の静かな空間で、呼気と吸気の至福にあふれた源を認識することができ、この源が私自身の最も奥にある大いなる自己であると知るので。

この真理は、『ブリハダーラニャコーパニシャッド<sup>1</sup>』に美しく表現されています。

あなたの呼吸を通して呼吸する者は、あなたの大いなる自己である。

私たちの呼吸の源に触れてそれを知ることは、その神聖な起源を体験することです。

\*\*\*\*\*

---

<sup>1</sup> Brihandaranyakopanishad 3.4.1.

グルマーイが呼吸の力について教える方法の一つは、私たちをシッダ・ヨーガの音楽に取り組むよう導くことです。

最近、シュリー・ムクターナンダ・アーシュラムの音楽部門で長年セーヴァーをささげてきた友人が、グルマーイと音楽のリハーサルをした時の体験を話してくれました。アンサンブルの人たちが発声練習をしている時、グルマーイは歌手の幾人かが頑張り過ぎて身体が緊張し、声が十分に響いていないことに気づきました。

そこで、グルマーイは歌手の一人に、楽でリラックスした姿勢で床に横になるように言いました。それから、同じ発声練習を続けるように言いました。彼が身体から緊張を解くと、呼吸は穏やかになり、完全に楽になりました。彼の声はより豊かに深く、優しくなりました。

「ああ、ずいぶんとリラックスしましたね」と、グルマーイはほほ笑んで言いました。

その練習をしたのはこの歌手一人だけでしたが、アンサンブルの全員が立ってグルマーイの指示に従い、身体の空間を広げて呼吸が自由に流れるようにしました。友人は、アンサンブルから流れ出る音は響きわたり、甘く、力みが抜けたものだったと言いました。彼らは、呼吸と豊かな声が生まれる場所、すなわち神聖なる自己とつながったのです。

私がこの話を聞いた時、プロの歌手としての自分自身の体験を考えました。歌う時、自分の声を通して大いなる自己が豊かに表現されることは、私の最大の願いです。これは、私の意識が呼吸の自然な流れに休息し、呼吸の源に集中してつながっていると感じる時にのみ起こります。そのような瞬間に出る声は、私の最も深い大いなる自己の喜びと輝きと共に響きわたります。それは魂からの音楽であり、魂のための音楽です。

\*\*\*\*\*

今年、私たちは呼吸についてとても多くの発見をしました。それは、私たちの存在を支える命を与える過程であり、私たち自身の大いなる自己へと内なる旅をするための、目に見えない道です。私たちが歌い、チャンティングし、あるいは話す時、私たちの声は呼吸に乗って世界へと運ばれます。そして私たちが沈黙している時、呼吸は私たちの魂の喜びのために絶え間なく音楽を奏でているのです。

そればかりか、呼吸の音楽は私たちが生きている限り止まることはありません。私たちは、一日のうちのどの瞬間でも——コンピューターを動かしている時、出勤の途中、お皿を洗っている時、楽しい祝日の準備をしている時——それに耳を傾けることができます。

何という美しい贈り物でしょう。

皆さんの 12 月が調和の月でありますように。そして幸せで活気あふれる祝日でありますように。

心を込めて

ペドロ・サ・モラエス

シッダ・ヨーガ瞑想ティーチャー