

吸収

イーシャ・サーデサイ

私は、この「吸収 (assimilation)」という言葉のまさにその音——英語では s と m と l が一緒に滑らかに動いていくこと——が、その言葉の示す過程を表していて、魅力的な言葉だといつも思ってきました。吸収とは、何か新しいものを混ぜること、取り込むこと、自分のものにするものであり、そうして何であれ私たちが始めたものの性質が、変わり、変容し、高まることです。

そうです。私が吸収に関心を持つ最大の理由は、グルマリーが長い間、シッダ・ヨーガのサーダナーにおけるその重要性を強調してきたからです。グルマリーは、吸収がシッダ・ヨーガの道で行うあらゆる修行に不可欠であること、この道の文化そのものに内在していることを教えてきました。私はその事例を数え切れないほど思い付くことができます (きっと皆さんの多くも同様にできることでしょう!)。例えば、グルマリーがどのように「シュリー・グル・ギター」の朗唱に続く数分の瞑想を導入し、それによって私たちがこの実践がもたらすものを吸収できるようにしたかを考えてみてください。あるいは、私たちがそれぞれの要素について学んだことや体験したことを吸収する時間が持てるように、サツァングの連続した要素の間につかの間の休止——短い中断——があるように、どのようにグルマリーが手引きしてきたかを考えてみてください。グルマリーはまた、私たちの日常生活の中で、ある仕事から次の仕事へと移る前に短い休止を取ることは賢明であると教えてきました。そうすることで、私たちのマインドと体は、一日の出来事を起きるごとに処理し、心を落ち着けて一つ一つの新しい仕事に完全に向き合うことが、もっとできるようになります。

一般の世界では、吸収——特に考え方の吸収——は、新しい情報を私たちが既に持っている知識の蓄えに組み込む過程を意味します。それは、その知識を築き上げ続けていく方法であり、私たちの技能を洗練させ、私たちの見方を広げ、願わくばもっと広範で共感的な世界観にたどり着く方法です。

シッダ・ヨーガのサーダナーの文脈においては、私たちが吸収している「新しい情報」には、シッダ・ヨーガの数々の修行の体験や、グルマーイの教えを学ぶことから生じる洞察力が含まれます。その結果として私たちが得る知識は、その性質上、多面的です。それは間違いなく知的であり、また、広い意味で体験的(視覚的、聴覚的、運動感覚的)です。教えや修行を吸収する時、私たちはそれらが私たちの全存在にとって直感的なものになるようにします。脳と体についてのより優れた見識、大いなる自己に触れるとはどういうことか、その内側とのつながりを維持しそこから行動するためにはどのように継続的に再調整や再修正ができるのかについて、より鋭敏で繊細な判断力を得ます。

グルマーイは、吸収を説明する時に人々に与えたある例えを、最近私に話してくれました。吸収とは点滴かんがいのシステムのようなものだと言ったそうです。点滴かんがいとは、植物の根にまさに点滴のように水をやることです。これは、例えばホースで水をやるよりもはるかに効果的な植物への水やり方法です。とどのつまり、一時に植物が吸収して保持できる水の量は限られているのです。

もう一つの例えは食べることと関係しています。食べ過ぎたり、過度な頻度で食べたり、あるいは脂っこく胃にもたれる物のみ食べることを求めていると、必然的に消化不良になります。1キロ走るのも成功したことがないのに10キロ走ろうと試みて運動し過ぎれば、けがの危険を冒すことになるでしょう。重要な試験のための勉強をして、学期分の授業に相当するものを一夜で頭に詰め込もうとしたら、あなたの脳はある時点で反乱を起こし、さらにやって来る大量の情報を処理できなくなり、処理を拒否することになるでしょう。燃え尽き症候群についてよく語られますが、もしあなたが処理して吸収できる時間以上のものを達成しようとする結果でないとしたら、それは一体何なのでしょう。

同様の原理はシッダ・ヨーガのサーダナーにも当てはまることが分かるでしょう。教えが根を張るには、それらの英知があなたの流儀の一部になるには、徐々に、そして継続的に、教えは吸収されなければなりません。サツァングのそれぞれの要素の間に、または一日のうちのさまざまな時点で休止するようというグルマーイの手引きには、このような訳があるのです。呼吸に集中し、絶えず呼吸に戻るようというグルマーイの教えには、このような訳があるのです。呼吸の中に、あなたは休息、内在する休止の瞬間を見つけ、自分の存在の自然なリズムに再びなじむことができるのです。

吸収のために求められる努力は目立たないものですが、その厳しさは過小評価されるべきではありません。一方で、無理やり吸収することはできません——マインドを使っても、体を使っても、強引にそれが起こるようにはできません。他方で、吸収にはある特定の種類の意識、あなたが吸収しようとしている新しい情報へ焦点を当てること、その新しい情報が、これまであなたが真実だと理解してきたかもしれないものとどのように一致するのか、矛盾するのか、あるいはそれに混乱をもたらすのかを感じ取ることができることを必要とします。注意深い観察眼と、用心深いと同時にくつろいだマインドで、それが起こる間、吸収の過程を支えなければなりません。

あなたがそうする時、集中し助けるために何が使えるでしょうか。

二つのもの——音楽と香りです。グルマーイは、音楽と香りの両方の中に理解を強固にする手段を見いだせると教えてきました。皆さんの多くが私のように、この英知にすぐに共感するだろうと思います。例えば、特定の人々、場所、あるいはイベントに関連付けるに至ったすべての曲について考えてみてください。特定の香りに包まれたすべての記憶について考えてみてください。

このページでは、あなたがシッダ・ヨーガの教えを吸収するのに役立つ音楽を見つけることができます。もちろん、音楽の選択が重要です。あなたが聴いている音楽の種類によって、より考える、あるいはリラックスする準備ができるかもしれません。励まされる、あるいは徐々に内側に引き込まれると感じるかもしれません。ここにある音楽は、あなたが取り組もうとしている穏やかでありながら集中した活動に、とても適しています。

あなたが聴くものについてもう少し話しましょう。それは、ケニー・ワーナーによるピアノの即興演奏集であるアルバム、『Remembrance 思い出』からの、「Such a Great Attainment あまりにも偉大な達成」という曲です。ケニーは長年のシッダ・ヨーギで、数え切れないシッダ・ヨーガのサツァングで演奏している優れたピアニストです。私はケニーの音楽を聴いていると、彼のピアノからの音以上のものが聞こえるとしばしば感じます。彼の音楽への愛、そしてシッダ・ヨーガの道への愛が聞こえると感じるのです。

この美しい曲を聴く時、あなたを心地よくする香りで身を包んでください。例えば、数滴の香油を肌に付けたり、拡散させたり、あるいは何か香をたくのもいいでしょう。その後、これまであなたが取り組んできた数多くのシッダ・ヨーガの教えや修行の幾つかを思い出すために、時間を取ってください。

私は、あなたが静かに座って、受け取って学んできた英知の宝庫を思い出しながら、滝のようにあなたを洗い流す音楽を体験することを願っています。思考やイメージが浮かぶに任せる中で、メロディーとハーモニーがあなたのマインドを和らげることを望んでいます。そして、現れてくるものを純粋な好奇心を持って観察することをお勧めします。どんな評価もせずに、代わりに、あなたの探索があなたをどこに連れて行くかを見てください。

そうしたいと思うなら、日記にあなたの観察を書き留めてみてください。私は、自分の体験を明確にすること、それが発展し続ける過程で言葉で理解を具体化することに、常に価値があると

感じています。あなたもこれが役に立つと感じるかもしれません。そして、あなたが観察したことを書き留めるにつれて、理解や物の見方があなたのサーダナーの最近の数週間や数カ月にわたってどのように変化しているかを、より良く確認できることに気づくかもしれません。

あなたは望むだけ何度でも、この種の吸収を行うことができます。そして、もし『Remembrance 思い出』を所有している場合（またはシッダ・ヨーガ・ブックストアで購入したい場合）は、その時々に応じて異なった曲を選択して楽しむこともできます。



© 2022 SYDA Foundation. 著作権所有。