



とはいえ、英語の thoughtfulness (思慮深さ) という言葉は、その意味を上手に言い表しています。思慮深さは、すべての生き物が生まれながらに持っている潜在能力ですが、意識的な修養と学びを通してのみ開花します。

しかし、現代社会の雰囲気の中では、思慮深さはますます希少になりつつあるのです。

気づいていましたか？

この状況は、人々やコミュニティーを分断し孤立させるテクノロジーや言説の急速な普及と部分的に関連しています。地球や仲間の人類との相互的で調和の取れた関係——忍耐、受容、理解に根差した関係——を築くことは、常に崇高な取り組みでした。そして、それはますます時宜を得た取り組みとなっています。

私たちの生活は、視野を狭め、自己陶醉を促すテクノロジーによってますます媒介されるようになっていきます。「私」や「私が」という概念が、私たちが他者に示す礼儀や配慮よりも優先され始めることもあります。このような状況に対処している時、疲れ果ててしまうのも無理はありません。実際、私たちの日常生活や、世界で起こっているあらゆることを考えると、私たちはヴィチャールシーラターの反対の状態——思慮の「無さ」——に、より慣れ親しんでいるのかもしれない。

インドの哲学的推論の伝統において、排除は原理を明確にするための一般的な手法です。牧草地で草を食べている牛を正しく識別するには、まずそれが「馬ではない」ことを確認することが役立ちます。思慮深さとは何か、そしてそれが何を伴うのかを十分に理解するためには、まずその反対の概念を排除してみましょう。

思慮の無い人は、瞬時に印象を形成します。自動的に結論に飛びつき、自信満々に人を品定めします。それに続いて、多くの場合、頭の中で一連の判断を下します。つまり、他者を主に予測可能な一連のパターンとして捉え、それに基づいて判断するのです。そして、このように人々を即座に分類することは、一見「効率的」に見えるかもしれませんが、実際には私たちの貴重な時間とエネルギーと

いう資源を消耗させます。これは、思慮の無さは、私たちがマインドの中に現れる世界と格闘するうちに、私たちを苦しみのパターンに巻き込んでしまうからです。幸いなことに、私たちにはこれとは対照的な見方があります。それは、思慮深さ、つまり、一人ひとりを、神聖なエネルギーの具現でもある、一人の進化し続ける人間として、思いやりをもって考えることです。

思慮深さ、そして今月私たちが熟考し実践しているあらゆる美德は、シッダ・ヨーガの道の目標であるジーヴァンムクティ、すなわち、現世における解放に不可欠な要素です。これらの美德は、シッダ・ヨーガの道において生き生きとしたものとなります。なぜなら、私たちがそれらを養う努力が、グルの恩恵やシッダの系譜の祝福、そしてシッダ・ヨーガ・サンガムの中にある知恵と支えの源泉との相互関係にあるからです。

私の体験では、私たちが——一貫したシッダ・ヨーガのサーダナーを通じて——意識的に自分自身と向き合う時、驚くべきことが起こると気づきました。マインドは柔軟になり、呼吸が楽になるのです。

マインドの中を駆け巡り、私たちの精神世界を形作る思考のパターンは、確かに硬直化する傾向があります。しかし、マントラに共鳴し、その音節に内在する最高の周波数に満たされたマインドには、また違った性質があります。瞑想に浸り、静寂の崇高な力に包まれたマインドにも、また違った性質があります。グルの教えによって、この驚くべき英知と恩恵の宝庫によって浄化されたマインドにも、また違った性質があります。そのようなマインドは、尽きることのないエネルギーの源となるのです。

ローマ時代の詩人、オウィディウスの例え話に基づくこのことわざを聞いたことがあるかもしれません。「滴り落ちる水は力によってではなく、絶えず落ちることによって石に穴を開ける」。粘り強い自己探究と精神修行を通して、私たちはヴィチャールシーラター、思慮深さで輝くマインドを養うことができます。私たちはマインドの本来の純粋なままの性質を取り戻したいと願い、それを喜びをもって行います。マインドの開放性と受容性を引き出したいと願い、それをより深く耳を傾けるこ

とによって行います。マインドに識別力と好奇心を迎え入れたいと願い、それを今この瞬間に心を奪われることによって行います。この過程を通して、私たちは自己を制限する概念から解放されます。そして、豊かな収穫を得ることができます。この輝かしい美德について、生来の可能性を最大限に生かすことができるのです。

時がたち、適切な努力のリズムの中で、思慮深さは私たちにとって第二の天性となります。そして、私たちの生活の中でその存在が薄れてきたと気づいた時——この素晴らしい美德が長い間使われなくなっていた時——には、いつでもそれを再び活性化させることができます。私たちは、昼も夜も、常に思慮深さを選ぶように確かめることができます。掛け替えのないヴィチャールシーラターという美德を内に宿し、この美德を実践するにつれて、私たちは深みと意義に満ちた人生へと導かれます。思慮深さは思慮深さを引き寄せます。私たちが理解と善意を広げれば、世界はこれらの性質を私たちに映し返すのです。

私たちが、グルマーイの誕生日プレゼントであるこの美德を心から受け取れますように。私たち自身の美德の天空にあるこの輝く星、ヴィチャールシーラターの力を発見し、再発見できますように。その虹色の光が、私たちの心の暗い隅々まで、そして世界全体に優しく広がりますように。一步ずつ、一つずつ美德を積み重ねていくことで、私たちはこの世界を光で満たすことができるのです。

### 確言：

私は、ヴィチャールシーラターの炎を明るく燃やし続けることを約束します。

