新鮮な認識

クシャマー・フェラー[1]

9月または 10 月に行われる2週間の行事、ピトゥル・パクシャ[2]は、人々が先祖や亡くなった愛する人々をたたえ、敬意を払うというインドの伝統です。ピトゥル・パクシャは、これらの先祖が残した不朽の遺産に感謝し、世界への彼らの貢献がどのように将来の世代が従うべき先例——輝かしい手本——となるかを認識する時です。

世界中の多くの文化では、先祖を祝い、称賛するために毎年恒例の祝祭が開催されています。例えば、メキシコをはじめとする中南米全体のディア・デ・ロス・ムエルトス(「死者の日」、実際には数日間の祝祭)は、人々が個人で祭壇を築き、亡くなった愛する人々に花、食べ物や飲み物をささげる時です。

日本では、お盆と呼ばれる伝統的な仏教行事の間に、人々は訪れてくる先祖の霊を導くためにちょうちんをつるし、彼らに敬意を表して踊りを披露します。

イタリアの万霊節では、家族は亡くなった親戚のためにもテーブルを用意します。

ドイツのトーテンゾーンタッグ(死者の日曜日)では、祝祭参加者は一般的に、亡くなった人を追悼するために愛する人々の墓を訪れます。

中国では、年に2回、春の清明節と秋の重陽の節句の期間中に、ささげもので先祖を供養して祭ります。ささげものは一般的にお香、食べ物、紙幣です。供養してくれる家族がいない霊

---

[1] Kshama's bio
[2] Link to Pitru Paksha minisite

は、飢えた幽霊祭として知られる別のお祝い、中元祭でコミュニティーから慈善の供物を受け取ります。これらすべての祭りは 2000 年以上前までさかのぼります。

そしてネパールでは、ガーイ・ジャートラー祭の期間中、過去1年間に親戚を亡くした家族が、ウシを連れてカトマンズの街を歩きます――ウシがいない場合は、ウシに扮(ふん)した子どもが代わりになります。ウシは、故人の魂を天国に導くのを助けると信じられています。

これらは私が何年にもわたって聞いてきたほんの数例ですが、他の多くの文化にも同様の伝統があると確信しています。

先祖のための行事がどこでどのように実践されても、それらは自然に人間の誕生、生、そして死の容赦のない循環についての熟考を呼び起こします。しかし、周期的な動きは人間の存在に限ったことではありません。宇宙のどこを見てもそのような動きが見つかります。例えば、太陽や月の軌道、惑星の規則正しい回転、季節の変化などです。天候が寒くなる場所では、多くの木の葉が生命の青々しさを失い、枯れて地面に落ちます。これを見ると、終幕の悲しみを感じるかもしれません。しかしやがて春はもう一度訪れ、青葉が再び現れるという見通しと信頼を持てるので、その事象を受け入れることができるのです。

同じように、肉体の死は――それがいつ、どのように起こったとしても――生命の本質的な一部です。死は生命の自然な進行に完全に含まれています。ですから、多くの伝統の教典が教えているように、肉体は短命かもしれないが、魂は永遠であることを熟考することは、私たちに利益をもたらします。人がこの真理を認識し受け入れると、自分の人生をどのように生き、死にどのように近づきたいと思うかについて、自分の中で解決することができます。インドの哲学は、カルマとそれが人生で果たす重要な役割について語っています。

私が初めて積極的に誕生、生、死の循環について深く考えたのは、何十年も前に家族全員が大きな自動車事故に巻き込まれた時でした。かなりのけがをしましたが、時間の経過と共に私たちは皆回復しました。私はこの体験から、新しくて変容をもたらす洞察を得ました。「もし自分を幸せにできると思ったすべてが一瞬にして奪われ得るのであれば、生きているすべての瞬間に注意を払う方がよい」。この認識は、私を精神的な探究へと導きました。「生きているすべての瞬間に注意を払うとはどういう意味だろう？ 幸せな生活の本当の源とは何だろう？ 生とは何か、そして死とは何か？」 私の探究は、私をシッダ・ヨーガの道へと導いたのです。

バーバ・ムクターナンダからシャクティパート[3]の伝授を受け、シッダ・ヨーガの教えを学び、実践し始めてから、私は人生における永続的な幸せは、内側から、すべての存在の至高なる心に存在する愛から生まれることを学び、体験しました。この幸せは取り消されたり、破壊されたりすることはあり得ないことを、私は理解するようになりました。そしてそれを達成するために、探究者は心のネガティブな傾向を払拭(ふっしょく)し、感覚に規律を守らせ、神聖な美徳を実践し、人類に奉仕をささげ、そして内なる大いなる自己について瞑想することによって真実と共に時間を過ごすために努力します。事故によって引き起こされた死への近さは、私に新しい誕生と人生の新しい理解をもたらしました――そして、私をグルに導いたのです。

シッダ・ヨーガのサーダナー[4]の最初の数年間の段階で、私は、それまでは考えていなかった死の側面に目覚めました。その教えは、インドの有名な叙事詩、『マハーバーラタ』[5]からの物語の形で私にもたらされました。

戦士の中で最もダルマを守るユディシュティラは、神聖な湖の管理人であり超自然的な精霊である、賢くて好戦的なヤクシャから、質問で挑戦されました。質問の終わりにヤクシャは、「この

---

[3] LINK to *shaktipat* in glossary
[4] Link to *sadhana* in glossary
[5] LINK to glossary--Mahabharata

世界で最も不思議なことは何ですか？」と尋ねました。ユディシュティラは答えました。「最も不思議なことは、あらゆる人々が、生きているすべてのものはいずれ死ぬことを自分の周りで見ているというのに、自分自身は決してそれについて考えることがないことだ」[1]

ある晩のサッツァング[6]でこの話が語られるのを聞いた時、私の脳に明かりが付きました。私は、死が生きる過程の自然で避けられない部分であることが、とてもはっきりと分かりました。また、それだけでなく、死ぬ「すべて」のものには私が含まれており…そして私が知っている、これまでに知っていた、そしてこれからも知っているすべての人が含まれるのです！ 人生を生きる方法についてもっと学ぶことで、私は死についてより深く理解するようになりました。受け入れと承認。

1990 年代初頭のシュリー・ムクターナンダ・アーシュラムで、グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダは、ダルシャン[7]に来たり手紙を書いたりして、愛する人々の死と死んでいく過程にどう対処するかをグルマーイに尋ねるシッダ・ヨーギを支援するために、SYDA ファウンデーションに部門を作るよう要請しました。彼らは、死に対する自分の恐れに取り組む方法と、死期の近い人々が彼ら自身の恐怖を管理するのを助ける方法についての導きを求めました。質問者たちは、そういった時に自分がどのシッダ・ヨーガの教えを実践できるかについて尋ねました――彼ら自身のために、そして旅立つ魂や魂たちの安らかな旅のために。グルマーイが SYDA ファウンデーションのこのかつての部門につけた名前は「ニルヴァーナ・サンガ」でした。

サンスクリット語のニルヴァーナとは、永遠なるもの、死を超越して存在するもの、一過性の物理的な宇宙を超えるもののことを言います。サンガムとは、精神的なコミュニティー、あるいは社会、また、特定の精神的なコミュニティーや道に参加している者のことも言います。

---

[6] LINK to glossary--satsang
[7] LINK to glossary--darshan

グルマーイは、ニルヴァーナ・サンガの名前に、ニルヴァーナという言葉を使うことを選びました。それは、まさに誕生が大切で祝う価値があるように、死もまた同様である、ということを人々が理解するのを助けるだろうと思ってのことです。ニルヴァーナは、最終的なゴール、そして、人の命のたどり着く場所を象徴しています。それは、個人の魂が絶対なる者に融合することであり、その魂が生と死の循環から解放されることです。この言葉は、サンスクリット語では、そしてより現代的な使われ方の中でも、幸福、完全なる平和と調和、そして自由といった意味合いがあります。

この名前についてのグルマーイの意図は、死は禁忌の話題である必要はないことを明瞭にすることでした。死は尊重されることであり、それに伴う悲しみの最中でさえ喜びに満たされる出来事であり得るのです。この生を始めること、そして生から去ることは、共に、この惑星の上での魂の美しく、多様で、神秘的な冒険を、両側で挟んでいるのです。

この意図を遂行するために、ニルヴァーナ・サンガは、死と死ぬことに関するシッダ・ヨーガの実践や慣習について、シッダ・ヨーギのコミュニティーを教育するための SYDA ファウンデーションの部門となりました。私は長期にわたって、ニルヴァーナ・サンガのチームの一員でした。

この立場から、私は何年もの間、死に臨んでいる人や、この世を旅立とうとしている人を支える何百人ものシッダ・ヨーギたちと話をしました。それらの深く、探索的な会話から私が学んだ主要なことの一つは、死にゆく人は、しばしば許可を必要とし、死んでいくために支えがいるということでした。彼らは、人生でやり残したことがあり、愛する者のためにこれらの未完成の物事に対処する責任があると感じています。彼らはしばしば修復すべき未解決の争い事についても意識しています。その上、彼らを世話している人も、死にゆく人に去っていく許可を出せない問題を抱えている場合もあります。

どのようにこういった障害を解決すればいいのでしょうか。魂が新しい旅に出る間際に呼び起こす、最も重要な資質は何なのでしょうか。私がグルマーイから学んだことのすべて、そして、私が会話をした人々から聞いたことから、そのような時に必要とされる主な資質は、「許し」であると言えます。あらゆる面においての許しです。死にゆく人は、自分がやり残したことや、人生で犯した過ち、また、他者を不快にさせたと感じるすべてのことについて、自分自身を許さなくてはなりません。そして、同じように他者を許さなくてはなりません。自分が選んだ数人ではなく、自分がまだ不満を持っているかもしれない、すべての人を許さなくてはならないのです。その不満がほんのささいなものであっても――ごくわずかなわだかまりであったとしても。同時に、死にゆく人を支えている人は、死にゆく人との間に残る未解決なすべてのことについて、自分を許さなくてはなりません。そして、この地から旅立っていく人を許す、それも全面的に許さなくてはなりません。これは、両方の当事者が、滑らかで平和な旅立ちを妨げるすべてのものを手放す時なのです。それは死にゆく人にとって、自分を解放する最高の機会なのです。この地球という次元に魂を縛るすべてのものを手放すのです。そして、その過程を支えている人にとっても、心から、そして効果的に去り行く人を助ける良い機会なのです。許すことと手放すことが、一つの領域から次へと魂を運んで行く神聖な流れを生み出します。

ここに私が共有しているのは、私がニルヴァーナ・サンガのチームの一員として奉仕していた間にグルマーイから受け取った、時を超越した英知で、そのことに感謝の念を表したいと思います。SYDA ファウンデーションのニルヴァーナ・サンガのチームはもはや活動していませんが、どのように死と、死にゆくこととに向き合うかについての英知は、シッダ・ヨーガの道の出版物で広く入手することができます。

私はまた、人が人生のあらゆる側面に対処するためにどれほど多くの知識を生まれつき持っているかについて、直接見てきました。これは、シッダ・ヨーガの教えを学び実践してきた人たちに特に言えることです。もし今のあなたが、あなたの問題がどれほど大きいか、また、それらを解決することがどれほど天文学的に困難であるか、ということだけに集中しているのであれ

ば、そうです、あなたは確かにもがきあがくことになるでしょう。けれども、もしそれらの問題に対する見方を変えたらどうなるでしょう。もし代わりに、誰か他の人に助言を与える良き相談相手の立場に自分の身を置くなら、どうなるでしょう。その人は、多くの不安と心痛を体験しています。あなたはその人に何を話しますか。私は保証します。あなたの内側から湧き出る洞察の流れ、人生経験から得た知恵に、あなた自身が仰天することを。まさにあなたの目の前で、あなた自身の知識が現れるのです。その結果、あなたが助言している人は、完全に高められます。その人は、より冷静になり、次に何をしたらいいかが明確になり、あなたの時間と支えに対し深い感謝の気持ちを持って、あなたの元を離れるのです。

覚えていてください。救いはさまざまな形でやって来ます。恩恵は、常に流れています。それに波長を合わせてください。そして、ためらうことなく、互いに助け合い、自分自身の善良さと自分が達成したことを思い出してください。

大いなる自己は歳を取らないにもかかわらず、肉体には制限時間があることを、私たちは皆知っています。自分の身体が年を取るにつれ、そしてたくさんの友人や愛する人々が物理的な存在の次元を去るにつれ、私は時々彼らがいないことをとても寂しく思うことに気づきます。そのような場合、どうしたらいいのでしょうか。私は内側に焦点を当て、彼らがどんなだったかをすべて思い出します。あなたは、時間がたつにつれて、いかに心が良いことだけを覚えているかに驚かされるでしょう。私はそれが素晴らしい祝福であることに気づきました。旅立った愛する人々との楽しい時間に焦点を合わせると、彼らはあっという間に私のためにそこに居ます。私はたちまち元気になり、残りの人生が何年であろうと、最大限の可能性のために最後まで生き切る決意をさらに強く感じます。

大いなる自己、至高なる心は、私たち一人一人の内側でまぶしく輝いています。それは肉体を超越し、死を超越しています。私たち皆が共有している神聖な愛は、決して死にません。私たちは、心の中で、不可分で永遠に一体なのです。

バーバ・ムクターナンダは、彼の著書、『Does Death Really Exist? 死は本当に存在するか』の結びで、大いなる自己と死について、明確な教えを与えています。バーバは言っています。

> いつか、身体は衰えるだろう。この世界では来るものはすべて、また去っていく。しかし、大いなる自己は死なない。内なる大いなる自己は歳を取らず、不変である。死がそれに触れることはできない。だから、この気づきと共に生きなさい。「至高なる真理が私の内側にある。至高なる真理の炎は、私の内側で揺らめき、光り輝いている」。その光が、大いなる自己である。[2]

あなたが何歳であろうと、あなたが人生のどの段階にいようと、あなたが何を経験していようと、あるいは何があなたの心を乱していようと、誕生、生、死の循環について、習慣的に熟考することは非常に適切です。それは、この惑星で生きているという貴重な贈り物について、あなたを啓発する力を持っています。 それは、あなたの生涯で得られるすべてのものに対する理解を高めます。 それは、この人生――他ならぬあなたの人生――が何を意味するのかについて、新鮮な認識、あなただけの視点と洞察をあなたに与えます。

この世界にあなたが生まれたことを喜んでください。
この世界でのあなたの達成を喜んでください。
この世界へのあなたの執着を手放すことを喜んでください。

私はかつて、グルマーイが言うのを聞きました。

魂が去るということは
地上の部屋から天国の部屋へ
移動するようなものだと考えてごらんなさい。

© 2022 SYDA Foundation®. 著作権所有。

[1] *Mahabharata*, 20, "Vana Parva"; trans. Kamala Subramaniam, *Mahabharata* (Bombay: Bharatya Vidya Bhavan, 1977), p. 247. Rendering © SYDA Foundation.
[2] Swami Muktananda, *Does Death Really Exist?* (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1995), p. 32.