

2020 年の行動の中の愛！



グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダ

リーラーヴァティー・スチュワートによる紹介

随分昔に、私の母が私に初めてシッダ・ヨーガの道を紹介して以来、ずっと私を支えてきたものは何だったのでしょうか。グルの愛です。内側で起こっていること、心の画面に漂っているものが何であれ、そして、私の周りの外側で起こっていることが何であれ、グルの愛は私自身の心臓の安定した鼓動のように、いつでもそこにあります。今起こっていることを、気持ちを高揚させるものと見なそうと見なすまいと、肯定的に見ようと思まいと、素晴らしいと思おうと思わないとにかかわらず、その愛の脈動はいつもそこにあります。それは脈打ち続けています。ちょうどインドの古典音楽にターラという拍子の特定の周期があり、演奏される曲に調和しているように（4ビートのターラ、6ビートのターラ、16ビートのターラなど）——あるいは、西洋の音楽ではさまざまな拍子（3拍子、4分の4拍子、複合拍子など）があるように——グルの愛にはそれ自体のユニークなリズムがあります。それ独自の脈動の仕方があります。そして私にはこのリズムが聞こえます。私は感じます。それは甘美です。心を和らげてくれます。それは私をその源へと引き寄せ、そこで私は現実となっていく美德の数々を体験します。

この、私たちを支えるグルの愛の、常に新鮮なネクターへの感謝の精神で、グルマーイのビジョンと創造、彼女の聖バレンタインデーの教えである2020年の「行動の中の愛」をあなたに紹介することをとても嬉しく思います。

私は幾度となく、グルマーイの教えは私たち皆に関係があることを見ました。性格がどれほど違っても、意見や視点がどれほど違っても、状況

や地位や社会的階級がどれほど違ってても——私たちの間に何千もの違いがあろうとも——グルマーイの教えを心に取り入れる時、教えは私たちを愛の体験へと導きます。

グルマーイの教えは命と共鳴しています。それらはグルのシャクティで活性化されているのです。知識はそれらを通して輝きます。英知はそれらに基づいています。それらは、私たちが祝福された宝物に私たちの注意を向ける洞察を生じさせます。それらは、多くの転生にわたる無知を消し去り、大いなる自己の光と友になる努力をするよう私たちを鼓舞します。グルマーイの教えはいつも目下の問題に関連し、そして、私たちが解放という究極の目標を達成することをいつも支えています。それを私は体験してきました。

私が自分自身のためにできる最も有益な行動の一つは、グルマーイの教えについて熟考する時間を確実に自分に与えるということです。毎日、私はグルマーイの教えを自分の生活にもたらし方法を探しています。これは自分の人生への何とも喜びにあふれた取り組み方になりました。彼女の言葉を熟考するたびに、彼女の教えから学んだことを適用するたびに、私は涼やかで静かな水の流れの中に浸っているように感じます。私の理解はすっきりとします。私の視点は新たになります。私の思考は高められます。私は幸せになり、安全で意欲が湧いてきたと感じ、そして安らぎを感じます。グルマーイの教えのそれぞれが、私が体験するかもしれない痛みや苦しみはすべて、愛への扉を開くであろうと知る強さを私に与えます。もし、いつ何時、私が落ち込んだり抑圧されていると感じていても、私は、愛が私を浮かび上がらせ続けることを、神の純粋な本質とのダルシャンを私に与えるであろうことを知っています。

これが私のグルの愛についての見方であり、皆さんが読んでくださったことに感謝します。私はそれをグルマーイの2020年の「行動の中の愛」を紹介する手段として皆さんに分ち合いました。それをこれからもう少し詳しく説明します。

2020年の「行動の中の愛」は、地球に対するグルマーイのビジョンを表現しています。この美しく、生き生きとした、物語風の絵の中で、地球は癒やされています ——そして回復し、再生し、バランスと調和がもたらさ

れます。この地球の大部分が、自然の凶暴さと予測不能な疾病からの救済を求めている時、この絵はすべてが調和して働いている安らぎの場所を描いています。それは、生命が繁栄し、すべての自然な美しさと天国のような豊かさの中に、神の優しく、創造的な手を見ることができる環境です。少なくとも、あなたがこの愛の絵と触れ合っているほんのわずかの間には、自分のマインドの雑音からの小休止を体験するでしょう。

グルマーイの教えは、世界の多くの偉大な賢人や聖人、作家や詩人たちからの教えや格言、ことわざと共に、「行動の中の愛」の絵の中に埋め込まれています。グルマーイが選んだ教えのすべてが愛に関連しています——すなわち、愛の多くの側面と次元、そして、私たちがこの世界で愛を明らかにする時に愛がどのように見えるかなどです。それらの教えはまた、対応する特定のイメージ——植物、動物、宝石、寺院のカラシュ——の性質を呼び起こします。それらは、この世界が私たちに与えるべきことのすべて、そして、私たちがこの活力のある鼓動する宇宙から学ぶべきことのすべてを、私たちに思い出させます。絵それ自体と共に受け入れることで、教えはこの世界をより良い楽園にする方法を私たちに垣間見せます。

私たちがこれらの教えを日常生活の中で適用すると——これらの教えの芳香を私たち自身の細胞の一つ一つに吹き込むと——その効果は直ちに現れることを、「行動の中の愛」が明らかにしていると、私は発見しています。最善の自己を前面に出すことにより、私たちの惑星である地球を守り、その美しさを復元する責任を取ることで、私たちはこの地球と深くつながることができます。私たちは、人生の一瞬一瞬が実際に掛け替えのない贈り物であるということを経験できます。この地球で、私たちは自分自身の聖なる神殿に至る道を発見することができます。この地球で、愛を見つける方法を、さまざまな形をした愛すべてを認識し、受け入れ、感謝する努力をするための方法を学ぶことができます。真に、この地球は驚くべきものです。それは存在するもののために栄養を与えています。それは落ち着いています。美学的に、それは驚嘆すべきものです。

グルマーイの2020年の「行動の中の愛」に取り組むよう、あなたを個人的に招待したいと思います。あなたがそれをする中で、この絵の中に内在する深遠な英知を理解することを願っています。さらに、その大地が、水が、

そしてすべての生き物が守られている世界を、私たちが一緒に思い描く時

この地球全体が
養われ保護されるという
意図を、
願いを、
ビジョンを、
夢を、

そして祈りを持つ時、

それは次の世代に、その次の世代に、そしてその後続くすべての世代に、手本を示すことになるでしょう。すべての世代が最善を尽くすことを目指すでしょう。すべての世代が最善の自分を与えることを目指すでしょう。彼らもまた、「行動の中の愛」を体現することを目指すでしょう。

歴史を通して人間は、一人一人の中に存在する肯定的なエネルギーに触れる時、非常に多くを達成できることを何度も示してきました。私たちは互いに影響し合い、環境に影響を与えます。私は、世界中の何百何千もの皆さんと一緒に、「行動の中の愛」を探究することで感じるであろう変化を体験するのを楽しみにしています。私は、私たち一人一人が「行動の中の愛」を同時に探究しているイメージを、自分の心の中に抱いています。私たち一人一人がグルの情け深い愛と一つになり ——そして、私たちが自分自身の愛の境地につながることでこの愛を世界中に分かち合っているイメージを、私は抱いています。



心はすべての聖地の中心である。そこへ行き、歩き回りなさい。

～バガヴァーン・ニッテャーナンダ



もしあなたが愛を感じるなら、あなたは特別なのだと知りなさい。
もしあなたが特別なら、あなたは愛なのだと知りなさい。

～グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダ



大地に隠された宝や、
 果実に含まれた風味のように、
石に埋め込まれた金や、
 ゴマの種に隠された油のように、
木材の中に隠された炎の輝きのように、
 おお、チェーンナマリカルジュナよ——

おお、ジャスミンの花のごとく白き神よ——
あなたは絶対なる者であり、
そしてあなたの存在の偉大さは、
ありのまま揺らぐ感情によって隠され、
知覚から逃れている。

～アッカマハーデーヴィー、12世紀のインドの詩聖



私の番もやって来る
翼が広がるのを感じる。

～オシップ・マンデリシュタム (1891-1938)、
ロシアの詩人



あなたが生まれた日、すべての花が生まれた。

～メキシコの伝統的な誕生日の歌



あたかも宇宙を二つに割るかのように青い天空から現れ、
シヴァ神の巻き毛をなびかせ、
そしてメルー山の洞穴や木々の中を流れる
無上に美しいガンガーの純粹で聖なる水——
その水が滝のように地上に落ちますように。
すべての人の過ちを洗い流し
大洋と海の岸からあふれますように。

女神ガンガー、
神々の街に流れる神聖な川が、
私たち皆に祝福を授けますように。

～アーディ・シャンカラチャーリヤ
8世紀のインドの崇敬される賢人



この世に生まれる者それぞれのために世界は生まれる。
そしてこれに、あなたの本質と目的の神秘がある。
あなたは太古からの者である、おお、幼き者よ！

そしてあなたが新しく見る世界は古くからある！

～ジョバンニ・パスコリ（1855-1912）
イタリアの古典学者・詩人



涙とは愛の束である。

～ハワイのことわざ



柳は緑 花は紅

～日本のことわざ



私にとってすべてが新しくなった、
なぜならシッダナートゥが私の人生を変えたから。
私のマインドは新しく、

月は新しく、
太陽は新しい。
全世界が
新鮮で新しく見える
まるで水ですすがれたかのように。
ソーハムというせっけんで
マインドと体を洗い流したので
私は真新しくなった。
私は変容した。

いまやラリーは
至福に踊る
偉大なるシャクティとなった。

～ラレーシュワリー、14世紀のカシミールの詩聖
グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダによる英訳



私の日々はそこで費やされた、静謐（せいひつ）さの中で、小さい物事の
ただ中で。そして、私は歓喜した。

～マノエル・デ・バロス (1916-2014)、ブラジルの詩人



内側に限らない愛がある。

それは最高の真理だ。

その脈動ゆえに、私たちは息を吸い、息を吐く。

愛の鼓動ゆえに、プラーナは体中を巡る。

目に形を知覚する能力を与えたのは愛である。

この自立した愛は永遠の至福である。

それは、シッダたちの住みかである。

～バーバ・ムクターナンダ



葉先の滴のように「時間」の稜線上で
あなたの命を軽やかに踊らせなさい。

～ラビンドラナートゥ・タゴール（1861-1941）
インド、ベンガルの詩人



雨ニモマケズ

風ニモマケズ

欲ハナク

決シテ怒ラス

イツモシズカニワラッテイル

～宮沢賢治(1896-1933)、日本の作家・詩人



あなたが世界をありのままに体験しますように——神の心の中に身を落ち着けて。

～グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダ



千里の道も一歩から。

～老子 紀元前 6 世紀の中国の哲学者・作家



心の道を歩みなさい。

～ドイツのことわざ



ずっと昔、私はあの歩みの音を知るようになった。
遠くにいても、おお、人生よ、私はあなたを認識する。

～フィラーク・ゴーラクプリー（1896-1982）

インド、ウルドゥ語の詩人



真っすぐ前進しなさい
そうすれば程なく
至高なるシヴァと融合するだろう。
ラリーはこの道に従い、
彼を見つけた。

～ラリーシュワリー、14世紀のカシミールの詩聖

グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダによる英訳



クモが絹のような糸を広げ

そして自分自身の中に取り込み戻すように、
大地が薬草や

多くの癒やしの植物や木々を芽吹かせるように、
人間の体から髪が成長するように、

この創造全体、この顕現している世界は、
不滅なる者から湧き出ている。

～『ムンダカ・ウパニシャッド』 1.1.7



あなたのマインドを、平和という葉の上で休ませなさい。
あなたのまなざしを、愛という花の上で休ませなさい。
ただそのままに、それらと共に在りなさい。

～グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダ



天は高く鳥の飛び回るに任す。

～元覽、8世紀の中国の仏教僧



初めに、ただ一粒の種があった。

この種が芽吹き、そしてそこから、若木が育った。

一粒の種の胎内から無数の木々が出現した。

そしてこれらの木々から数え切れない花と果実が生じた。

おお、無限なる者よ、

おお、全世界に浸透する者よ、

あなたは多くの異なった形を取った。

それでいながら、究極的に、おお、神よ、あなたは唯一である。

～シャンタラム・アタヴァレー（1910-1981）

インドのマラーティー語の作詞家・映画監督



おお、アルジュナ、

私は月、天空を移動するネクターの湖である。

無限の流れとなって降り注ぐ月光で、

私はすべての植物を育む。

こうして、あらゆる種類の作物が作られ

すべての生き物が糧を得る。

～ニヤーネーシュワル・マハーラージ

13世紀のインド、マハーラーシュトラ州の詩聖



Ruhe (ドイツ語) 「平和、落ち着き、休息、静けさ」
हळुवार (マラーティー語) 「優しい、滑らか、柔らか、思いやり」
Миру – мир (ロシア語) 「世界への平和」
ਅਮੋ (グジャラート語) 「平和、調和」



あなたへの思いは私の世界を新しくします。

～グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダ



Mary Kawena Pukui (trans.), *Olelo Noeau: Hawaiian Proverbs and Poetical Sayings* (Honolulu, HI: Bishop Museum Press, 1983), saying #2750.

Rabindranath Tagore, *The Mystic Poets* (Nashville, TN: Skylight Paths, 2004), p. 52.