

グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダによる教え

天使のようにありなさい

夕方のナーマサンキールタナ

2020年3月21日 土曜日

バガヴァーン・ニッテャーナンダ・テンプル

シッダ・ヨーガの道では、私はいつも規律について話し、そして今、全世界は、皆が安全で、健康で、他者にも気を配るよう、厳しい規律を守ることを要求されています。この世界には195の国があり、私の聞いた話では、170カ国以上がこの新しい病気の影響を受けています。安全で影響を受けていない国々は、そうあり続けますように。そして影響を受けている国々——私が現在いる国、生まれた国も含め——は、安全と健康を取り戻しますように。

もう少し軽い話題に変えると、内向的な人々は素晴らしい時間を過ごしていると聞きました。つまりそれはこの悲惨な状況で、あなたにとって何が役立つかを見つける一つの方法です。十分な空間を取るのはいいことであり、四六時中人と話すだけのもっともな理由が常にあるわけではありません。皆さんの中には思い出す人もいるかもしれませんが、ここ何年もの間、私は静けさを意識して守ることの大切さを——アーシュラムや、世界を巡る教えの旅で——教えてきました。実際、シュリー・ムクターナンダ・アーシュラムやグルデーヴ・シッダ・ピートウのリトリートの間、人々は「私は沈黙しています」と書かれた名札を着けるのが大好きでした。この名札がとても気に入り、アーシュラム滞在中ずっと着けている人たちもいました。今、「沈黙しています」のバッジを着けるように皆さんにお願いはしませんが、この期間中、沈黙を実践する時間を作るのもよいでしょう。

実際、これはとても長いリトリートです。このリトリートの時間を活用しなさい。逸して

いることを考え続ける代わりに、自分自身の美しい空間を——あなた自身の内側に、そしてあなたの家の中に創りなさい。「要らないもの」——特にシュリー・ムクターナンダ・アーシュラムのスタッフに手放すように言い続けているもの——を手放すという意図を持つことができる時です。「私はあなた方の中にそんなものがあるのを見たくはありません」と、私は彼らに言っています。ですから、これは皆さんすべてにとって、持ち続けるのにふさわしくないものを手放す素晴らしい時です。人間は、ほんのささいなことに影響されます。もし誰かがあなたを見たら、心配になって、「なぜあの人は私を見ているのだろう」と疑問に思います。また誰かがあなたを見ていなければ、心配になって、「なぜ彼らは私を見ていないのだろう」と思うのです。

天使になりなさい——なぜなら、天使は容易に影響されません。天使のような態度とは何か理解するために取れる方法は何か、そしてそのような態度をどうやって養うかを自分自身に問いなさい。まさにそれを流行させなさい。あなたの天使のような光を前面に輝かせなさい。天使のような態度を広げなさい。あなたの天使のような振る舞いが他の人々を向上させるようにしなさい。

あなたには他の人が感じることに責任がないと、このサツァングで私は前に言いました。けれども、人があなたを見る時、その人たちを良い気分させなさい。これはシュリー・ムクターナンダ・アーシュラムのスタッフにいつも頼んでいることです——彼らを見る時に、見ることができる私は幸せに感じるべきなのです。そして彼らの振る舞いがそれを反映することを強く望みます。しかしながら、ほとんどの場合、人々はとても変な行動をしがちで、そしてこの不可解な病気が広がっている時、人々はもっと変な行動をしていると聞きました。「今何が違うのか？ いずれにせよ人々は変な行動をしてきたのに、なぜ彼らはこのことをさらに変な行動をする理由にしているのだろうか？」と、私は思わずにはられません。

病気からの解放という願いは、単に肉体的な疾患からの救済という願いに限ったことではありません。精神の道では、アートマーの病、魂の病についての話もします。アートマーは純粋ですが、アートマーの偉大さを認識しないことで、あなたは適切でないこと、正しくないことをします。

私の2020年のメッセージは、「アートマー・キー・プラシャーンティ」です。あなたの内側で何が起ころうと、このメッセージを最前面に持ってきなさい。アートマー・キー・プラシャーンティ。アートマー・キー・プラシャーンティ。アートマー・キー・プラシャーンティ。

自然は時に残酷です。野生の世界では、動物は常に動物を食べます。しかしながら、人間としてのあなたは知性を持っていて、その知性はとても美しいのです。あなたは知性を偉大なことに使うことができます。ですから、「こんな時に何をすればいいのだろう」と思い悩む代わりに、この時間から何か良いことを生み出すにはどうしたらいいかを考えなさい。危機を脱した時に、どう規律をもって人生を営み続けるかについて考えなさい。

今この時、何千人もの人々が職を失い、あるいは仕事をしに職場へ行くことができません。疑いようもなく、そして当然ながら、この現象は計り知れない不安と懸念を作り出します。皆が同じ船に乗っているのですから、一人一人が道徳的に支え合うことが最優先です。一人一人がお互いに支え合う創造的な方法を見つけることが必要不可欠です。多く人は、いかに創造的であることが好きかを語ります。ですから今、あなたに創造性を発揮するよう願います。自分自身を助け、他の人々を助ける方法を工夫してください。他の人々から助けを受け取る方法を工夫してください。

もちろん、人々の心は泣いています。ところが、自分は全く無力だと分かっているために、自分をなだめるための一つの方法として彼らが見つけたのは、この悲劇の原因かもしれない他の誰かを責めることです。これは不幸な対処メカニズムです——人生で、あるいはこの世界全体で、何らかの問題が起きていることで誰かを責めようとしています。問題の原因を究明することと、問題を誰かのせいにするとは違います。私からあなたへのアドバイスは、可能な限り心を強くすること、なぜなら心の筋肉は、あなたが進んで鍛えれば鍛えるだけ強くなると、あなたは知っているからです。そして、そのエネルギーを解決策を見つけるために使うことができます。

泣いたり不満を言ったりすることは、あなたをどこにも連れていきません。そうする時、それはまるで決して降りることのできないメリーゴーラウンドに乗っているようなものです。あなたは回って、回って、回り続けます。それは悪循環になります。ですから、あなたの知性を磨きなさい。

心を強くし、知性を磨くことのできる方法の一つは、天使のような態度を養うことです。どのように天使のような行動ができるかを考えてください。「天使のような態度とは何か」と疑問に思うかもしれませんが、さて、SYDAファウンデーションのウェブサイト部門の責任者であるサンディープ・クネーゼルがミュージックアンサンブルと共にここに座っています。彼はシッダ・ヨーガの道のウェブサイトにも実にたくさんのシッダ・ヨーガの教えを載せ続けています。その教えの中に、「2020年のメッセージに関するワークブック」があります。このワークブックの中には私からのたくさんの質問があり、あなたはその答えを日記に書いています。そこに次の質問も加えることができます。「私は天使のような態度をどのように養うのか？ 私は天使の光をどのように広げるのか？」

