



グルマ－イ・チッドヴィラーサーナンドの教え

同調しなさい

ナーマサンキールタナ
2020 年 5 月 2 日土曜日

バガヴァーン・ニッターナンド・テンプル

音、大いなる自己、平穩。♥音、平穩、大いなる自己。♥平穩、音、大いなる自己。♥
大いなる自己、音、平穩。♥平穩、大いなる自己、音。♥大いなる自己、平穩、音。♥
音、大いなる自己、平穩。

シッダ・ヨーガ・ユニバーサルホールで、この「テンプルの中にいなさい」のサツツァングで、私たちはたくさんの音を出していきます。なぜ？ この音は平穩の体験へとあなたを導くからです。この音は大いなる自己の体験をあなたにもたらずからです。

この「テンプルの中にいなさい」のサツツァングには、多くの皆さんがライブ動画配信に途中から参加し始めていると、マネジングディレクターのローヒニー・メノンから聞きました。何と素晴らしい！ 特にシッダ・ヨーガのサツツァングでは、これこそがサツツァングの美しさです。どの時点でも参加でき、そしてあなたは自分が学ぶための完全な知識を受け取ります。自分のサーダナーを行い、自分の人生の目的を体験するための完全な祝福を受け取るでしょう。

音。今日はこのサツァングでたくさんの音を出します。この手段——チャンティング——があるのはありがたいことです。この精神の道があってよかったですね。何と素晴らしい！

サツァングにいることは、大いなる自己について学ぶことです。サツァングにいることは、サーダナーを行うのに必要なものを持っているということを知っていることです。サツァングにいることは、大いなる自己の輝きを見て、自分が行う他のあらゆることの中にその輝きを認識することを意味します。

今朝、「テンプルの中にいなさい」のサツァングで、若いシッダ・ヨーギたちが自分の才能をささげるのを聴いた後、私はニッテャーナンダ湖の周りに散歩に出掛けました。東海岸に住んでいる人なら誰もが知っているように、今日初めて、私たちはついに冬を越しました。ただし、それもほんの短い間です。来週の天気を確認したところ、また寒くなりそうです。それでも、米国東海岸に住んでいると、私たちは何であろうと得られる暖かさを受け入れます。

外はとても美しかったです。空が本当にとっても青かったのです。私がどんなに青空を好きか、知っていますよね。青空は、バーバ・ムクターナンダから私への贈り物です。

初めてのバーバ・ムクターナンダのダルシャンで、私はバーバを青い色として見ました。以来、彼がいなくて寂しい時には、いつでも、私は青い空を見詰めて、バーバを非常に近くに感じたものでした。このような訳で、私は青い空を大切にしています。

今朝、最も美しい青空の下で、湖のほとりにいた時、私たちの世界で何が起きているかを、私は考えていました。人々が感じている信じ難いほどの混乱や、深い恐れは、あまり嬉しいものではありませんでした。

「深い」と「恐れ」という言葉を一緒にしたことは、これまで一度もありませんでした。深い至福、深い喜び、深い体験について私は話します。しかし、現在、誰もが深い恐れを感じています。それについて、私は考えていました。また、秋になると、次の冬になると、もう一度さらに事態が悪くなるとニュースで読みました。世界は、これから必ず発生するだろう疾患に備える必要があります。皆が自分の生活に直ちに適用すべき規律について、ニュースで論じられていました。

従って、この素晴らしい惑星で健康に暮らし、この惑星に大いに貢献したいのであれば、まさに今、始めなさい、と皆さんに伝えたいと思います。あなたが真の意味で生きたいと望むなら、そして他の人も生きて、この地球についてのすべてを体験すべきだと願うなら、まさに今、始めなさい。ご存じのように、誰もが生きる権利を持っています。

世界が現在経験しているトラウマについて考えていた時は、良い気分ではありませんでした。しばらく歩いた後、私はヴェーンカッパンナにささげられた木の下にあるベンチに座りました。生涯をバーバ・ムクターナンダに尽くしたこの偉大な人のことを、皆さんの多くが知っているでしょう。私が幼かった時、彼は私の憧れの人でした。悲しくなった時、私はいつもヴェーンカッパンナの所に行き、すると彼は私を幸せな気持ちにさせるのです。もちろん、もし私が幸せだったら、彼は私をしつけました。でも私が悲しかったら、彼は私を本当にとっても幸せな気持ちにさせてくれたものです。

ですから私は、青空の下、彼の見事な木の下で座っていました。そよ風はビロードのように柔らかでした。周りを見回すと、すべてがきらめいていました。ふと、雲一つない青空が真っ白な雲で飾り付けられようとしていることに、私は気づき始めました。雲はそこここに現れ、それでも青空の広がりを見て取ることができました。

それらの雲の形を見定めるのに、目を凝らす必要などありませんでした。肉眼で、それらの雲の中に犬が走っているのを見ることができました。それから、ウサギが走っているのが見えました。それから、馬が走っているのが見えました。それから、ハートの形をした雲がたくさんありました。山ほどのオームの記号がありました。私の目の前で雲は動いて形となりました——私は、それらの雲から形を創作している、見えない手を見ることができたのです。

本当にたくさんのハートの雲やオームの雲が頭上の青空で生まれ、創られていたので、私の重たい心はオームを歌い始めました。そしてそれから、考えることに戻り、「苦しんでいる人たち皆に、これから何が起こるのだろうか。人々が関心を向けていた自然に、何が起こるのだろうか。今、誰も世話をする人のいない動物たちに、何が起こるのだろうか」と思いました。再び、私は空にもう一つオームの雲が形を成していくのを見ました。そして、私の心はオームを歌いました。

しかしまた、別の考えが浮かびました。「何が起こるのだろうか。人々是一緒に働くだろうか。国々は団結するだろうか。人々の間の団結はあるだろうか」。すると何と、もう一つの見事なハートの雲が。そして私の心はオームを歌うのでした。しかしまた別の考えが。それからオームに戻って。しかしまた別の感情が。オームに戻って。

こんなことが起こっていたある時点で、私は飛行機が1機、上へ、どんどん上へと上がって、それからくるりと回って見事なUターンをしたのを見たのです！ その飛行機に沿って弧を描いたジェット気流の跡が、地平線の縁にUの文字を作ったのが見えました。ジェット機がUターンをするなんて見たことがありませんでした。私は、「本当に？ 私を幸せにするためだけに、空はこんなにもたくさんの、あり得ない光景を

見せてくれた——世俗的なものと精神的なものの両方で？」というふうに思ったのです。

私は、「了解。この世界に何が起こるのかを考えたり心配したりするのはやめて、マントラ、オームに没頭した方がいい。この宇宙にはもっと偉大な力が働いているのだから。私はその本質により強い信頼を持たなければ」と自分に言いました。

私はベンチから立ち上がって幸せな気分で歩き始め、再び広大な青空とビロードのように柔らかなそよ風を楽しみ、シッダ・ヨーガ・ユニバーサルホールで才能や技能をささげた子どもたちのことを思い起こしていました。オームをハミングしながら湖の小道を歩いていると、2羽のガンが完璧なポーズで緑の草の上に座っているのを発見しました。彼らは、カバノキの小さな木立の中に落ち着いていました。それはとても美しい光景でした。ガンたちはくつろいでいました。彼らは幸せそうでした。本当に幸せそうでした。実に幸せそうでした。

彼らは湖の小道のとても近くにいたので、私は彼らのそばを歩いてもいいか、それとも引き返すべきか迷いました。ガンたちは、自分たちがシュリー・ムクターナンダ・アーシュラムのこの湖のそばにいてはいけないことを知っているのです。彼らは、SYDAファウンデーションのマネジメントが、どこか他の場所に住む所を探しなさいと言うだろうと知っているのです。その訳は、ガンはとてもとても縄張り意識が強くなって、湖のそばを歩いている人は誰でも襲うからです。

そのガンは、カナダガンと呼ばれています。カナダは素晴らしい国であることを私は知っています。そして私はそれらのガンを見ているのが大好きなので、私はただそこに立って、彼らの信じられないほどの平穏に驚嘆し、その景色を楽しんでいました。私はたった3 フィート（約90センチ）の近さにいました。ああ——6 フィート離れ

ているはずでしたね。あらら、大変！ 私がカナダガンとの社会的距離制限に従って
いなかったことを、誰にも言わないでください。たった3 フィートしか離れていませ
んでした！

実際、彼らが顔を見合わせる様子を見るのに、そして微妙なやりとりを交わすのを観
察するのに、私は十分近くにいました。彼らはあたかも、「ここに人がいるから、飛
び立ちましょうか、それに私たち、ここにいてはいけないことになっているし」と互
いに言い合っているかのようでした。それから彼らは明らかにくつろいで、身体をさ
らに数センチ地面に落としたので、この行動から、私は彼らがこう考えていると分か
りました——「大丈夫。彼女は私たちに何も、しはしないでしょう。彼女はSYDA ファ
ウンデーションのマネジャーではないから。私たちは、まるで存在しないかのように
して、ただここにいましよう。私たちは見えない。彼女には私たちは見えない」

彼らがそうした時、それは——特に、彼らが自分たちは見えないのだと考えているこ
とや、もし1本も羽を動かさなかったら、きっと誰も気づかないだろう、などと彼ら
が考えているのを見ることは——私の顔に大きな笑みを浮かばせました。彼らは本当
にじっとして、彫像のようでした。

それが、私が湖の近くにいた朝のことでした。私がこの体験を話すのは、もしあなた
の気分が落ち込んだら、周りを見てみなさい、ということを伝えたかったからです。
この宇宙は心からあなたに幸せでいてほしいのです。この宇宙は本当にあなたを幸せ
にしようとしているのです。この宇宙はあなたにその道筋を示そうとしているのです。
それは、あなたのすぐ前にあります。

今日の午後、月——バーバの月——が、青空の中でとても美しく輝いていました。け
れども、「テンプルの中にいなさい」のサツツァングのためにユニバーサルホールに

入ろうと、アーシュラムのロビーを通過して歩いている時に、窓の外を見ると、ゆっくりですが確実に、濃い霧が立ち昇ってきて、空を覆っていくのに気づきました。

私がテンブルに入る直前には、空全体が霧にすっぽりと覆われているのに気づきました。「なぜ？」と、あなたは不思議に思うかもしれませんが。なぜなら、私たちは今、ユニバーサルホールの中にいるからです。私たちは、外に出て青空を見上げはしませんから、空は、空がすべきことをする必要があります。そう、誰もが自分の責務を果たさなければなりません。空はその責務を果たしています。自然は自分の仕事をしています。

私たちは、このユニバーサルホールで、これからたくさん音を出します。「サーンバ・サダーシヴァ」です。私たちには、卓越したハーモニウムの演奏者がいます。彼女の名前は、シャーンバヴィー・クリスチャンです。この美しいチャンティングにはとても多くの歌詞があるので、まずシャーンバヴィーに、私たちが皆で歌詞を言うのを、先導してもらいたいと思います。私は、「サーンバ・サダーシヴァ」のチャンティングが大好きです。「サーンバ・サダーシヴァ」をロサンゼルス、正確に言えばパサデナで、チャンティングしたことを覚えています。私たちは何時間も、チャンティングして、踊って、チャンティングして、踊ったのを、覚えていますか。その後、丸1年、私は毎朝そのCDを聞かずにはいられませんでした。パサデナで行った「サーンバ・サダーシヴァ」のチャンティングを聞くことが、私が一日を始める唯一の方法でした。



シッダ・ヨーガ・ユニバーサルホールの全員が 55 分間、「サーンバ・サダーシヴァ」をチャンティングすることで、実にたくさんの音を生み出し続けました。チャンティングの最中、グルマーイは合間合間に話し、次のような教えを与えました。チャンティングにグルマーイの教えが浸透していたのでしょうか。それとも、グルマーイの教えにチャンティングの力が浸透していたのでしょうか。

あなたを愛しています。

カルナー、慈悲。

チャンティングを始めてから 20 分が経過して、グルマーイはドラム奏者に演奏を止めるよう身振りで示しました。ですからお察しの通り、グルマーイの教えのほとんどはリズムについてでした。チャンティングは、タンブーラとハーモニウムの伴奏で続きました。

リズムに乗りなさい。

リズムはチャンティングの中にあります。リズムはユニバーサルホールの中にあります。

親愛なる人たち、リズムを感じなさい。チャンティングのリズムに乗って歌いなさい。

宇宙のリズム。

あなたの血を踊らせなさい。

覚えていなさい、死ぬ時は、独りです。
あなたの存在の中のリズムを感じなさい。

今ここにいなさい。

ユニバーサルホールでのチャンティングの体験は、この時点で甘美なものになりました。

グルマーイは言いました。

分かりますね。

あなたの血を踊らせなさい。

水面に飛び散る水滴。

あなたの血を踊らせなさい。

もし血があるなら、チャンティングしなさい。

チャンティングの力であなたの血を浄化させなさい。

最後までチャンティングのリズムの中にいなさい。

その音はどこから湧き上がってきますか。あなたの血を歌わせなさい。赤色が美しい。
それはシャクティです。

強くありなさい。強くありなさい。最後までリズムの中にいなさい。

リズムがなければ、この世界は終わりです。リズムの中で、世界は喜びにあふれます。リズムに合わせてチャンティングしなさい。

チャンティングは突然バターのような感触になりました。それはありえないほど滑らかでした。

グルマールは言いました。

素晴らしい。今、私はそれを感じます。今、それは素晴らしくなりました。この体験と共にいなさい。

ドラムの支援がない状態で演奏していたハーモニウム奏者に向かって、グルマールは言いました。

ハーモニウムはチャンティングのためにリズムを取るべきです。眠りに落ちてはいけません。起きていなさい。

たくさんの音を出しなさい。

チャンティングのリズムがさらに強く、確かなものになり、グルマールの声がシッダ・ヨーガ・ユニバーサルホール中に響き渡った時、ドラム奏者はそれを再びドラムを演奏する合図と捉えました。しかし、この時はそうではありませんでした。ですから、グルマールは言いました。

注意を払いなさい。世界に何が起きているかを見てみなさい。自分自身に耳を傾けない人々によって、他者に注意を払わない人々によって、全世界は苦しんでいます。

今以上に事態が悪くなることはありません。どうぞ、あなたの血を踊らせてください、皆さん！

恩恵に耳を傾けなさい。覚えていてください、サーダナーは甘くはありません。

あなたは愛されています。

このチャンティングの中で、私たちはムルティンジャヤ、死の神に祈っています。
「私たちに慈悲を与えてください」

リズムを聞きなさい。それはユニバーサルホールの中にあります。同調しなさい。

カルナー、慈悲。

起きていなさい。起きていなさい。あなたの喜びを手に取りなさい。

チャンティングの主要部分の締めくくりに、グルマーイは「シャンボー、シャンボー」と歌い始め、ドラム奏者に加わるよう招きました。彼はいつものように力強く入ってきて、シッダ・ヨーガ・ユニバーサルホールにドラムの音が鳴り響きました。

その後グルマーイはドラム奏者に、彼女のタンバリンに合わせて即興のソロを演奏するように依頼しました。彼の腕と手は、チャンティングの間中演奏していたのではないので疲れはなく、すぐに生き生きと演奏することができました。

チャンティングのフィナーレの様子から、グルマールが皆に、打たれていない音についてさらに学び、心のリズムにつながることを教えていたことは明らかでした。それは、ちょうど彼女がサツァングの最初に話した通りでした——その日の朝の広大な青空に、ハートやオームの雲の形を作った見えない手を見ること。



グルマールはそれから皆を瞑想に導きました。瞑想の後、グルマールは話しました。

ヘー カルナーカラ。慈悲の具現者よ——私たちに慈悲を与えてください。

ヘー ムルティンジャヤ、おお、死の神よ——私たちに慈悲を与えてください。

サッチットウスカマヤ。大いなる意識、光、至福の具現者よ——私たちに慈悲を与えてください。

この瞑想はずっとずっと続けることができると言わざるを得ません。それはとても軽く、とても素晴らしく感じました。「サーンバ・サダーシヴァ」のチャンティングが、私たちが瞑想の座にしっかりと据えました。

この体験を持ち続けなさい。この気づきを維持しなさい。そうすれば、あなたの前にやってくるものが何であれ、それと共にいることができるようになるでしょう。たとえばあなたが悲しくなっても、それに打ち勝つことができるでしょう。たとえばあなたがたくさんの恐れを感じていても、それを乗り越えることができるようになるでしょう。これを——内側にある青空——を思い出しなさい。青い神はあなたと共にいます。

あなたも覚えていると思いますが、最初の方でグルマーイは、青空をバーバ・ムクターナンダからの贈り物として話しました。さらにこの祝福された日、バデ・バーバは青いケープを着ていて、そして、皆でシヴァ神、青い神のためにチャンティングしたばかりでした。

グルマーイは話し続けました。

シャンボー、シャンボー。ただあなたの心を喜ばせなさい。

たとえ、あなたがこのロックダウンの期間中に起きていることに耐えられないとしても、子どもたちを幸せでいさせてください。子どもたちに適切に、良識を持って話し掛けてください。何が起きているかを彼らに説明してください。理解させてください。子どもたちはよく分からないのですから、どうぞあなたのいら立ちを、心配を、怒りを、子どもたちにあらわにしないでください。彼らは他の何よりもあなたの助けが必要です。できる限りたくさん、できる限り落ち着いて、子どもたちに話し掛けてください。お願いします。

そしてその間に、お互いに楽しい時間を持ってください。それを楽しみなさい。子どもたちは楽しい時間が大好きです。そのようにして彼らは学びます。そのようにして彼らは成長します。そのようにして彼らは、私たちの未来のリーダーになるのです。

