

# 美徳を活用する

グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダによる講話

2020 年 4 月 12 日 日曜日

バガヴァーン・ニッテャーナンダ・テンプル

大いなる尊敬と大いなる愛を込めて、皆さまを心より歓迎いたします。

ハッピーイースター（復活祭、おめでとうございます）。

そうです、私たち皆の周りで急速に出現していることは、幸せではありませんが、私たちは「ハッピー（幸せな）」と言うことができます。この理由のため、今、かつてないほどに、私たちは自身の内側に幸せの体験を再び活気づけるために、私たちはあらゆる努力をしなくてはなりません。

ハッピーイースター。神聖な週末、おめでとう。

私たちが、シッダ・ヨーガのユニバーサルホールで、この日、この神聖な日、この聖なる日を祝うために集う機会を持てるのは大変幸運なことです。バガヴァーン・ニッテャーナンダの美しいテンプルでサツァングを持つことができ、私たちは幸運です。ライブ動画配信という共にいるための手段を持っていて、私たちは幸運です。

世界中の何百万もの人々は、昨年のように、イースターサンデーを祝うことができないかもしれません。今年は、信仰心の深い人々は、彼ら自身の独自のやり方を見いだして、神を崇拝し、神に祈り、愛する者たちと食事を共にします。

皆さんご存じの通り、イースターサンデーは、復活と、再生を象徴しています。それは——内側の世界においても、外側の世界においても——継続的に起こっている変容の重要性を意味しています。

変容は、常に苦難を体験することを要求します。近道などはないのです。回避しようとしても無理です。それにもかかわらず、この数カ月の間、変容という概念そのものが、新たな、そして、より気力をくじけさせるような意味を持つようになったと思われまふ。今、「変容」という言葉を耳にする時、人々は変容の、成功した素晴らしい結果を想像しません。その代わりに、自然に浮かんでくるのは、恐れ、困難さ、そして試練です。

今日、世界についての私たちの理解は——ほとんど文字通り——上下が逆さまにひっくり返ってしまっています。私たちの生き方、私たちが慣れ親しんできたものはもはや、終わりを迎えています。それは、とても、とても狂った世界です。米国では、人々は、「開拓時代の無法な西部」を引き合いに出して言います。とはいえ、もはや西部だけではありません。まさに今、私たちが生きているのは、とても、とても荒れた**世界**なのです。

そうです。影響を受けているのは、一つの地域、あるいは、一つの国、一つの集団の人々だけではありません。全世界がこの問題に直面しているのです。何百万もの人々は仕事がありません。何百万もの人々が、悪戦苦闘しています。何百万もの人々は、自分が死に至る病にかかっているのかどうかさえ分からないでいます。

そこにあるのは絶望です。不安です。異常な熱狂です。皆が動揺していると言うのは、実に控えめな表現です。現時点において、人類に起こっていることを表現し得る言葉は、どの言語においてもないでしょう。

秘密を話してもいいですか。

2020 年 1 月、オーストラリアの森林火災によって、15 億匹もの動物が貴重な命を失ったと聞いた時、私は動揺しました。私の心は、15 億の稲妻に打たれたかのように感じました。今でさえ、その数カ月間にオーストラリアで起こったことを考えるたび、私は湧き起こる感情をコントロールすることが難しくなります。

「人間としての私たちの責任とは何だろう。私たちは、これほどの大規模な喪失にどのように立ち向かえばいいのだろう。私たちは、死んでいった動物たちの魂に、安らぎをもたらすために何ができるだろう」と、私は何度も何度も考えます。

私がこの喪失に対して、成し得ることについての自分の感覚に向き合っていた時に、人類が未知の病に襲われているという、この奇妙な、尋常ではないニュースが伝えられました。

再び、その考えは私のマインドに重くのしかかりました。変化は起こり、物事は起こり、状況はめちゃくちゃになることを私たちは皆、知っているけれども、そこには、ある質問が常に立ち回っています——人として、私たちのダルマは何ですか。私たちの真のダルマは何ですか。

このような悲慘な時に、あなたは——シッダ・ヨーガの道の生徒として——哲学と実際的であることの両方に従うことが、有益であることに気づくでしょう。あなたは、マインドを良識あるものとして保つために、哲学が必要です。あなたは、世界を安全で健全に保つために、実際的なステップを踏む必要があります。

ハッピーイースター。イースターサンデーは、復活と再生を象徴します。

なぜ、私たちはイースターを祝うのでしょうか。

イースターは、ただ単に、個々の探究者や信奉者たちが自らの変容を体験することについてのものではありません。それは、集合的な変容についてのものです。ちょうど今、全世界は、並々ならぬ変容を経験しています。思い出してください。全世界は、一つの毛糸玉のようなものです。もし誰かがこの毛糸玉の糸を引っ張ったら、毛糸玉全体がほどけてしまうでしょう。

関連性について話しているのです！

過去数世紀にわたって、世界は、縮小してきました。それは、より小さく、小さくなってきました。一人の人に起こったことが他人に影響します。一カ所で起きたことが他の場所にも影響するのです。

私たちは皆、命があることを知っています。私たちは皆、死があることを知っています。けれども、一つ一つの魂が、どのように、なぜ、生まれようと決めるのかについては知りません。私たちは、この惑星での私たちの時間がいつ終わることになるのか、知りません。それにもかかわらず、これら二つの現象——生と死——は、この惑星上で、永久に動きを止めません。

世界が突然止まる時、自然では何が起こっているのでしょうか。

青い空が光っています。

それは、喜びをこだまさせます。

亀たちが、清らかな砂浜で卵を産んでいます。

これは、いちろの望みを生み出します。

世界の別の場所では、他にどんなことが起こっているのでしょうか。

多くのひつぎが死者の体で満たされています。

混乱が満ちあふれています。

さまざまな感情が騒ぎ回っています。

家族は共に過ごすように強いられています。

友人たちは離れるように強いられています。

子どもたちとペットたちは、大人たちの行動をどう理解していいかわかりません。

病に感染した人やその疑いのある人が治療を受けている台風の目の中では、何が起きているのでしょうか。

軍隊が祖国や国民への愛のために銃弾が飛び交う中に飛び込むように、医療従事者たちは命を救うために闘っています。彼らは頑張り続けています。彼らは毎日、誓いを果たすために、文字通り、死の宣告に足を踏み入れています。

これは夢だと思いますか。いいえ、これは夢ではありません。都合良く目覚めることができると考えてはいけません。

これは悪夢だと思いますか。いいえ、これは悪夢ではありません。自分をつねって目覚めて逃れることはできません。

これが、まさに今の現実です。

このパンデミックの深刻さを理解する誰もが、もがき苦しんでいます。

ですから、大切な皆さん、今という時にとどまることは、必要不可欠です。

現実から目をそらしてはいけません。

空想にふけっついてはいけません。

あなたの周りで起こっていることを認めず拒んではいけません。

あなたの責任を逃れてはいけません。

それは、とても、とても狂った世界です。まさに今、私たちが生きているのは、とても、とても荒れた世界なのです。

私たちの存在そのものが、今真価を問われています。私たちの考えは、劇的に戦いを挑まれています。例えば、私たちは誰かに触れることは、癒やしを与える方法であると学んで育ってきました。特に、子どもたちは——あなたが彼らと触れ合えば触れ合うほど、彼らは、より一層落ち着きを増します。自分たちの世界について学び、新しい技術を身に付ける彼らの能力は広がるのです。

今や、この考えそのもの——社会性、対人関係、人間の心理などについて私たちが受けてきた教育そのもの——は、もはや実行可能ではありません。その考えは変える必要があります。そのような教育は改正される必要があります。私たちは、触れる必要のあること、そばにいる必要のあること、支えたり支えられたりする必要のあることを満たす新しい方法を、見つけなければなりません。

もう一つの例は、人が死ぬ時に起こることです。東洋と西洋の哲学は共に、そして古代と現代の医療は共に、人が死ぬ時は、その人のそばに人々がいることが大切であると指摘しています——彼らが呼吸するのを助け、勇気と自信を与え、彼らがこの世からどこであれ、彼らが渡って行く先へと楽に移行することを助けるために。それは死んでいく人に大きな安らぎを、そして、残される人々には本当に必要な慰めをもたらします。

現在、しかしながら、その考えは変える必要があります。そのような教育は改正される必要があります。私たちは、触れる必要のあること、そばにいる必要のあること、支えたり支えられたりする必要のあることを満たす新しい方法を、見つけなければなりません。

私たちの考え方を、どのように新しく生み出すのでしょうか。

私たちが物事を進める方法を、どのように改めるのでしょうか。

私たちはどのように創造的にやりとりするようになるのでしょうか。

私たちはどのように、日々の役割をこなす中での変化を受け止めればいいのでしょうか。

まさに私たちは、母なる地球の再生を目撃し、そして理解しつつあるのです。そして私たちもまた、この新しい世界において自分たちがどのように物事を進めるかについて、考え直す必要があります。

ハッピーイースター。イースターサンデーは復活と再生を象徴します。

あなたも知っているように、あらゆる哲学、宗教、伝統は、精神的規律の学習、そして克己と自制を通したその順守を奨励しています。これらの規律や順守には、食を断つこと、用心深さを実践すること、意識的に独りでいることが含まれるかもしれません。それらにはまた、日常の騒がしさから離れることや沈黙を守ることなども含まれるかもしれません。方法はさまざまですが、目的は同じです。そしてその目的とは、絶えず外側にばらまいているすべてのエネルギーや注意を、自らに手繰り寄せることです。人々はそのエネルギーを手繰り寄せ、そしてそれを、内側の静けさを養うこと、神との対話を持つこと、自己について学ぶこと、他者への辛抱強さを持つこと、そして、内側の強さが自分を支えることを確かにすることへと向け直します。

シッダ・ヨーギの一人、そしてこの世界の一市民として、あなたがしなければならない最も意義ある活動は、シッダ・ヨーガのサーダナーと全く異なることはありません。「アートマー・キー・ブラシャーンティ、大いなる自己の平安」を体験するために、あなたはマインドを静かにさせなければなりません。あなたは継続的に四つの体——肉体的、感情的、知的、精神的な体——の幸福を心に描かなければなりません。マインドから生じる雑音や、身体の落ち着きのなさを鎮めるために、自分の周囲に聖域を創り出さなければなりません。

シッダ・ヨーガ・ユニバーサルホールでは、人類の復活とこの惑星の再生を考える時、お互いに距離を保つのはより大きな善のためであると理解する必要があります。

私はいつも、あなたのサーダナーは個人としてのあなたのためだけにあるのではない、と言ってきました。それは、他の人たちにとっても有益なのです。

ハッピーイースター。イースターサンデーは復活と再生を象徴します。

農民や庭師は皆、土に種をまいたり大地に何かを植えたりする時、それらの植物がそれぞれの間隔、呼吸できる十分な空間を持つことを確実にしなければならないということを知っています。そうして初めて、植物たちは育ち、繁茂するのです。

植物たちにたっぷりの空間があり、太陽の暖かさや土の中の水を求めて争っていなければ、彼らは自らのなるべき姿になります。庭師が季節の移り変わりや自然のリズムに気をつければ、農民が自然の恩恵が滞ることなく流れ出るために何が求められているかに耳を傾ければ、それらの種は、本来与えられた大きさや形の植物へと変容します。庭師や農民が常にそうなるだろうと想像してきた、鮮やかな色の花を咲かせるのです。枝やつるには豊かでみずみずしく栄養に富んだ実がなり、そして庭師や農民は心から楽しむために皆と分かち合うことができます。

世界の大部分が、自己隔離や隔離の必要性を受け入れました。あなたは既に知っているかもしれませんが、私は最近になって「隔離」という言葉の語源を知りました。それは、ある期間——40 日間——で、イースターまでの 40 日間の断食の期間であるレント(四旬節)を含めたものを指して使われていたのです。

さて、隔離が意味するところを聞いたところで、このことを言わせてください。

もしあなたが孤独になることを心配しているのなら、一人きりでいることに退屈したり、将来について心配しているのなら、あなたにじっくりかみしめてほしい一つの考え方を教えましょう。

偉大で、有名で、才能があり、成功したあらゆる芸術家、音楽家、科学者、作家、彫刻家、講演者、俳優、ヨーギや高潔な人々のことを思い浮かべてみてください。概して、彼らが成したことを達成できたのは、独りでいるための時間を自らに与えたからです。彼らは自分のために、人混みの騒音や、世界の中にある気を散らすものから離れた空間を作ったのです。

ですから、この時間を類いまれな時間だと捉えなさい。

この世界がかつてそうだった見せ掛けのがれきの中で、しっかりとつかむべき最もかすかな善の光を認めることのできる人になりなさい。

慣れ切ってしまった人生の見せ掛けの残骸の中で、最もかすかな一筋の光を見極める人になりなさい。

周囲の厳しく未知の領域を概観し、自分の中にはこの状況を方向転換させる力がある、ということへの完全な信頼を持つ人になりなさい。

そうすれば、本来、他者の手助けを必要とする人々が、やがてこの手助けを受け取るでしょう。

例えば、岩をよじ登り、足場を失って、あおむけに落ちてしまう亀を考えてみてください。自分だけでは亀は起き上がれません。しかし、亀が持たなければならない信念を、亀が持たなければならない信頼を考えてみなさい。その亀は、また起き上がるようにそっと押すのを手伝ってくれる誰か、または何かがやって来ると信じているに違いないのです。

ハッピーイースター。イースターサンデーは復活と再生を象徴します。

シッダ・ヨーガの道のウェブサイトでは、2013 年から毎年 6 月に、サッドグナ・ヴァイバヴァ、すなわち輝きに満ちた美德を、あなたは学び吸収する機会を得てきました。あなたがそれらの教えを心に受け入れ、それらを順守し、それらを実践し、自らの生活の中でそれらを実行するためのあらゆる努力をしてきたと、私は願っています。

サッドグナ・ヴァイバヴァを学んできたことによって、あなたの内側のあり方がかつてないほど強く、かつてないほど光り、そして至高なる自己の持続的な力で鼓動していることを、私は願っています。

それは銀行にお金を預け続けるようなものです。利子によって、貯蓄はどんどん増えるでしょう。同様に、あなた方のサッドグナ・ヴァイバヴァの口座が、それにあなたが投じてきた努力の実りが、どんどん増大して、今やそれらの美德があなたの役に立っていることを、私は願っています。

以前にも増して、私たち皆にこれらの美德が必要になっていると言わなければなりません。

皆の神経がヘトヘトに疲れている、と言うのは控えめな表現です。

皆のマインドが光の速さでビュンビュンと飛び回っている、と言うのは控えめな表現です。

老いも若きも、教育を受けた人もそうでない人も、金持ちも貧しい人も、皆の心が恐怖につかまれた、と言うのは控えめな表現です。

障害を持つ人々——視覚、聴覚、言語の障害者や車いすの人々など——に計り知れない影響がある、と言うのは控えめな表現です。

人間の精神が自らの壊れやすさに出合ってしまった、と言うのは控えめな表現です。人々のエネルギーがこの病がもたらしている大混乱によって消耗させられている、と言うのは控えめな表現です。

世界の指導者たちが長い間この切迫している危機についての情報を公から隠していたことに、人々は完全な不信感を抱いている、と言うのは控えめな表現です。

この世界の指導者たちがこの状況に対処する方法に人々は憤慨している、と言うのも控えめな表現です。

私たちが現在生きているのは、**本当に**、とても、とても荒れた世界です。

私は以前、1頭の牛とその子牛が森の近くの草深い平原の端を歩いている、見たところとても愛らしい動画を、ある人に見せてもらったのを覚えています。長い長い間、私はその美しい景色、牧歌的な景色を見ていました。母と赤ちゃんの間の愛を見るのは感動的でした。そのすべての美しさにうっとりしていたところで、突然、どこからともなく、1頭の虎が母牛に飛び掛かりその肉を求めて戦い始めたのです。そして子牛は何が起きているのか理解できず、自分の母

を攻撃している虎に無邪気に従ったのです。私は信じられない思いで見て、そしてこの場面——のどかに始まり、陰惨に終わる場面——は、私の記憶に永久に刻み付けられました。

2020 年の始めに、メディアがパンデミックのニュースを報道した時、私に訪れたのはこのイメージでした。

私はなぜこれを言うのでしょうか。そう、シッダ・ヨーガの道の、1 月 1 日のシッダ・ヨーガ・ユニバーサルホールの「スウィート・サプライズ(嬉しい驚き)」で、私は 2020 年のメッセージ、「アートマー・キー・プラシャーンティ」を与えました。その後、毎日毎日、私たちは意識的に、精力的に、注意深く、オーストラリアの猛烈な炎の舌をなだめるために祈りと祝福をささげていました。2020 年の私のメッセージについてのワークブックはすでに始まっていました。シッダ・ヨーガの道のウェブサイトのためのたくさんの教えの掲載物が作られていました、など、など、など。

それはまるである時は、この世界の私たち皆が前進し、ダルマを実行していたようでした。あらゆるもの、あらゆる人が、普段通りの生活を続けていました。そして、この未知のものが飛び掛かってきて、疑うことを知らない、罪のない、計り知れない人々の命をつかみ取りました。そして今、何が起きているのでしょうか。何百万の人々がその恐ろしい現象を目にし、何が起こるのかを待ち、何をすべきか、世界はどこに向かうのかを理解する努力をしています。

この病が大流行する前、すべての人々が何の問題もなかったわけではありません。すべての人々が本質的に気楽な人生を送っていたわけではありません。ですから、この顔の见えない、未知の脅威が首をもたげた時、それはまるで傷口に塩を擦り込んだように感じられたのです。

この世界の今、私たち皆がその事実を知ってそれに同意していようとしてまいと、誰も的人生が危険にさらされています。

見てください。私たちはすでに絶壁の瀬戸際に立っていて、この地球上ですべきことに全力で取り組もうとしていました。そしてそのうちに、このたちの悪い力が私たちの背後から近づいてきました。何の警告もなしに、私たちは絶壁から押し出されました。今、すべての人類が、この崖からぶら下がっています。私たちは中ぶらりんなのです。

当惑させる世界です。私たちが現在生きているのは、とても、とても荒れた世界です。

ですから、聞いてください、大切な皆さん。私たちは美德に内在する果実を理解する必要があります、それらの美德をしっかりとつかむ必要があります。そうすることで、私たちは自分が何者であるのか、シッダ・ヨーガのサーダナーを通して何者になるのか、そして精神的な意味で私たちはどうありたいのかについての、本質を失うことはないでしょう。そしてそれが、きちんとした思いやりのある人間なのです。

たとえ、自身の健康を守るため、この病が人から人へと、そして幾らかの動物へも跳び回るのを防ぐため、身体的に離れていなければならないとしても、それは、互いへの敬意が脇に追いやられることを意味しません。他の人々のそばで用心深くいること——そして、彼らがこの非情なウイルスを運んでいるかもしれないと思うこと——は、彼らを疑って掛かったり、彼らを気まずくさせたりすることを意味しません。

残念なことに、恐れは短期間の脚光を浴びています。あらゆる人の意識の中にその爪を食い込ませ、人々の身体自体を痛めつけ、ばらばらにしています。

ですから、シッダ・ヨーガの道では、人類の構造が絶対に解体されないように、最も治癒効果のある解毒剤の一つを使うことを私は勧めます——そしてそれが、美德なのです。

ハッピーイースター。イースターサンデーは復活と再生を象徴します。

あなたがシッダ・ヨーガの道で学んできたこと、そして既に実践しているかもしれないことを思い出させたいと思います。そして、それは内省です。アートマ・ヴィチャーラ、アートマ・アヌサンダーナ、アートマ・ヴィマルシャ。

ご存じのように、内省は本当の静けさの中で起こります。それは魂の絹のように柔らかな沈黙の中で起こります。心の静寂の中で。あなた自身の人間性の中身を見てください。

何を見つけますか。平安を見つけたなら、それが広がるに任せなさい。不安を見つけたなら、名前を付けなさい。恐れを見つけたなら、ラベルを貼りなさい。それらを調べなさい。アートマ・サムヴィークシャナ。それらを野放しにしてはいけません。

それらが本物であろうと根拠のないものでであろうと、毎日、毎晩、哲学の助けを借り、英知の助けを借り、シッダ・ヨーガの教えを支えとして、それらの恐れとの闘いを管理しなさい。

あなたはそれらの支配を緩めることができます。

あなたはそれらの暴政から自由になることができます。

呼吸しなさい。深く吸いなさい。

呼吸しなさい。長く吐きなさい。

あなたの認識を明瞭なものにしなさい。そうすれば、この状況が収まった時にあなたはより良い状態になっているでしょう。あなたはその結果として、より良い人となっているでしょう。

インドの数々の教典では、恐れは最悪の敵の一つとして述べられています。それらの教典を書いた賢人たちが「敵」という言葉を使う時、彼らは非常に意図的にそうしました。ヒンディー語で「敵」に当たる言葉はシャトルで、それはサンスクリット語のシャドウに由来します。このシャ

ドゥという言葉は、「殺害する」、「殺す」、「取り除く」、あるいは「破壊する」という意味を持ちます。シャトゥル、すなわち敵は、あなたの素晴らしい努力をすべて破壊するものであり、あなたを倒そうと努めるでしょう。

英語の「enemy (敵)」という言葉の語源も同様です。「enemy」はラテン語の *inimicus* に由来し、それは友人とは真逆の人のことを指すのに使われました。

それらの敵は何であれ、良いものを好みません。以上。

それらは光を好みません。以上。

それらは何であれ、素晴らしいものを好みません。以上。

それらは誰であれ、幸せであるのを見たくありません。以上。

それらは健康を好みません。以上。

それらは誰であれ、成功するのを好みません。以上。

まだまだあります。ですから、善良さがある所ではそれらが栄えることは絶対にないという事実  
に、あなたは目覚めさせられるはずです。

それらの敵の影響に打ち勝つには、まずそれらの弱点を見つけなければなりません。あなた  
の大敵——恐れ——の弱点は何でしょうか。

新鮮な空気は恐れにとって有害です。ですから、あなたがサッドグナ・ヴァイバヴァの新鮮な空気を吸えば、恐れは身もだえし、縮こまり、生気を失います。もしあなたがサッドグナ・ヴァイバヴァの神聖な火をかき立てれば、恐れはその踊る炎の中で燃えます。

恐れは明るい光の中にいることを好みません。ですから、瞑想して大いなる自己の光をその上に照らしなさい。それはこそこそと逃げ去るしかないでしょう。

恐れは家族や友人たちからの優しい助けを好みません。ですから、あなたが感じている心をつかんで離さない恐れについて、愛する人々に話しなさい。恐れは裏口から逃げていくでしょう。

恐れはマントラの力を好みません。ですから、マントラを唱えなさい。マントラの光がその存在そのものを溶かすのに任せなさい。

自分の意識の中で何を高めるかは、あなたの選択です。何が自分の注意とエネルギーを注ぐに値すると思うかは、あなたの選択です。あなたが恐れを高めなければ、それはあなたを支配できません。それは悪い王になることはできません。

ちょうど凶暴な、あるいは致命的と見なされている動物——例えば、蛇、サソリ、サメ——のようなものです。正面から殴れば、それらはあなたにかみつくでしょう。あなたを攻撃し、殺しさえるでしょう。しかし、もしあなたがそれらを大きな脅威として扱わなければ、もしそれらに対してあなたが攻撃的でなければ、もしそれらの存在に気づきながらも無条件反射的な反応を控えれば、それらはあなたに興味を持たないでしょう。あなたを追い掛けたりしないでしょう。干渉することなく、あなたに関わることはないでしょう。

呼吸しなさい。深く吸いなさい。

呼吸しなさい。長く吐きなさい。

インドの数々の教典の中には、あなたに話したいもう一つの言葉があります。その言葉はタパシャーです。

タパシャーはタパスという言葉に由来していて、タパスは「熱」、「暖かさ」、「火」、あるいは「光」を意味します。それはまた、「極寒の冬」あるいは「猛暑の夏」を意味します。タパシャーは苦行の熱、規律の火であり、それを通して不純物や否定的な傾向は焼き払われます。

賢人パタンジャリは、『ヨーガ・スートラ』の中で言っています。

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात् तपसः ॥

タパシャー、すなわち苦行の成果は、不純物を破壊することにより身体のさまざまな感覚に徹底的な完璧さをもたらすことにある。

苦行はいつも快適とは限りません。犠牲はしばしば、口当たりの良いものとは見なされません。マインドが有益ではない方向に突進するのを止めたり、自分自身が感情によって消耗しないようにすることは簡単ではありません。それが賢人がタパシャーの「熱」や「火」について語る理由です。

同時に、タパシャーは過度に複雑であったり困難なものでなければならないというわけではありません。タパシャーとは穏やかに方向を変えることであり得ると、私は教えてきました。それはあなたを現在に臨ませる方法であり、あなたの視点や取り組み方、思考の性質を変える方法です。

そこで皆さん、もし自分の感情が熱狂に達したのに気づいたなら、もしそれらの感情が耐え切れないほどになっていると気づいたなら、あなたを支えてくれる光きらめく、力を与える英知を見つけなさい。

自らに問い掛けなさい。

今、どんな教えが私を助けるだろうか。

私はどんな言葉をしっかりと持ち続けたいだろうか。

どんな語句が私に必要とする活力を与えてくれるだろうか。

『ブリハダーラニヤカ・ウパニシャッド』は言っています。「アハム・ブラフマースミ。私はブラフマースミである」

バーバ・ムクターナンドは「ソーハム、私はそれである」と言っています。

宗教は人々に気づきを持つよう教えています。

「神は私を守っている」

シッダ・ヨーガの道では、グルの保護を祈ります。

ここで、あなたが自分自身の実習を行うよう、私は要請します。自分自身を高揚させる語句を作って書いてください。それを読めば、それを聞けば、自分の全存在がリラックスするような啓発的な語句を、作りなさい、あるいは選びなさい。あなたの呼吸は美しい川のように流れます。あなたは手放すことを体験するでしょう。あなたは気楽で、自分が安全であることを知るでしょう。

あなたの直観と心の深みから湧き上がるそれらの語句が、神の輝きを見ますように。

ハッピーイースター。イースターサンデーは復活と再生を象徴します。

自分自身と会話をしなさい。

自分自身に伝えなさい。

私は守られている。

私は大事にされている。

私は受け入れられている。

私は愛されている。

ハッピーイースター。イースターサンデーは復活と再生を象徴します。

世界各地に伝わることわざがあります。「神を信じて、あなたのラクダをつなぎなさい」。あなたが教えの助けを受け取る時には、注意深く受け取りなさい。「ああ、恩恵がすべての面倒を見てくれるだろう」と言わないでください。教えが実を結ぶためには、あなたは自分の役割を果たさなければなりません。

そうです、恩恵はあります。

そうです、恩恵は力強いものです。

そうです、恩恵は偉大です。

それと同時に、自分自身もまたいつでも応じられるようにしておきなさい。

そして、どうやったらよいのでしょうか。

自分自身を強くすることによって。

自分自身を偉大にすることによってです。

あなたと恩恵が一致している時に、あなたが共にいる時に、あなたは安息の場を作ることができるのです。

ある物語を話したいと思います。1999 年に、私は教えの旅の一環としてカリフォルニアのサンタクララにいました。その時私はその年のメッセージとして、「黄金のマインド、黄金の人生」を与えました。そのメッセージを与えた時、私はカビールのバジャンを歌いました。「ナーチャーレー　メーロー　マン　マッタ　ホーイ！　プレーマ　コー　ラーガ　バジャーイ、ライナ　ディナ　シャブダ　スナイ　サバ　コーイ」

しばらくして、私は別のサツァングで、ダルシャンを与えていました。3 歳の男の子の母親が私の椅子の前に来ました。彼女は言いました。「グルマーイ、お伝えしたいことがあります。どうか怒らないでください、でも…私の息子が聞きたがるのは『ナーチャーレー』だけなんです！ 私たちは何度も何度も繰り返してこの曲を再生しました。CD が擦り切れてしまいました！ 私はこのバジャンに飽きてしまいました。それをいつも聞くのに飽き飽きしています」

彼女がそう言った時、私は笑って笑って、大笑いしました。

同じ頃に、私は寝た切りの若い女性から手紙を受け取りました。手紙の中で、その若い女性は自分を正気に保ち、痛みを和らげてくれるものはたった一つです、と言いました。そしてそれは、「ナーチャーレー」のバジャンを聴くことだったのです。彼女にとって、このバジャンの音は平和とすべては大丈夫であるという確信を与える唯一のものだったのです。

私の人生を通して、こんなことが起こっているのです。時には人々は私がすることを好きになります。時にはそうなりません。時には人々は私が教える内容を好みます。別の時には好みません。私は執着を捨てることを培い、神経をずぶとくするための素晴らしい機会を得てきました。

ある人に機能することが別の人には機能しないことがあります——しかしそれは、私がする良い仕事に疑問を持つ必要があるという意味ではありません。

同時に、私は象のような耳を持つことができます。人々が言うことを聞いて、彼らがどこにいるかを理解することができます。なぜなら、誰もが異なる時間と場所、そして精神的な空間にいるからです。誰もが異なった発達の段階にあります。誰もが異なった学習曲線にあるのです。

なぜ私はこの極めて個人的な話をしているのでしょうか。あなたがたくましくなることを勧めるためです。あなたが強くなるよういざなうためです。

人生の乱気流にもっと直面できるように、神経をずぶとくしたいと、どこかの時点で願ってきたのなら、今がまさにそれをする時です。あなた自身のスタンバを知るようになりなさい。あなたの目的を堅固にするようになりなさい。

あなたが何者であるかを学び、学んだことを他の人々を助けることに使いなさい。

『ヴィジニャーナバイラヴァ』の美しい一節はこう言います。

आनन्दे महति प्राप्ते दृष्टे वा बान्धवे चिरात् ।  
आनन्दमुद्धतं ध्यात्वा तल्लयस्तन्मना भवेत् ॥

久しぶりにとても親しい友人に会う時、  
あなたは大きく、広く、跳びはねるような喜びを体験します。  
一点に集中して、この喜びの源について瞑想しなさい。  
あなたのマインドがすっかり完全に  
喜びに融合するまで、

あなた自身をこの喜びに溶けるに任せなさい。

今は目撃者意識を実践する時です。長らく行方不明だった友人と会っているところを想像してみてください。そして、この友人はあなたです。

この親友は、どんな人ですか。

内側へ行きなさい。アートマ・アンヴェーシャナ。自分自身を知るようになりなさい。

呼吸しなさい。深く吸いなさい。

呼吸しなさい。長く吐きなさい。

ちょうど、医者や看護師に会い、そして、彼らがあなたの身体の状態を正確に診るために脈をチェックするように、あなたもまた、自分の精神的および感情的な状態の脈を取らなければなりません。あなたは、毎日この確認をしなくてはなりません。

自分自身で確認してみてください。

感謝が湧き上がっていますか。

怒りがその首をもたげていますか。

甘美さが浮かび上がっていますか、それとも苦しみがにじみ出ていますか。

あなたのマインドのスクリーンには、美しい考えが浮かんでいますか、

それとも次から次へと否定的なことが飛び出していますか。

自分自身の良い仲間を再構築するため

あなた自身の内側の働きを整え直すことができますか。

呼吸しなさい。深く吸いなさい。

呼吸しなさい。長く吐きなさい。

皆さんに、とても面白い逸話を話しましょう。何年か前、私は、アーシュラムの若者たちが、互いにある語句を言い合っているのを聞きました。そして、その語句とは——「ヨーロー (YOLO)！」

ですから、ある日、私は彼らに尋ねました。「ヨーローとは、何ですか」

そして、彼らは言ったものです。「グルマーイ、ヨーローが何か知らないのですか。ヨーローは、人生は一度だけ、の略語です」。(訳注: You Only Live Once. の各単語の頭文字を取ったもの)

それを聞いた時、私は、「これらの若者がこの原理を本当に信じるなら、そしてそれに従うなら、その時彼らは、この世界とそこに生きるあらゆる人が良い人生を生きるという特権を持つことを、確かなものにすることができるだろう」と思いました。

ですから、今日、私はみなさんにこの原理に従って生きようをお願いしたいと思います。

「来世で、私は何か偉大なことを成すだろう、来世で、私はもっと良い人間になるだろう」と考える代わりに——今、こうした偉大なことを行うのはどうでしょうか。

この人生でいつもなりたいたいと思っていた人になるのはどうでしょうか。

あなたは、誰を待っているのでしょうか。

あなたは、何を待っているのでしょうか。

バーバ・ムクターナンダの象徴的なメッセージは

あなた自身の大いなる自己について瞑想しなさい。

あなた自身の大いなる自己を崇拝しなさい。

あなた自身の大いなる自己を敬いなさい。

神はあなたとしてあなたの内側に住んでいる。

あなたたちが互いに離れている時、このメッセージを思い出してください。このメッセージを実践する時、他のシッダ・ヨーギたちもまた、同じ象徴的なメッセージを実践していることを認識しててください。このメッセージがあなたの存在の中で細胞と分子をどのように再編するかに気づいてください。もしあなたが瞑想の実体験がないと考えている人であるなら、シッダ・ヨーガの教えを習い、学ぶことを大いに喜ぶ人になってください。アートマ・アヌデャーナ。

バーバ・ムクターナンダのメッセージが、あなたの存在の内側に精神的な革命をもたらすようにしなさい。

呼吸の動き。

シャクティの動き。

恩恵の動き。

あなたのサーダナーの中の動き。

世界保健機関、WHO は人類を守るために、すべての人に家にとどまり安全でいるように要請しました。この要請に従うことは、あなたに、取り残されたように感じさせるかもしれません。ずっ

と自宅謹慎しているように感じます。足止めされたように。助けがない。未来がない。方向性が分からない。手掛かりがない、などなど。

それから、あなたたちの何人かは、家を失った人々や貧しさにあえいでいる人々について、または、何が起きているか適切に知らされていない村や共同体の人々について心配しているかもしれません。

あなたは、こうした気力を奪う感情を克服する方法を見つけなくてはなりません。それはあらゆる人にとって、プロセスであり、進行中の作業になることでしょう。

自分自身にも、そして他の人にも忍耐強くいてください。

このパンデミックを撲滅させるための解決方法を探している人々に援助の手を差し伸べてください。

思慮深く、知的で思いやりのある人々が、平和をもたらすためにできる限りのことをしているという保証を求めているあなたの周りの人々を支えてください。

あなたができるとどのような方法でも、食べ物や生活必需品を必要としているあなたの周りの人々を支えててください。

私たちがまさに今生きているこのとても、とても狂った世界——このとても、とても荒れている世界——で、人類へのあなたの個人としての責任を果たしなさい。

ハッピーイースター。イースターサンデーは復活と再生を象徴します。

呼吸しなさい。深く吸いなさい。

呼吸しなさい。長く吐きなさい。

今日私は、この問題についての私の考えを皆さんに話し、そして、あなたが未知の世界を航行する時にあなたを手助けするために、私の教えを与えました。

ハッピーイースター。イースターサンデーは復活と再生を象徴します。

呼吸しなさい。深く吸いなさい。

呼吸しなさい。長く吐きなさい。

大いなる尊敬と大いなる愛を込めて、皆さまを心より歓迎いたします。

