

いつも光を、どこにでも光を
～グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダ

さあ、私の善良な皆さん、もう一度やってみましょう、
努力しましょう

そう、努力——コーシシユ

このヒンディー語の単語コーシシュには、数多くの意味と含意があります

それは努力、試み

きつい仕事や苦しい仕事

それは労働、消費

奮闘や尽力

それは勤勉さ、主体性

検査や精査

それは行動や戦略

好奇心、探求

では、私がここで話している努力とは何でしょうか？

それはシュリー・ラーマのプルシャールトゥ、彼の崇高な尽力

それはダルマの堅持

マインドと心の高揚

シュブ・ディーパーヴァリー

あなたがこの一年の成功と失敗に何とか対処して、

自分の目標を達成しようと忙しくしている間に、

あなたの知らないうちに、時間は未知の洞穴へと滑り落ちていきました

いつから喜びは悲しみの方向へと流され始めたのでしょうか

いつから至福は痛みに固執するようになったのでしょうか

いつから幸せは悲哀に変わってしまったのでしょうか

いつから安堵(あんど)の息は苦悩の連鎖に

がんじがらめになったのでしょうか

いつから明るい気質は沈みがちになったのでしょうか

いつから満足したマインドは憎悪の種をまき始めたのでしょうか
いつから恍惚(こうこつ)の心は物悲しい衣をまとったのでしょうか
いつからお人よしのマインドは、

自分の夢が砕け散るのを目の当たりにして、
あれやこれや災難ばかりを予想し始めたのでしょうか

時間の頂上とくぼみ、その素早い動き
それに飲み込まれないようにしなさい
祝福された人生

シュブ・ディーパーヴァリー

これらすべてを評価している間に、
自分の置かれている状況を調べている間に、
さらに一年が無限の中に消えていきました
そして今一度、新月の夜にやって来るこの祝祭を
私たちは盛大に祝います
私たちはこの祝祭が幸せな知らせを示してくれることを祈ります
私たちは大いなる自己の力を見ることを切望します

喜びに満ちあふれ、
意気揚々と躍動し、
跳びはね弾む、

そして同時にシャーンタ・スワループ
すなわち私たちの静かな内なる風景の
広大な姿、輝く姿を具現しているその力を
私たちは彼女、この力、アートマシャクティが
彼女自身の意志で
私たちの存在の中に住まうようにと祈ります

大いなる自己の光
暗闇は消えていきました
幸福の祝祭

シュブ・ディーパーヴァリー

人が人生で抱く望みとは何でしょうか？
ほら、このディーパーヴァリーの祝祭は
ただランプをともしだけのものではないですよ
それはより深い真実を隠しています
ディーパーヴァリーのより大きな目的は
私たちが大切に抱く望みを覆うベールを取り除くことです
よく聴いてください、私の愛する皆さん——

しっかり耳を澄ましてください！
どんなに外の世界が輝いていても、
そこから永続的な利益を得ることはできません
ですから一片の時間も無駄にしてはいけません
この人生の漆黒の闇夜を
自分の内なる光の輝きにたっぷりと浸す時、
それがまさにディーパーヴァリーの祝祭の
シェーナイ、荘厳な笛が鳴り始める時です
内側に忍び込んだ闇は
ほら貝の音が追い払うでしょう
ラーマ神のほほ笑む顔が
あなたの人生の基盤となるでしょう

では、ダーラナーをしましょう
少し時間を取って心地よい姿勢を作ります
呼吸とつながってください
息を深く吸います
息を長く吐きます
そのように呼吸を続けながら
目を閉じます
では呼吸が自然に流れるに任せ
心に描いてください——
秋の季節です

最後の何枚かの花びらが地面に落ちていきます
その軽快なささやきに耳を傾けなさい
赤やオレンジや黄色に色づいた葉の
大地にひたむきにキスするような
ヒュッという柔らかな音を聞きなさい

あなたの目はまだ閉じられています
しかし心の目で、空を見上げなさい
あちらこちらに広がる白い雲は、
綿のように薄く透けて、
花咲くクチナシのようです
この心を奪う光景をあなたの目に焼き付けなさい
この感情の芳香をあなたの息に宿らせなさい
そっと目を開きます
この優美な体験を大切にしまさい

この時点で、ダーラナーは終了です
気分はどうですか？
内面に目を向けてください
あなたの心は穏やかですね？
今このダーラナーを終えてあなたは、
甘い香りが立ち上がり、
極めて殺風景に思えたこの人生が芳香で
満たされていると気づいた
そうではありませんか？

あなたは自分の人生の真の価値を認識している、
そうではありませんか？

あなたは知っています——もちろん知っています——
あなたが考えること、あなたが認識することが、
あなたが受け取るものを決めるのだと

果てしない数の糸に並べられた希望
絶え間なく降り注ぐ祝福

甘美さがあるのみ

シュブ・ディーパーヴァリー

ひとたびディーパーヴァリーの内なる炎がともされれば、
理解してください:あなたは成し遂げたも同然です
細心の注意を払ってください、私の大切な皆さん、

ディーパーヴァリーの基盤である

習慣と伝統——

あなたは、本当の意味で、それらを自分自身の存在

そのものの中に確立し始めることができます

ひとたびそうなれば、消えてしまった喜びの炎を

再び燃え上がらせるあなたの能力は

それ自体が炎のように燃え上がり、

目のくらむほどに赤く、驚くほどに激しくなるでしょう

実際、ディーパーヴァリーは外側の光景についてではありません

それはあなたが育む炎、

あなたが行う崇拝、

あなたが内側で保つ

態度についてです

それは神秘的な人生を生きる方法です

人生を終えるその日まで、

内側の炎を燃え立たせ続けなさい

心の中の熾火(おきび)

あなたの態度に、飾り気のなさ

恩恵に脈打つ、自然体の生活

シュブ・ディーパーヴァリー

ディーパーヴァリーの祝祭では、これがよく分かります:

光が勝利し

闇が消え去ること、
知識の光がディーパク・ラーガで、
ランプのラーガで歌うこと、
そして無知の闇が取り払われること、
それらが不可欠だということが

おお、高貴な人たち、これは驚くべきことではありませんか？
何世紀もの間、ディーパーヴァリーの時に、
私たちは土のランプに火をともしてきて

そしていいですか——
私たちのこの体、五つの要素でできたそれは、
私たちの聖人たちからは土の偶像と
言われているのです

この土の偶像の内側に、
あの最も神聖な炎がこの上なく盛んに燃えています
少なくとも日に一度は
あなたの内側でともされた

この壮大で神聖な輝きを知り直そうという
望みを持ち続けなさい
ディーパーヴァリーは吉兆の時です
吉兆の時に良い行いをするという望みを大切にする時、
私たちの決意は強さを得ます
どんな日にも、私たちは良い行いができます——
それでも、ディーパーヴァリーの祝祭のような
これほどの好機に良い行いをするためには
何か特別な魔法が、
えも言われぬ力があります

アंकレットの鈴のような、大気中の魔法の音
宇宙の絶えることのないハミング
降り注ぐグルの恩恵の雨、その優しい爪弾きの音

シュブ・ディーパーヴァリー

愛のこもった祈りの力は
やがて、必ず、
ふさわしい実を結ぶことを私たちは信じています
同じように、昼も夜もあなたの中に生まれる
大きな望みや小さな望みは
汚れがなく、明らかであり
そして恩恵を受ける者はそれらを知って
迷うことなく顕在化させると信頼しなさい

信頼の糸
愛への没頭
恍惚としたマインド

シュブ・ディーパーヴァリー

一個の石の中に発せられる光があります
一滴の水の中に放たれる輝きがあります
一枚の葉の中に灼熱(しゃくねつ)を放つ光があります
一つ一つのちりを取り囲む円光の中に甘い香りがあります
私たちがつまらないものと見なすありふれたすべてのもののの中に、
揺らめき光る美しさがあります
ディーパーヴァリーの祝祭の意図とは
この世界すべてを輝かせることです
輝かせる…どうやって？
私の愛する皆さん、どうやってあなたたちはこの世界を
輝かせるのでしょうか？
あなたの人生が濃い闇の霧に曇る時——
こっそりと、ためらいを装ってやって来る霧——
その影を晴らすためにあなたは どうしますか？
状況が困難だと感じたり、
あるいは目の前の道に障害が散らばっていたりしたら、
あなたはどのようにそのような状況を
黄金の機会へと変えるのでしょうか？

あなたの周りの人を闇が包み込んでいると気づいたら、
彼らの注意をどのように向けさせますか？
黒曜石のような空からのぞく星々へ、
彼らの人生に光を常に注いでいる星々へと
彼らが道に迷いそして虐げられたと感じていることに
あなたが気づいたら、
あなたはどのようにうまく彼らを助けて
その重いまぶたを持ち上げ
視線を上へと向けさせますか？
あなたはどのような行動を取るでしょうか？
あなたの人生や、
会ったことのない人々を含めた、他の人たちの人生、
そしてこの世界で意識を持つ存在や
意識を持たない存在すべてを照らすために
あなたが行ってきたことや、
今行っていること、そして
これから行いたいことを考えてみると、
自分の考えや着想を詩という形式で
表現してみる価値があると思うかもしれません
私の心にとっても近いあなたたち、覚えておいてください：
どんなに小さな閃光(せんこう)でも、炎の揺らめきでも、
そこには強い光があると

神の優しさと思いやりは
あらゆる幻影を破壊します
どちらを向こうとも、光、そして光のみ

シュブ・ディーパーヴァリー

おお、素晴らしい皆さん、
愛の炎をともしことは、誰もが生まれながらに持つ権利です
他者への善意を自分の中に目覚めさせることは
誰もが本質的に持つ能力です

たとえ何か巧みな方策を用いてでも、
砂漠で水を見つけることができるなら、
それなら、100 パーセント保証します、
すべての人間が、王でも物乞いでも、
ディーパーヴァリーを習慣に従って祝うことができるのだと
そして、最高に美しく——
この上なく素敵な花々や
家の戸口のランゴリーと共に、
マハーラクシュミーのために用意される
プージャーと
たくさんのお菓子が並んだトレイと共に
誰もが自分の資力に応じて祝うことができます
持っている花が一つか千か
ランゴリーが簡素か手が込んでいるか
プージャーが質素か非常に精巧か
お菓子が2個か 10 個かは、関係ありません
ほら、分かるでしょう——
一つのランプも 100 のランプも
その炎は同じです
ですから、多いか少ないかの概念にとらわれないでください
評価を下すはかりを手を持たないでください——
あなたが量っているのがあなたの人生なのか
他の人の人生なのか、
自分の人生を他の多くの人生と比べているかにかかわらず
あなたのマインドの性質をよく見てください
時にそれは他者を持ち上げて、自分をおとしめます
時にそれは自分を極めて重要な存在にし
他者を全く取るに足りない存在にします
あなたへの提案があります、探究者の皆さん——
自分のマインドが状況次第でどのように働くのか
少し時間を取って目撃者になってください
恐らく、あなたは人がこう言うのを聞いたことがあるでしょう：
私は何千もの点で劣っている、

でもあの紳士を見てごらん——
彼に欠点は一つも見つからない！

私の隣人はすべてを持っている、
そして、私は？ 何も——何も持っていない！

彼は——特に、私と比べて——何者？
他の誰もが自分より優れていると感じる時があります
別の時には、優れているのは自分の場合もあります
しかし、それは何の役にも立ちません
あなたにとっても誰にとっても
そのようなことに巻き込まれることは
あなた自身の心が重くなるだけです
心は落胆でいっぱいになります
絶望の住みかになります
あなたの内なる力は枯渇します
あなたの熱意はそがれます
ですから、この考え方を手放しなさい
今はディーパーヴァリーの縁起の良い時です
そんな時は、このようなつまらない感情は捨てたらどうでしょう？
あなたに注目してほしいことがあります

注意深く聞いてください——
あなたには、内なる炎に火を付ける能力があります
あなたには、他者と優しく話す力があります
あなたには、人から優しい言葉を受け取る価値があります
あなたは絶対に、
自分のマインドを軽く明るく保つことができます
ディーパーヴァリーの祝祭とは
喜びの中で共に集うこと
喜びを分かち合うこと
私たちの家々に
喜びの芳香が立ち込めるようにすること
これは神の慈悲と良いカルマの成果を通して

可能になります
ある物語が頭に浮かびます
それは天国での食事の時間のことです
一人一人にながーいスプーンが与えられています
とても長いので、それを使って食べることはできません
では、この物語の言いたいことは何でしょうか？
スプーンがこのような形状で作られていたのは
人々が互いに食べさせなければならないようにです
そうです、ディーパーヴァリーのこの祝福された時、そしていつも、
私たちが自分自身の内なる神性を
惜しみなく分かち合うこと、
与えることと受け取ることというこの美しい伝統を
心に留めることが不可欠です

あなた自身の祭り、あなた自身の祝い
あなた自身の人との過ごし方、人への与え方
限らない満足感

シュブ・ディーパーヴァリー

神を信じる人々は必ずこう言うでしょう：
すべてにおいて、
神の意志
もし人生が数々の試練をもたらすなら——
神の意志
もし富を突然手に入れたら——
神の意志
もし知らせが良かったら、あるいは悪かったら——
神の意志
いつでも、神の慈愛の手が私たちの背後にあることに
疑う余地はありません
親たちは自分の子どもたちに最善を願うと予想されます
そしてさらに反論の余地のないこの真実があります：

神は最も熱烈に私たちの幸福を祈る者であるということです
ではなぜマインドはこれを忘れてしまうのでしょうか？

それは百万ドル級の難しい質問です
そしてそれに答えるただ一つの方法は
内側を見ることです
それはなぜでしょう？

内側で起こる自問自答には
計り知れない力があります
この内なる攪拌(かくはん)から湧き上がる解答は
外側では決して見つけることはできません
あなたの理解は洗練され、

磨かれて透明になり、
そしてやがてその永遠の質問へのあなた自身の答えが訪れます
そしてあなたは、例えば、こう認識するかもしれません
自分の内側に光の代わりに

落胆の基盤を築くなら、
自分が確保しているものは自分自身の損失だと
ですから、

あなたは気づいている必要があります
あなたは用心している必要があります
あなたは規律を守らなければなりません

高潔さの輝き
神を覚えていることの恩恵
他のあらゆることに優先される神の意志

シュブ・ディーパーヴァリー

燃え立つランプの炎は何を意味するのでしょうか？
ランプをともし時に朗唱される、
インドの教典からのこれらの詩節は、
魅惑的な描写を与え、
そして、私たちに献身のバーヴを呼び起こします——

*sājyam ca varti-saṁyuktaṁ vahninā yojitaṁ mayā |
dīpaṁ grhāṇa deveśa trailokya-timirāpaha ||
bhaktyā dīpaṁ prayacchāmi devāya paramātmane |
trāhi mām nirayād ghorād dīpa-jyotir namo 'stu te ||*

おお、神の中の神よ、
三界すべての中にある無知の暗闇を破壊する者よ、
ギーに浸され火のともされた芯の
このランプをどうぞ受け取ってください。

おお、パラマートマ、偉大なる自己であるあなたよ——
深い献身と共に私はこのランプをあなたにささげます。
あなたに敬意を表します、おお、ランプの光よ。
どうか私を無知というひどい苦しみから守ってください。

もし、これらの詩節が意味することを理解することで
あなたがこの祝祭、ディーパーヴァリーの本質を
吸収しようと努力するなら、
このことを知rinaさい、私の大切な皆さん——
良いカルマの光輝はすべての人の世界に行き渡るでしょう
良いカルマの輝きは
あなたのアンタカラナ・チャトゥシュタヤを、
あなたの内なる精神器官を照らすでしょう
良いカルマの輝きはすべての家と家庭に広がるでしょう
良いカルマの輝きはあらゆる土地を明るくするでしょう
シュリーとして知られる女神、光り輝く者は、
あなたの良いカルマから姿を現し、
そしてこの宇宙全体の
大いなる意識の中できらめくでしょう

新年おめでとうございます！

愛を込めて
グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダ



© 2023 SYDA Foundation®. 著作権所有。