エピローグ：あなたの内側と外側の風景を新たにする

2024 年6月7日

読者の皆さん

今年の3月以来、私たちは、グルであるグルマーイ・チッドヴィラーサーナンダから授けられた六つの教え、「あなたの内側と外側の風景を新たにする」を読み、学び、お互いの洞察を分かち合ってきました。この一連の教えの範囲は広大で、私は一度ならず、それらはシッダ・ヨーガのサーダナーの「すべて」だと思いました。しかし、その豊かさと多様さにもかかわらず、これらの教えには一貫する極めて具体的な精神もあり、それはタイトルに完璧に要約されています。

グルマーイがこれらの教えに「あなたの内側と外側の風景を新たにする」というタイトルを付けたいと最初に私に言った時、私はこの言葉がいかに「正しく」感じられ、いかに必然的に思えるかに感銘を受けました。まるでこのタイトルは前々から定められ、グルマーイは私たちにもそれを吸い込むことができるように香り高いエーテルからそれを抜き出しただけだったかのようでした。シッダ・ヨーガの道では、新たにすることについてよく話します。私たちは多くの新しい始まりを祝い、さまざまな文化や伝統の新年に敬意を表します。それはすべて、私がいつもグルマーイから体験してきたことの本質、つまり、人間には変化し、進化し、そして――逆説的ながら――いつもそうであった大いなる自己に戻る形で自分自身を新たにする無限の能力があるという信念です。

ある時グルマーイは私に、サッツァングの終わりにバーバ・ムクターナンダのダルシャンを受けようと進み出た男性の話をしてくれました。その人は 80 歳で、シッダ・ヨーガの道は初めてでした。バーバの前に来た時、男性はサーダナーを始めるには自分は年を取り過ぎているのではないかと尋ねました。バーバはほほ笑んで言いました。「サーダナーを始めるのに年を取り過

ぎているということは決してない。何歳からでも始めることができる。そして、もしそれに専念すれば、サーダナーの成果を必ず体験できるだろう」

グルマーイのこれらの「新たにする」の教えを読むと、私はこの男性がバーバの言葉を聞いた後に抱いたであろう気持ちと同じ気持ちになります。一方で心強く思うのは、どんなに年を取っても、昨日何が起こっても、あるいは何度挑戦して失敗したと感じても、今すぐこの場で自分を新たにすることができるということです。また、世界が広がり可能性が広がっていくような感覚もあります。それは、私自身の気質や境遇を考えるに、私が「正しい」と受け入れてきたかもしれない、あるいは少なくとも目指せる最善の方法として受け入れてきたかもしれない、ある種の世界の見方や在り方を再評価するための招待状です。いかに人はある行動を取る理由を尋ねられると、見当違いにも両手を上げて、「私はそういう人間なんです！」と言うかについて、グルマーイが話すのを聞いたことがあります。彼らは、あたかもそれが揺るぎない事実であるかのように、自分の行動や性格を形成する主体ではないかのように、そしていつもどのように人生を歩んできたかを疑う余地はないかのように、そう発言するのです。

しかし、もしグルマーイが私たちに伝えていること――私たちの内側と外側の風景は、事実として新たにすることができるということ――を本当に深く心に刻むなら、私たちは長きにわたって真実として捉えてきた制限の誤りに気づき始めます。私たちは、新しい、そして実際に真実である何かが現れるための空間を創り出すのです。グルの教えを指針として、グルの恩恵の支援を受けて、私たちは目覚ましい進歩を遂げることができるのです。

***

グルマーイは、シッダ・ヨーガの教えを分け与える意図は人々が自分自身を本当に知るようになることだと何度も述べています。その重要な部分は、大いなる自己――至高なる自己、私たち自身を含む宇宙のすべてのものに宿る神性――を知ることです。しかしそれは同時に、私

たちの習慣、歴史、独自の性癖など、私たちの個性を深く知ることを伴います。結局のところ、個々の自己を通してこそ、至高なる自己を知ることができるということなのです。

私はいつも、グルマーイが教えの中で、日常の一見すると平凡な活動――私たちが意識的、無意識的に行っている行動、遭遇する日常的な現象――を引き合いに出し、そしてその中にも私たちが何者であるかという真理に触れる機会があると教えることに驚嘆してきました。

六つの「新たにする」の教えがそうであることは確かです。例えば、グルマーイがこれらの教えの1番目で話している、「新たに命名する」という行為について考えてみましょう。私たちが世界の中で理解し、行動する方法の多くは、人、場所、物に対して私たちが付けた名前に基づいています。名前はアイデンティティーの直接的な目印であり、私たちの感覚が絶えず取り込んでいる情報を分類し、整理する手段です。名前は、その人が誰であるかを示すだけでなく、その人がどこから来たのか、どのような集団や文化に属しているのか、さらにはその人がどのように認識されるべきなのかを示すこともあります。このように、名前は拡張を促進することもあれば、同じようにたやすく束縛を生み出すこともあります。

これが、歴史的にも現代においても、人々が「新たに命名する」プロセスに取り組む事例が多く見られる理由なのかもしれません。これは、外国に支配された後に独立を取り戻した国々に見られます。植民地支配の下では、その地域の町、都市、州には特定の名前が付けられていたかもしれませんが、植民地支配が解かれると、それらの名前は捨てられ、国や文化のアイデンティティーを再認識するために、その地域がもともと持っていた名前に戻されたりします。

このようなことは、宗教的、精神的伝統においても見られます。僧の誓いを立てた者は、自分の名前を捨て、これから所属する僧団にふさわしい名前や称号を名乗ります。彼らの改名は、世俗的な生活の虚飾を手放すという決断を象徴しています。それは彼らの放棄と、彼らが選んだ道への献身の合図なのです。

グルマーイはその教えの中で、この新たに命名することの原則――名前に内在する力を利用すること――を、私たち自身の内なる神性に適用するよう勧めています。人生の外側の側面に新しい名前を付けると、それに対する新しい見方が促されるように、私たちの内なる大いなる自己に新しい名前を付けることは、大いなる自己を、そして大いなる自己と私たちの関係を、改めて考えることに私たちを促してくれます。名前が物理的な領土を主張するのに役立つように、名前はまた、存在さえ知らなかったかもしれない「内なる」領土を私たちが取り戻すのに役立ちます。(事実、グルマーイがこの教えで強調しているのは、「新たに命名する」ことに加えて、「取り戻す」ことと「改めて考える」ことの二つです)

私たちがいつもしているさらに身近な例であり、私たちの内なる神性への入り口でもあるのが、「呼吸」です。グルマーイは「新たにする」の教えの特に6番目の教えの中で、呼吸について語っています。「無意識」の呼吸でさえも、私たちの内なる世界の奥深さを知る手掛かりになるというグルマーイの言葉に、私は興味をそそられてきました。グルマーイは「長いため息」の物語に言及していますが、そこでは主人公の素朴なため息が、彼の最も深い切望の証明となっています。これはとても共感できると思いませんか？ 考えてみてください。記念日にパートナーと一緒にいられない時、子どもの発表会に行けない時、一緒にいたい誰かや、行きたいけど行けない場所がある時――間違いなくため息が出るのではありませんか？ 息を吐くでしょう？ しかしその吐息は、落胆の表れであると同時に、あなたの愛、あなたの心の深くて変わらぬ優しさのしるしでもあります。悲しみの中には、自分自身について何かを認識し、自分の心が促すことにさらに同調する機会があります。

***

これらは、「新たにする」の最初の教えと最後の教えからの二つの例に過ぎません。しかし、グルマーイがこれらの教えの中で与えているツールや実践方法、同じように掘り下げて探究できる「あなたの内側と外側の風景を新たにする」ための数々の道筋は、他にもたくさんあります。

私の体験では、サーダナーでささげる努力は積み重なるものです。それらは互いの上に積み重なり、互いに燃料となり、グルの恩恵によって後押しされ、引き上げられます。私は最近、グルマーイが3番目の教えの中で私たちに繰り返すようにと与えた確言についてよく考えています。それはこのような言葉で締めくくられています。「今、私がサーダナーを行うためのすべての努力は、恩恵が私と共にあることを知っているから、努力を要せず輝くだろう」

少し前、私はグルマーイにこの言葉について、特に努力と努力を要しないことの関係について尋ねたことがありました。それに対してグルマーイは、あらゆる種類の芸術家――音楽家、画家、作家、俳優、ダンサーなど――に例えて説明しました。芸術家はまず技術を習得し、基本を学ぶために必要な時間を費やす必要があります。来る日も来る日もそうしているうちに、やがてその厳しさを超えられるようになります。彼らは、拍子記号の中にある自由、筆致の中にある感情、文章が脚を伸ばし、独自に進むさまを発見します。規律は芸術へと変化するのです。

グルマーイはまた、自分が努力を注いでいるものが「好き」な時――努力することが楽しい時、あるいはそれに努力したいと意欲が湧く時――そのような時には、「努力」を努力のように感じない、と私に説明しました。その意味で、努力は愛に似ている、とグルマーイは言いました。そう、愛の可能性はどこにでもあるかもしれません――しかし自分にとって「簡単に」愛せる誰かや何かを見つけたら、その愛を表現するのがもう少し自然になりませんか？

シッダ・ヨーギの仲間として、あなた方と話したり、あなた方がグルマーイの教えをどのように実践してきたかを読んだりすることは、私にとって喜びでした。あなた方が分かち合ってくれたことは、私が今述べたすべての点の良い例です――サーダナーへの献身、そのような献身的な努力がもたらす雪だるま式の効果、そしてその結果として起こる繊細かつ大きな変容など。例えば、ある人は最近こう書きました。

「私にとって、グルマーイからのこの一連の教えの最も顕著な恩恵の一つは、自分自身のサーダナーとの関係が変化したことです。これらの教えは、私自身の「内側の風景」を理

解し、描写し、体験するための語彙（ごい）を増やしてくれただけでなく、私により大きな自信を与えていると感じます。何よりも、これらの教えは、遊び心にあふれた冒険心を持って自分のサーダナーに取り組むよう、勇気づけてくれました…」

私のように、多くの人がこれらの教えに立ち戻ることと思います。そうする時、何か新しい発見――教えそのものについて、そして自分自身について――があるに違いありません。また、それぞれの教えの中で言及され、その下にリンクが付けられている物語を再び訪れることもできます。それらの物語は、あなたの学びを助け、深めるために全文の再話がなされており、その多くは録音された音声で聞くこともできます。

これらの教えに付随する映像についても、じっくりと見てみるとよいかもしれません。私は以前、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトのデザインが、いかにしばしば具体的でよく考えられた意味を持っているかについて書きました。「新たにする」の教えも例外ではありません。ご存じのように、それぞれの教えは鍛造された銀の背景の上に示されています。グルマーイは、これらの教えを書く時に、鎚（つち）で打たれ加工された銀のイメージが頭に浮かんだのだと私に話してくれました。

私はいつもグルマーイと共時性を関連付けて考えてきたので、銀、特に鍛造された銀に、これらの教えにふさわしい性質があることを知るのは、恐らく驚くことではありません――と同時に全く奇跡的なことでもありますが。純銀は光沢があり、光を最も反射する金属の一つで、さびたり腐食したりしません。同時に、銀は柔らかくて鍛えやすいことでも知られ、薄い板状や美しい形に鎚で叩いても、割れたり砕けたりすることはありません。このように加工することで、銀はより強く、より丈夫になるのです。歴史を通じて、鍛造された銀は、宝飾品、貨幣、装飾品、宗教的・精神的儀式に使われる品のような、価値の高い物に加工されてきました。

その例えは明白だと思います。また、勇気づけられます。皆さんの多くが、グルマーイのこれらの教えが、自分にとってまさに適切な時に来たように思えると話していました。皆さんは、グル

マーイが直接あなたに、そしてあなたの特別な状況について話していると確信していました。これらの教えを私たちの指針として、私たち自身と私たちの人生を、輝く銀のキャンバス――私たちのサーダナーを通して、より強く、より美しく、より素晴らしく洗練されていく――と考えることができたら、どんなに素晴らしいでしょう。

心を込めて

イーシャ・サーデサイ

© 2024 SYDA Foundation®.著作権所有。