

あなたの内側と外側の風景を新たにする グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダの教え

思い出す、呼吸する、活気づける...

皆さんがよく知っているかもしれないけれど、恐らく時間をかけて熟考したことがないかもしれない出来事に、注意を向けてほしいと思います。

こう想像してみてください。あなたが一日を過ごしていると、突然、まるで青天のへきれきのように、何か貴重なこと、注目に値すること、忘れていたが今は思い出せてとてもありがたい何かを思い出します。あるいは、他の誰かが言ったことで、この記憶が呼び起こされたのかもしれませんが。その時、あなたは何をしますか？

あなたは深く息を吸い込み、長く吐き出します。

感情をあらわにする人もいるでしょうし、

大声を上げたり、聞こえるように息をのむ人もいるかもしれません。

中にはもっと内向的で、

その吸う息と吐く息の特別さは

自分だけが分かるという人もいるかもしれません。

あなたがどのようにしても、その一連の行動には何かを活気づけるものがあります——そうでしょう？ 私はそう思います。私は何百回と、あなたたちの顔に喜びを見てきました！ マインドが呼吸とつながり、呼吸が心に触れた時の、「分かった！」というような瞬間を、あなたたちの目の中に見てきました。

瞑想のために座ると、あなたはそのように思い出す瞬間を持ちます。

あなたは内なる神性の存在を思い出します。

あなたは、自分の心の静けさの中に宿っていると分かった神性を思い出します。ここに至るまで、何回か当惑して眉をひそめることや、あなたを傷つけたり心配させたかもしれないさまざまな試練や苦難——今となってはそれなしで生きたいと思うかもしれない記憶——を体験した後ではあります。そのような試練に取り組んだ後に、また大切にしたいと思う素晴らしい宝石を見つけた後に、神性を思い出します。

神性を思い出すあなたの道のりは、遠回りだと感じるかもしれません。自分の目の前にあるものを見るために、常に自分のものであるものを思い出すために、不必要に長い時間がかかっていると思えるかもしれません。でも、それがマインドの性質ではありませんか？ これまで長い間、科学者たちはマインドとそこに流れる思考の性質を理解しようと努めてきました。科学者たちはその数については合意に達していませんが、最近の推定によると人間は1日に約6000もの思考を持ち、その思考の大部分がネガティブで反復的だと推定しています。

要するに、人間はネガティブなことをあれこれ考えがちだということです。科学者たちは、この傾向は、一つには、私たちの初期の祖先が採用した生き残りのためのメカニズム——捕食動物や他の危険が角を曲がった所に潜んでいることを常に予測すること——の名残であると示唆しています。

もしあなたが、ダラダラと進まない自分の進歩にいら立ったら、この苦境はあなただけのものではないことを知って安心してください。そして、それについて何かができることを知って、胸をなで下ろしてください。シッダ・ヨーガの道では、思考をより有益な焦点にそっと向けるという、数々の素晴らしい方法があります。

試してみるのもよい一つのテクニックは、ハミングです。私たちが実践を通して知るようになったこと——ハミングはマインドを静め、体をリラックスさせることができること——は、現在、研究でも裏付けされつつあります。ハミングすると、その音が頭蓋内で振動し、副交感神経系が活性化されます。その結果、神経が落ち着き、体がよりバランスの取れたポジティブな状態になります。あなたはより明確に考えられるようになります。

ですから、次にあなたの思考がただ堂々巡りして、何の役にも立たない方向にあなたを導いていると思える時は、自分の好きな曲や、その時に口ずさみたいと思うメロディーをハミングしてもよいでしょう。この実践をもう一步進めたいと思うなら、原初の振動音——自分の内面でいつも鳴っている振動音、この宇宙を動かし、力を与え続けている振動音——を呼び起こすこともできます。オーム。

オームを口ずさむ時、その音が頭蓋を満たすようにしましょう。その振動が背骨を伝い、体全体に広がるにつれて残りの骨をなでていくのを体験してください。マインドがどのように静寂にずっと入っていくかに気づきなさい。関係のない思考がまだ浮かんでくるかもしれませんが、そのような思考の絶え間ないうなり音は止まります。あなたの注意はハミングの音にとどまり、その音をその根源までたどっていくことができます。

2人の弟子を持った偉大な師の話思い出します。弟子の1人は、理論的知識を重んじる学者で、もう1人は非常に実用的な人間であることに誇りを持っていました。

ある日、師は大きな干し草の山に針を落とし、この針をどうやって回収するかと弟子たちに尋ねました。学者の弟子は、干し草を細かく選別して、一つ一つが針でないか確認しながら調べますと言いました。実用的な弟子は、干し草の山を焼き払うだけで、数分の間に針を見つけるだろうと言いました。師はしばらくの間、静かに座っていました。そして——衣のポケットから磁石を取り出しました。

この話の針があなたの中の神性の存在と似ているとするなら、オームをハミングすることはあなたの磁石であると考えることができます。類は友を呼びます。あなたのハミングの音は、この宇宙を支える偉大な振動音へと、いや応なくあなたを引き寄せます。

ハミングが非常に強力である理由の一つは、それが呼吸を伴うことです。それ自体でも、呼吸はあなたの思考が落ち着くのを助けることができます。緊張を取り除くことができます。それはあなたを、自分の存在の最も深い願望に再び出合わせ、自分自身の神性の気づきに戻すことができます。

スーフィーの伝統に、モスクでの礼拝に遅れた男の話があります。彼は礼拝が終わったことを知ると、長いため息をつきます——彼の後悔、自責の念、神に祈りをささげたいという満たされていない願望を表わす、大きな、魂の底からの吐息。

それを聞いて、礼拝に出席していた人の 1 人がその男に、自分の祈りの成果をその男のため息と交換しようと申し出ます。男は喜んでその申し出に応じます。しかし、その夜遅く、男は夢を見ます。その夢の中で、ある声が、彼のため息を他の人の祈りと交換したのは愚かであったと告げます。実際、彼のため息には多くの祈りの成果と美徳が含まれていたのです！

男は目を覚ますと、深く息を吸い込み、長く息を吐きます。彼はその声が自分に言ったことを熟考します。彼は、自分のため息自体が神への道であったことに気づきます。彼は神とつながるために祈りを唱えようとそのようにとても急いでいたので、そのつながりが自分の中にあることに気づいていなかったのです！

また、男はため息と引き換えに、自分が何を受け取ったのかさえ知らないことに気づきました。彼は焦っていて、相手が祈りを唱えている時に何を望んでいたのかを、立ち止まって尋ねませんでした。

これらの洞察に対して男の心には感謝の気持ちが湧き上がり、そして今後は、新たに見つけた理解を日々の生活に応用する必要があると認識します。

この話の中の男は、自分の夢で元気づけられたと感じました。その夢のおかげで、彼はより楽に呼吸できました。その夢のおかげで、内なる神性の存在を思い出しました。

呼吸は磁石です。

オームをハミングすることは磁石です。

献身は磁石であり、神の愛をあなたに引き寄せます。

深く息を吸い、長く吐きなさい。活気づけられたエネルギーが、あなたの存在を通してハミングしているのを感じなさい。瞑想後に目を開けると、自分自身に集中してこう言うことができます。

「私は生きていて幸せだ。私は周囲の環境を大事に思っている。他の人たちもその人自身の喜びを見つけ、解放された人生を送ることができるよう、切に願っている」

～グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダ



© 2024 SYDA Foundation®. 著作権所有。

この教えで言及されている物語を読むには、英語の教えの下にあるリンクをクリックしてください。