

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

発達する、休止する、上昇する…

人間の赤ちゃんが生まれるとすぐに、その発達が始まります。動物の赤ちゃんが生まれるとすぐに、その発達が始まります。苗木が堅い殻から顔を出してすぐに望むのは、成長し、発達し、花を咲かせることです。

生命とはそのようなものです。

そういませんか？

それは、自分の殻を破ることです——その殻が小さくても大きくても、厚くても薄くても、単純でも複雑でも。

それは、無知から解放され、光に向かって進むことです。

それは、利己心を捨て、自分の健全さ——自分の良さ、真剣さ、誠実さ、優しさ——を分かち合うことです。

しかし、生物のあらゆる種類の発達について観察されてきたことは、それが絶え間ないプロセスではないということです。ただ単純に進んで、進んで、進むというものではありません。そこには休止の時があり、それがかなり長く続くこともあります。

人間や動物において、恐らく最も分かりやすい例は睡眠です。この定期的な休息の期間は自らを立て直すために重要です——

エネルギーを取り戻し、回復させるために、

活力を取り戻し、若返るために、

新たな人生を生きようとする気力を再び燃え立たせるために、

そして進歩の次の段階に備えるために。

同じ原理は、精神的な領域での上昇にも当てはまります。あなたのサーダナーには、あなただけの歩調、リズムがあり、あなたはそれに耳を傾け、それに合わせなければなりません。このリズムについていけないと、進歩は止まってしまいます。それより先を急ごうとすれば、燃え尽きる危険があります。

それは、シッダールタ・ガウタマがブッダになる前の話として語られている物語の一つのようなものです。若き探究者として、シッダールタ・ガウタマは自分の体に厳しい苦行を課しましたが、これでは全く悟りに近づけないと気づきました。ある日、なぜだろうと思いを巡らしていた時、彼は偶然に、ある音楽の師が弟子たちに指導をしているのを耳にしました。音楽家は生徒たちに、楽器の弦はきつすぎても緩すぎてもいけないと伝えていました。シッダールタ・ガウタマはこれを聞いて啓示を受けました。その楽器の調律は、ニルヴァーナを達成しようとする彼自身の試みの例えとなったのです。

精神的な領域で上昇するには、精妙な努力、自分の内側で起こっていることの認識、そして必要に応じて再調整する意欲が必要になります。この点で、それは生物が体験する他のほとんどのタイプの発達と異なります。発達は自然に起こり得ます。花は咲きます。芋虫はチョウになります。人間の体は成長します。

このような自然に進む変化は、その生物がどれほどそれを意識しているか、あるいはどれほど積極的にその変化に参加しているかに関係なく、ただ起こるのです。

精神的に上昇するには、意志のある決断をしなければなりません。

あなたは内なる旅を追求すると決心し、決心し続けなければなりません。

感覚は外を向いているので、人々の注意は外に行きがちです。彼らは世の中で名を上げることの意味を熟知しています。彼らは物質的な成功へのはしごを登る方法を知っています。そこにたどり着くのは大変かもしれませんが、そして間違いなく多大な努力が求められますが、前進する方法は確かにあり、それは具体的です。見ることができ、聞くことができ、容易に口にすることができます。

内なる巡礼はもっと神秘的です。

その形は捉えどころがありません。

その本質は言葉では言い尽くせません。

それは外側の旅のように地図に表すことはできず、その報酬を外側の達成に使われるのと同じ指標で測ることはできません。内側に入ることは、自分の名を上げることではありません。自分がいかに偉大であるか、有能であるか、裕福であるかを他者に示すことではありません。賛美や喝采を得ることもありません。自分のためにやると決めたことだから、あなたは内側に入

るのです。そして、サーダナーがいかに自分を助け、いかに他者のためにもなり、いかに周りの環境を向上させるかに動機付けられるから、あなたは内側に入り続けるのです。

古代のインドの賢人たちは、サーダナーをする適切な時は今だと言ってきました。彼らの英知は多くの教典に刻まれ、後世のために記録されてきました。

「今こそサーダナーをする時だ」と、賢人たちは言います。

それは今、
それは今、
それは今である。
遅れてはならない。

賢人たちは体験から、心からこの人生から何か偉大なものを得たいのであれば、自分の内面に目を向けなければならないことを知っていました。彼らが探究者たちに直ちに行動するよう促したのは、計り知れない慈愛からでした。内なる世界の驚きを発見することを、誰も一瞬たりとも失うことを望まなかったのです。何千年を経ても、彼らの言葉は導きの光であり続けています。もしあなたが時を超えた香りを吸いたいなら、今の時間を有効に使わなければなりません。

結局のところ、私たちは皆、内面に入りたいという生来の欲求があるということではありませんか？ 私たちは皆、自分が本当は何者なのかを知り、その知識から生きたいという深く根差した切望を持っているのです。

問題は、誰もがこの欲求を尊重するのかということです。

何か大きな災難に見舞われた時、人は神に注意を向ける、より高い力に注意を向けるという話を聞いたことがあるはずです。どうやら、彼らが自分を支えてくれる何らかの力を探し始めるのは、最も暗い時だけのようです。しかしその時では、少なくとも今の状況となると、遅過ぎではありませんか？ 打撃は既に受けているでしょう。そして、まだ内なる蓄えを築き上げてはいないでしょう。

ですから、愛する皆さん、私はあなたに、「今」があなたの人生で最も重要な言葉だと考えてほしいのです。

今、
今、
今。
待っていてはいけません。

私はこの教えの前半で、燃え尽きることについて、そしていかに人が休止することを怠るとそれが起こり得るかについて話しました。人生において、人は内側の世界に注意を向ける十分な時間を取らない時——内側と周囲に良いエネルギーを育む時間を取らない時——燃え尽きてしまいます。このエネルギーはその人を保護し、どんな困難が起きてもそれを退けるのを助ける力場です。

この理由から、シッダ・ヨーガの道では、私たちはマントラを繰り返すのです。私たちは有益な振動を生み出すのです。

マントラは盾です。マントラはよろいです。

日々の実践を通して、このよろいを強くすることは不可欠です。

マントラをチャンティングしても、マントラ・ジャパの実践のように繰り返しても構いません。どちらを選んだとしても、休止の場所にたどり着くまで——その神聖な音節が静寂の中に溶け込むまで——それを続けなさい。

『ヨーガ・ヴァシシュタ』に、若いラーマ神が賢人ヴァシシュタに、神の本質について説明を求める素晴らしい話があります。ラーマ神がこの質問を投げ掛けると、賢人は静かに座ります。無言のまま、長い時間が過ぎていきます。とうとうラーマ神は、ヴァシシュタになぜ話さないのかと尋ねます。賢人はラーマ神に、この沈黙が自分の答えだと説明します。なぜなら、神はニヒシャブダ——言葉では言い表せない、完全に静かな、沈黙の体現者——だからです。

休止することに慣れれば慣れるほど、あなたはさらに上昇します。

上昇すればするほど、あなたの休止することの体験は深まり、豊かになります。

マントラに加えて、呼吸の助けを借りることもできます。吸う息の最後に自然な休止があります。吐く息の最後にもう一つの休止があります。これらの休止の中に、あなたは賢人ヴァシシュタが語るのと同じ沈黙を発見することができます。あなたは、神の姿を体験することができます。

そしてその体験をした時は、そこにとどまりなさい。

もう分かりますね？

あなたの体験にとどまりなさい。それと共にいなさい。

今ここで、あなたが自分のサーダナーに身をささげれば、精神的な領域で上昇することで得る力は、外側で得るものよりもはるかに永続的であることに気づくでしょう。外側での獲得は続くかもしれないし、続かないかもしれません。しかし、内側の精神的な領域とのつながり——あなたがそこで得る知識、体験の奥深さ——は決して奪われることはありません。私は、死の床にある人々が子どもや孫たちに伝える感動的な話を讀んだことがあります。多くの場合、彼らはこの地上での最後の時を、良い人生を生きるとはどういうことかについて、苦勞して手に入れた知恵を伝えて過ごします。彼らは結局のところ、それが愛する人々にとって最も価値があることだと理解しているのです。

内側の力は、あなたが世の中を歩む際の錨(いかり)としても役立つでしょう。そうでないと、外側で起きることが内側で起きることに不釣り合いなほど強力な影響を及ぼすことになります。これは、悪いニュースへの対応に限ったことではありません。時に人は、良いニュースへの対応さえできません。こんな話を聞いたことがあるでしょう？ ある人が突然の大金、運勢の好転に全く対応できず、息が上がってしまいます！ 文字通り、その人はもはやこの惑星にいません！

ですから、自分の内側で何が起きているのかに注意を払いなさい。毎日、自分の内側の働きに向けて努力し、そしてできる限り思慮深くそれを行いなさい。自分自身に集中するために、心の中で、あるいは声に出して次のように言うてみてください。

「私は自分の存在の中で起きていることを主導している」

「私は自分の日常生活を管理している」

「私は、呼吸が再び起こって活動を再開する前に、自然に休止する様子を楽しんでいる」

「私は自分の内側と外側の風景を意識しているので、上昇する準備ができています」

「私は自分自身の良心に触れているので、上昇する準備ができています」

「私はこの宇宙の大いなる意識の美と神秘を探究することに引き寄せられているので、上昇する準備ができています」

～グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダ

