

# वितर्क आत्मज्ञानम्

## ヴィタルカ・アートマニャーナム

### 正しい識別力は大いなる自己の知識である

2017年4月1日

探究者の皆さん

4月へようこそ！

「4月の雨は5月の花を運んでくる」という言い習わしがあります。しかし、私が住んでいる所——アメリカ東部のワシントン DC——では、4月は花がすべてです。梅、モクレン、梨、ハナミズキ、そして特に私たちの地域で有名な桜は、4月を通して一斉に開花します。ありふれた街路が、うっとりするような、花びらで敷き詰められた散歩道に変わります。街中が色でいっぱいになります。空気は新鮮で甘くなります。私は、自分が法学の教授として働いている、近くの大学にあるオフィスに車で行く時、街の至る所で咲いている色鮮やかな花を見ると、心が軽やかになります。

私は、春の時期にはっきりと見られる外側での再生は、私自身のサーダナーで体験する内側での若返りを反映している、とよく感じます。しかし、内側での再生は、一つの季節に限定されるものではありません。それはいつでもそこにあります。何とありがたいことでしょう！ これこそ、私がシッダ・ヨーガの道のウェブサイトを定期的に訪れるのが大好きな理由です。そこを訪れるたび、私はグルマリーの

教えの数々——そして、私自身の大いなる自己——に、独特で活気に満ちたやり方で出会います。

ここで少し時間を取って、この素晴らしいウェブサイトについて、ぜひ話をさせてください。私が特に好きなのは、毎月、このウェブサイトが、その月のための教えを取り上げている方法です。言葉や、画像や、ビデオあるいは音楽など、どのような形を取っていても、私はこれらの教えの中にあるニュアンスをくみ取ることを楽しんでいきます。そして、これらの教えを、私の一日を通しての指針として使うようにしています。私は、他のシッダ・ヨーギたち——私の母、夫、十代の息子や多くの友人たち——と話すと、彼らもまた同じように、ウェブサイトに関わるのが好きなのだとわかりました。実際、時々私たちはウェブサイト上に発見したものにとっても魅了されて、それを誰かに教えたり、あるいは学んだ洞察を伝えようと、互いに電話をしたり、Eメールを送ったりします。これらの教えを熟考すると、私たちが学んでいることと人生でのさまざまな出来事との間にあるつながりに、よく気づきます。

私はまた、いかに多くの探究者たちが、世界中からウェブサイトに関わる自分の体験を投稿しているかを知ることが大好きです。それらは、写真や絵画、あるいは詩などの、言葉やその他の形式を取った創造的な表現です。ムンバイからメキシコシティ、リヨンからロサンゼルスまで、シッダ・ヨーギたちによって寄せられたこれらの作品を見ると、私の心は舞い上がります。地球規模のシッダ・ヨーガ・サンガムと深くつながっているのを感じるのです。

そして今月もそうなるでしょう。今一度、時間を取って、これらコンピューターの画面で見つけたものすべてを探究し、言葉や画像による表現を通して、これらの

教えに関するあなたの体験を他の人たちと分かち合ってくださいよう、ご招待します。



4月は、2017年のグルマーイのメッセージを学ぶ4番目の月に入ります。

グルマーイのメッセージは、私たち全員にとって、とてつもなく素晴らしい贈り物です。それは、私たちが理解の新しい高みへと登り、私たちの宇宙の、より気高い体験を培うことを助けてくれます——もし、私たちが登ることを、喜んで引き受けるならば！

グルマーイのメッセージは、

Breathe in deeply the fragrance of the Heart  
Revel in the light of the Supreme Self  
Breathe out gently the benevolent power of the Heart.

心のかぐわしさを深く吸い込みなさい。  
至高なる自己の光を大いに楽しみなさい。  
心の慈愛の力を優しく吐き出しなさい。

15年ほど前、私はグルマーイから、呼吸についての力強い教えを受け取りました。ニューヨーク州、サウス・フォールスバーグにあるシュリー・ムクターナンダ・アーシラムでシャクティパート・インテンシヴに参加していた時です。グルマーイがホールに歩み入った時、彼女の存在感に心を奪われました。私は、彼女の動きには無駄なものがまったくないことに畏怖の念を持ちながら、グルマーイが席に着くと

ころを見ていました。グルマーイは周りの人々と話をしていました。それでいながら、彼女の存在の中には深い静けさがあることが感じ取れました。グルマーイが息を吸って吐く時の呼吸が、安定しているのに気づいたのを覚えています。

そこに座っていると、自分自身の呼吸が深く、長くなって、自分の存在全体に平和の感覚が降りてくるのを感じました。そして、私の内側の何かが変わりました。私は、自分が呼吸をしている者ではない、という感覚を持ったのです。呼吸は私の内側にはなく、むしろ、私が大きな呼吸の中において、それは、私を通して次々と動いていました。その貴重な瞬間に、私は内側に大きな力強さを感じました。

それからの年月、私はこの体験を持ち続けてきました。新しい弁護士を認定する大きな試験である司法試験を受けている時、私はあの日にシュリー・ムクターナンダ・アーシュラムで私を通して動いていた呼吸を思い出しました。この記憶は、緊張によるドキドキを収め、呼吸をゆっくりとさせ、私が自分の席に着いた時に、マインドを落ち着かせてくれました。真夜中に、生まれたばかりの息子を寝かし付けようと揺り籠を揺らしている時にも、この同じ体験を思い出し、私の内側にある静かな安らぎの場所を見つけました。

こうして今は、教室で学生たちの前に立っていようと、十代の息子と議論をしていようと、私は、グルマーイの存在から感じ取ったあの深い静けさを、再び思い起こします。私はどんな緊張を持っていたとしても、それをほぐすことができます。そして、自分の呼吸がより自然に均等に流れるのに気づきます。私はより偉大な精神的な明瞭さ、強さ、集中を得ました。人生のさまざまな状況に、自分の最善をもって対処するというより偉大な能力を得ました。



今年は毎月、グルマリーのメッセージの学びを導くため、グルマリーのメッセージの講話からの教えの一つに焦点を当てていきます。4月の教えは、次の通りです。

あなたは真理を知る力を授かっています。

真理を知る力を授かっています、というのは何を意味しているのでしょうか。「力を授かっている」という表現は、恩恵と自己努力の両方を意味しており、それはシッダ・ヨーガの道の基礎です。「授かっている」は、私たちに、この真理を知る能力は、私たちが受け取った神聖な贈り物であることを思い出させます。「力」は、私たちが発展させ、使うよう求められている、私たち自身の内側にある潜在的な強さを示しています。シュリー・グルの恩恵によって、私たちが、受け取った力を育む努力をする時、私たちは真理を知るようになるのです。

法学の教授としての私の仕事は、法律について学生たちに教え、彼らが社会を支配する諸規則を認識できるだけでなく、それら規則の、より深く、より根本的な原理と目的をも認識することができるようにすることです。法律を理解し、弁護士として仕事をするには、より深い真実を識別する力を要求され、それは特定の事例に対する法的な論理展開の過程を繰り返し適用することによってのみ、理解され得るものです。

シッダ・ヨーガの道において、真理を識別する力もまた、瞑想やチャンティング、神聖な徳を育むこと、熟考、そして、「そうであること」と「そうでないこと」に対して

注意深くいること、などの継続的な正しい努力を必要とします。私たちがグルマリーの教えを学び、私たちの真の本質になお一層近づくためにシッダ・ヨーガの修行に取り組むとき、私たちはインドの偉大な賢人たちが、アンタカラナ・チャトゥシュタヤと呼ぶものを超えることができるのです。

インドの教典は、アンタカラナ・チャトゥシュタヤを、四つの機能から成り立つものと述べています。すなわち、マナス(思考または感情)、チッタ(記憶)、ブッディ(知性)、そしてアハンカーラ(エゴ)です。これらの全機能の根源——これらすべての土台——は、至高なる自己です。

私は時々、チャンティングをしたり、チャンティングを聞いたり、あるいは瞑想したりしている時に、この土台、至高なる自己に気づくことがあります。私の意識は平和と愛の広大な空間、私の肉体やマインドよりもはるかに大きい空間に溶け込みます。このような時、私はまるで自分が純粋な存在となり、神と——至高なる自己と——再び一つになったかのように感じます。

このような気づきは、日々の仕事が私の注意を引き付けるときに消えていきますが、その影響は続きます。私は、自分の真の存在に私をつなぎ留める、これらの体験に戻ります。私は何度もそれらの美しさを満喫します。私が何をしようとも——仕事で厳しい決断に直面しようが、中学生の社会で起こる劇的な出来事に関して息子に助言しようが——チャンティングや瞑想の体験を思い出す瞬間を持つと、私はよりよく耳を傾けることができ、情報をふるいにかけて、そして適切な進むべき道を決定することができます。私は重要でないこと——たとえば、今、自分が人にどう思われているかを気にするなど——を、うまく手放すようになります。なぜなら、私は自分自身の本質の素晴らしい純粋さを味わっているからです。

私は、それこそが私の真の大いなる自己であることを、自分に言い聞かせることができるのです。

グルマーイが「あなたは真理を知る力を授かっています」と言うとき、私たちに探し出すように励ましているのは、このような体験である、と私は信じています。



先ほど、私はシッダ・ヨーガの道のウェブサイトを定期的に訪れることを楽しんでいると言いました。そして、この4月は、特に、毎日熱心にそうしています。なぜかを説明させてください。

グルマーイは実に寛大に、私たちが今月、「あなたは真理を知る力を授けられています」に焦点を当てて探究することを助けるウェブサイトのための具体的な教えを定めました。これらの教えの幾つかは短い文章——シッダ・ヨーガのグルたちの言葉からの「光を放つ言葉」——という形で与えられるでしょう。もし、それらに焦点を当て、熟考し、それに伴うイメージを振り返り、それらを自分の人生の状況の中で思い起こすなら、グルの言葉がより偉大な理解と変容への引き金となることを、私は何度も発見しました。

特にお知らせするのがうれしいのは、今月は物語の形でも、教えを受け取れることです。これまでの人生で、私はいつも物語の熱心な読者でしたし、一人の母親として、物語は私の心の中に特別な空間を占めています。息子が小さかった頃からずっと、私は息子が寝る前に物語を話して聞かせました。本からの物語のこともあれば、一緒に作った物語のこともありました。また、シッダ・ヨーガの道のウェブ



サイトからの物語もしばしばありました。これらの物語に没頭すると、心の底から教えとつながりました。登場人物について話し、彼らの中に私たち自身を見つけました。登場人物が直面する状況、彼らのした選択、そして彼らが学んだ教訓は、私たちにたくさんの熟考すべきことを与えてくれます。このように、家族として一緒に教えを学ぶことができ、私は祝福されていると感じます。

私たち全員が 4 月へと進み、春の光景や香りを喜びつつ、ウェブサイトでグルマーイの教えを学ぶことも、喜び楽しみましょう。そしてこれらの英知の宝石と教えの物語を熟考し、2017 年のスウィート・サプライズ(嬉しい驚き)のサツァングの終わりのグルマーイの言葉を思い出してください。グルマーイは、私たち皆を、彼女のメッセージという贈り物を自分のものにする事へと招いてくれました。驚くべき招待ではありませんか？

グルマーイの「あなたは真理を知る力を授かっています」という教えが、あなた自身の能力への確信を築きますように。あなたは、自分は本当は誰なのかを理解するようにというグルマーイのあなたへの願いを、実際に表すことができます。あなたは、グルマーイの贈り物をあなた自身のものにする事ができます。努力をするなら、あなたは、それを実現させるでしょう。

心を込めて、

ローラ・ディキンソン

シッダ・ヨーガの生徒