

# あなたの認識を洗練させる

2018年3月1日

読者の皆さん

1月1日がいかに、満月、それもスーパームーンによって迎え入れられたかを覚えていますか。その真珠のような輝きの下、私たちは2018年のグルマーイのメッセージを受け取りました。それは私たちを果てしなく魅了し、精神修行へと駆り立てるメッセージです。今、私たちが3月に待ち受けているあらゆることを期待する中で、自然界と私たちのサーダナーの新たな周期が、さらにもう一つの満月、ホーリー・プールニマーの満月によって迎え入れられます。春を強く象徴し、無数の色を祝うことを喚起するこの日にあなたとつながることができて、大変嬉しく思います。(あなたがこれを読んでくださり、本当に嬉しいです。どうぞ最後まで私たちのサツァングと一緒にいてください)

私には、マインドにずっと刻み込まれてきたとても幼い頃の思い出があります。(それがどういうことかすぐに分かるでしょう)。あなたは、誰かがパンなどの生地を延ばして広げているのを見たことがありますか。例えば、チャパーティーやパイ、あるいはパスタなどの生地を。そう、それはとても魅惑的な光景です。子どもの頃、台所のカウンター越しに椅子の上に立って、母が次から次へとチャパーティーを作っているところを、私はうっとり眺めていたものでした。母の熟練した手と麺棒の一定した圧力によって、チャパーティーの生地は延びては少し縮んで、さらに延びては少し縮みます。時々、母は生地の両端をグイッと引っ張ったり、油を付けてパタパタたたいたり、粉を振り掛けたり、厚さが均等になるように回したりしました。チャパーティー作りは母の第二の天性であり、そのことについて考える必要さえないものでした。それでも、母を見て、その両手の器用さと、彼女が目の前で起こっていることをどのように見極め対応しているかを観察することによって、私は努力ということについて何かを学んでいました。

注意深い配慮、繊細さ、直感的な知性によって表される努力の中に、いかに大きな価値があり、いかに多くの有効性があるかを認識したのです。

このイメージは、単純なものかもしれませんが、3月に入るにあたって、私のマインドに何度も浮かんでくるものです。先に触れたように、今月は、2018年のグルマリーのメッセージ「सत्संग. サツァング」を実践する新たな季節です。シッダ・ヨーガの道のウェブサイトでの「スウィート・サプライズ(嬉しい驚き)」のウェブ配信は、ちょうど昨日終了しました。ですから私たちは、今日、そして迎えるこれからの日々を、過去2カ月間にわたって「スウィート・サプライズ」に参加して学んだことを、先へと進めていく機会として取り組むことができます。私たちは、グルマリーがメッセージの講話の中で与えてくれた決意を、最も良い形で成就する方法を評価、そして再評価することができます。私たちは、どこにいても、そして望むときはいつでも、自分自身のサツァングを創造するために行う努力を見直すことができます。

先月の手紙で、私は真実がどのようにあらゆる場所、あらゆるものの中に存在するか、そしてそれがまた、いかに信じ難く精妙であるかについて書きました。それは霧を通した散乱光のようです。そこに在り、輝き、しかも捉えどころがありません。あなたはこの霧にかすんだ光について、もっと知りたい、もっと近づきたいと思うかもしれませんが、それを瓶に入れて栓をしようとしたりはしないくらいの分別はあるでしょう。より賢明かつ繊細に近づくことが必要です。

同じように、真理を認識するための努力は、繊細さという質を持たねばなりません。これが、グルマリーのメッセージ、「サツァング」が極めて重要な理由です。サツァングは、際立った繊細さを、特に知性における繊細さを必要とする行為です。真理と共にいるために、そして絶えずそこに「戻る」ために、あなたは自分自身に対する洗練された理解を持たねばなりません。少なくとも、自分自身の心の中にいるとはどんな感じか、そしてどの考え、言葉、行いがあなたをそこへ導くか、どれがあなたをそこから離すかを見分けるとはどんな感じか、何となくでも知る必要があります。そしてそれに従って行動しなければなりません。なぜなら、サツァ

ングは受動的な活動ではないからです。それは能動的で、あなたの存在の最も奥深い部分で知っている真実と絶えず調整する取り組みです。

もしこれが難しい注文に思えるなら — もし突然、自分自身の心の中にいるとはどういうことか、あるいはその体験を再現するにはどうしたらよいか、分からなくなったら — まず第一に、あなたはもちろんできることを保証します。第二に、あなたが取れる具体的な手段があります。例えば、あなたは、自分より偉大な何かと一体であると感じた瞬間を思い出すことができます。それは、今週や昨年のある瞬間かもしれません。あるいは幼い子どもだった頃に驚きを持って夜空を見上げ、もしこの星がまき散らされたベルベットのような毛布を引っ張ったら何が起こるのだろう、と好奇心をそそられた時かもしれません。あるいは … シッダ・ヨーガのサツァングに参加した時の体験を思い出すかもしれません。その目的は、まさに神への愛から共に集い、神の栄光を歌い、あなたの内側に住む神を瞑想し、神を見つけることです。

そして、日々を過ごしながら、その体験の痕跡がある瞬間を観察しようと試みてください。あなたは夜が明けてすぐに、犬と散歩をしているかもしれません。空気は爽やかで、朝日が木々を通してきらめいています。すると突然、その早朝の静寂の中に、瞑想の静けさを認識します。そして家に戻ると、ひよっとするとあなたは少し瞑想をしたいと強く思うかもしれません。そう、ただ、これらの体験は一つで同じものなのだと確かめるために — そして次には、この一致をもっとよく認識できるようになるために。これは、サツァングがあなた自身の大いなる自己とのダイナミックな関わりであるという意味の不可欠な要素です。より繊細な知性を獲得し、あなたの認識を洗練させるために、精神修行は欠かせません。

サツァングがあなたにとって何なのかにさらなる焦点を当てる助けとして、あなたの体験を正確に言葉にすることを、そしてその精度をさらに上げていくことを奨励します。あなたが物書きであろうとなかろうと、問題ではありません。もし、あなたに体験があれば、言葉はついてきま

す。もし、体験があまりに壮大で、描写し難く、言葉を超越していて表現する方法などないと、あなたが信じているなら — この物語を紹介しましょう。

数カ月前、私はグルマーイと、まさに、この描写しきれないことを言い表すという、泥沼のような矛盾について話していました。私はグルマーイに言いました。それらの曖昧さを考えると、「描写しようがない」とか、「言葉を超えている」といった表現に、私は決して満足できません。それなのに、精神の道で得る体験の多くは、実際、言葉で包含するのは難しいのです！グルマーイは、少しの間、私を見ました。その目は優しいものでした。そして言いました。「だから、私たちは皆に、宝石を一つ分けてくださいと頼むのです」

ですから、多様で広大なサツァングの領域を表現できないと感じる時には、一つの宝石、つまり、あなたの体験の一面に焦点を当ててください。グルマーイのメッセージを受け取った時の第一印象のように、それはいつでも戻れるものになるでしょう。それは、あなたが内側の真理へと絶えず戻ろうとする際の指針として働いてくれるでしょう。

『ムンダカ・ウパニシャッド』は言います。

偉大で光り輝くアートマンは想像もつかない性質のものである。それは最も精妙なものより精妙であり、最も遠いものより遠い。それはここ、私たちの内側にあり、見る人は心の洞窟に住むそれを見いだす。<sup>1</sup>

この言葉、この永遠の英知の中には、慰めがあります。それは、真理は精妙であり概念を超えていることを認めると同時に、知ることもできると断言しています。そうです。あなたはこの矛盾

---

<sup>1</sup> *Mundaka Upanishad* 3.1.7, English rendering © 2018 SYDA Foundation.

に橋を架け、認識を拒むものを認識することができます。解答はこの詩節の中に、語られずとも鮮やかに存在しています。それは、あなたの努力なのです。

ですから、今月は、あなたに必要な努力の本質を、さらにしっかりと見ていくことを強くお勧めします。その努力をしてください。努力すればするほど、あなたの知性はより精妙で鋭敏になっていくでしょう。サツァングを体験している時と体験していない時を、よりたやすく見分けられるようになるでしょう。そして、その近づきやすさにもかかわらず、サツァングが真に、いかに喜びに満ちたものであるかに気づくでしょう。

なぜなら、知っての通り、サツァングとは単なる良い仲間や温かい感覚などではありません。たっぷりとした食事の後の満足感や、楽しいゲームから得る喜びなどではありません。サツァングは、もっと偉大で、もっと雄大で、はるかに力強いものです。それは、あなたの注意深く適切な努力の成果です。グルの終わることのない恩恵という贈り物です。偉大で光り輝くアートマンを垣間見ることです。それが、真理との交流です。

心を込めて

イーシャ・サーデサイ

