

時間に時間をささげる

4月

2025年4月1日

読者の皆さん

最近、電車に乗りましたか？ 飛行機に乗りましたか？ バスはいかがですか？ タクシーは？ 自分の車は？ それとも、どこに行くにも歩くのが信条ですか？ できるだけ外に出てハイキングをしようとしていますか？

あなたは、どこか暖かい場所、涼しい場所、遠く離れた絵のように美しい場所などへの旅行を考えているかもしれません。あるいは、家からもっと近い場所を好むかもしれません。木の下で時間を過ごすのが好きな人ですか？

私がこれらの質問をするのは、それぞれの活動、それぞれの移動手段には、それに関連した独自の速度があるからです。その意味では、時間と似ています。私たちが何をしているか、それをどのようにしているかによって、私たちは時間がゆっくり、あるいは速く進んでいると感じます。では、最近、あなたにとって時間はどのように進んでいますか？ とても速く過ぎていますか？ ただゆっくりと過ぎていますか？ それとも、まさにあなたが思い描いていた通りのペースで進んでいますか？

この惑星のどこかでは、夜明けが訪れています。それから午前中になり、正午になり、午後の心地よく気だるい時間になります。神秘的なたそがれになります。夕方になります。濃い藍色

の夜が来ます。時間の針は私たちの生活に沿って周期的に回り続けます。それともその逆でしょうか？

この終わりのない昼と夜の循環の中で、興味深い現象が起こります。「時間が足りなくなる」のです。意図を遂行したり、目標を達成したり、夢を実現したりする時間が足りなくなるのです。計画していたことを実行する時間が足りなくなるのです。私たちは自分の時間を最大限に活用することができません。

では、何が起きているのでしょうか？ 私たちは何をすべきでしょうか？ 何を「しない」べきでしょうか？ 一方では、うまく時間の舵(かじ)取りをする方法を学ばなければなりません。他方では、舵を取るのを諦めなければなりません。時間を管理しなければならず、そして手放さなければなりません。動かなければなりません、じっとしていなければなりません。声を上げなければなりません、静かにしていなければなりません。主導しなければなりませんし、貢献しなければなりません。奉仕するよう駆り立てられ、結果がどうなるろうとも受け入れる義務があります。これをしなければなりません、あれをしなければなりません。その間ずっと、私たちのマインドの中では、「どうやって？ どうやって、それをすべて、行うのか？」という疑問がどんどん大きくなっていきます。私たちは常に時間切れの危険にさらされています。

この手紙で皆さんに伝えたいことを熟考していた時、詩聖スールダースによる次のバジヤンを歌っているグルマーイの声が頭の中で何度も聞こえてきました。*Aba na banī to phira na banegī, Nara tana bāra bāra nahīn milatā.* 「今達成されなければ、いつ達成されるのだろうか？ 人間の肉体は何度も得られるものではない」。宇宙的な意味では時間は無限かもしれませんが、私たち一人ひとりに割り当てられた時間は確実に限られています。私たちは親や指導者から、「時間を賢く使わなければ、永遠に失ってしまう」と聞かされて育ちました。

さて、この真実には内在する切迫感が伴いますが、だからといってそれが困難に感じられるべきものというわけではありません。シッダ・ヨーガの道では、私たちはグルから、新たな態度と初心者のマインドで、毎日を「新しい」日として始めることの重要性を学びました。毎朝、私たちは最善を尽くし、恩恵が広がるのを楽しみにし、そして再び努力することを楽しみにします。皆さんの一人がシッダ・ヨーガの道のウェブサイトでも雄弁に語ってくれました。

私は、2025 年のグルマーイのメッセージを、毎日を自分の望む形に形作る能力を取り戻すための招待状として受け取りました。これは「私の」時間であり、それを「私の時間に値するもの」にすることは、私が常に持っている選択肢です。

私は、このシッダ・ヨーガが話していることに、特に「自分の能力を取り戻す」と言った点に共感します。困難な人や状況に直面すると、私たちは簡単に諦めてしまうことがとてもよくあります。私たちは自分の力を放棄し、まるでそれがあらかじめ決められているかのように「運命」に身を任せます。しかし、それは実際には真実ではありませんよね？ この人が私たちに思い出させるように、私たちには常に選択肢があるのです。

さて、4 月になりました。私たちは、シュリー・ムクターナンダ・アーシュラムの至る所で、自然がいかにかその本質的な部分を取り戻しているかを観察しています。自然は、自らがどうあるべきか、誰であるべきかを直感的に知り、己を新たにしています。まるで、自然が私たちにこう言っているかのようです。「そう。今が私の時。私は春のマントをまといます。『春のバーヴ』を体現するつもりです」。そして、天気は暖かくなり、スイセンが咲きます。その白と黄色の元気な花を見ると、西洋の伝統ではスイセンが再生と新たな始まりに関連付けられていることは驚くまでもありません。東洋の文化では、スイセンは幸運と繁栄に結び付けられています。

今年のイースターは、4 月 20 日です。イースターと言えば、私は子どもたちを思い浮かべます。子どもたちは自然の中で過ごすのが大好きで、この時期は外でイースター・エッグ・ハンティン

グをします。子どもたちがイースター・エッグ・ハンティングをしているところを近くで見たことがあるならば、彼らを見ているだけでもとても元気をもらえることが分かるでしょう。自分自身の内にある子どものような熱意を再び呼び起こすには十分です。

月末の4月29日には、**アクシャヤ・トリティヤ**を祝います。これは、インド暦において一年で最も縁起の良い3日半のうちの1日で、これも豊かさとなたな始まりというテーマと関連しています。何か新しいことを始めるのに、特に幸運な時と考えられています。

これらの新しいことを体験できる機会がたくさんあるというのは、元気が出ることですよね。新しい物の見方を養うことは、爽快なことではないでしょうか？

数日前の春分の日、グルマーイは家族と一緒にアーシュラムを訪れていた子どもたちの一人と外にいました。空気がとても軽く、とても甘く、とても「素晴らしい」と感じたので、グルマーイはリボンのように腕を前で回して、空気中から目に見えない「何か」を摘み取りました。そして、グルマーイはその「何か」を食べるまねをしました。その子どもは驚いて彼女を見上げ、「グルマーイ、何をしているの？」と言いました。

グルマーイは、「この空気がとても爽やかだから、少し食べているのよ！」と答えました。

子どもは笑い、すぐに同じことを始めました。こうして、グルマーイとその子どもは一緒に空気を楽しみながら数分間を過ごしました。

世界のどこにいても、そして季節がいつであれ、皆さんも空気の新しさと新鮮さを吸い込む機会が得られることを願っています。それにより、あなたが一瞬一瞬、新しくなれるのだと思わせることを願っています。

質問させてください。皆さんは今年、自分が実際には時間に翻弄(ほんろう)されているのではない、時間がもたらす一連の出来事の単なる犠牲者ではない、と認識するために、時間を取りましたか？

グルマーイが 2025 年のメッセージの中で、「あなたの 時間」というフレーズをどのように使っているかについては、以前書きました。この「あなたの」という言葉は、私たちの力が決して小さくないことを他のどの言葉よりも明確に示しています。先ほど引用したシッダ・ヨーギの比喻を借りるなら、私たちは彫刻家のようなもので、自分が重要だと考える活動のために時間を割く能力を持っています。私たちは、自分が持つ時間から何か美しいもの、価値あるものを創造することができます。

ということは、私たちには力がある、そうでしょうか？ そして、それは良いことです。しかし、ご存じのように、力を持つということは責任もあるということです。私たち一人ひとりに、自分の時間を形作る原則となるのは何か、その基準は何なのかを考える義務があります。

時間を自分の気まぐれだけで形作ろうとする人は、すべての人々の利益を支援するという道徳的義務を無視しています。誰もがこの惑星に存在する権利を持っています。ここにいることは、私たち全員に平等に与えられた贈り物です。人間として、私たちはお互いを尊重すべきです。これは、他の人の生き方を認め、受け入れることを意味します。これは、自分の時間と同じくらい他の人の時間を尊重することを意味します。これは、時間のリズムを学ぶ努力をすることを意味します。人生のあらゆる瞬間に、私たちはどのように考え、行動し、反応するかという選択の機会を持っています。そして、何よりも、それらの決定の積み重ねが、新しい生き方を導くのです。

素敵だと思いませんか？ 「新しい生き方を導く」。やってみましょう！

心を込めて

イーシャ・サーデサイ



© 2025 SYDA Foundation®. 著作権所有。