

# 心に銘記すべき祝福

～グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダ

「 templeの中にいなさい」のサツツァング

2020年7月11日 土曜日

マインドの特質は

想像もできないことを想像することです。

無気力なマインドは

機能しないあらゆることにとどまるのが好きです。

覚醒したマインドは

世界のためになるあらゆるものを

創造するのが好きです。

暗くなっている空は

怠惰なマインドの内側に

多くの心配、動揺、

戦慄(せんりつ)、不安、

不穩、仰天、恐怖、

その他いろいろを生み出します。

その同じ暗くなっている空は

覚醒したマインドに

多くの興奮、自信、不屈の精神、  
冷静さ、落ち着き、平安、  
休息などを引き起こします。

あなたが困難な状況にあると  
気づいた時に、  
あなたが頼りにするものは何ですか。

あなたはそれを考えてみたことがありますか。  
そして、あなたが頼りにするものが好きですか。  
もし好きならば、  
毎回  
どのようにそれを役立てますか。

あなたが頼りにするものが好きではありませんか。  
もし好きでないならば、  
あなたにとって  
うまく役立つものを見つけるために  
必要な変更をしますか。

音階には  
たった七つの音しかないのに、  
何百万という  
新しくて魅了するメロディーを——  
それらの幾つかの単純な音だけで——  
巨匠はどのようにして創造し、作曲できるのか

考えてみたことがありますか。

同様に、覚醒したマインドは  
あなたの人生に百万の新しく良いことを  
創造し、作り上げる  
力——とても大きな力——を持っています。

あなたの心の中を、深く見詰めなさい。

あなたの心の祠(ほこら)の内側の  
一つ一つの層の中に、歌が織り込まれています。  
あなたが歌えるならば、声高らかに歌いなさい。  
あなたが音を保持できないならば、  
あなたの聴く力を磨き  
全力で耳を傾けなさい。

広大な青い海のように波打って起伏のある  
あなたの心に気づいている限りは、  
偉大な力のすべて——  
あなたが知るべきことを知る力、  
あなたがすべきことをする力、  
そして、あなただけが喚起できる  
壮大な変化をもたらす力——は  
あなたの内側にあることを知っていなさい。

あなた自身を恐怖の中で孤立させないでください。  
その代わりに、あなた自身の仲間を見つけて

河原へ歩いて行きなさい。

かぎ爪に魚をつかみ、舞い上がる威厳のあるワシを見て、

死んだ仲間を運んでいる働き者のアリに気づき、

水の上で踊っている愛らしい葉を見て、

水面から跳ねる銀色の魚を垣間見なさい。

それと同時に、あなたの呼吸を観察し、

マインドを観察し、

あなたの心の動きを観察しなさい。

今日の悲しみは明日の光景になる必要はありません。

あなたの喜びがクレッシェンドに達するようにさせなさい

今日、明日、

そして明後日も。

そうです、そのまま続けて——

より高く、もっと高く。

人生の数々の災難に関係なく、

新しい音を、

新しいメロディーを、

新しい歌を見つけるために、

あなたの心に飛び込み続けなさい。

心の鼓動は去り行くべきもののすべてを

たたき出すことができます。

そしてそれは、残るべきすべての体験を

銘記するのです。

ハミングしなさい！ 歌いなさい！

ハミングしなさい！ チャンティングしなさい！

ハミングしなさい！ 見なさい！

ハミングしなさい！ 聴きなさい！

ハミングしなさい！ 創造しなさい！

ハミングしなさい！ 作曲しなさい！

ハミングしなさい！ ほほ笑みなさい！

ハミングしなさい！ 笑いなさい！

ハミングしなさい！ 他の人を助けなさい！

ハミングしなさい！ 支援しなさい！

ハミングしなさい！ 瞑想しなさい！

ハミングしなさい！ 思い描きなさい！

ハミングしなさい！ 祝福を受け入れなさい！

ハミングしなさい！ あなたの善良さを分かち合いなさい！

ハミングしなさい！ 手放しなさい！

ハミングしなさい！ 満足しなさい！

すべての単調さをハミングで追い払いなさい！  
そしてあなたがハミングするすべてのハミングで、  
あなた自身の一人だけの楽譜を見つけなさい。

偉大な画家、ビンセント・ファン・ゴッホは、かつてこう書きました。

「人間の心は海によく似ている——  
それには嵐があり、潮の満ち引きがあり、  
そして、その深い所には真珠も持っている」



© 2020 SYDA Foundation®. 著作権所有。