

## グルマーイ・チッドヴィラーサーナダの教え 浄化する、よみがえらせる、燃え立たせる...

あなたの体、あなたの空間、そしてあなたの世界でその重苦しさに気づかない限り、あなたが日々行っていることは、自分のマインドの奥深くの沈泥、自分自身の過去の思い込みの残骸を、掘り返しているということに気がつかないでしょう。

しかしある日、晴天のへきれきのように、何かが起こります。それは何でもよく——一見したところ靈妙なできごと、あるいはとんでもない大きさのできごとかもしれません。どちらにしても、それはあなたの世界をひっくり返します。あなたがかつて自分の人生について真実だと考えていたことは、もはやそれほど確かではないようです。この人生を築いた基盤、それを支えた柱が揺るがされます。あなたは自分が限界点にいることに気づきます。

しかしこの時点であなたがくじけることは、あらかじめ決まった結果というわけではありません。あなたは忘却のかなたに消え去る必要はありません。宇宙は収縮したり膨張したりします。潮のように引いたり満ちたりします。何といても、それは寛大です。あらゆることがあなたから奪い取られたように見える時、何か偉大なことが可能性の領域に浸透しつつあることを理解しなさい。間もなく見えてきます。驚くべき過程が始まりました。

この過程を説明するための言葉を持つ人は、それをサーダナーと呼ぶかもしれません。驚き、驚嘆、そして当惑という内面の現れは、内外の両方で、途方もない、時にはあまり楽しくない仕事に取り組むようにあなたを促します。このゆっくりと着実な内側の働きを浄化と呼びますが、その浄化…それは並外れたものです。あなたは多くの驚きや課題に出合います。このサーダナーが自分という存在をよみがえらせ、自分の世界——感じられる世界と目に見える世界——に光を燃え立たせるように導いているという、熱のこもった確信を、あなたは育みます。

絶対に必要なことは、この過程へのあなたの積極的な参加です。何年にもわたって、私は人々が神を知りたいと宣言するのを見てきました。彼らは大いなる自己を知りたいのです。彼らは、自分が敬虔(けいけん)だと思える人の中に感じるのと同じ美しい光を、1カ月間の沈黙のリトリートに参加した人から感じる静けさの雰囲気、40日間の断食、あるいはただ定期的に瞑想していることに起因する活力と規律の感覚を手に入れたいと願っています。しかし、実際に両手両膝をついて、そのために働くとなると——彼らは急に消極的になります。必要な努力を避けようとします。あるいは、そのような目標を追求しようと考えたことさえ忘れることを選びます。彼らとはげのないバラや、作物の種をまくことなしの収穫を望み、地面から何も芽が出ないと途方に暮れます。彼らは責めを負わせる誰かや何かを必死で探し回ります。

サンスクリット語で次のような言葉があります。*sādhyate 'neneti sādhanā*。「サーダナーとは、それによって目標が達成されるものである」。サーダナーには、行動、努力、揺るぎない集中、粘り強さが必要です。サーダナーで状況が少し困難になるといつも、悪いのは他の人だと考えることは好ましくありません。世界が突然暗くて苦いものになることはあり得ません。自分自身の毒性が自分の思考に影響を与えていることを認識することは絶対に必要です。だからこそ内面の浄化が必要なのです。

あなたがそれに身を任せる時、この浄化すること——そしてそれに続く、よみがえらせることと燃え立たせること——が、あなたの存在のあらゆる場所で起こることに気づくでしょう。それはあなたの身体的存在としての体、感情的存在としての体、知的存在としての体、そして精神的存在としての体で起こります。もちろん、厳密に言えば、それはすべて一つの体です。それはすべて一つの存在です。この体の多くのシステム、その多くの側面、それが動作する多くの平面は、すべて相互につながっています。しかし、サーダナーの目的のために——この神秘的な過程をよりよく理解し、それを実行可能にするために——私たちは体をこれらの異なる側面に細分化して考えます。

これらの体のそれぞれの浄化すること、よみがえらせること、光を燃え立たせることの過程は異なって見えます。違う感じがするでしょう。それには、独自の浮き沈み、独自の勝利と敗北、自分の思考、感情、エネルギー、人生に対する態度を形作り、そして作り変える独自の方法が伴います。それはまた、探究者によっても異なります。同じ変容の過程を体験する人は二人といません。

サーダナーの中で何が起ころうと、目の前の道を進み続けることを決意しなさい。努力し続けなさい。私が話したことのある物語に、師の前に来るや否や悟りを得ることを期待する若い弟子の話があります。師は弟子に、明朝まで待たなければならない、そしてその間に夕方の祈りのために 108 のランプに火をともし手伝いができると言います。弟子はせせら笑います。なぜそのような努力が必要なのか理解できません。そこで、師は弟子に別の仕事を与えます。それは眠りに就く前にすべての火を消すというものです。そこで、弟子は火を消そうと一晩中試みましたが、火は消えることを拒みました。ついに朝が来た時、彼はあまねく広がる光の深遠な体験をするのです。

この物語の中の弟子は、求めるものを得るための努力の重要性を最初は理解していませんでした。しかし結局は、彼の努力——師の命令を真摯(しんし)に守ろうとする努力——が、彼をそこに導いたのです。

サーダナーに専心する時、あなたはとても祝福されていると感じることでしょう。内面で起きていることへの意識を高めるにつれ、この過程に快く同調するようになればなるほど、あなたは自分が発見しているものに驚嘆することでしょう。この旅の各段階で、感謝を実践することは極めて重要です。そうすれば例外なく、自分自身の価値を感じながら行動したくなるのではありませんか？ 自分は自分自身の真の友になれることを認めたいと思うのではありませんか？ どこへ行っても、あなたは良い仲間と一緒にいるでしょう。こう感じることは格別だと思いませんか？

ヴェーダーンタの中に、川を渡ろうとする 10 人の巡礼者の物語があります。向こう岸にたどり着くと、全員無事か確かめようと人数を数えることにしました。しかし誰が数えても、9人しかいません。やがて賢者が通り掛かり、誰もが自分を含めることを忘れていと説明します。彼らは自分の存在を考えに入れていなかったのです！

自分自身の価値を思い出すこと、自分が内側に持っている光とのつながりを強化し続けることは最も重要です。今ここで、心の中で、または声に出して、ただ言ってください。

「どこへ行こうと、私は自分自身の良い仲間と一緒にいる。私は恩恵を感じている。私の心は軽い。私は正しいと感じている。私は自分の力を感じている。私は謙虚さの甘美を味わっている。私は、サーダナーをすることによって自分になりつつある者に感謝している」

～グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダ

