あなたの内側と外側の風景を新たにする
グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダの教え

意図する、思い込む、判断する…

人が自分自身について、他の人たちについて、そして世界全体について考える方法は、実に多岐にわたります。自分をその人自身の限られた見解に縛り付ける方法は、実に多岐にわたります。

あなたは自分自身に言ったり、他の人が言ったりするのを何度聞いたことでしょう。「そうするつもりだった。でも、あの人がやってくれるだろうと思った」。そう思い込む理由はさまざまでしょう。例えば、自分がやろうとしたことについて、他の人の方が優れていて、より才能があり、経験豊富だと思うかもしれません。あなたは他人との関係ですぐに自分を判断し、他人と出会った途端に自分への信頼が揺らぎます。あなたの判断は、簡単に責任を先送りする正当な理由になり得ます。それはあなたを、自分の大切な意図を実現することから逸脱させてしまう可能性があります。

もう一方には、ナルシシズムがあります。再び、あなたは自分を他の人と比較しますが、今度は自分が優れていて、自分だけが最高の仕事ができると確信します。自信の無さとナルシシズム——それは同じ海の対岸にあるものです。二つは決して出合うことはありません。それらは別のものに融合することもありません。

あなたの認識や判断が来る日も来る日も野放しになっていると、それは勢いを増していきます。それはあなたの魂の中で大きな空間を占め、やがてあなたの全存在がその見当違いな確信

の力であふれ返るほど巨大になります。いつの間にか、あなたはとんでもない悪化の道を駆け下っています。すると何が実際に起こったのか、理解するのは困難です。

ですから今、自分自身に問い掛けてほしいのです。この物語はいつ始まったのだろうか？ この習慣的な考え方――意図し、思い込み、判断する――と、それに従って行動するやり方は、非常に深く根付いている可能性があります。実際、それはあまりにも凝り固まってしまい、変化の必要性が示唆されても、頑固な抵抗に遭ってしまうこともあります。

そしてこの「変化」は何でもいいのです――あなたの態度、言動、性格、好みとは必ずしも関係ありません。それは、誰かがあなたに違うやり方で仕事を進めるように頼むのと同じくらい温和なものかもしれません。誰かがあなたの発言の間違いを指摘するのと同じくらい客観的なものかもしれません。しかし、人々がそのようなコメントを自分の人格――人間としての価値そのもの――を反映したものとして解釈することを、私は何度となく見てきました。それはまるで学校時代に戻り、彼らが受け取る何らかの見解や提言は、非常に注意深く記入した試験用紙に教師が赤ペンでバツを付けるかのようです。無知。「無知」という言葉の同義語は極めて明白です。

インドの賢人たちは、それを「無知は暗闇である」と簡潔に説明しています。そのため、彼らは祈りの一つでこう言っています。

> तमसो मा ज्योतिर्गमय ।
> *tamaso mā jyotirgamaya* ।
> 無知の暗闇から、
> 精神的な知識の光へと私を導いてください。

何百ものサッツァングでバーバから聞いた、金鉱の上に住んでいた世間からの爪はじき者の物語があります。その爪はじき者は人生の多くの年月をパンくずを乞いながら過ごしました―

—その間ずっと、彼は気づかずに、想像を絶する宝物の上に座っていたのです。私たちと同じではありませんか？　人がいかに自分自身の中にある計り知れない貴重な金鉱に気づかず、そしてその深遠な善良さを周りの世界と分かち合うという考えを全く持たずに一生を送り得るかは、驚くべきことではありませんか?　一般的に知能が高い種と言われている私たちが、これほど自分が正しいと思うことに固執するのはどうしてでしょうか?　多くの場合、私たちは世界が提供するものを真に受け止め、優れた判断力を使ってどう進めるかを決定する代わりに、別の視点が存在することさえ認めないことを選択します。同じように、私たちは神の光の方に顔を向けることを拒み、私たちを待ち受けているものに驚嘆する機会を逃しています。

改めて、自分自身に問い掛けてください。この物語はいつから始まったのだろうか？　そして——自分の毎日の考え方の中で——小さな変化、とても小さな修正を起こすことが、なぜこんなに不都合で不快で腹立たしいのだろうか？

これらの疑問は熟考するに値します。そして、努力しなさい。マインドの闇から抜け出し、心の光の中に入って行くよう努めなさい。あなたのこの努力はバクティ・サーダナー、献身のサーダナーです。それはバクティ・ヨーガ、献身のヨーガで、クリシュナ神が『バガヴァッド・ギーター』の一つの章全体を費やして説明したものです。それは信念、揺るぎなさ、一点集中、そして規律を必要とします。同時に、この努力には柔らかさ——甘美さ——もあります。そう、献身とは甘美な努力なのです。

インドの教典に、クリシュナ神が彼の結婚式にヴィーナーを弾いてもらうため天空の賢人ナーラダを招いた物語が記されています。ナーラダはとても習熟した音楽家で、彼は自分自身を最も献身的な神のしもべだと信じています。彼は喜んで神の招待を受け入れますが、すぐに結婚式が小さな村で、とても素朴だと思われる人々に囲まれて行われていることを知って驚きます。

ナーラダが自分の音楽はこのような聴衆よりも高尚だと思っていることを察したクリシュナ神は、村人の一人に演奏するよう頼みます。ナーラダは懐疑的で、その男の演奏がどの程度か早まった判断をします。しかし、その男の演奏とチャンティングはとても献身に満ちていて、すべての人が魅了されます。実際、彼の歌は彼がまさに腰掛けていた岩を溶かしてしまったのです！　後からナーラダがチャンティングを試みますが、同じ現象を起こすことはできません。結局ナーラダは、他の人が彼以上に大きな献身の心を持っていることもあること、そして自分自身の献身を完成させるためにまだ努力すべきことを認めざるを得なくなります。

賢人ナーラダと同じように、あなたもこれまでとは違うように考え、行動することにもっと素直になることができます。そうすると、あなたは自分の全存在が美しく新しいエネルギーで光り輝くことに気づくでしょう。あなたは全く新しい自分を体験するでしょう。あなたは自然にこう叫ぶのです。

> 「私は家に帰ってきた。私はよみがえった。私は私の人生に日の出を迎える準備ができている。私が今の私であるのは、大いなる自己の知識が私の中で目覚めつつあるからだ。今、私のサーダナーを行うためのすべての努力は、恩恵が私と共にあることを知っているから、努力を要せず輝くだろう」

～グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダ

© 2024 SYDA Foundation®.著作権所有。

この教えで言及されている以下の物語を読んだり聞いたりしてください。
*「**努力を要しない努力**」について以下のグルマーイの教えを読んでください。*