

1932年、私は“正しい方法、正しい態度、正しい行為を適切におこない、常に努力することによって私たちは人生を美しく、正しいものにし、真実を知るという究極の目標を達成することができるという確信を持ち続けなくてはならない。SRFの教えに深く集中し、私たちを目標へと導いてくれる修行にはげむことによって確実に真実の自己を見いだすことができる。究極の目標に達したいという気持ちがつのればつるほど、常に抱かなくてはならない思いが幾つかある、その最初のものが忍耐だ。”というグルジの言葉を書き留めました。

忍耐することなしに誰も成長することはできません。実に多くの人たちが私のもとへやって来てこう言います、“私はとても深く、とても熱心に瞑想して来ました。しかし何の成果を得ることもできません。どうすればいいのでしょうか？”と。その答えは一つしかありません。それでも努力を続けなさい。もっと一生懸命頑張りなさい。グルジのチャントの中に“主よ、あなたのもとへ来る人もいれば、去る人もいます。ですが私はいつもあなたと一緒にいます。”という歌詞があります。皆さんもこのような態度を取り続けなくてはなりません。神を求めてもっとたくさんの涙を流しなさい。力の限りを尽くして頑張りなさい。なぜなら親愛なる皆さん、私たちの進む道に立ちはだかるあらゆる困難や問題にもかかわらず、あきらめないで頑張り続けるためにはそれこそ尽きることの無い忍耐が必要なのです。だからと言って希望を失ってはいけません。あなたはもうすでに霊的にかなり成長しています。過去世に於ける努力の功德によって、今生で確実に神と出会う資格を得たからこそ、神はあなたをこの教えに導かれたのです。このチャンスを逃してはなりません。

瞑想に加えてバガヴァット・ギーターでは、あらゆる状況を賢明に受け入れる平常心の大切さを説いています。“もし今日、背負わなければならない十字架があるのなら、私はその十字架を背負い、その試練を克服するために最善を尽くします。もし今日、私に幸運が訪れるのなら、それはありがたいことです。私は感謝してその幸運を楽しみます。試練も幸運も、私に神を忘れさせることはできません。日々、たとえ何が訪れようと、落胆することもなければ、興奮しすぎることもありません。私はいつでもこの限りある世界を越えた永遠の平安、永遠の愛の中に憩います。”と。私達も是非、このような境地になりたいものです。

“愛する神、あなたの愛が私の信仰の聖所で永遠に輝きますように、そしてすべての人の心に宿るあなたの愛を目覚めさせることができますように。”と祈って下さい。まず最初に神を求めます。私達は理解することによって理解され、慰めることによって慰められ、奉仕をすることによって奉仕をしてもらえます。そして何よりも、愛することによって愛されるのです。グルジは“魂として真実の自己を認識することは実に素晴らしい経験だ。元気を出して、心を強く持ちなさい！恐れるものは何もない。人を憎まず、あらゆる人に愛を注ぎ、神の愛を感じつつ、すべての人の内に神の存在を見なさい。それこそがこの世を生きる方法なのだ。”と言われました。

心の痛みや苦しみがパラマハンサジの言葉の持つ意味や、グルの方々の叡知を理解させてくれるのを待ってぐずぐずしてはいけません。パラマハンサジのグル、スワミ スリ ユクテスワがよく歌われたベンガル地方の讃歌に次のような歌があります、“ああ、私の内なる聖者、目覚めなさい、さあ目覚めなさい！ あなたは瞑想も集中もしようとしない。ただ虚しい言葉で時を浪費する。ああ、私の内なる聖者、目覚めなさい、さあ目覚めなさい！” 持てる限りの時間、力、エネルギーをまず最初に神を見つけることに使いなさい。そうすることによってこの 2 元対称の世界に生きる私たち全員に等しく訪れる困難な状況の時に、力強い神の愛の訪れを感じることができるのです。

心の中で神と共に歩む人は霊的な人です。日々身体を落ち着かせ、心を静めなさい。神と親しく話をするために、あなたの全存在を内側に向けなさい。もしこのような瞑想の習慣を身に付けるなら、不安定で、疑いと欲求不満で一杯の普通の人としてのあなたを、自分の人生は神の御手の中に在り、それゆえ、すべてはうまくいくと感ずることのできる霊的な人に変えてしまうことができます。

単なる想像や無理をして高い意識状態になろうとしても神の意識は得られません。それは忍耐とヨーガの瞑想のテクニックを継続しておこなうこと、そして神への愛によって得ることができます。そうやって努力を続けることによって徐々にグルジがギター解説の中で説明しておられる高い意識状態を獲得することができるのです。“熟練したヨギは自らの小さな肉体とそのすべての感覚を普通の人と同じように感じるのではなく、全知、全能の神と一つであるとみなす。” と。皆さんの中にはクリヤ ヨーガの修行によってほんの一瞬、このような状態を経験した人もいるでしょう。クリヤを正しく、忠実に一定の期間、集中しておこなうならば、素晴らしく意識が拡大し、まるで光のように自分の身体の重さを感じなくなる状態を経験することができます。

私がまだ若い見習いの尼僧としてクリヤの修行にはげんでいた頃、ある日突然、身体の重さが感じられなくなり、まるで宙に浮いているように軽く、また同時に自分が部屋全体に拡大したように感じたことがあります。その時マスターは私に“君は自分が肉体としての存在ではなく、聖なる魂なのだということを理解した時に得られる素晴らしい自由と喜びをほんの一瞬、経験したのだ。”と 言われました。