

# 『メディテイト』からのバーバの教え

ポール・ホークウッドによる朗読

## 瞑想の対象

私たちが瞑想のために座った時、まず最初に浮かぶ疑問、それは「何について瞑想すべきか」ということです。多くの人がありとあらゆるものを対象に瞑想し、さまざまな方法を説いています。マハリシ・パタンジャリは、ダーラナーを勧めています。これは特定のものに注意を集中させることで、マインドを静め、集中させていくための精神集中のことです。集中する対象としては、心臓のこともあれば、眉間のこともあります。あるいは、体の中にある他のセンターに向けていくこともできます。また、情熱とか執着を超えた存在に集中していくこともできます。マインドがその対象に注意を維持すると共に、マインド自身はその性質を帯びてきます。事実、パタンジャリは、マインドが満足を見いだす所なら、どこに集中していても構わないと言っています。

しかしながら、瞑想の最高の対象は、内なる大いなる自己です。大いなる自己こそが瞑想のゴールであるのに、どうして他の対象を選ぶ必要がありましょう。大いなる自己を体験したいと思うのなら、大いなる自己について瞑想すべきです。神を知りたいと願うのなら、神について瞑想すべきです。マインドは瞑想する対象に似てくるものです。

詩人スダルダースは、次のように歌いました。

常に女を思い煩うマインドは、女の姿を帯びてくる。

常に怒れるマインドは、憤怒の炎に燃え盛る。

幻想を抱くマインドは、幻想の井戸に落ちて行く。

至高なるものに常に保護を求めるマインドは、いずれはやがて、  
「それ」になる。

この理由から、瞑想の対象には、私たちの本質であるものをこそ選ぶべきです。私たちが、大いなる自己について瞑想する時、私たちは大いなる自己を体験するのみならず、まさに大いなる自己の形そのものとなります。

ある時、一人の預言者が聖人に尋ねました。「私が瞑想することのできる神とは、何者なのでしょうか」。聖人は答えます。「神とは、あなたのマインドの観察者です」。この観察者こそ、瞑想のゴールです。ウパニシャッドでは次のように言っています。「それはマインドの中に住んでいるが、マインドはそれを知ることができない。なぜなら、マインドは、その体だからである」。大いなる自己こそ、マインドの観察者であり、また、マインドの源です。『ケーナ・ウパニシャッド』は次のように語ります。「マインドをして思考させるが、マインドによって測り難いもの、それが神である」。マインドの考え及ぶものは、至高の真理ではありません。なぜなら、マインドのすべての活動の原動力が大いなる自己だからです。大いなる自己がマインドに思考をもたらし、想像力に空想を与え、エゴをして絶えず、「私が、私が、私が…」と主張させます。同様に、神とは、そのインスピレーションを通して私たちが瞑想する、その存在なのです。

『ギター』の中で、クリシュナ神が言います。

おお、アルジュナよ、「それ」は、我らの感覚を通して輝くが、それ自体に感覚はない。それは、すべての感覚を支えるが、感覚からは独立している。それは、さまざまなものの性質という姿を取るが、いずれのものにもならない。

私たちのマインドを去来するさまざまな考え、肯定的なものも否定的なものも、すべての考えを知り尽くすその存在とは、いったい何者でしょうか。瞑想の間、私たちの内に問題が生じる時、その存在はそのすべてを見えています。その存在は知識という姿を取ります。それが、私たちにすべてを知らしめます。例えば、瞑想の間、何らかのことが心の中に生じたとします。まず、私たちはそのことに気づきます。つまり何かが生じつつあるという知識を持つわけです。次に、それが何であるかを認識します。そして、良い考えか悪い考えかの判断を下します。私たちに何者かの存在を知らしめ、それが何であるかを認識させるもの、それは大いなる自己以外にはあり得ません。大いなる自己とは「気づき」そのものであって、良い考えとか悪い考えではありません。内側でも外側でも、何が起ころうと、何をしようと、それが起こっていることを私たちに気づかせてくれるもの、それが大いなる自己です。この気づきは、いつも私たちの内側に存在しています。それは、いかなる形、特性をも持たぬ純粹なる「私」意識です。それは、私たちの内外に起こるすべてを知っているように、それ自身についても知っています。そして、この知者を知ることが、すなわち真の瞑想です。

スワーム・ムクターナンダ、『Meditate』第1版  
(South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1999), p.16-18.

デザインレイアウト：キャラン・ブラー



©2020 SYDA Foundation®. 著作権所有。

ヴィジュ・クルカルニがスンダルダースのバジャン、「Jo Mana Nāri Ki Aur」を歌うのを聴くには、  
[ここをクリックしてください。](#)

バーバ・ムクターナンダの本、『メディテイト』はシッダ・ヨーガ・ブックストアで購入できます。