

## 『シュリー・バガヴァッド・ギーター』6章 26 節

落ち着かず不安定なマインドがさまよう理由がどんなものであろうと、ヨーギは、大いなる自己の中の歓喜に、マインドを何度も連れ戻すべきである。

『シュリー・バガヴァッド・ギーター』6章 26 節

### 解説:

『シュリー・バガヴァッド・ギーター』からのこの一節で、クリシュナ神は、サーダカ、すなわち精神の道の途上にある探究者が、マインドにその真の性質である大いなる自己を思い出させるために必要な、規律正しい努力について語っています。

ヤトー・ヤトーと言うことで、クリシュナ神はこの一節において、マインドの落ち着きの無さやさまよいを引き起こすものが何であるかにかかわらず、サーダカはマインドを、大いなる自己の喜びに何度も優しく連れ戻さなければならないと教えています。

クリシュナ神は、精神の道の途上で重要な実践である、スマラナ、すなわち思い出すことの実践についてほのめかしています。大いなる自己から私たちを遠ざけてしまうような思考や感情にマインドがとらわれていることに気づいた時、私たちには、マインドをその真の性質である大いなる自己の光へ連れ戻すことを思い出すという選択があります。

思い出すこと、そして、再び思い出すこととは、ニヤマ、すなわち私たちが規律をもって維持する自己努力の一つの形態です。時がたつにつれ、実践を通して、マインドは真理についての確固たる知識に確立されます。マインドは、それがソーハム、至高なる自己であることを、いつでも知り体験するようになるのです。



© 2019 SYDA Foundation®. 著作權所有。