

## スワーデーヤ

スワーデーヤは、有史以前から高く重んじられている修行です。スワーデーヤという言葉はサンスクリット語ですが、この修行は世界中の宗教的、文化的伝統に広く行き渡っており、さまざまな名で知られています。それは、神聖な領域に入るための最も効果的な方法の一つです。

サンスクリット語のスワーデーヤは、スワとアデーヤという二つの言葉で成り立っています。スワは「自分自身」、アデーヤは「学ぶ」「読む」そして「朗唱する」です。スワーデーヤの修行には二つの側面があります。一つ目は、自分自身について学ぶこと、そして二つ目は、偉大なる自己を知るために、教典を学び、朗唱することです。

自分自身について学ぶことは、人間であるとは何を意味するのかといったすべての側面 —— 私たちのマインド、私たちの体、人生すべてとの関わり —— を含みます。この学びは、究極的には至高なる自己の知識に導きます。この内なる旅に明確な方向性と導きを与えるために、あらゆる伝統における真理の知者たちが、神聖な教典という貴重な贈り物を与え、それらを定期的に朗唱することの素晴らしさを称揚しています。

こうした教典を学び、朗唱を通して教典の支えを得ることの大きな利点の一つは、生徒や実践者が、自分は誰であるか、そして人生の目的は何かについて、自分自身の限定された概念や未熟な疑問に巻き込まれる必要がないということです。賢人や先見者たちの英知は、目的地とそこに至る方法を共に照らし出すのです。

『ヨーガ・スートラ』の中で、聖人パタンジャリはヨーガの生徒たちに、五つのヤマ、すなわち自制すること、そして五つのニヤマ、すなわち順守すること、の実践について指導しています。ニヤマの一つがスワーデーヤ、教典の学びと朗唱です。

スワーデーヤの力を説明して、聖人パタンジャリは言っています。

スワーデーヤを通して、自分自身の愛する神との融合が達成される。

シッダ・ヨーガの道のグルたちは、スワーデーヤはシッダ・ヨーガ・サーダナーの必須の要素として非常に重要であると常に認めてきました。事実、バーバ・ムクターナンダがアーシュラムの日課をつくった時、彼は「シュリー・グル・ギター」「シュリー・バガヴァッド・ギター」「シュリー・ヴィシュヌ・サハスラナーム」「シュリー・ルドラム」「シュリー・シヴァ・マヒムナ・ストートラム」、そしてそれ以外にも数多くの賛歌を定期的に朗唱することを含めました。



© 2019 SYDA Foundation®. 著作権所有。

\*シッダ・ヨーガのスワーデーヤについてさらに学ぶには、『ネクター・オブ・チャンティング』のバーバの序文を読むことができます。