自己努力の重要性

スワーミ・クリッパーナンダ

自己の規律と自発性を尊重している家庭で生まれ育った私は、初めてシッダ・ヨーガの道に出合った時、完全に慣れ親しんでいるような気がしました。私がバーバ・ムクターナンダからシャクティパートの伝授を受けた後、彼から私が学んだことは、私が育ってきたものからの自然な進展でした。私がシッダ・ヨーガのサーダナーの追求を続けていく中で、バーバから読むように言われたインドの教典の一つが、『ヨーガ・ヴァシシュタ』でした。この教典の元のサンスクリット語からの翻訳は、7巻にも及ぶ長いものでした。

サーダナーにおける自己努力、つまり正しい行為の重要性は、『ヨーガ・ヴァシシュタ』を貫く中心的なテーマの一つです。この教典の中で、賢人ヴァシシュタは彼の弟子である若きラーマ神に、今この瞬間における正しい行為の価値を教えるために、鮮明なイメージを使っています。私のマインドに残っているそれらのイメージの一つは、2頭の雄ヒツジが互いに戦っているものです。当然ながら、強い方が弱い方に勝ちます。賢人ヴァシシュタは、それは私たちの自己努力と、それに対する私たちの運命のように見えるもの、つまり過去のカルマからの古い印象と同じだと説明しています。どちらが勝つのでしょうか？　それは、完全に私たちにかかっています。私たちはどちらに対してエネルギーを注ぐのでしょうか？　もし私たちが自分は過去の被害者であると考えて、座ったまま何もせずにいるなら、それは実際には、最も望ましくない傾向を表している雄ヒツジを支援していることになるのです。そして、彼が勝者となります。しかしながら、もし私たちがサーダナーに打ち込むことを決意し、今この瞬間に正しい自己努力をすることに力を注ぐなら、最も有益で、高揚させる力があるものを表わしている雄ヒツジを支援していることになります。そして、それが勝者となるのです。

正しい自己努力とは、『シヴァ・スートラ』の格言の中で、プラヤトナハ・サーダカハ――「探究者とは努力をする者である」[1]――と説明されています。ここでのプラヤトナ、つまり「努力」とは、私たちの神聖なる自己の知識に導く、勤勉で忍耐強い行為のことを意味します。私たちがこのような努力をする時、それは制限からの解放と、真理の体験をもたらします。

ニューメキシコ州のアルバカーキで育った私は、幾つかのアメリカ先住民の文化になじみがありました。ある時、私はチェロキー族の伝統から生まれた古代の寓話(ぐうわ)である、次のような物語を聞きました。

> ある夜、年老いたチェロキー族の戦士が、彼の孫にすべての人の内側で続いている戦いについて話しました。その老人は言いました。「息子よ、その戦いは、私たちみんなの内側にいる2匹のオオカミの間で行われている。一つはネガティブな傾向、つまり怒り、ねたみ、そねみ、貪欲、傲慢(ごうまん)、自己を哀れむこと、罪悪感、恨み、うそ、誤った自尊心、そしてエゴだ。もう一つはポジティブな傾向、つまり喜び、平和、愛、希望、静けさ、謙虚さ、親切、博愛、共感、寛大さ、真実、慈悲、そして信頼だ」
>
> 孫はこれについて少し考えてから、祖父に尋ねました。「どちらのオオカミが勝つの？」
>
> 老人は簡単に、こう答えました。「おまえが餌を与える方だよ」

私たちの内側で戦っている2匹のオオカミのイメージは、『ヨーガ・ヴァシシュタ』の2頭の雄ヒツジのように、私たちの内側の葛藤の感覚を象徴するものです。ネガティブな傾向のオオカミは、ポジティブな傾向のオオカミが死ぬまで戦います。この戦いは私たち一人一人の内側で、激しく続いています。これら二つの寓話は、すべての人が直面しなければならない戦いを力強く思い出させます。私たちの戦いが怒りと平和の間の戦いであろうと、恨みと許しの間の戦いであろうと、私たちにとって最も重要な価値観に意識的に餌を与えることが重要です。

例えば、私たちがシッダ・ヨーガの修行をする時、私たちは正しい自己努力を育て上げています。シッダ・ヨーガの修行は、神聖なシャクティの力であふれています。ひとたびクンダリニー・シャクティがグルの恩恵を通して目覚めると、私たちが座って瞑想する時、このエネルギーが私たちの存在のより深くて霊妙なレベルに私たちの意識を引き寄せます。私たちが内側に畏敬の念を抱かせる存在と神聖な力の流れを体験するのは、ここです。私たちが偉大な愛と平和、そして常に探究している英知を知るようになるのは、ここです。これが、私たちが常に意識し続けるように努力している大いなる自己です。私たちはこの境地の美しさが、あらゆる私たちの行動に反映されることを望んでいます。そして、シッダ・ヨーガのサーダナーの目的とは、私たちがまさにそれをできるようにすることなのです。

サーダナーにおける自己努力は奮闘を要するものではないという事実を、私は強調したいと思います。むしろそれは、私たちの存在にとって自然であり、深い満足感が得られるものです。実際、グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダは、そのラサを十分に体験するために、シッダ・ヨーギに一つの修行を選び、ある程度の期間没頭するようによく勧めています。私は本当にすべてのシッダ・ヨーガの修行を大切に考えています。そして私は、人生のさまざまな時期に異なる修行に集中してきました。しかしながら、私のお気に入りの修行は、常に瞑想でした。私は過去 50 年間にわたって、毎日の瞑想の修行を勤勉に行ってきました。例えば、私は早く起床して、午前3時から6時のブラフマ・ムフールタ、つまり「絶対なる者にささげる時間」の間に瞑想するために、常に早く就寝する努力をしてきました。これは、自然が静寂で、沈黙している時間です。この静かな雰囲気の中では、瞑想に滑り込んで内側の深遠な静けさと平和を体験することは、とてもたやすいと感じます。

私がサーダナーの早い時期に学んだ自己努力の教訓の一つは、柔軟であることが必要だ、ということです。特に私が「シッダ・ヨーガの教えの旅」をしていた時、私の瞑想の時間はスケジュールによって変動しました。しかしどのようなことが起こっていても、私は瞑想のために時間を

取る努力を続けました。なぜならこの修行を大切に思っており、それが私自身の内側に定着することを助けると知っていたからです。私は瞑想した後にささげるセーヴァーと、瞑想をせずにささげるセーヴァーとの間に、かなりの違いがあることが分かりました。瞑想の効果を私の日常の活動に取り入れると、他の人々との関係がはるかにより調和が取れ、楽になりました。いら立つ衝突や自分の見解への執着は、なぜか解消したのです。

「探究者とは努力をする者である」。このスートラが気に入りませんか？

© 2022 SYDA Foundation®.著作権所有。

[1] *Shiva Sutra*, 2.2; Jaidev Singh, *Shiva Sutras: The Yoga of Supreme Identity* (Delhi: Motilal Banarsidass, 1979), p. 86.