

均衡

グルマリー・チッドヴィラーサーナンダの選んだ美德 バースデー・ブリスに寄せて

シッダ・ヨーガ 瞑想 ティーチャー オリバー・ヒルによる解説

シッダ・ヨーガの道では、神聖な美德である「均衡」は、内側の中庸の境地やマインドの平静と関係しています。サンスクリット語では、均衡という言葉は、サマトウワまたはサマター——「マインドの釣り合いが取れた境地」——に相当します。均衡は、サーダナーの成果である内側の境地と、私たちがその内側の境地に到達するためにできる努力の両方を表します。

インドの偉大な教典、『バガヴァッド・ギーター』の中で、クリシュナ神は弟子のアールジュナに言います。

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्व धनंजय ।

सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥ २.४८ ॥

*yogasthaḥ kuru karmāṇi saṅgaṁ tyaktvā dhanamjaya,
siddhyasiddhyoḥ samo bhūtvā samatvaṁ yoga ucyate.*

執着を捨て、アルジュナよ、そして、成功か失敗かに無関心になって、ヨーガに確立し、もろもろの行動をせよ。マインドの平静を、ヨーガと言う。¹

ここで、クリシュナ神は、マインドの平静——均衡とも呼べるもの——は、ヨーガの本質であると教えています。そして、彼はこの境地に到達するための極意を与えています。それは、大いなる自己と自分自身が同一であるという気づきを維持しながら行動すること、そして、それらの行動の成果を放棄することです。すなわち、どんな状況でも、私たちはすべきことをするのです——皆のためになるように、自分の義務を果たすのです——個人的な利益は一切顧みずにです。私たちは、欲望を手放す修行を、均衡の取れたマインドを達成するための手段とすることができます。この修行には、私たちの行動の結果を神へのささげものとして見ること、あるいは、自分自身の欲求ではなく、その瞬間に求められることを満たそうと努力することも含まれるでしょう。

グルマリーは真の探究者の姿勢について、著書、『The Yoga of Discipline 規律のヨーガ』の中で説明しています。グルマリーの言葉は、どのように「ヨーガに確立する」ことができるかについて、実践的な導きを私たちに与えています。

真の探究者は、同一であるという物の見方で、同一であるという意識で世界を見ます。真の探究者は、大いなる者をあらゆる所に見ます。彼は、神の目を通して世界を見ます。真の探究者は、サマター、すなわちマインドの均衡が取れた境地を維持し、その中で彼は最高のものに焦点を当てます。これが、真の探究者が世界を眺める方法です。そして、この同一であるという意

¹ *Bhagavad Gita*, 2.48; Swami Kripiananda, ed., *Jñaneshwar's Gita: A Rendering of the Jñaneshwari* (Albany, NY: SUNY Press, 1989) p. 27.

識に到達するための唯一の方法は、あなたのマインドを、何度も繰り返し、真理に、神に集中させることです。²

私たちが均衡の境地を培うには、マインドを真理に集中させること、人生の絶えず変化する状況を超えたところに目を向け、不変の大いなる自己の体験にマインドを定着させること、すべての体験の根底にある神聖な意識を認識すること、私たちの気づきを何度も繰り返しこの真理に戻すことによって可能となる、とグルマリーは教えています。

私たちが、サマター、マインドの均衡が取れた境地に到達するために努力する時、私たちは日々の生活の浮き沈みに対処する技能も発達させます。時として人生の難しい状況に動揺していると感じることがあっても、自分自身の内側に安定性を生み出そうとする継続した努力によって、私たちは、均衡が取れた状態を保つために、何度も立ち上がる力を持つのです。

均衡についての確言

私は、マインドの均衡が取れた境地で世の中を見ます。

© 2016 SYDA Foundation. 著作権所有。

² Swami Chidvilasananda, *The Yoga of Discipline* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1996) p. 191.