

平静

グルマーイ・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 ギーター・ハダッドによる解説

平静、すなわち、安らかさは、英語の辞書で、幸福で平穏な状態、マインドの平和な状態と定義されています。安らかさは、サンスクリット語では「心地よさ」と「安らぎ」を意味するスカムと翻訳されます。

真の安らかさは、私たち自身の内側にある忘我の静寂の境地へたどり着いた結果として得られるものです。安らぎの人生は、しばしば働き過ぎないことや物質的な豊かさを持っていることへ関連付けられます。しかし外側に現れる安らぎは、内側の安らかさを保証するものではありません。実際、私たちは気持ちの良い日にハンモックに寝そべりながら、心の中ではイライラを感じたりします。

絶えず変化する世界において、安らかな状態で行動することは、私たちが学ぶことのできる技術です。この真剣な試みに乗り出すには努力が不可欠であり、そして私たちができる最も効果的な努力の一つは、安らかな瞑想の修行に励むことです。

『ヨーガ・スートラ』の中で、賢人パタンジャリは、理想的な瞑想の姿勢を説明するための語としてスカムを使っています。

स्थिरसुखमासनम् ||३.४६||

sthīrasukham āsanam.

アーサナは、安定と安らかさを兼ね備える。¹

これは、理想的な瞑想の身体的姿勢(アーサナ)を説明するだけではなく、精神修行そのものの中心にある努力と安らかさの相互関係を映し出しています。

私たちが瞑想のために座る時、姿勢を真っすぐに整え安定を保つための努力があります。この姿勢の安定は、内側に集中し、瞑想へ——安らかに——滑り込んでいく助けとなります。日々、瞑想を着実に行う時、瞑想の中で体験する静けさが、私たちのすべての行いの基盤になり始めます。瞑想する時に自分の注意を考えから大いなる自己へ戻すことを選ぶように、話したり行動したりする前にいつでも立ち止まり、その壮大で完全に安らかなくつろいだ空間を思い出し、再びつながることを選べるのだと、私たちは分かります。

グルマーイは、自分が行う活動に集中するという学びが、どのように私たちに完全な静けさの境地へ、安らかさが現れる境地へ導くかについて話しています。グルマーイは言います。

¹ *Yoga Sutra* 3.46; Christopher Chapple and Yogi Ananda Viraj (trans.), *The Yoga Sutras of Patanjali: An Analysis of the Sanskrit with Accompanying English Translation* (Delhi, India: Sri Satguru Publications, 1990) p. 77.

あなたのあらゆる行動の中心に、完全な静寂があります。そして、何かをしなければとあなたを追い立てる落ち着かなさは消え、そこには内なる静けさがあります。あなたの行動がそこで、その内なる静けさから生まれた時、あなたは素晴らしい喜びと至福を体験します。そして、あなたはどこへ行っても、完全に安らかで、完全に心地よくいられます。²

修行により、どんなに忙しい日々の中でも、私たちは自分自身の本来の安らかさに触れるようになります。私たちは内側の静寂を楽しみ、そして、内側の安定した穏やかな場所から、安らかな状態で世界とつながるのです。

平静についての確言

私は、安らかな状態で一步一步進みます。

© 2016 SYDA Foundation. 著作権所有。

² Gurumayi Chidvilasananda, "Look at This World and See God Everywhere," *Darshan* magazine, no. 32, *Honoring Work*, p. 70.