

喜び

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・ブリスによせて

シッダ・ヨーガ 瞑想 ティーチャー ベン・ウィリアムスによる解説

サンスクリット語の“アーナンダ”は、深く充実した喜びを意味します。そのネクターを味わう、その姿に触れる、それが奏でる調べを聞く、その輝きを知覚する、その芳香を吸い込む、そのきらめく美しさに没頭する、それらのために努力する人は、無条件で常にそれに手が届きます。これは、大いなる自己、すなわち精神の旅のゴールの本質です。私たちが大いなる自己を体験するとき、私たちはアーナンダの波動で満たされます。

私たちがサーダナーを通して発見する喜びは、つかの間の体験ではありません。それは、“正しい”状況によって起こるものでもなく、私たちの計画通りに展開するものでもありません。美德としての喜びを育てるために——行動を通してこの資質を絶えず輝かせるために——私たちは、周りのすべてや私たち自身の中に存在する喜びを認識する練習をすることができます。

『The Yoga of Discipline 規律のヨーガ』の中で、グルマリーは次のように書いています。

最高の至福の日の出は、宇宙のすべての粒子の中にきらめいているので
すから、毎日カップ一杯の新鮮な喜びを飲み、新たな認識と共に元気にな
ってみませんか。¹

この真理は、インドの教典のあらゆる場面で繰り返し語られています。世界は至福
に満たされていると、聖人たちは私たちに思い出させます。すべては至福から生
まれて至福へと戻ります。私たち一人一人が常に至福の偉大なエネルギーに包
まれています。それを認識する術(すべ)を学ぶことこそ、私たちがやるべきこと
です。

この崇高な見地が、私たちとは無関係な体験のように感じられるときがあります。
持続する喜びの感覚は、しばしば捉えにくいものです。まさにこの理由から、グル
マーイは「毎日カップ一杯の新鮮な喜びを飲みなさい」、着実な精神的規律をも
って喜びの美德に近づきなさい、と私たちを励ましているのです。喜びが私たち
の方にやって来るのを待つ代わりに、私たちはヨーギの積極的な態度をとること
ができます。シッダ・ヨーガの教えを実践に移すことで、私たちはすべての瞬間に
脈打つ霊妙な喜びとつながる術(すべ)を学ぶのです。

『ヴィジニャーナ・バイラヴァ』では、喜びを培うための実践的な教えが次のように
記述されています。

¹ Swami Chidvilasananda, *The Yoga of Discipline* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1996) p. xix.

यत्र यत्र मनस्तुष्टिर्मनस्तत्रैव धारयेत् ।

तत्र तत्र परानन्दस्वरूपं सम्प्रवर्तते ॥ ७४ ॥

*yatra yatra manas tuṣṭir manas tatraiva dhārayet,
tatra tatra parānanda-svarūpaṁ sampravartate.*

マインドがどこに深い喜びを見つけようと、それに集中させなさい。

そのようなときはいつも、最高の至福の本質が姿を現す。²

私たちの人生の中で自然に起きる喜びの噴出は、どのようなものでも至福への入口となり得ます。もし私たちが、心をほほ笑ませるものが何であるかに気づき、マインドをその喜びの源にひたすら集中させるなら、私たちはあらゆる創造物の中心にある霊妙なアーナンダを明らかにすることになります。

外側の世界に浸透する至福へのより深い気づきを培うことで、私たちは、自分自身の内側に喜びの源を認識することに、より熟達するようにもなります。心を静めることは、私たちを内側の満足に向かわせます。この内なる大いなる自己の自然な喜びに、外側の要求や条件はありません。なぜなら、グルマリーが教えるように、この至福は単に意識の一つの状態なのではなく、私たちそのものだからです。

² *Vijñāna-bhairava*, 74; Swami Chidvilasananda, *Inner Treasures* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1995) pp. 28–29.

喜びについての確言

私は、アーナンダの波動で満たされます。