

確固たること

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 アチャラ・ウーラコットによる解説

ニュアンスのある言葉、「確固たる」は、古英語の *stedefæst* を起源とし、*stede* は「場所」、そして *fæst* は「定着する」と訳されます。それは目的が固いか、意志が固い、揺るぎないことを意味します。ですから、確固たることとは、山や深く根を張った木のように、場所に定着することです。ヨーガでは、これは目的、意志、そして行動において堅固であるという内なる性質です。

グルマーイは、彼女の著書、『神は純粋な心を愛する』の中で、確固たることの重要性についてこう述べています。

揺るぎなさ(確固たること)は、時に忍耐とも呼ばれますが、人生のあらゆる分野で非常に重んじられています。それなしには真の幸福や喜び、永続する達成はあり得ません。¹

幸福と永続する達成は確固たること(揺るぎなさ)による——これは極めて驚くべき言明です。とはいえその真実は、ほとんどの技術を習得する際の私たちの体験に支えられています。例えば、子どもがバイオリンを習いたいと思い、一生懸命に練習を始めるとしましょう。しかし時に、毎日の練習が困難であると分かり、努力するのをやめようかと魔が差すことがあります。その時点では、それが最もたやすい

解決策のように見えるかもしれませんが。しかし、練習をやり抜く場合に限り、この技術を習得し、ゴールを達成するという真の喜びを獲得します。練習への確固たる姿勢を通してのみ、技術と芸術性の両方をもって作品を演奏する高揚感を体験し、音楽家としての意図を達成するのです。従って、どのような取り組みにおいても揺るぎのない、継続した努力をすることが、幸福と達成、両方の鍵なのです。

グルマールはさらにこう述べています。

サンスクリット語では、忍耐を表す言葉には幾つかの全く異なった定義があります。その一つはディールガ・プラヤトナで、「長期にわたる真剣な努力」を意味します。別の定義はスタイリャで、それには強固な意志、辛抱強さ、一貫性、揺るぎのなさ（確固たること）という非常に異なる四つの意味があります。²

グルマールが、確固たることの美德についての私たちの理解に加えているそれらの意味のニュアンスは、確固たることとは、目的に対して堅固であること、努力において一貫していること、そして長期間にわたり着実に自分のゴールに向かって行く時に自分自身に対して忍耐強くあることを暗示していると、私たちに気づかせます。確固たる時、私たちは途中で出合う内側や外側の困難によって、自らがそらされることを許しません。

サーダナーのゴールを探究することに関して言えば、確固たることとは、グルの教えにしっかりと目を据え、私たちの務めを果たすことと、それをする時に内側の大きいなる自己を認識することの双方において、固い意志を持つことであるという意味を含んでいます。私たちの注意力におけるこの

レベルの忍耐強さは、私たち自身の純粋な意識、純粋な愛を認識することを助けます。その結果、私たちのすべての行いにさらなる達成感を与えます。

それは、私たちの意図に定着し続けるためには、超人的な努力を必要とするように見えるかもしれませんが、しかしながら、それは私自身が体験してきたことではありません。確固たることの実践自体が、私たちを育て、大いなる心の深い至福と充足感を認識する瞬間に私たちを導くのです。そしてそれは、サーダナーにより深く飛び込むことへの意欲を私たちに与えます。確固たることの性質の視覚化を強く促す一つの方法は、それを、私たち自身の心と偉大なるグルの心との間の愛と喜びの、断ち切ることのできないエネルギーのひもとして見ることです。この愛の絆が、私たちの焦点を大いなる心の道に定着させ続けるのです。

『シュリー・バガヴァッド・ギーター』もまた、確固たることを、ヨーガの目的である大いなる心の継続的な気づきを達成する鍵となる特質として挙げています。第7節 18 でこう述べています。

उदाराः सर्व एवैते ज्ञानी त्व् आत्मैव मे मतम् ।
आस्थितः स हि युक्तात्मा माम् एवानुत्तमां गतिम् ॥७.१८॥

*udārāḥ sarva evāite jñānī tv ātmāiva me matam,
āsthitaḥ sa hi yuktātmā mām evānuttamāṁ gatim.*

マインドが確固たる者は、大いなる私の中のみ、至高のゴールの中のみにとどまる。³

この詩節で、クリシュナ神はアルジュナに、確固たること、自分のマインドを意図に定着し続けることの成果が、大いなる自己の知識なのだと気づかせます。彼は、大いなる心の気づきへと内側に向かうことに確固たるマインドの人は、その比類なきゴールを見つけ、最終的にそこにとどまると述べます。

クリシュナ神の教えは、サーダナーのゴールに到達するための鍵を私たちに与えます。一時的な挫折に無関心になることで、私たちは人生の困難を乗り越えます。過度に成功を大喜びすることも、失敗に落胆することもなく、一步一步に進み、旅のそれぞれの局面を楽しむことを学びます。それぞれの歩みが、内側の大きな自己を認識する力を強固にする新たな好機を含んでいることが分かるようになります。次第に、この認識の体験はますます頻繁になり、最終的にそれが私たちの継続する境地になるのです。私たちは大いなる自己の至福に没頭するようになります。グルマーイの言うように、サーダナーにおいて確固たることは、永続的な達成と真の幸福をもたらすことが分かるのです。

確固たることについての確言

私は、大いなる心に確固とした焦点を定め続けるよう努めます。

© 2020 SYDA Foundation. 著作権所有。

¹ Swami Chidvilasananda, *My Lord Loves a Pure Heart*, (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1994) p. 33.

² *Ibid.*

³ *Bhagavad Gita*, 7.18; *ibid.*, p. 45.