

## 私たちの中心にある幸福 スワミ・アカンダーナンダ

バガヴァーン・ニッテャーナンダの太陽暦のプンニャティティは、彼が肉体を離れ、あまねく浸透する大いなる意識と融合した日——1961年8月8日——の記念日です。プンニャティティは、バガヴァーン・ニッテャーナンダを思い出し、彼の教えを熟考し、私たちの心の中で彼の存在を呼び起こし、そして彼をたたえる神聖な時です。

バガヴァーン・ニッテャーナンダ——あるいは「年長のバーバ」の意で親しみを込めて呼ばれたバデ・バーバ——は、バーバ・ムクターナンダのグルでした。彼は偉大なる聖人として、シャクティパートを伝授し探究者を自分自身の神聖さに目覚めさせる者として、インド中に知られていました。何千もの人々が、インド、マハーラーシュトラ州の小さな村、ガネーシュプリーに、バデ・バーバの祝福を受けるために旅をしました。彼の前で、人々は奥深い満足を体験しました。

大いなる自己の至福の境地に絶え間なく没頭し、バデ・バーバは教典の教えを体現していました。バーバ・ムクターナンダは、どのように彼のグルがしばしば、しぐさやまなざしによって沈黙のうちに教えたかを描写しています。時には彼は話しました。そしてそうした時には、彼の発言は彼の境地の力で共鳴し、彼の言葉は真理の知識を伝えました。

バデ・バーバの教えの一つは

あなたが求めるすべての幸福はあなたの内側にある。<sup>1</sup>

それはそこに全体として、その完全な現れとしてある。

---

<sup>1</sup> Swami Muktananda, *Bhagawan Nityananda: His Life and Mission* (Ganeshpuri, India: Gurudev Siddha Peeth, 1981), p. 29.

この教えの中で、バデ・バーバは私たちを内側へ向かわせています。初めに彼は言います。「あなたが求めるすべての幸福はあなたの内側にある」。すべての幸福が内側にあるというのは単純な理由によります。それは私たちの真の性質だからです。幸福は私たち自身の大いなる自己の本質です。私たちが至福を体験するのに、外側のどんな物も、人も、あるいは体験も必要とはしません。私たちは、「これこれの望みがかなったら私は幸せになるだろう」などと考える必要はありません。本当の幸福は、いかなる瞬間にも存在しています。

さらにバデ・バーバは、この幸福は「そこに全体として、その完全な現れとしてある」と教えています。なぜなら、大いなる自己の至福は完成しており、満ち足りて完全であり、何も望むものはないからです。

では、私たちはバデ・バーバの教えをどのように実践に移すことができるのでしょうか。どのように私たちの内側に存在する幸福を体験し、そしてその体験を維持できるのでしょうか。

一つの方法は、バデ・バーバのような偉大な存在に意識を集中させることです。意識と感覚のエネルギーを、彼らの存在を呼び起こすイメージ、祈り、あるいはその他の何かに集中させます。そして、意識を内側に向けます。注意を心に向け、私たちが焦点を当てている偉大なる存在の本質を体験するために感覚を超えます。そうすることで、私たちは彼らとのダルシャンを持ち、私たち自身の大いなる自己である至福に満ちた大いなる意識を認識するのです。

私たちは、さまざまな方法でバデ・バーバとのダルシャンを持つことができます。彼のイメージやムールティを熟視することができます。彼の姿について瞑想することができます。バデ・バーバの存在を自然——動物たち、木々、天候——の中に認めることができます。これは、グルマーイが彼女の詩、「形のない神殿」を通して私たちを導いている実践です。バデ・バーバとのダルシャンを持つ時はいつでもどこでも、私たちの心は鏡のようにバデ・バーバが具現する至福を映し出し、私たちはその至福を自分自身の内側に見つけます。

バデ・バーバの教えを実践するもう一つの方法は、一日を通して幸福を体験する瞬間にもっと注意を払うことです。これは古典的なダーラナー、いわゆる集中するための技術で、『ヴィジニャーナ・バイラヴァ』に記述されています。このシャイヴァイトの教典は、喜びの瞬間は不変で永遠の大いなる自己の至福への入り口もしくは門になり得ると述べています。

それらの瞬間は、友人にあいさつしたり、甘い香りを吸い込んだり、瞑想の後の静けさの中で休んだり、声を合わせて神聖な名前をチャンティングしたりする時に生じるでしょう。美しい夕焼けや子どもの笑顔を見る時に訪れるでしょう。

そのような瞬間に、私たちは喜びを促しているものから喜びそのものへと焦点を移すことができ、いかにこの幸福が実際に内側から生まれているのかを気づくための繊細な努力をすることができます。これをする時、幸福な瞬間は拡大します。私たちは大いなる自己の無限の至福に入るのです。

長い時間をかけて私たちがこの実践に取り組むにつれて、幸福の体験はどんどん成長します——私たちの人生の甘美な土台として、至福を認識するまでに。私たちは、完全な幸福はすでに私たちの内側にあるというバデ・バーバの教えの真実を知るようになり、いついかなる時も喜びとつながる方法を学ぶのです。

バガヴァーン・ニッテャーナダのプンニャティティに当たり、あなたを内なる幸福についてのバデ・バーバの教えを深く心に刻むことに招待します。バデ・バーバは大いなる自己の至福として常に存在しています。彼をたたえる時、彼の神聖なる存在を思い出す時、彼の言葉の真実に気づく時、私たちは私たち自身の内側に、完全で輝かしい幸福を認識するのです。

