

## 『シュリー・バガヴァッド・ギーター』 第 9 章 34 節

私にあなたのマインドを没頭させなさい、私に献身しなさい、あなたのすべての行動を私へのささげものとして行いなさい、そして私のみ身に身を任せなさい。このように、あなたの全存在が私に没頭することで、あなたの究極の目標を私とし続けることで、あなたは完全に私を実現する。

『シュリー・バガヴァッド・ギーター』 9.34

翻訳 © 2019 SYDA Foundation®. 著作権保有。

『シュリー・バガヴァッド・ギーター』第 9 章 34 節で、クリシュナ神は、探究者が神との一体化を達成するためにマインドをどのように使うかについて、マンマナー、すなわち、「私にあなたのマインドを没頭させなさい」と語っています。この解説にある「私」と「マインド」という言葉の意味を理解することが、与えられている強力なメッセージを解くカギとなる重要な手掛かりを提供します。クリシュナ神が「私」という言葉を使う時、彼は至高なる意識の顕現としての自分自身を指しています。このようにして彼は、マインドが至高の真理に没頭する方法を示しているのです。同じように、2019 年のメッセージでグルマーイは、私たちにマインドをその源、内なる輝きのその場所に導き戻すことを奨励します。神の中に、至高なる意識の中にマインドが没頭すると、何が起こるのでしょうか。マインドは瞑想する対象そのものになります。クリシュナ神が「あなたのマインドを私に没頭させなさい」と指示する時、彼は私たちが自らの意識とアイデンティティを、私たち自身の内面と世界の中に輝く神性に没頭させるよう指し示します——私たちの真の自己と私たちの周りのすべての中にある大いなる自己について気高い認識を持つよう指し示します。神は私たちに、私たち自身がそうである真の「私」、つまり純粋な「私である」、

偉大なる自己、内側の神、に向かうよう指し示しています。このより深い理解は、シッダ・ヨーガの中心的な教え——神は私たちの中に私たちとして住んでいる——を反映しています。

シッダ・ヨーガの教えと修行は、基盤となる「私である」にマインドが没頭する手段を与えます。日常生活や精神修行の中でグルマーイの教えに積極的に取り組むことで、私たちの意識や潜在意識が洗練され、輝き、心がますます神聖な本質に向かいます。

2019年のグルマーイのメッセージは、私たちの意識のこの変革、至高なる意識への没頭を達成する、まさにその方法について明確な導きを与えます。

マインドをその本質に引き寄せなさい。

マインドがその光を体験するのを許しなさい。

この実践を繰り返しなさい。

その至福を楽しみなさい。

グルマーイのメッセージを集中と献身をもって繰り返し実践することで、大いなる自己の至福と輝きに没頭するようになります。これを行う一つの方法は、マントラ、ソーハム、すなわち「私はそれである」にマインドが没頭することです。マインドがソーハムに没頭することを許し、それと呼吸の出入りを組み合わせることで、私たちは自らの内なる神聖さに自分を同化しています。このようにして、徐々に私たちの意識とアイデンティティは、普段の平凡な「私」から、輝いて常に存在する大いなる自己の「私である」に移行します。

