

『ヴィヴェーカチューダーマニ』

第 367 節

穏やかなマインドと制御された諸感覚をもって、最も深い大いなる自己に絶えず集中し、それと同一化して、始まりのない無知の暗闇を打ち砕きなさい。

『ヴィヴェーカチューダーマニ』第 367 節

翻訳© 2019 SYDA Foundation®. All rights reserved. 著作権所有。

2019 年のメッセージの中で、グルマイーは私たちに、マインドの友となり、マインドの本質である大いなる自己の輝く光を体験するようマインドを導くようにと励ましています。アーディ・シャンカラチャーリヤによるものとされる教典、『ヴィヴェーカチューダーマニ』、いわゆる「識別の至宝」からのこの一節は、マインドを穏やかに、そして諸感覚の届かない所に保ち続けること的美徳を称揚しています。そのようなマインドは、制限された自己認識の暗闇から解放されているという美徳によってシャーンタマナ——穏やかで平和——になります。このようにして、マインドは光を放つようになり、大いなる自己へと常に向かうようになるのです。

最も深い大いなる自己に没頭し、同時に諸感覚の影響から自分自身を離脱させることによって、制限されたマインドからの解放は成し遂げられます。こうすることで、私たちはマインドの友となり、私たちの内に存在する生来の神聖さとの一体性を何度も認識するのです。詩節は続けて、この深遠な理解が、ここで賢人がドゥヴァーンタマナーデャヴィデヤヤー、すなわち「始まりのない無知の暗闇」と呼ぶところのものを、最後には打ち壊すのだと説明します。

グルマールは、『心のサーダナー 第1巻』で、「同じマインドが友人となれば敵にもなり、金にもなれば不純物にもなります。そして、信じられないかもしれませんが、その選択権はあなたにあります。あなたがマインドを友とするか、敵とするかを決めるのです」と教えます。¹ですから、マインドを友にしましょう——最良の友に。その選択は私たちが行うのです。自分自身の最も本当の性質を知っていれば、私たちは万物のあらゆる粒子の中にある大いなる自己の至福に次第に気づくようになります。少しずつ、私たちは、この拡張した気づきを通して人生を体験するようになります。それに従って、私たち自身の内側の世界も拡張するのです。

「最も深い大いなる自己に集中し、それと同一化すること」をすぐに実践できる一つの方法としては、瞑想の間、呼吸の吸う息と吐く息それぞれに焦点を当てながら、確固とした意識の中に、ソーハム、「私はそれである」というマントラの音節を維持し続けることが挙げられます。そうすることで、私たちは緩やかに私たちのマインドをサッチダーナンダの輝く境地——純粋な存在、意識、至福という私たち自身の神聖な境地——に導くのです。



© 2019 SYDA Foundation®. 著作権所有。

¹ Gurumayi Chidvilasananda, *Sadhana of the Heart*, Vol. 1 (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 2006), p. 102.