

# シュヴァゾン・シュヴァース・ラティ・デイン 詩聖スンデルダースによるバジャン

## 繰り返し

昼も夜も、一つ一つの呼吸と共に、  
崇高なマントラの繰り返しは起こる。  
何度も何度も、しっかりとこのマーラーを保持しなさい。

## 第1節

肉体を超越し、感覚を超越し、  
そして内なる精神的器官をも超越して、  
この一つのマントラの途切れることのない繰り返しは苦悩を取り除く。

## 第2節

木あるいはルドラークシャの一連の玉と綿の糸でできた輪は、  
それらの玉を動かすことによって特定の目的がかなえられる、  
異なる種類のマーラーである。

### 第3節

スンデールダースは言う。

「この繰り返しの中に、大いなる自己は大いなる意識の形で存在する。

大いなる自己は自然に大いなる自己を称賛している」

このバジャンの結びの行で、インド、ラジャスタン州の偉大な詩人であり精神の師である聖人スンデールダースは、マントラ、ソーハムの繰り返しについての力強い洞察を私たちに与えています。彼は教えています。昼も夜も、一つ一つの呼吸と共に起こる自発的なソーハムの繰り返しの中に、「大いなる自己は大いなる意識の形で存在する。大いなる自己は自然に大いなる自己を称賛している」。示唆に富むこの詩節は、私たちのマントラの実践と理解を洗練させるための重要な手引きを与えています。

「大いなる自己は大いなる意識の形で存在する」という言葉を熟考する時、私たちは、この聖人が呼吸の靈妙で神聖な側面——プラーナ・シャクティ——に言及していると理解することができます。カシミール・シャイヴィズムの数々の教典では、神聖な大いなる意識は、宇宙を創造する時に、私たちの生命力であるプラーナ・シャクティという形を取って個々の存在の中に入る、と教えています。私たちの存在の中に流れ、私たちの存在を支えるこの靈妙なエネルギーは、私たちのまさに本質である神聖さに永続的に気づいています。それは、この高貴な真理、「私はそれである」を絶えず宣言しています。

この途切れることのない繰り返しは、聖人スンデールダースが歌うように、「肉体を超越し、感覚を超越し、そして内なる精神的器官をも超越して」いるのです。

ですから聖人スンデールダースは、呼吸をマラー、つまりマントラの繰り返しの使われる数珠状の玉になぞらえ、しかしそれは、「異なる種類の」ものだと指摘しています。実際のマラー、

一連の玉の輪は、私たちのマントラの繰り返しを手助けするものです。呼吸の霊妙なエネルギーは、それ自体がマントラです。ですから、聖人が教えるように、マントラ、ソーハムはそれ自体で自発的に、「自然に」繰り返されます。それは努力を要しない繰り返しであり、私たちが生きている限り続くものです。

当然ながら、この実践には自己努力が伴います。まず、私たちはそれらの教えについて何度も熟考し、そして私たちの知性に、呼吸のエネルギーは絶えず「私はそれである」を宣言している、という真理を十分に吸収させることができます。

2019年のメッセージの講話の中で、グルマーイはまた、呼吸の流れを観察しながら、吸う息にハム、吐く息にサと、内側でマントラの音節を繰り返すことを私たちに教えています。

何度もそうすることで、私たちのマインドはより繊細になり、集中するようになります。そして、私たちは呼吸の霊妙なエネルギーに注意を払い、私たちの意識を継続するソーハムの霊妙な繰り返しに休息させる能力を発達させます。

メッセージの講話の中で、グルマーイはまた、精神修行の成果を体験するために、継続的で規律正しい努力をすることの重要性についても注意を促しています。このバジャンの繰り返しの句の中で、聖人スンデールダースは、「何度も何度も、しっかりとこのマラーを保持しなさい」と、私たちに強く促しています。意識を呼吸に集中させ、静かにマントラの音節を繰り返すことで、私たちは次第にこの努力を要しない、霊妙で、継続する繰り返しを知覚し、ソーハム・ジャパの恩恵を享受することができるようになるのです。

