

アハンター サンドーニ ソーハム ラシュミ ゲーイ ニャーネーシュワラ・マハーラージによるアバンガ

(繰り返し)

おお、グルの子どもよ、
自我を手放し、マントラ、ソーハムの光を受け取りなさい。
あなた自身が絶対なる者となるだろう。

(第1節)

この光はたとえそのかけらであっても真理である。その他すべては無意味である。
そしてあなたは自分自身の超越した本質の中にとどまるだろう。

(第2節)

名前や形状の違いを忘れ、ソーハムに注意を傾けなさい。
そうすれば幸せを体験するだろう。

(第3節)

ニャーネーシュワラは言う。
「私のグル、ニヴリッティナートゥは私の耳にこの秘密を語った。
そして私のマインドはそれを喜んでいる」

このアバンガで、マハーラーシュトラ州の詩聖、ニャーネーシュワラ・マハーラージは、これを聞く者を、「グルの子ども」と呼んでいます。これは、弟子——覚醒した師の教えに従い、実践する者——を指す愛情深い表現です。

「自我を手放しなさい」と、聖人は教えます。「そしてマントラ、ソーハムの光を受け取りなさい」。これらのシンプルな言葉は、2019年のメッセージを実行に移すためにグルマーイが私たちに与えた実践の一つである、ソーハムを繰り返すことについての深い教えを要約しています。

「自我を手放しなさい」と、聖人ニャーネーシュワラが私たちに強く促す時、彼は、私たち自身の偉大なる自己を体験し認識することを妨げている、制限された個人との同一視について話しています。個人的な特徴や経歴——医師、10代の若者、チェスの競技者、賞の受賞者かどうかなど——は、世の中で自分の役割を果たすために役に立ちます。しかしそれは私たちが誰であるかの、ほんの一部を反映するにすぎません。このことから詩聖は、私たち自身についての限定的な概念である自我を、「マントラ、ソーハムの光」に置き換えることを求めています。これは言葉を繰り返すだけでなく、マントラが具体化している輝かしい真理にマインドを向けることを意味します。

ソーハムの文字通りの意味は、「私はそれである」。「それ」は絶対なる者、名前と形を超えた神聖なる大いなる意識、存在するすべてのものの源と実質を表します。ソーハムは、私たちがそれと一体であることの宣言です。

アバンガの最初の節は、ソーハムの光に私たちのマインドを集中させるための実用的な手段を与えています。聖人は言います。「この光はたとえそのかけらであっても真理である。その他すべては無意味である」。ソーハムのマントラを繰り返し実践している時、マインドが思考やイメージに気を取られる瞬間があるかもしれません。それらは無意味なものの一部なので、それら

に抵抗したり、戦ったりする必要はありません。ただ優しく、何度も、マインドをマントラに戻るよう導いてください。

マントラの復唱を続けていると、時がたつにつれマインドの活動は静まっていきます。そしてあなたは、最も深い内側の存在の甘美さに浸っている自分自身を見いだすでしょう。そのような体験が、「ソーハムの光」の現れです。

それらの瞬間を振り返るための時間を持つことで、あなたは成果を得ることができます。その光のかけら一つ一つが最高の真理を明らかにしているという気づきを持って、あなたの体験したことを日誌に記録することをお勧めします。この実践を繰り返すことにより、あなたのビジョンは徐々に変容していき、あなたの本来の性質についての正しい理解が現れるでしょう。そうすれば、と、詩聖は言います。「あなたは幸福を体験するだろう」

