



# 身体、マインド、心を、大切な友として守る

ラミ・カリー・サルトーリ

ラクシャー・バンダンを祝う「テンプルの中にいなさい」のサツツァング

シッダ・ヨーガ・ユニバーサル・ホールでのライブ動画配信

2020年8月1日 土曜日

このラクシャー・バンダンという機会に保護について熟考するに当たり、グルの恩恵と教えを受け取った私たちが、人として授かったものを守るには何ができるかを考えてみましょう。私たちにはこの驚くべき装置が与えられています——この身体、このマインド、この心です。何と価値ある資産を私たちは委ねられているのでしょうか！ 私たちは世界に真の奉仕をし、人生の最高の目的を実現させるために、どのように責任を持ってそれらを守るとよいのでしょうか。

私たちが身体の健康を守る時、私たちはこの先長くサーダナーに取り組み、人類に奉仕していくための活力あるエネルギーを得ます。私たちがマインドの健康を守る時、困難に直面しようとも、私たちは内なる知恵につながり、勇敢に前進します。私たちが心、感情的な存在を守る時、私たちは多くの感情を処理し、それらを他者との関わり合いを通して分かち合うことのできるポジティブなエネルギーに変換することができます。

私たちが、身体、マインド、心の状態を守るには、どう行動すればよいのでしょうか。私が深く啓発され、鼓舞されたと感じた教えを伝えたいと思います。それは『カタ・ウパニシャッド』からのものです。グルマーイやバーバがしばしば講話の中で言及したものです。ウパニシャッドは言います。「有益なことと快樂は、共に人間に提示される。賢い者はそれらを評価し、違いに気づき、

快樂より有益なことを選ぶ。しかし愚かな者は、有益なことより快樂を選ぶ」。<sup>1</sup>この詩節は私たちに、私たち自身のヴィヴェーカ、すなわち識別の力を用いるよう教えています。ヴィヴェーカとは、どのような状況下でも有益となるものを見極める、私たちの目覚めた能力です。

私たちは、自分たちの個人的な欲望のつかの間の解消や満足を提供するだけかもしれないことより、関係するすべての人にとって長きにわたり向上させることを識別して選ぶことを学びます。しかし、有益なことを選ぶ能力を築くには、訓練が必要です。ちょうど筋肉を鍛えるように、私たちの識別の能力は、一度に一つの瞬間、一つの体験、一つのやりとりを繰り返すことで鍛えられるのです。

人生の瞬間ごとに、私たちはこれをどう実践できるのでしょうか。私たちが自己探究に取り組み、内側の体験に光を投じることで、私たちはどのような人生を歩みたいかを意識的に選ぶ力を獲得します。例えば、身体を守るために、私たちは自分の身体が一日を通じて告げることに敏感でいることができます。私たちは、呼吸の状態や、筋肉の収縮やリラックスの度合い、あるいはエネルギーレベルの揺らぎを観察することができます。この身体からのコミュニケーションに慣れ親しみ、それを尊重するようになると、私たちは身体が必要とするものに関心を向け、気ままにすることよりも身体にとって良いことを選び、エネルギーが循環するように賢く行動することができます。

マインドを守るためには、マインドの性質に精通することが挙げられます。マインドは、私たちの人生の体験、信条、物の見方、そしていかにそれらを良くも悪くも消化してきたかの貯蔵庫です。現在体験していることがそれらの思考パターンを復活させることで、私たちは思考の源を認識することができます。自分自身のマインドがどう働くかを理解することは、習慣的な反応の連鎖から私たちを解放します。私たちはどのような時にも、こう振り返ることができます。「私のマインドには何が起こっているのだろう？ これらの考えはどこから来て、そして私をどこに

連れて行くのだろうか？ 私をゴールに導いているのだろうか？」 もしそうでないなら、熟考し、あなたの目的地を明確にし、そしてマインドの手綱を握ることに時間を取ってください。

そして、私たちの感情的な存在、心は、どのように守るのでしょうか。感情が私たちを中心から引き離していることに気づいた時、私たちは優しい識別力を実践することができます。感情と闘うのではなく、一歩下がり、息をして、それを消化吸収する時間を取り、それから私たちのエネルギーが私たちの存在の源へ、内なる大いなる自己へと戻るよう導くことができます。

私たちの周りの世界には本当に多くのことが起こっています。それらのことが私たちそれぞれの内側にどう影響を与えるかは、それぞれに違います。身体、マインド、心の状態に愛情を込めて気を配り、それらを最愛の友人たちと同じように大切にできる力は、私たちの中にあります。そうすることで、私たちは自分自身が、より良いことのため、そして世界の向上のために、奉仕することを可能にするのです。



© 2020 SYDA Foundation®. 著作権所有。

---

<sup>1</sup> English translation rendered from Patrick Olivelle, *Upanishads* (Oxford: Oxford University Press, 1996), p. 235 (cited in *Sadhana of the Heart* by Gurumayi Chidvilasananda, p. 108).