

バーバの言葉を味わう

解説 1

スワミ・アカンダーナンダ

今日は、バーバ・ムクターナンダがシッダ・ヨーガのサーダナーについて与えている教えについて話したいと思います。この教えの理解を深め、実践する方法を説明します。

バーバ・ムクターナンダはこう述べています。

サーダナーの本質は、サーダナーの目標である大いなる自己を絶え間なく覚えていることである。¹

この教えの中でバーバが使っている言葉に注意を向けてほしいと思います。この教えには15 の言葉があります。主な六つの言葉は、本質、サーダナー、絶え間ない、覚えていること、目標、そして大いなる自己です。

私が初めてシッダ・ヨーガの道に来た頃、バーバとの何百回ものサツァングに出席し、彼が講話の中でこれらの言葉——本質、サーダナー、絶え間ない、覚えていること、目標、そして大いなる自己——を使っているのを聞いた時、私の体験では、これらの言葉は強力なマントラのようでした。そしてこれらの言葉は、私が自分の方向性と集中力を取り戻す必要があった時に羅針盤のように、それ以来何年も何十年もの間、私のサーダナーを導いてきたのです。

この教えについてのあなたの理解をより明確にするために、これらの六つの言葉のサンスクリット語を紹介します。

サンスクリット語の「本質」という言葉は、**सार**(サーラ)です。これはまた何かの本質的な部分も意味しています。サーラは、それが本当であり、真実であり、本物であるという意味も含んでいます。

साधना(サーダナー)は、精神修行や実践を指すために一般的に使われるサンスクリット語です。サーダナーは、密接に関連する用語であり、「手段」や「道具」として定義されるサーダナに由来しています。サーダナーは、あなたを目標に導くためのものです。

サンスクリット語の「絶え間ない」という言葉は、**निरन्तर**(ニランタラ)です。間断なく、または横道にそれることなく行動すること、それがニランタラです。

サンスクリット語の「覚えていること」という言葉は、**अभिज्ञान**(アビグニャーナ)です。これは、過去からの知識、またはあなたの中に既に存在している知識を引き出すことを意味します。アビグニャーナにはまた、覚えていることの類義語である「認識」という意味もあります。

サンスクリット語の「目標」という言葉は、**ध्येय**(ディイェーヤ)です。これは、常に考えているもの、常にマインドに留めておき、瞑想し、または学ぶものを意味します

サンスクリット語の「大いなる自己」という言葉は、**आत्मन्**(アートマン)です。これは、大いなる自己、または至高なる魂を意味します。アートマンは生命の原理であり、大いなる意識です。

バーバは講話を、主にヒンディー語で行いました。サンスクリット語は、ヒンディー語の起源となる言語です。従って、バーバの教えで使われる言葉のサンスクリット語を知ることが、この教えを与える時にバーバが何を意図していたのかについてのより深い洞察を与えます。

カシミール・シャイヴィズムの哲学の教典である『シヴァ・スートラ』は、その格言の一つで、カター・ジャパハ、すなわち「グルの言葉はマントラである」と述べています。この格言は、今月のバーバの教えの学びにどのように取り組むことができるかを明らかにしています。グルの言葉をマントラと考える時、その認識は、グルの言葉が含んでいる息づく英知を吸収するのに役立ちます。さらに、格言は——マントラのように——グルの言葉は真理の光で輝いており、それ故に神への道を間違いなく照らし出すことができるのだと、私たちに教えています。

私はバーバの教えを理解し、実践することで多大な恩恵を受けてきたので、この教えの言葉が何を意味し、これらの言葉がどのようにあなたの羅針盤になることができるかをより深く説明したいと思います。

本質、またはサンスクリット語のサーラから始めましょう。バーバの教えの文脈では、サーラはまた、最良、最高、最も優れた、そして健全なものを意味します。これは、精神的な進歩を遂げるための効果的な方法であることに加えて、大いなる自己を覚えていることが私たちのマインドにとって最も有益で最も崇高な焦点であることを意味します。これを知ることは、私たちが何に注意を向けるかを賢く選択するのに役立ちます。

サーラの別の意味は、あるもののうち最も繊細な本質を含むものを明らかにします。たとえ見たり触れたりすることができなくても、クチナシの香りを嗅ぐと、それがすべてのクチナシの花に共通する純粋な本質であることが分かります。同様に、大いなる自己を覚えていることは、サーダナーの「香り」のようなものです。その香りを嗅ぐだけで、ある花がクチナシであることが分かるように、私たちが絶え間なく大いなる自己を覚えていれば、私たちはサーダナーをしていると分かるのです。

サンスクリット語のサーダナーは、バーバの教えの中では、私たちが定期的に行おうと努めている主なシッダ・ヨーガの修行——チャンティング、瞑想、セーヴァー、ダクシナー——を含む、精神修養全体を指します。バーバの教えは、私たちの注意を絶えず大いなる自己に集中させることは、私たちのサーダナーを一つにまとめて強化する、それを貫く一本の線、黄金の糸であることを強調しています。インドの神々が身に着けている王冠のそれぞれの宝石がその隣の宝石によってさらに美しくなるように、次に続く修行を高めるのは、それぞれの修行において大いなる自己に集中することなのです。

インドの教典では、絶え間ないを意味するニランタラという言葉は、探究者にとって不可欠な資質としてたたえられています。大いなる自己についての知識という高遠な目標を達成するためには、探究者の努力は継続的かつ粘り強いものであることが必要です。ハクチョウが湖面から飛んでいくのを見たことがありますか。空中に浮かび、優雅に飛ぶ速度を得るには、しばらくの間、翼を羽ばたかせなければなりません。同様に、私たちの大いなる自己への熟考がニランタラである時、私たちは自分のサーダナーにおいて空に舞う勢いを得るのです。

ヨーガの道では、アビグニャーナ、または覚えていることは、精神的な真理にマインドを集中させることを意味します。バーバの教えの文脈では、アビグニャーナはあなたが既に知っていることを思い出すこと、または、あなたの意識に持ってくることです。私たちはマインドの持つ錬金術の力を使って、私たちの意識、私たちが何者であるかの感覚を変容させ、それによって私たちは大いなる自己としての自分の本質を徐々に取り戻します。『ヨーガ・ヴァーシシュタ』は、「あなたが思うように、あなたはなる」と言います。それで、バーバは、サーダナーの目標を達成するためには、大いなる自己を思い出し続けなければならないことを私たちに教えているのです。それは、大いなる自己を私たち自身の内なる意識として、どの一瞬においても体験するよう努めることを意味します。

大いなる自己を覚えているための実績ある実践はマントラ・ジャパです。あなたのジャパ・マーラーの一つ一つの玉に触れることは、あなたが繰り返している精神的な真理を思い出させます。しばらくすると、ジャパ・マーラーやネックレスの玉、玉に似た果実やベリーを単に見るだけで、大いなる自己への集中をあなたに思い出させます。覚えていることは、あなたがそれを育む時、サーダナーにおける自分の目標にマインドを連れ戻し続ける道をあなたのマインドの中に作ります。

サンスクリット語で目標を表すディイェーヤは、常に熟考されていること、そして、常にマインドに留められていることを意味します。それはまた、瞑想されるべきもの、あるいは、学ばれるべきことも意味します。ディイェーヤの定義によって、バーバの教えについてより繊細な理解ができるようになります。なぜなら、大いなる自己を目標として設定することは、「設定したら忘れる」という1回限りの決定ではないことを強調するからです。むしろ、大いなる自己を私たちの目標として掲げるには、私たちの側の積極的な関与が求められます。大いなる自己が本当に自分の目標になるのは、まさに私たちが大いなる自己について熟考し、瞑想する時なのです。

帆船を操縦する例えが、こうして動的に何かに集中し続けることを説明します。港に向かって風上へと進む時にはジグザグに航行し、変化する風向きと潮流に合わせて常に帆の位置を変え、船の方向を修正していく必要があります。目的地に到達するためには、常に船の航路を調整し続けます。サーダナーの目標に集中するのも同じことです——あなたは常にその瞬間に求められていることを判断し、それを実行します。

アートマンは、敬意を払われているサンスクリット語の言葉で、「大いなる自己」を意味します。ヴェーダでは、この言葉の二つの語根を探っています。अत्、アトは、どこにでも移動または浸透するもの、そして अन्、アンは、呼吸をすることを意味します。大いなる自己は、人間の本質である永遠の、至福の、そしてすべてに浸透する大いなる意識であると定義されています。大いなる自己は私たちの内にも周りにもあり、私たち自身の呼吸の源です。私はバーバから次の

ように学びました。「アートマンはすべてに完全に浸透し、すべてを支えている。従って、目に見えるすべてのものはアートマンの内にある」²

私は今、バーバの教えから六つの主要な言葉を説明しました。

サーダナーの本質は、サーダナーの目標である大いなる自己を絶え間なく覚えていることである。

私は、自分自身のマインドのうっそうとした森で迷子になり始めたと感じた時はいつも、ただバーバの教えを思い出せば良かったのです。バーバの言葉を振り返ることは、まるで羅針盤を見るようなものでした——私はすぐに自分の方向を変えて、大いなる自己に焦点を合わせました。この教えを思い出すと、私はサツァングに戻り、インテンシヴホールに戻り、バーバの足元に戻るのです。

私がこの教えをどのように実践しているかを説明しましょう。それにより、あなたが人生でこの教えを実行する方法のいろいろなアイデアが浮かぶかもしれません。

最初に、私は心の中で、教えに対する自分の理解を啓発するようグルの恩恵を求め、次に幾つかのシッダ・ヨーガの本や教典を調べて、教えの主要な概念についてより深く学びます。

2 番目に、私は静かに座って、自分自身の内側で教えを体験することを意図し、教えをマインドと心の中に留めます。時には画像や類推が浮かびます。そうしたらそれらをさらに探求できるように日記に書き留めます。

3 番目に、私はセーヴァーをささげたり、瞑想したり、日常的な仕事を実行したりする時、そして——次のことが大事なのですが——一日の中である活動から別の活動に移る瞬間に、教えを自分の意識の中に留めます。数分置きに、「どのようにしたらこの瞬間大いなる自己を覚えていられるか？」と自問します。活動や状況に応じて、私は内なる目撃者、マントラ、純粹な気づき、または「私は」に焦点を当てることを選ぶかもしれません。あるいは、内なる至福、静けさ、愛など、大いなる自己の資質を認識することに集中するかもしれません。

この 3 番目の段階は、日々刻々と続きます。教えを意識の中に留め、繰り返しそこに戻ることで、教えは私の「ホームベース」、いつ何ときでも入って行ける安定した中心になるのです。

グルの教えの学習と実践の基本は、教えが持つ深遠な力と意味に気づきながら一語一語を受け取ることです。繰り返しになりますが、以下にバーバの教えの六つの主な言葉があります。あなたがこれらの言葉を読む時、あなたの心とマインドの中でそれらが響き渡るに任せて下さい。

本質 **सार** —— サーラ

サーダナー **साधना** —— サードナー

絶え間ない **निरन्तर** —— ニランタラ

覚えていること **अभिज्ञान** —— アビグニャーナ

目標 **ध्येय** —— デイエーヤ

大いなる自己 **आत्मन्** —— アートマン



© 2021 SYDA Foundation®. 著作權所有。

¹ Swami Muktananda, *I Have Become Alive*, (_____), p. ____.

² Citation needed