

バーバの言葉を味わう

解説 2

ラミ・カリー・サルトーリ

バーバ・ムクターナンダはこう教えています。

あなたが仕事をする時、大いなる自己をマインドに持ち続けて行いなさい。¹

この簡潔な言葉の中で、バーバは最も現実的な日常の活動——仕事——と最も崇高で高次の現実——大いなる自己——を結び付けています。そうすることで、バーバは、私たちが毎日の仕事に従事する時、自分の本質につながるができるよう導きます。そうです、今、今日、あなたがもうすでにやっている事の中に、あなたは自分の最も崇高な精神的願望の目標を体験することができるのです。これはどのようにして可能になるのでしょうか。

バーバの教えを熟考し、実践する方法を考えるために、「仕事」、「マインド」、「大いなる自己」という三つの重要な言葉を取り出してみましょう。

三つの言葉をよく見てみる

サンスクリット語で仕事を表す言葉は कर्मन् (カルマン) です。これはまた、「活動、義務、仕事、職業、責務、責任、務め」という意味もあります。また、それは「行うべき事」と訳すこともできます。カルマンに関連するこれらの言葉を考えると、恐らく最初に思い浮かぶのは、私たちの職業や、人生の中でのさまざまな役割——例えば組織の管理者、教師、親、生徒などでしょう。より広い意味では、仕事とはさまざまな責任を果たすために私たちが行うあらゆる務めであると言えます。私たちは、生きていくために必要な事柄——お金を稼ぐだけでなく、家の掃除、食

料品の買い物、家族の世話、地域への貢献など——を行わなければなりません。仕事が私たちの日々の多くの時間を占めてしまうことを考えると、この仕事そのものに明け暮れながら、私たちは、サーダナーの目標をどのように追求すればよいのでしょうか？ バーバはこの質問に答え、「大いなる自己をマインドに持ち続けて」自分の仕事を行いなさいと教えています。

マインドは 多種多様に理解され定義されているかもしれません。サンスクリット語でマインドを表す言葉は **मनस्** (マナス) です。「認知、想像、思慮分別、知性、理解、思考、熟考、意図、気持ち、気分、心」という意味もあります。このことから、私たちのマインドは、知性と理解の道具であることを推察することができます。仕事に際して「マインドに」大いなる自己を持ち続ける一つの方法は、知性とマインドの力を使って、私たちのエネルギーを活用し、自分の思考を大いなる自己の英知に沿わせ、その英知に基づいた有益な考えや行動を選ぶことです。

精神修行を通し、私たちは何を考え、何を「マインドに持ち続ける」か、選択する能力を強化します。私たちはマインドの特質を学びます。つまり、マインドと仲良しになり、マインドが大いなる自己の中でもっともっと安らぐことができるようなものに、マインドの焦点を合わせます。その結果、一瞬一瞬どこに自分のマインドを置くかが、自らの行動の質と仕事の結果に、直接影響を与えることがわかります。これらすべてを考慮すると、仕事をする際に大いなる自己をマインドに持ち続けることの重要性を、よく理解することができます。ちょうど、友人や家族を温かく思い浮かべながら、その人たちに食事を作ったり、贈り物を選んだりするように、私たちは大いなる自己に尊敬の念を持ちながら、毎日行うべき務めに臨むことができるのです。どんな行動を取る時にも、あらゆる行いの目標である大いなる自己をマインドに持ち続けておくこと、そして、「私はこの行動を大いなる自己にささげる」と覚えていることができるのです。

サンスクリット語で大いなる自己を表す言葉は、**आत्मन्** (アートマン) です。文字通り「息づいているもの、そしてすべてに広く浸透しているもの」という意味です。それは崇高な魂、生命の統一的原理、私たちの本質です。大いなる自己は宇宙エネルギーであり、私たちの内側で、そ

して私たちの周りのあらゆるものの中で、絶えず脈動しています。バーバは、大いなる自己はサーダナーの目標であると教えています。私たちが大いなる自己をマインドに持ち続けて行動する時、一瞬一瞬、完全に今ここに居ることを実践しています。私たちは明確さと英知の静かな声に耳を傾け、そして最も有益な対応を選びます。これは、他の人を安心させたり、独創的な解決策を打ち出したり、あるいは、必要とされる何かを作り出す行動のような形で現れるかもしれません。私たちの仕事——「行うべき事」——は、私たちの人生の目的を実現し、私たちそれぞれのダルマを遂行するための手段となります。

バーバの言葉を応用する

では、実際にあなたが仕事を行っている間、どのように大いなる自己をマインドに持ち続けることができるのでしょうか。私が仕事をする際に、バーバの教えをどのように実践しているかについて、紹介させてください。私の仕事のかなりの部分は、資料を作成したり、ワークショップを開発したりすることで、この仕事を自宅の仕事場で行っています。私は、大いなる自己をマインドに持ち続けることを助ける、シッダ・ヨーガの教えに触発された幾つかの簡単な行為を、自分の仕事の進め方に取り入れています。

- 私はよく、一日の始まり、あるいは新しい企画を始める際に、少し時間を取って、プージャーの前でマントラをチャンティングします。そして、私の仕事が大いなる自己の英知で満たされるようにという意図をささげます。
- 私は通常、仕事場の準備、予定の確認、そして仕事の優先順位を付けるのに数分かかります。これらすべては、明晰(めいせき)さと目的意識——大いなる自己の資質——を養います。
- 一日を通して、身体にエネルギーが流れるのを助けるために、仕事を休止する時間を少し取ります——背もたれにもたれ、椅子の中の背中の感覚に注意し、足が床に接触

しているのを感じます。この姿勢の変化で呼吸が自由になり、大いなる自己の広々とした視点に再びつながります。

- 時々、仕事机を離れ、近所を散歩するか、ちょっと玄関の外に出て、太陽を感じ新鮮な空気を吸い、しばらく自然の中で過ごします。
- 書いている時、内側から湧き上がる洞察と知識を受け入れられるように、私は時々、ただ静かに座ります。
- 最後に、私はしばしば、私が書いている相手の人、あるいは共に仕事をしている人を想像します。その人の中の大いなる自己を思い起こし、またどのように私の仕事が、彼らが自身の大いなる自己につながり、その資質を引き出すための支えになるかを考えます。

大いなる自己をマインドに持ち続けるためのこれらの方法は、私の仕事に非常に有益な効果を与えます。同時に、それらは必ずしも実践するのが簡単ではありません。私は、生産的であるという高揚感、障害に直面した落胆、または望ましい結果への執着に影響される可能性があります。ですから、私が発見しつつある、仕事をしている時に大いなる自己をマインドに持ち続ける方法というのは、自分に注意すること、自分に根気を持つこと、そして自分に思いやりを持つこと、という継続的な努力です。そして、この努力の成果はとても甘美なものです。一日の終わりに振り返ったり、完了した企画の感想を聞いたりする時、自分が大いなる自己を体験した状況——静けさの感覚、熱意の喜び、湧き上がるひらめき、慈愛の祝福、または 勇気を持った行動に対する確信——をノートに書きます。大いなる自己をマインドに持ち続けると、仕事は崇高な精神修行へと変容します。

バーバの教えは、

あなたが仕事をする時、大いなる自己をマインドに持ち続けて行いなさい。

少し時間を取って、バーバが直接あなたにこれらの言葉を語り掛けていると、想像してください。

あなたがバーバの教えを応用することは、あなたにとって、それはどんな光景だと思いますか？

あなたが行うべき具体的な事柄を決め、大いなる自己をマインドに持ち続けながら、どのようにそのすべき事をしたらいいか考えてください。

あなたにとって、あなたの周りの人々にとって、そしてあなたの世界にとって、これを実践する利点を想像してください。



© 2021 SYDA Foundation®. 著作権所有。

¹ Swami Muktananda, *I Have Become Alive* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1992) p. 54.