

バーバの言葉を味わう

解説4

ポール・ホークウッド

今日、あなたはバーバ・ムクターナンダの教えを熟考する機会があります。バーバの言葉はこのようなものです。

あなたが何をしようと、どこへ行こうと、どこを見ようと、大いなる自己がそこに在るという
気づきを持ちなさい。¹

バーバがこの教えで使っている言葉は、単純でもあり深遠でもあります。それらのうちの三つ、「気づき」、「大いなる自己」、そして、「在る」について詳しく説明します。これら三つの言葉はあなたのサーダナーにとって極めて重要であり、これらを熟考することは大いなる自己の体験をさらに深めるのを助けます。バーバの言葉の意味を学ぶ時、あなたの内側からどんな洞察が湧き上がるかを見てください。

三つの言葉をよく見てみる

バーバはまず、あなたの存在の中核となる資質へとあなたの注意を向けます——それは「気づき」です。「気づき」を表すサンスクリット語の重要な言葉は、**बोध** ——ボータです。この言葉は、「目覚める、理解する、意識する、知る、あるいは気づく」を意味する語根ブドゥウから来ています。名詞のボータは、「気づき、理解、知識、知覚、あるいは思考」などを意味します。この教えの文脈におけるボータは、あなた自身の本質、大いなる自己、そして大いなる自己はこの世界のあらゆる側面に在るという認識に、気づいていること、意識していることを意味します。

このような純化された気づきを持つという体験は、その使い方次第です。あなたは世界——そして自分自身——をマインドと身体的な感覚のみを通して体験していますか。あるいは、そこにはさらに深い何かがある、内側にも物理的な世界を超えた所にも何かがあると認識していますか。バーバの教えは、あなたの人生におけるはるかに偉大な真理を理解するように、あなたを励ましています。それは、純粹で光り輝く大いなる自己は、この世界のあらゆる物の中にも、またあらゆる物としても存在するということです。本当に大いなる自己以外の何が存在し得るというのでしょうか。

しかし、「大いなる自己」とは一体何でしょうか。これまでの解説で学んだかもしれませんが、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、つまり個人の歴史や性格、そしてマインドの中身や習慣を超えた、永遠の意識の本質です。ヴェーダは、アートマンという言葉がサンスクリット語の二つの語根までたどっています。それらの語根は、「どこにでも移動または浸透する」を意味する **अत्**——アトゥと、「呼吸する」を意味する **अन्**——アンです。教典はまた、内側に向かい、すべての生き物の本質である純粹な「I am (私)」の脈動に集中することによって、アートマンを体験できると述べています。また、アートマンは、動き、呼吸する人間である私たち一人一人として具現する永遠の現実であると知ることができます。あなたの身体、マインド、感覚のすべての動き、思考、知覚の背後にある脈動する力が、大いなる自己なのです。

バーバの教えはもう一つの真理を示しています。その真理とは、あなたが本当に至高なる自己であることを認識するためには、あなたの内側と周りの世界の中で大いなる自己を認識できるように、「今ここに在る」訓練をしなければならないということです。「在る」という意味のサンスクリット語は **उपस्थित**——ウパスティタです。ウパスティタはまた、「近くにある、存在する、近づきやすい、すぐそばの」という意味も含みます。ウパスティタは、肉体的にも近くにあり、また精神的にもここにいる——マインドと心の中に完全に存在している——という感覚を伝えるものです。

このバーバの教えの文脈では、ウパスティタは、大いなる自己があなたとして、そしてあなたの周りの世界全体として在ることを示しています。大いなる自己は、自分が呼吸する空気と同じくらい近くにあるのだと、私は思います——それはとても近く、まさにここに在るので、在ることを知るためにそれを見る必要さえありません。

バーバの言葉を応用する

私がバーバの教えを実践する一つの方法は、自分の意識を大いなる自己の存在に向けることを頻繁に思い出すことです。多くの場合、私は自分の心臓の領域に注意を向け、マントラを繰り返しながら、呼吸による上下の動きに焦点を当てることによって、これを行います。吸う息と吐く息に合わせて、心の中でマントラを繰り返します。これに集中すると、自分の存在に安らぎの感覚が浸透し始めるのを体験します。このように内側で大いなる自己につながることは、私が従事している活動や目の前の物事の中に、大いなる自己を認識する助けとなります。

私がバーバの教えを実践するもう一つの方法は、自然を観察することです。私は、砂漠の空のキャンバスを横切って踊る神聖な筆運びのように見える、雲を見るのが好きです。自然界のこのような美しさを見ていると、私は大いなる自己を容易に認識することができます。

私はまた、バーバの教えは、大いなる自己が人生のあらゆる側面に存在することを認識することである、と思い出します。それは、「どんなことでも」「どこでも」といった言葉が当てられる、美しくも快適でもない光景や状況を含む私の周りのほぼすべて——コンピューターに流れるものやテレビのニュースで見るとようなもの——にもです。そのような瞬間、私は心からの確信を持って、この創造物全体が、私のマインドが何を考えていようと、大いなる自己の一つの形であるという真理を思い出します。

そして私は、その状況、個人、あるいは場面の中に、大いなる自己を認め、敬う努力をします。それは、誰かが言ったことや起こっていることに賛同するというものではありません。それでも、

たとえ誰かが大いなる自己を認識していなくても、大いなる自己はその人の本質そのものであると思ひ出すことは、私の心を集中させてくれます。この考えについて熟考することは、バーバが言う通り、大いなる自己はまさにここに、この瞬間あるいは状況に在る、という気づきを私にもたらすことができるのです。

バーバはこの言葉で、どのような仕事に従事しよう、どこにしよう、あなたが一日を通してどのように大いなる自己を認識し、それと共に続けられるかについて、明らかにしています。

困難である、あるいは苦痛でさえあると自覚する状況を、あなたは変えられたり変えられなかったりするかもしれませんが、アートマン、大いなる自己は、常にウパスティタ、在るというあなたのボーダ、気づきから湧き上がる安らぎと力に、保護を求めることはできます。それは、あなたを囲み、あなたを維持させる空気と同じくらい近いのです。

バーバの教えに再び戻ってみましょう。

あなたが何をしようと、どこへ行こうと、どこを見ようと、大いなる自己がそこに在るという気づきを持ちなさい。

あなたの日常生活でバーバの教えを実践できる方法はたくさんあります。始める方法の一つは、バーバが使っている三つの主な言葉を、サンスクリット語を併記して書き出し、熟考することです。「気づき」(ボーダ)、「大いなる自己」(アートマン)、「在る」(ウパスティタ)というようにです。あなたがそれぞれの言葉の意味について探究する中で、その言葉がどのようにあなたのサーダナーや日常生活に新しい認識を開くことができる戸口であるかを熟考してください。あなたの想像力に、バーバの言葉を理解して応用する方法を明らかにさせてください。

あなたの日々の人々とのやりとりの中で、大いなる自己がどのような形で現れていても、それを認識し、感謝する方法を見つけてください。大いなる自己は本当に常に在ります——見つけることができますか。体験しますか。それで在りますか。

一日の中で少し立ち止まり、バーバの言葉を実践することを忘れないでください。



© 2021 SYDA Foundation®. 著作権所有。

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