

## スワーデャーヤとは何か？ スワーミ・アカンダーナンダ

今週の初め、9月7日月曜日に、私はシッダ・ヨーガの道のウェブサイトを訪れているシッダ・ヨーギと新しい探究者の皆さんに手紙を書きました。その手紙の中で、SYDAファウンデーションはシッダ・ヨーガの道のウェブサイトで新しい週ごとの学びのセッションを行い、とても光栄なことに私がこの学びのセッションのマネジングディレクターとして務めることをお知らせしました。

第1回の学びのセッションは、9月12日土曜日にライブ動画配信で行われ、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトをどのように効率的かつ効果的に探索するかを習い、学びます。この手引きでは、まさにあなたが探しているシッダ・ヨーガの教え——あなたがサーダナー<sup>1</sup>で理解を深め、実践したい教え——をどのように見つけるかを伝えていきます。あなたの振る舞いを洗練させ向上させるために、ウェブサイトで入手できる膨大な知識の宝庫へアクセスする方法を学び、それによって日常生活も精神生活も両方大きく進歩させる方法を学びます。

グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダがこの新しい学びのセッションのタイトルを与えたことをお知らせしましたが、そのタイトルは、「スワーデャーヤ」です。

あなたは疑問に思っているかもしれません。スワーデャーヤは、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトを探索することとどういう関係があるのだろうか？ 互いにどのように関連しているのだろうか？ なぜこの二つを並行して話しているのだろうか？

---

<sup>1</sup> LINK to *sadhana* in online glossary.

もしあなたにこのような疑問があるなら、あなたの習うことと学ぶことは始まっていると断言します！ あなたは土曜日の学びのセッションに先んじて始めています！ 私はティーチャーとして、既にあなたのスワーデーヤという主題に対する熱意に注目しています。

ほとんどの人にとって、この素晴らしいスワーデーヤという言葉は、新しいものではないと確信しています。それでも、グルから言葉を受け取ることの重要性をあなたに思い出してほしいと思います。グルが言葉を発する時、その言葉の効力——その意味に内在している力——が触媒されます。そしてその一つの言葉が、そのシャクティ<sup>2</sup>を吸収する人すべてのサーダナーを推進します。インドの教典では、まさにそれらの言葉——教典の言葉——でさえ、グルが弟子に与えた時のみ命が宿ると言っています。その時、言葉はチャイタンニヤ<sup>3</sup>となります。グルのシャクティで鼓動するのです。

ですから私は、「この言葉を声に出して言いましたか」と聞いたのです。

スワーデーヤ。あなたはこの上なく美しいこの言葉を、口の中で、そしてあなたの全存在を通して響かせましたか。

それは言葉の真の宝石です——スワーデーヤ。つまり、それにはさまざまな側面があり、とても多くの深淵な定義、含意、用法があります。スワーデーヤは、精神のゴールへ到達するはしごです。

\*\*\*

---

<sup>2</sup> LINK to *shakti* in online glossary.

<sup>3</sup> LINK to *chaitanya* in online glossary.

このはしごのイメージは、スワーデーヤを学ぶ時に役立つ考え方の一つです。はしごは一段一段上がるものですが、スワーデーヤもまさにそれがすべてです。私にとって、スワーデーヤで最初に思い浮かぶことは、日々の規律です。

すべての文化と伝統において、日々の規律を忠実に守ることが、その文化の知識、習慣や儀式を学ぶことの支えになります。例えば、インドでは今日に至るまで、ブラーミンの司祭の子どもは2歳の時(またはそれより早く!)にサンスクリット語のアルファベットを暗唱する方法を教えられ、5歳から7歳の間に毎日のヴェーダの授業を始めます。

日本の文化では、幼い子どもたちは、常に最大の努力をして新しい技能を学ぶことを試み続けるという規律を教えられています——たとえ多くの努力が必要であってもです。親や年長者たちは、子どもたちに「幸運を」と願う代わりに、「頑張る」と言います。それは「全力を尽くさない」、「やり続けなさい」、「あきらめてはいけません」というような意味です。

日々の規律は、どんな専門分野、職業、芸術形式に熟達するにも必要です。音楽家——自分で選んだ楽器の演奏に熟達している人——について考えてみてください。バレエダンサー、画家、作家、科学者、外科医について考えてみてください。彼らはどのように彼らの職業でその技術と知識のレベルに達したのでしょうか。彼らはどのようにそれぞれの分野で秀でて成功したのでしょうか。

規則的な練習を通してです。揺るぎなく——来る日も来る日も——専念することを通してです。

このことについて考えてみてください。「成功した」人——その分野の頂点に立った人——にどのようにしてその場所にたどり着いたかを聞くと、彼らは何と言うのでしょうか。「勤勉」。ヒンディー語でカリー・メーフナトゥ。

多くの偉大なリーダーは、勤勉の必要性和真価について話しています。彼らは例えば、こう言いました。

成功は勤勉の結果である。

勝者は勤勉を積極的に受け入れる。

価値ある達成に必要なことの一つは勤勉である。

私は勤勉の価値を学んだ。

勤勉に代わるものはない。

力とは勤勉を意味する。

\*\*\*

どういふことか説明しましょう。サンスクリット語で、スワーデャーヤはスワとアッデャーヤの二つの部分から成っています。接頭辞のスワは「自己」を意味し、これは個人の自己か至高なる自己<sup>4</sup>かのいずれかを指すことができます。

「個人の自己」とは小文字のsで書かれた語で、人を個別のものにするものをすべて表します。あなたの個人としての独自性には、身体、マインド、感情、知性が含まれます。それはまた、特定の家族、文化、国家や言語への帰属意識も含みます。

スワが「至高なる自己」と翻訳される時、それは大文字のSで書かれ、あなたの永遠の本質を表します。それは、あらゆる存在、あらゆる創造物の中にあり、すべてに浸透する、生命を与える力です。

---

<sup>4</sup> LINK to Self in online glossary.

スワにはまた、「自分自身のものであるそれ」という意味もあります。

サンスクリット語には、接頭辞スワを含む美しい言葉がたくさんあります。それらは次のような言葉です。

- スワバーヴァー——自分自身の本質、自分自身の存在の内なる境地。
- スワダルマ——自分自身のダルマ<sup>5</sup>。宇宙の法則にのっとり、すべてに対して善である、人の人生における特有の義務。
- スワービマーナ——自尊心。
- スワーガタム——この言葉は文字通りには「自分自身の自己の到着」を意味し、インドではあいさつにも使われます。スワーガタムと言う時、あなたは他の人を自分自身の大いなる自己を歓迎するかのように歓迎しています。
- スワーディーナ ——自分自身の自己に頼っていること。スワーディーナとは自立であり、日常レベル(身体的、感情的、経済的独立に関する)と、大いなる自己があなたの真の支柱であると理解する時のような精神レベルの、両方を指します。
- スワダー——自分自身の独自の力、自分自身の固有のエネルギーであり存在の方法。
- スワルーパ——自分自身の真の姿。誰かまたは何かの真の姿。
- スワジャナ——あなた自身の人々または人。スワジャナは、あなたにとって大切な人、あなたを理解する人、あなたを気に掛け愛する人を指します。
- スワーナンダ——あなた自身の内なる喜びと至福。

サンスクリット語の単語の特徴は、信じられないほど深く広い意味を持っていることです。それぞれのサンスクリット語の単語は、それに関連した多くの定義、微妙さ、ラサ<sup>6</sup>があります。サンスクリット語の単語の一つでさえ正確で包括的に現代の言語に翻訳するには、それらの言語の「多角的な」単語や句を使う、あるいは全体的に説明することがしばしば必要とされます。

---

<sup>5</sup> LINK to dharma in online glossary.

<sup>6</sup> LINK to *rasa* in online glossary.

スワがまさにそうです。ご覧の通り、この一つの接頭辞は、私たち人間を全体的な視点で指しています——独自で、個人的で、限定された自己として、そして永遠で、普遍的な至高なる自己としての両方において。

バーバ・ムクターナンダの中心的な教えの一つは、「神は、あなたの中にあなたとして住んでいる」です。接頭辞スワについてさらに学んだので、あなたはバーバからのこの深遠な教えについて、より深い洞察を見いだすかもしれません。

\*\*\*

スワーデャーヤという言葉の2番目の部分に注目してみましょう。それは、アッデャーヤという言葉です。

アッデャーヤは「学習」という意味です。それは、思考、識別、集中、記憶など、マインドと知性の認知能力を使うことを指します。アッデャーヤによって、私たちはグルや教典の教えについて学びながら、自らの生得の知識にアクセスします。これは内面から自発的に湧き起こってくる知識です——その知識は、正式な教育や、外部から学んで習得したあらゆるものを超えています。私たちは生来の知恵にアクセスし、それをしばしば本能、直観、内なる声として、単に知っているということ、「勘」、あるいは深い感情として、理解しているのです。

アッデャーヤに、学習に取り組む時、私たちはまた、私たちの意識に何かを保持する能力を使います。私たちの意識に保持するものとは何かと、あなたは尋ねるかもしれません。サーダナーにおいては、例えば私たちは、マントラ<sup>7</sup>を意識の中に保持します。私たちは自分の意識の

---

<sup>7</sup> LINK to mantra in online glossary.

中に、「私は大いなる自己である」という知識を保持しています。私たちは、自分がどこからやって来たのか、そしてその光へと戻る必要性という、その根源的な記憶を持ち続けています。

つまり、アッヂャーヤとは、学習、学問、研究、調査、熟考、検討、探究、そして問い掛けの目的のために、私たちの注意を何かに向ける、あるいは何かに集中する行為と言えるでしょう。スワとアッヂャーヤが結合すると、それらはスワーヂャーヤという言葉を作ります。それは、私たちの完全な注意、集中力、マインドと知性を——自分の大いなる自己への学習、調査、研究、問い掛けの目的のために——大いなる自己に向ける行為を意味します。

\*\*\*

スワーヂャーヤは、生徒として、弟子として、あなたが内側に向かい、内面の世界を調べようと努力することを意味します。それは、進んで、勇気を持って、あなた自身に向けて鏡を掲げるようなものです。

精神の道においては、スワーヂャーヤとは、マインド、身体、感覚、そして、魂の本質を理解し、個人の自己と至高なる自己は一つで同じであるという知識を確立するために、教典とシュリー・グルの教えを学ぶ修行です。

スワーヂャーヤの言葉のそれらの定義を聞いて、あなたはこの行為の重要性を少しずつ学び始めた、私は確信しています。実際に、何千年もの間、スワーヂャーヤは人類にとって極めて重要で適切な行為でした。それは——精神の道をたどる人々にとっても、あるいは、自ら選んだ領域で卓越することを焦点としている人々にとっても——この惑星上で、人々にとって支えとなってきたし、これからもそうあり続けるでしょう。

あなたは、シッダ・ヨーガ・ユニバーサル・ホールで行われたライブ動画配信による「テンプルの中にいなさい」のサツァングのマネジングディレクターのローヒニー・メノンから、それらのサツァングのグルマーイの意図は、世界的パンデミックの発生で世界が打ち負かされている時に、すべてのシッダ・ヨーギたち、および新しい探究者たちに支援を与えるためであると学びました。それらのサツァングは、何というグルマーイからの贈り物——何というプラサード——であったことでしょう！ それらのサツァングに参加し、そこから学んだことを熟考することで、私たちは、サーダナーを深め、私たちが置かれた新しい状況の中でどのように進むかという理解を強化するための、あらゆる努力をしてきました。私たちは、未知なるもの、予想のつかないものに、そして、何も明確な終着点のないことに直面する中で、強くあり続けなければなりません。

この世界で一体何が起きているのでしょうか。一難去ってまた一難で、私たち皆とこの惑星の全体が影響を受けているように思えます。それらの幾つかは、自然または生物学的災害——世界的パンデミック、猛威を振るう野火、地震、世界各地での暴風雨——であり、そしてさらに、人間によるあらゆる残虐行為があります。しかし、何が起きているかにかかわらず、そして実際には**それが故に**——私たちは氣力を失ってはいけません。私たちは、私たちへのグルマーイの意図に忠実であり続け、氣力を高揚し続けなければなりません。私たちは、私たち自身の大いなる自己を知るための決意に確固としていなければなりません。この時においては、大いなる自己の知識に自らを深く根付かせること以上に大切なことはないでしょう。というのは、私たちが内面において力強く、勇氣を持っている時にこそ、私たちは人に救いの手を差し伸べるのが可能になるからです。その時、他の人々は、私たちが彼らを手助けする——私たちは頼りにできる——という確信、信頼を持つでしょう。

シッダ・ヨーガの道では、私たちはしばしば、スワーデーヤという言葉、「シュリー・グル・ギーター」<sup>8</sup>、「シュリー・ルドラム」<sup>9</sup>、「シュリー・ヴィシュヌ・サハスラナーマ」、そして「シュリー・バガヴァッド・ギーター」<sup>10</sup>などの教典の本文の朗唱をすることに用います。それ以外にも幸運なことに、シッダ・ヨーガのサーダナーの一部としてより多くの教典や賛歌があります。私は本当に、それらの神聖な教典を朗唱することが大好きです！ 皆さんの多くもご存じの通り、教典を声に出して唱える時、あなたは内面の存在とあなたの周りの世界の両方を、そのマントラの慈悲深い力に沐浴(もくよく)させているのです。また、このスワーデーヤの実践法で私が好きなことは、私たちが実際に世界にポジティブで有益な変化をもたらすことにも個人の朗唱を使うことができることです。私たちは意図を定め、祈りをささげ、すべてのものの幸福と保護のために祝福を送ります。

先に私は、どのように日々の規律が、価値ある何かを学習する上で普遍的な一面であるか、そしてそのような学習はしばしば若い時から始まると説明しました。例えば、子どもは母国語を自宅で覚えます。後々、学校でその言語を学習し、その知識を磨きます。あなたのスワーデーヤの取り組み方も似ています。あなたは何らかの形で、今、そしてこれまでも、スワーデーヤの実践をしてきています。そして今、これらの学びのセッションを通して、スワーデーヤが何であるか、その習得と学習のための正式な過程に取り組もうとしています。先ほど言いましたが、もう一度言いましょう。あなたは、一歩先じて始めているのです！

\*\*\*

---

<sup>8</sup> LINK to *Guru Gita* (under G) in online glossary.

<sup>9</sup> LINK to *Rudram* (under R) in online glossary.

<sup>10</sup> LINK to *Bhagavad Gita* (under B) in online glossary.

今頃はもう、あなたは恐らく「スワーデーヤが、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトの使い方とどう関係があるのだろうか？」という問いに答え始めたでしょう。そのつながりについて、さらに詳しく述べさせてください。

あなたが見いだしたように、SYDA ファウンデーションは、現代におけるシッダ・ヨーガの教えと実践の学びを支える資料の一つとして、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトを作りました。

それがどのような経緯だったかについて、幾つか紹介させてください。2004 年と 2005 年に、SYDA ファウンデーションは規模の適正化のための広範囲な過程を経て、セーヴァーの申し込み方法を確立しました。それは、シッダ・ヨーギや新しい探究者によるシュリー・ムクターナダ・アーシュラムへの訪問は、明確に**セーヴァー<sup>11</sup>**をささげるためであり、シッダ・ヨーガのリトリートは、世界中のシッダ・ヨーガ・アーシュラムと瞑想センターで開催されるということの意味しました。

2009 年に SYDA ファウンデーションのリストラクチャリングが完成すると、グルマーイは、ファウンデーションが世界の至る所でシッダ・ヨーガの教えの普及を促進することに焦点を当てるよう、今一度要請しました。

この頃までに、デジタルとインターネット技術は高度化して広がり、グルマーイはそのような技術が世界中の探究者に彼女の教えを分け与えるための、より迅速で効果的な手段を提供するだろうと知っていました。このため、グルマーイは SYDA ファウンデーションの理事たちに、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトをリニューアルするよう要請しました。

---

<sup>11</sup> LINK to *seva* in online glossary.

グルマーイは、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトについて非常に明確な指示を与え、それからの 10 年ほどは、ウェブサイトを実際に管理していたと言っても過言ではありません。長年におたり、グルマーイはさまざまな立場の人々に彼女の教えを分け与えるために、教えの旅で世界を旅してきました。シッダ・ヨーガの道のウェブサイトのリニューアルに伴い、グルマーイが**毎日**のように教えの旅で世界を旅しているように、私は感じます。より多くの人々がグルマーイの極めて貴重な英知を受け取っています。より多くの人々がサーダナーのための彼女の導きを受けています。

グルマーイは、SYDA ファウンデーションの指導部に、ウェブサイトがシッダ・ヨーガの生徒たちと新しい探究者のための知識の宝庫になるように——それが神聖な場所であり、シッダ・ヨーガのサーダナーを強化するために彼らを支える学びとインスピレーションの供給源となるように——導きを与えました。シッダ・ヨーガの道のウェブサイトは、シッダ・ヨーガの教えと、シッダ・ヨーギがその教えと実践を日々の暮らしの中で実行した体験を提供する、普遍的なライブラリーとされました。グルマーイのシッダ・ヨーガの道のウェブサイトのビジョンと、その発展への絶え間ない関与によって、ウェブサイトはますますシッダ・ヨーガの教えで豊かになっています。

私がここで伝えたいことは、デジタル時代のテクノロジーは発展していたものの、世界中のすべての人々が、さまざまな機器の使い方やインターネットで見て回る方法の十分な指導を受けたわけではないということです。シッダ・ヨーガの道のウェブサイトに関していうと、SYDA ファウンデーションのウェブサイト部門が折に触れて何度か手引きを提供したり、シッダ・ヨーギたちがウェブサイトの使い方を彼ら自身で他の人に伝えたりしました。しかしながら、これまでは、その情報を伝えるための系統的な方法は十分ではありませんでした。

この第1回の学びのセッションをお知らせする私の手紙で、私は、通常サツツァング<sup>12</sup>の終わりに、あなたは聞いた英知を思い出すためにいかに記憶に頼らなければならないかという話を話しました。しかし、ウェブサイトのおかげで、その知識は学ぶためにいつでも入手できます。私はまた、それらの教えを学ぶためには、それらをどこでどのように見つけられるかを知る必要があることも述べました。

従って、第1回のスワーデーヤの学びのセッションは、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトの使い方に焦点を当てます。既にうまくウェブサイトを見て回り、教えを見つけれられていると感じているとしても、皆さん全員に参加することをお勧めします。ウェブサイトについて学ぶことはもっと多くあり、学びのために入手できる教えはもっと多くあることを——あなたが知っていたり想像していたよりも、もっと多くのスワーデーヤを実践できる方法を——発見するかもしれません。そして、他の人たちもシッダ・ヨーガの道のウェブサイトを最大限に使いこなせるように、彼らに教える方法のヒントを学ぶかもしれません——そうすれば彼らもまた、ウェブサイトに取り組む最善の体験ができるでしょう。

明日、9月 12 日土曜日、シッダ・ヨーガ・ユニバーサル・ホールで皆さんとご一緒できることを楽しみにしています。



© 2020 SYDA Foundation®. 著作権所有。

---

<sup>12</sup> LINK to *satsang* in online glossary.