

スワーミ・ムクターナンダの言葉についての瞑想

イースターを祝うシツダ・ヨーガ・サツツァング

イーシャ・サーデサイ

体と友になる

私たちが焦点を当てている物語の中で、バーバ・ムクターナンダは、死期が近づいた聖人が自分の体に何を語っているかについて伝えています。聖人は、自分が体に与えてきた苦しみを悔やみます。「私は何度もあなたを困らせ、怖がらせてきた」と、彼は言います。「意識的にも無意識にも、私は再三あなたを苦しめた」ⁱ。彼は、自分の体がその間ずっと揺るぎなくあったことを認め、そして体が自分に与えてくれたもの——すなわち、サーダナーによる神の体験——に感謝します。

神を求める過程で、人々は自らの体にあらゆる困難を強いてきました。多くの場合、彼らはただ、所属する宗教的伝統によって定められた、あるいは推奨された慣習に従っています。山頂で片足立ちをします。何日も断食します。睡眠を断ちます。巡礼地まではだして歩きます——時には数百マイルも歩き、時には険しい岩山を登り、手足が痛み、足からは血が流れます。バーバの物語に登場する聖人も、神を求める過程で、こうしたことを一つ、あるいは複数行ったかもしれません。

たとえ自分を特に宗教的あるいは精神的だと考えていない人でも、ある程度は共感できるのではないかと思います。ほとんどの人は、何らかの完璧さや自己実現を達成するために、自分の体を使って、新しく、より良く、より優れた自分になる必要があると考えています。そして、彼らが追い求める理想は、常に「全く」手の届かないところにあるように見えます。あるいは、彼らから見れば達成可能かもしれませんが、恐らく、合理的な限界を超えて自分を追い込まなければ、それは実現できないのかもしれません。

このやり方について私が問題だと思うのは——そして聖人もそれを暗示していると私が理解しているのは——自己否定を前提としている傾向があることです。私たちの体はそのままではいられません。「私たち」は、そのままではいられません。与えられた形を自分の基準として受け入れ、そこから多くの生来の特徴や能力を発見する——そして再発見し、さらに再発見を「続ける」——代わりに、それを障害物と見なしています。克服すべき障壁として。私たちが課す多くの試練はすべて、同じ無言の疑問から生じているようです。『私はこうなれるだろうか、これをできるだろうか、これを成し遂げられるだろうか、自分の体「にもかかわらず」？』

シッダ・ヨーガの道において、グルマーイとバーバ・ムクターナンダは、私たちに別の問いを自らに投げ掛けるよう促してきました。この体と、体が私たちに授けてくれた多くの才能を、どのように活用して目標を達成できるでしょうか？ 具体的には、どのように体を用いて神を知ることができるでしょうか？ シッダ・ヨーガのサーダナーには規律が不可欠です。努力が必要です。しかし、これは体に「逆らう」のではなく、体と「共に」行う努力です。グルマーイが言ったように、「シッダ・ヨーガの道を歩むために、他の誰かや何かになる必要はありません。グルを愛するために、自分自身以外の誰かになる必要はありません」

そこで皆さんにお尋ねしたいのです。完璧を追求するあまり、自分を追い込み過ぎているかもしれないという兆候はありますか？ 自分の努力の強度を測り、その努力が生み出す成果と照らし合わせて評価する指標はありますか？ そうした状況のさなかでも、春の息吹を吸い込む——そのエッセンスがあなたの存在の隅々まで触れ、そして癒やす——時間を作っていますか？



© 2026 SYDA Foundation®. 著作権所有。

¹ Swami Muktananda, *Play of Consciousness: A Spiritual Autobiography*, 3rd ed. (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 2000), p. 271. 日本語版『プレイ・オブ・コンシャスネス』p284