

# グルの教えを受け入れる

## スワミ・アプールのヴァーナダによる 吸収についての解説

私たちは生徒として、完璧にそれらの教えを理解し吸収し、完全に私たち自身のものにするための努力をして、シッダ・ヨーガの教えを人生に取り入れます。

あなたはここでいう「完全に」がどんな意味なのか、不思議に思っているかもしれません。水が入ったコップに1滴の青いインクが落ちる様子を想像してみてください。最初は、無色で完全に透明な水の中に煙のように漂う柱のように、インクは形のあるものとして目に見えます。最終的には、均等に淡い青みがかかった水になります。この段階では、インクは完全に水に吸収されたのです。

教えを吸収するための努力は、サーダナーでは極めて重要なものです。

グルマーイは言います。

探究者にとって最も重要なことは、教えを吸収することです。誰もあなたのためにそれをするとはできません。あなた自身が教えを吸収しなければなりません。バーバ・ムクターナダが教えを与えた時にはいつでも、他のどんなことよりもいつも一つのことを強調していた理由はそこにあります。彼はよく言いました。「アートマサトゥ カロー——それを受け入れなさい。心に取り入れなさい」<sup>1</sup>

吸収はシッダ・ヨーガの生徒であることの四つの重要な要素——学習、練習、吸収、実行——の一つです。その四つは完全につながっています。それぞれが他に活気を与え、グルの教えを心に取り入れるための、特定の重要な役割を担っています。

吸収するための一つの方法は、活動の後の静かな振り返りの時間の中——学習と練習に続けて行う熟考の中——で行われます。たとえば、ハタ・ヨーガのセッションの終わりに、私たちは伝統的にシャヴァーサナでお向けになって休みます。このポーズの静寂の中で、活動的なセッションからの恩恵を霊妙な、内的なレベルで吸収します。学習の活動的な時間の後に、振り返る時間を持つ時も同じことが言えます。

吸収には、生徒であることの他の三つの面——学習、練習、実行——との着実な取り組みが必要です。教えを受け入れる過程は、時間をかけて行われます。たとえば、セーヴァーをささげたり、教典の一節を理解しようと努力する時です。何度も何度も教えに戻ることで、私たちの理解は深まり根付き始めます。

11 世紀のカシミール・シャイヴィズムの教典である『プラッティヤービジニャー・ヒリダヤム』では、スートラ 15 の中で吸収の最高の形についてこのように記述されています。

बललाभे विश्वमात्मसात्करोति

バララーベー ヴィシュワム आत्मसात्तु कारोटी

強さを達成すると、  
人は宇宙を自分のものとする。

「自分のものにする」という意味のサンスクリット語の「アートマサートゥ カローティ」という言葉は、ヒンディー語の「アートマサートゥ カロー」というバーバが熱心に勧めた言葉と共鳴しています。スートラは、私たち自身の大いなる自己の完全な力を達成すると、私たちが見るもの、体験することのすべてが、大いなる自己と一つになると教えています。私たちは私たちの真の性質である、計り知れない 至福の中に確立するようになります。

では、どのようにして何かを本当に「自分のもの」にするのでしょうか。このように深く持続的に学ぶためには、繰り返しの努力と何かを得ようとする意図の両方が必要です。そして、これは私たちの精神的な努力だけではなく、私たちの生活のあらゆる分野においても言えます。運動選手や舞踊家は、彼らの技能や技芸を繰り返し練習します。最終的には、彼らの努力は彼らの存在とすっかり一体となり、彼らが運動したり踊ったりすると、観客たちは彼らが何の努力もせずに動いているような印象を持ちます。「同一性」という意味のサルピヤの感覚は、ある動きやある形式の知識に習熟した人の存在に浸透しています。これが吸収の兆候です。彼らは心でそれを学びました。

ここで、バーバの「心に取り入れなさい」という言葉の理解を深めていきましょう。私たちはしばしば反復して学ぶこと、典型的には一字一句繰り返すことができる ことを、何かを「心で学ぶ (暗記する)」と言います。しかしながら、バーバが説明している「心で」は、私たちの理解を私たちの存在の最も深いレベルで、完全に吸収することを意味しています。一度私たちが教えを受け入れると、それらは私たちの一部になり、私たち自身と世界を理解するために不可欠なものになります。

バーバ・ムクターナンダはしばしば、より深いレベルでの成熟した吸収について説明するために、『マハーバーラタ』から次の物語を引用しました。偉大な師ドローナチャルヤは、若いカウラヴァとパーンダヴァの王子たちのグループに、「真実を話しなさい。決して怒ってはいけない」

という教えを学ぶように命じています。彼は、学んだことを示すために翌日に戻って来るように、彼らに言います。

ほとんどの者は、課された務めは単純にそれを暗記し、言葉通り教えを繰り返すことだと考えます。翌日、ユディシュティラを除く彼ら全員がそうしました。ユディシュティラは前半だけ繰り返してから言います。「後半を学ぶことができませんでした」。彼はドローナチャルヤに面と向かって言われるまで、これを毎日1週間続けます。「まるまる1週間たつというのに、まだあなたの教訓を学ぶことができていないではないか」

ユディシュティラは、師から叱責されてうろたえることも怒ることもなく、答えます。「師よ、あなたはまるまる1週間が過ぎたとおっしゃいましたが、たとえ私の一生をかけたとしても、この教訓を正しく学ぶことができるか確信できません。教訓についての私の考えは、それを繰り返し、ただ『決して怒ってはいけない』と言うことではありません。学ぶことについての私の考えは、決して怒らない状態にいることです。そして、私がその状態にならない限り、真に教訓を学んだということはありません」<sup>2</sup>

この物語では、ユディシュティラの内省的な学びの証しを見ることができます。彼は学ぶように言われた教えのより深い意味を熟考し、また、その上、「学ぶこと」そのものの深い意味を熟考しました。彼は単純な言葉の模倣を拒否し、その代わりにそれらを真に取り入れることを選びました。非難を受けても彼が怒らないことは、教えを吸収している最も確かな証しです。ドローナチャルヤはユディシュティラが真の生徒であると認めます。

シッダ・ヨーガの生徒として、意図的に吸収の実践をするための方法が幾つかあります。

- グルマーイのメッセージを吸収するにあたって、今年あなたの学びから得た洞察を熟考してください。それらの洞察を心に取り入れるために何ができるか、自問してみてください。

- シッダ・ヨーガの修行の実践をしたり、教えを学んだ後に、静かに座り、あなたにもたらされたことを日記に書くための時間を取ってください。
- 定期的にあなたの日記を読み返し、どのようにあなたの理解が進歩しているかを熟考してください。
- それらの核心に触れることができるように、あなたの体験をもっともっと明確に表現することを練習してください。
- 教えの実践を振り返り、その教えがどれだけ日々のあなたの考え方や行動の一部になっているかを評価してください。

一歩ずつ、あなたはグルの教えを吸収するでしょう。教えを自分のものにするというあなたの固い意図に導かれ、あなたの献身的に繰り返される努力は、やがて崇高な成果に結びつくでしょう。

© 2016 SYDA Foundation. 著作権所有。

---

<sup>1</sup> Swami Chidvilasananda, *Resonate with Stillness: Daily Contemplations from the Words of Swami Muktananda and Swami Chidvilasananda* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1995) July 12.

<sup>2</sup> Swami Muktananda, *Sadgurunath Maharaj ki Jay: The Story of Swami Muktananda's Visit to Australia in March and April 1974* (Canberra, Australia: National Library of Australia, 1975) p. 163.