

深い瞑想をする為に 後篇

スワミ スマラナンダ ギリ

深い瞑想をする為には自分が選んだ教えとグルに対する信仰が必要です。しかしそれだけでは十分ではありません。(教えとグルに加えて)自分自身を信じなくてはなりません。クリヤ ヨーガの教えを信じているからこそ私たちはこうしてコンボケーションにやって来ました。そして広大無辺な神の家に導くことのできるお方としてパラマハンサ ヨガナンダジのことを私たちの誰もが信じています。これはとても幸運なことです。神へと至る道があることを知り、私たちの手を取って導いて下さる神を悟った方がおられるという霊的な理解を育む為には何度も生まれ変わらなくてはならないからです。しかし私たちは既にこの2つ問題は克服しています。しかしあなたは自分自身を信じていますか？ この教えを学ぶ人たちは実によくこう言います、“私はパラマハンサ ヨガナンダジが神を悟ったことを、ダヤ マタジが神を見いだしたことを、多くの聖者が神を経験したことを知っています。えっ私ですか？ 私が神を悟ることは無理だと思います。私は自分の欠点や短所をととてもよく知っています。聖者の特徴や性質はとても立派です。私はその足元にも及びません。”

神はヒマラヤのヨギや僧院の修行者たちだけのものではないことを忘れないで下さい。神はみんなのものです。神は特に誰かをえこひいきするようなことはなさいません。グルジはこう言われました、“あなたとヨガナンダとの唯一の違いは私は努力をしたということです！”と。違いは唯それだけです。そして私たち一人一人がこの世に存在したすべての聖者と同じように神の恩寵を受ける資格を持っているのです！ しかし人は自分を正当化しようとしします。継続して瞑想をしている人でさえ時には無意識の内にこう考えます、“昨日、瞑想をしたけれど神を見つけることは出来なかった。昨日おとといも瞑想をしたけれど神を見つけることは出来なかった。これまで364日間、瞑想を続けているけれどまだ神を悟ってはいない。私は今日も瞑想をするだろう、しかし何らかの変化が起きることを期待することができるのだろうか？”と。このように考えることは私たちを失望させようとしているマーヤ(迷妄)を喜ばせるだけです。これまでの364日間の瞑想の出来不出来気が一体何だというのです？ それは神ではなく、あなたが自分自身にそのような条件を押し付けているだけなのです。そうではなく、“神は私を待っておられる。今日というこの日はまったく新しい一日、永遠へと続く新しい一日の始まりだ。”と考えるべきです。

宇宙意識を初めて経験する直前のグルジの心の状態を思い出して下さい。「あるヨギの自叙伝」にグルジはこう書いておられます、“私は瞑想するつもりだったが、生憎その日の私の心は、このけなげな目的に一向に協力してくれなかった。そして、まるで狩人に追われた小鳥の群れのように散り散りに飛び回っていた。”スワミ スリ ユクテスワジがグルジを呼びました、“ムクン

ダ、ムクンダ、ムクンダ!” そしてついにグルジがやって来ると、スリ ユクテスワジはこう言われました、“お前がどんな瞑想をしているのかもわかっている。その心は嵐の中の木の葉のようではないか!”と。それから数分後、グルジは宇宙意識を経験しました。

自分に“こうでなくてはいけない”というような条件を押し付けしないで下さい。“今日、何らかの形で神を経験する為にはこんな風に、またはあんな風に感じなくてはいけない。” というように。グルジやクリヤ ヨーガの教えだけでなく、自分のことも信じて下さい。瞑想する為に坐ったならこう言って下さい、“私にも神の反応をいただく資格がある。”と。もちろんそのためには神の反応とはどういうものなのかを正しく理解する必要があります。それは“宇宙のどこか、まったく汚れの無い場所で威厳に満ちた姿で王座に坐っておられるお方を見ること”ではありません。そうではなく瞑想中に、あるいは瞑想の最後に幸せな気持ちを感じる事です。問題はまだ解決していないかもしれませんが、その1時間か2時間の瞑想の後で状況は以前と何も変わっていないかもしれません。しかしそれでも瞑想の終わる時、こう感じるはずで、“これでいい、もう大丈夫だ。”と。あなたは何らかの確信を得るでしょう。あるいは深い平安、または本物の無条件の喜びを得るでしょう。そしてあなたは“たとえ私の周りに何が起きようと、たとえ私自身に何が起きようと、それでも私はこのように喜びに満ちている。”と感じるはずで。これが日々の瞑想に於いてあなたにも、私にも、そしてすべての会員にもいただくことのできる神の反応です。

かつてグルジはグループで来ていた会員の人たちに“この教えを実践することによって数百万人の人々が神を見つけることができる。”と言われました。そのグループの中の一人が心の中でたぶんグルジは少し大袈裟に言っておられるのだらうと思っていました。グルジはその言葉になっていない質問に答えて断固とした調子で“数千人では無い、間違いなく数百万人だ!”と言われました。真理を悟った大師やアヴァターの言葉を軽々しく受け取ってははいけません。何百万人もの人々が神を見つけることができるのなら、あなたもその一人になれると思いませんか? もちろん、なれるに決まっています! これがクリヤ ヨーガの教えを学ぶ私たちが取る態度です。グルジがクリヤ ヨーガに関して言われた言葉を思い出して下さい。“あなたは神の探求をクリヤ ヨーガで始めたのではない。その探求をクリヤ ヨーガで終わらせるのだ。” あなたが自然な進化と良いカルマの果報によってクリヤという恩寵をいただく資格を得る為には数え切れないほどの輪廻転生を繰り返して霊的修行を積まなければならなかったのです。あなたは既にその長い道のりの終わりの所に来ているのです。この教え信じなさい!

静寂に浸る

スワミ バクタンダは会員の人たちに普段の瞑想は5つの要素から成り立っているとよく話をされました。まず最初に祈りを唱えて瞑想を始めます。“よく使われる決まった形”の祈りを唱える必要はありません。神の存在を祈願する為に心に浮かぶどんな言葉で祈ってもかまいません。2番目は

チャントを歌うことです。グループ瞑想の時のように声を出して歌っても、声を出さずに心の中で歌ってもかまいません。チャントを歌う代わりに敬虔な気持ちで意識の波長をグルジと同調させる為にグルジの本や SRF のレッスンの中から短い文章を選んで読んでもかまいません。3 番目はレッスンに書いてある瞑想のテクニックを実践することです。4 番目は(テクニックを実践した後)静寂に浸ることです。5 番目、瞑想を終える前の最後の要素が(神とグルに対する)敬虔な愛を示すことです。

私が観察したところでは、多くの会員が第4の要素、静寂に浸ることの大切さをよく理解していないようです。例えばテクニックを実践しただけで瞑想を止めてしまう人、クイヤを終えてすぐに敬虔な祈りを唱える人や神に話しかける人などのように。しかし瞑想のテクニックを実践するというその努力の成果を味わう為には静寂の中で坐っている必要があるのです。心ここに在らずで静寂を感じることができずに心は未だに落ち着かない状態であったとしても、それが静寂を保つことをあきらめる理由にはなりません。そんな時、私は心の中で“オーム グル、オーム グル”とグルジの名前を唱えて、クタシュタ(霊眼)にグルジの写真のどれか一つを思い描きます。そうして 3 分、4 分、5 分経つと必ず静寂を引き寄せることができるようになります。

その静寂が訪れたなら、グルジの名前を唱えるのはお終いにします。それから唯坐って夢中になっている時間です。あなたが一番好きな神の要素を選びその神の存在に夢中になって下さい。あるいはグルジの存在を身近に感じて夢中になって下さい。時々私は子犬をポケットに入れているグルジの素敵な写真を思い描いて自分がその子犬になったように気持ちになります！ クリスマスの 2~3 週間前にはキリストを、ジャンマシュタミ(クリシュナの生誕祭)の前にはクリシュナを心に思い描きます。大切なことは神とグルと一緒にいるということです。あなたの心の中にグルジがおられると感じるか、あるいはグルジの心の中に自分がいると感じて下さい。または眉間の霊眼の中で神とグルの存在と一つになり、祈ることも話すこともしないで唯々その存在に浸ること、それが静寂に浸るということです。その時あなたは瞑想することの意味を理解することができます。だから聖者の方々は瞑想が喜びをもたらすと言っておられるのです。静寂には常に喜びの感情がともなっています。この喜びを決して見失ってははいけません。それはとても大切なものなのです。それは心が虚ろな状態になるのではなく、剃刀の刃のように鋭い認識を保っている状態です。それは何かを考えているのではなく、神の喜びを経験し、夢中になり、包まれている状態です。

その静寂が弱まって、瞑想の終わりが近づいてきた時、それは神への敬虔な愛を示す時です。心を込めて神の御名を唱えるジャパ ヨーガ、あるいは神に話しかけること、あるいは人々の為、自分の為に祈ること、あるいはもし何か困難な問題を抱えているなら、その問題に付いて神と話し合い、お任せし、私たちの祈りに応えて下さる神の導きを感じて下さい。あるいは深い深い神への愛と敬虔な思いを呼び起こしながらもう一度チャントを歌うこともできます。

“瞑想中に何をしていますのですか?”と訊かれた会員の話があります。彼は“私は神と霊的な会話

を交わしています。”と答えました。“あなたは神に何を話しているのですか?”という次の質問に対して彼は“何も話していません。私はただ聴いているだけです。”と答えました。“神はあなたに何を話されるのですか?”という質問に対して彼は“何も話されません。神もまた聴いておられます。”と答えました。

これが本当の神との会話です。究極の意味に於いて、一体誰が誰に対して話しかけているのでしょうか? 私は高位の自己と霊的に深い会話をしていますが、それは静寂の中に於いてのみ可能です。だからこそホーン ソー、オーム テクニック、クリヤ ヨーガという瞑想のテクニックはそれ自体が目的なのではなく、深い内面的な沈黙の中で神との霊的な会話をする事、つまり真の意味に於いて瞑想を始めるところへ私たちを運んでくれる乗り物だと考えられているのです。

もし私があなたの瞑想をもっと深いものにする為に1つか2つ助言をするなら、1つめは規則正しく行うこと、2つめは(テクニックを行った後)静寂に浸ることです。深い瞑想をする為にはこの2つが最も大切です。これまでの話をまとめると、瞑想の5つの段階は次のようになります。

1. 祈り
2. チャント、あるいは朗読
3. 瞑想のテクニック、静寂、瞑想のテクニック、静寂、瞑想のテクニック、
4. (一番)長い静寂(stillness)
5. 神への敬虔な愛を示す

別の言い方をすると、もし10分ホーン ソーを行ったなら、すぐにオームやクリヤを始めるのではなく、少なくとも2~3分は静寂を楽しんで下さい。もしそこに静寂が無ければ作り出すのです。それからオーム テクニックを始めて下さい。オームの後にもう一度少なくとも2~3分静寂を楽しんで下さい。それからクリヤをおこないます。クリヤの後、最も長く静寂に浸って下さい。このやり方を続けていると、あなたの瞑想が今までとはすっかり違ったものになります。そして瞑想をすることがとても待ち遠しくなるでしょう。そして“瞑想をする為に坐ることは大変では無いけれど、瞑想を止めて立ち上がることはとても大変です。”と言えるようになるでしょう。

瞑想中の努力は決して無駄にはならない

私たちは常に何らかの見返りを求める世界で生きています。“これをしたなら、何を手に入れることができるのだろうか?”と。会員の中にも同じように考える人がいます。彼らは無意識の内に“私は瞑想にこんなに多くの時間を費やしている、これで何かを手に入れることができるのだろうか?”と考えています。

ある聖者がこう助言しています“1日の終わりに給料を求めたお金で雇われた兵士のように
いけない。毎月、自動的に口座に振り込まれる給料で必要なものを賄うことができるということ
を知っている気品と忠誠心を持って理想に奉仕することに自らをささげている気高い将校のよう
にならなくてはなりません。”と。(たとえ無意識の内にはあっても)このお金で雇われた兵士のよう
に私たちも“何か見返りはあるのだろうか？ 私はもう一時間も瞑想している！ 心の平安が欲しい。
その内面の喜びを感じたい。癒されたい。問題を解決してほしい。私の報酬はどこに在るのだろうか？”
と要求している時があります。

瞑想が終わる度に、すぐに何らかの結果が得られないからといって失望するのなら、あなたもお
金の為に働いている兵士と同じです。それは目先のことしか考えていない態度です。それよりもっと
賢明な態度は、必要な時にはあなたを助けてくれる“アストラル界の銀行口座”に報酬が積み立て
られていることを理解した上で瞑想を続けることです。“私はとても困っている。私は祈ることさえし
ないけれどグルジが何とかして下さるだろう。”と会員の方が言うのをよく聞きます、“正に必要な時
に誰かがやって来て、必要なことを全部やってくれました。”と。その人は偶然やって来たのではあ
りません。それはあなたのアストラル界、あるいはカルマの銀行口座からの手配でやって来たので
す。実際、朝も夕方も、それも毎日、深く瞑想することができると何かの拍子に心配になる時があり
ます。“本当に大丈夫なんだろうか？ 霊的な銀行口座に入金する代わりに引き出してばかりいる
のではないだろうか？ すごく楽しいし、何もかもがうまくいっている。”もし何も努力しないで毎日
が楽しかったなら恐らく少し心配になるでしょう！ ですからもしあなたが喜びを感じる事ができない
からといって報酬が得られないと思う必要はありません。その報酬はあなたの霊的銀行口座に積み
立てられています。無駄になる努力など一つも無いのです。

私たちのアシュラムでは木曜日に長時間瞑想をおこないます。通常通り午後遅くまで仕事をし
てから3時間半の瞑想をします。4時半まで仕事をし、少し運動をしてからシャワーを浴びて、それ
からグループ瞑想を始めるのですが、新人の一人がこのスケジュールに適応できずに困っていま
した。誰でも最初は大変です。身体は言うことを聞かず、心は思うようになりません。しかしこれは
修行の一つであり、アシュラムに住む者の義務でもあったので彼は仕方なく、長時間瞑想に参加し
ていました。しかしそれは彼にとって我慢大会以外の何ものでもありませんでした！ 毎週、木曜の
午後になると“ああまただ、木曜の午後の長時間瞑想がまたやって来る！”と感じていました。

それからしばらくすると、彼は木曜日が大変なことに変わりはないものの、翌日の金曜日の瞑想
が努力しなくてもとても気持ちよく、深いものになっていることに気がきました。何故でしょうか？
それは木曜の夕方に3時間半の瞑想をした後で神を思いながら眠りに着くことによって、その瞑想
の成果を得ることができたからです。努力をしたからといって常にすぐにその成果が得られるわけ
ではありません。しばらく経ってからその成果を得られることもあるのです。つまり木曜の夕方は
“努力”であり、金曜の朝はその“成果”なのです。

さて、この話をもう少し長い時間の流れで考えてみましょう。この人生のすべてを“木曜の夕方”と考えてみます。そして私はこの“木曜の夕方の瞑想”に最善を尽くします。そして永い眠りから目覚めた時、もし来世があるのなら、私は自分が今よりほんの少しだけ神に近づいていることを、今よりほんの少しだけ神と親しくなっていることを確信しています。

それにこの“木曜の夕方の瞑想”も永遠に難しいわけではありません。先ほど紹介した最初かなり無理をして瞑想に参加していた人も今では長時間瞑想を少しも苦にせず、それどころかとても楽しんで参加しています。人生という旅を実り豊かなものにし、もっと素晴らしい“金曜の朝”を迎えることができるということを知った上で私たちの人生を楽しみ“木曜の夕方の瞑想”にする努力をしましょう。

ジャイ グル、ジャイ マー！

私的な試訳に付き、無断での転記、転載、複写はご遠慮下さい。

“Deepening our practice of meditation” Part2 by Swami Smaranada Giri

Self-Realization Winter 2013

Copyright © Self-Realization Fellowship All rights reserved