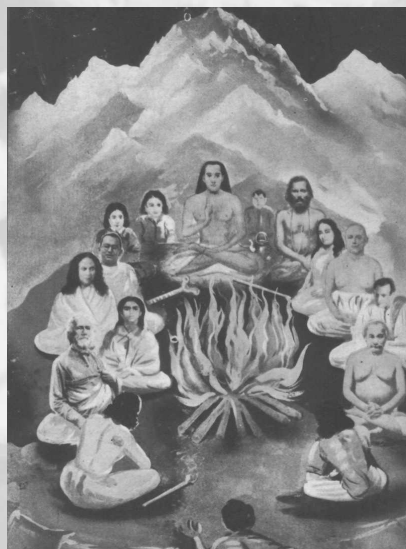


グレイス コース

The Grace of Babaji's Kriya

通信講座



by
Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas



Babaji's Kriya Yoga
Order of Acharyas

この通信講座の内容

ババジのクリヤー・ヨーガが、月に1度の、ヨーガに関する通信講座をお届けいたします。イニシエーションを既に受けた方、まだ受けていらっしゃらない方のどちらでも受講することができます。この講座は、ヨーガの原理、修練、プロセスに対する理解を深めてもらうことを目指しています。ヨーガとは、我々を肉体的、精神的、知性的、靈的に高めるための道具です。この講座によって、ヨーガの修練や人生に対する視野が広がります。この講座で視野を広げることにより、自分自身のためだけではなく、家族や友人、そして世の中全体のためにババジのクリヤー・ヨーガをどのように実践していけばよいかを理解しやすくなるのです。ハタ・ヨーガ、プラナーヤマ、瞑想、マントラ・ジャパの修練により、我々は真我へと導かれ、いったん真我を知れば、利己的な動機がこの真我からの導きを取って代わられるのです。そのとき、我々は自分自身の使命、つまりダルマを見つけるのです。自分のマインドと肉体は、この使命を果たすための道具となるのです。この通信講座は、まさにこのような道具です。神の恵みと真の愛とを分かち合う行動を起こす時が来たのです。

毎月、ババジのクリヤー・ヨーガの教えを日常生活に統合するために、月ごとのテーマに沿って課題をこなして行きます。1年間にわたり、特定のテーマを掘り下げた12～14ページの講座をメールで受け取ります。この講座の中に出てくる教えの多くは、1952年と1953年にババジによって提供され、近年『ヴォイス・オブ・ババジ：クリヤー・ヨーガに関する三部作』という題名で復刻された書籍から取られています。そしてシッダ、シュリ・オーロピンド、マザー、ラーマリング・スワーミガルの著作やヴェーダなどによって補足されます。これらの教えの総合されたものが、ババジのクリヤー・ヨーガを表すのです。題や順序が変更されることがありますが、以下に各月のテーマの例を示します。

●恩寵と高雅な人生、●人間関係：他人とともに靈の旅路を歩む、●マインド：「自分は何者であるのか」という問いに対して、自分は何を知っているのか？、●感情：敵であり友、●自制：ヤマによってマインドを統御、●瞑想：気づき、我々が手にしている唯一のもの、●微妙なプラナーと五つの体、●ヨーガ：明確な方法と明白な結果、●ハタ・ヨーガ：神殿の浄化、●バクティ・ヨーガ：愛の涙を流す、●感謝のサーダナ：マントラ・ジャパによる内なる神への働きかけ、●夫婦愛のヨーガ、●瞑想を深める：目を開けた状態での瞑想、●言葉、人生、沈黙の力、●シャクティと微細体、●識別によって条件付けを越える：日常生活の表面に現われるものと実在とを混同するという誤りを知覚する、●タパス：修練に情熱を注ぐ

自己探求と自己発見という冒険へ皆さんをご招待いたします。この講座は、教師とのやり取りを通して自己観察を深めることができるように作られています。このやり取りの一環として、質問、意見、得られた洞察などをぜひ送ってください。手紙でも電子メールでもかまいません。

Eメール：thegracecourse@babaji.ca

ドルガ・オーランド、マーシャルゴヴィンダン・サッチダナンダ
Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas

序文

『人生は短く、時は過ぎ行く。目覚めよ、立ち上がれ、そして真我を実現せよ』
サットグル・クリヤー・ババジ・ナガラジ

この最初の講義では、ヨーガの広大さの中へまず飛び込みます。ヨーガの取り組み方ではなく、ヨーガの本質へと飛び込みます。この初めの段階から、我々の存在の全てがこの講義へと向かい、しかも喜んで関わる必要があります。

さまざまな概念や理念がここでは掘り下げられます。ひとつの概念を取り上げ、深く学び、次に進む準備ができたと感じるまで取り組んでください。そして、その教えを実践へと移すのです。このように取り組むと、精神的な理解と精妙な次元での理解とを整理するために必要な集中力を育てることができるのです。1日30分だけでもいいので、毎日ここに書かれてある概念を読み、そして注意を払い、言葉の背後にある考えを理解するように努めてください。自分にとってよりしっくり来る言葉と個人的な経験を探し出すことが重要です。これによって、この取り組みへの面白みが増すのです。1ヶ月間、概念から概念へと取り組み続けてください。

注意力と集中力を育てることは、ヨーガの重要な訓練です。強い集中力を持つことによって、ヨーガの修練と人生が進歩しやすくなるのです。

質問、意見、あなたにとっての真実を送ってください。これは通信講座ですから。theGracecourse@babaji.ca まで。

ドゥルガ・オーランド

ご挨拶

親愛なる真我へ、

通信講座の第1号に自らの真我で取り組んでください。世界中で、生徒たちがこの講座を読み、お互いに繋がり合っています。この講座を紙に書かれた文字以上のもの、つまりハートとハートの統合であるサットサンガ、そして内なる愛への通路としましょう。集団瞑想としましょう。

ババジのクリヤー・ヨーガの教えは、クンダリニー・シャクティ（各個人の内にある潜在的な霊的エネルギー）を目覚めさせ、通常意識を超えた領域へと導きます。いったんクンダリニーが点火され覚醒したら、クンダリニーを我々の中を流れる生きた存在として認識する必要があります。日々の修練は、シャクティの火を消さないために行われ、そしてついには常に火がともった状態になるのです。このシャクティが、サーダナ（ヨーガの修練）の支えとなるのです。我々を励まし、いや、我々を修練へと突き進ませ、抵抗を生み出す障害を一掃するのです。この活気に満ちたシャクティは、我々をまず自らのハートへと結びつけ、そしてお互いのハート、最後にはババジのハートへと結びつけるのです。ババジの中を流れているシャクティが、我々の中にも流れているのです。このシャクティの慈悲の力が、自らを捧げた者、自らを神への奉仕へと捧げた者のなす全て行為を通して流れているのです。このシャクティが、なされる行為全ての土台、指導原理なのです。

これからの1年間、毎月ババジのクリヤー・ヨーガの教師による通信講座を受け取ります。この講座はグルの作品との協力関係の中にあります。グルは我々が日常生活で支えあうことを望んでいます。我々は既に学んだこととこれから学ぶことを共有しているのです。提供される教えの多くは、1952年にババジからV.T.ニールカントンに明かされ、『ヴォイス・オブ・ババジ&明かされた神秘』『全ての病を癒すマスターキー』『死の終焉』として書籍になったものです。他の教えは、シュリ・オーロビンドとマザー、さらにはシャイヴァ・シッダーンタのシッダ・ヨーガの伝統によるものなどです。これらの教えの統合体が、ババジのクリヤー・ヨーガを表します。

この講座は、修練に対する視野を広げ深められるように作られています。「我々はババジのクリヤー・ヨーガを自分だけではなく他の人たちの利益にもなるように実践している」ということを、みなさんが自らの体験を通して認識できるように、講座の各テーマを設定しました。瞑想によって、我々は小我から真我へと導かれます。いったんその真我の中に導かれると、利己的・自己中心的な動機は溶け、広大な宇宙から動機付けが来るようになるのです。行為がその宇宙に鼓舞されるようになるのです。この通信講座はまさにこのような行為なのです。慈悲と愛を互いに分かち合う行為を始めるときが来たのです。

神我として、

マーシャルゴヴィンダン・サッチダナンダ、ドルガ・オーランド
Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas

レッスン1

恩寵

最も理解しがたく、そして受け入れがたい概念のひとつが、恩寵です。恩寵は、様々な霊的伝統の中で見られる言葉です。恩寵とは、我々が進化し神へと近づくのを手助けしてくれる、我々が受け取る全てのことを表します。最終的には、恩寵によって、我々はワンネスを経験することができるのです。恩寵は、我々がそれを恩寵であると認識するしないにかかわらず、思いがけない形を取ることが多くあります。恩寵は姿を変え、苦しみ、何かを失うという形を取ることがあります。また霊的な経験、神の光、ヴィジョン、エクスタシー、大きな平安の訪れという形を取ることがあります。自然に起こるものなので、我々はこうした経験を自分の外の力や存在、最も献身している神のおかげであると見なすのです。行動（クリヤー・シャクティ）、意志（イツチャ・シャクティ）、叡智（ヤーナ・シャクティ）という形で無限の恩寵が、顕現している世界全ての背後に存在し常に機能し、人類を苦境から引き上げてくれています。恩寵は常に存在し、そしてこれからも存在し続け、世の中にとって利用可能なものです。恩寵の目的は、人間の生活を常に容易にそしてバラ色の様にするのではなく、進化させ続けること、発達させ、成熟させ、完成させることにあります。皆が同じ進化の道を取るわけではなく、一人一人にそれぞれの道が与えられるのです。

全く思いがけなくそして劇的に、直観的なひらめきや奇跡という形、あるいは混乱の中にありながら完全な落ち着きを保っているという感覚、または完全に恐れのない状態のような形で、神の恩寵を体験することもあります。多くの場合は、我々が自己鍛錬をし、識別を養い、思考を浄化し、エゴを静め、感謝・愛・献身を経験するための努力を為すときに、自分の生活の中で恩寵が機能していることに気づき始めるのです。瞑想、チャンティング、真の献身などの修錬は、常に流れている恩寵を、我々の微細体に存在するチャンネルが受け入れるための準備を整えてくれるのです。神性的、人道的、哲学的なもののどれであろうと、自己鍛錬が道を整えてくれるのです。この自己鍛錬には、理想の存在や行為へと自らを方向づけること、自らの行為と反応を認識することも含まれます。我々は成長に必要な力という形で恩寵を引き出すのです。懐疑、疑念、恐れを追い払うために必要な内なる力を、神の恩寵が与えてくれるのです。また肉体的浄化、精神的浄化、そしてさらに微妙なものを浄化する過程を開始するためのやる気を与えてくれるのです。この浄化によって我々は徐々に利己主義や停滞から解放され、修錬の成果をあげる事が可能になるのです。努力しているにもかかわらず、進歩がほとんどないように思える期

メモ

1



間を長く経験することがよくあります。神の恩寵を求めることは、我々が気づきや経験の新たなレベルに到達する助けになってくれます。ヨーガの修練、自己観察、そしてもちろん祈りや神への献身も恩寵を刺激します。恩寵なしでは真の進歩は得られません。神の恩寵は宇宙の摂理なのですが、進歩しようという自らの正しい思いによって、努力が実を結ぶのです。

熱心な修練・自己観察・神への明け渡しがかリヤー・ヨーガを成す。
パタンジャリ、ヨーガスートラ2章第1節

明け渡しとは、多くの人にとって弱さを連想させる言葉です。しかし実際には強さが必要なのです。神への明け渡しとは、自分の意志を神の意志へ引き渡すことを意味します。これによってエゴの感覚を引き渡しているのです。エゴを明け渡すにつれて、我々は全ての人、全ての場所を区別することなく神の現れとして見るようになります。神への明け渡しとは、全ての中に神を見、愛を持って全ての生き物に奉仕することを意味するのです。シッダは、「なぜあなたは目の前にいる神を飢えた裸の状態の外に立たせておきながら、神々や寺院の中に創造主を探そうとするのか？」と言います。実際、神への愛や明け渡しは世界と世の中の人々への愛として表されなければならないのです。ババジが明け渡しに関して指導してくれています。「まず自らの神性を思い出し、次にそれを表し、そして自らの神性を楽しむことである。我々は他の形態の中にある神の生ける存在を捨ててはならない。ババジのヨーガを行うためには、全てを愛し、全てに奉仕しなければならない」と言います。神の意志への明け渡しは、自らの人生に恩寵を持ち込むひとつの方法なのです。

ヴェーダンタ哲学によれば、神の恩寵には明確な三つの姿があります。第一は神、第二はグル、第三は内なる真我です。神が恩寵を与えます。それが神の本質です。神と恩寵は不可分であり同一のもの。違いは言葉上だけのこと。恩寵は我々やグルの中にある力、シャクティを通して与えられます。グルが神の恩寵の第二の姿です。なぜなら人は神への無私の献身を実践するまではグルに出会うことがないからです。恩寵が霊的高みを目指す者をグルへと引き合わせ、グルが我々の内的旅路を導きます。偉大な存在たちが変幻自在のシャクティを弟子の準備が整ったときに与えるのです。恩寵は、この生であろうが前の生であろうが、自らの努力によってもたらされます。ですから弟子たちは神の恩寵によりサットグル（完全な自己認識を持つ存在）に出会い、これまでの転生での神への献身のおかげでグルに出会う準備ができていたということは明らかなのです。このようにしてサットグルに出会うので、肉体を持った神としてサットグルを認識し、サットグルへ献身を捧げることによりゴールへ向かってさらに歩みを進めなければなりません。真我の発見が恩寵の第三の姿です。サットグルは、実際には真我として「ハートに住まう存在」なのです。こ



のことから、真我、つまり無限なる意識のエネルギーであるサットグルに対して瞑想することは、恩寵により真我の潜在的な力を活性化させる方法なのです。向上心に燃える魂は上昇し、既にそして永遠にハートに住まう神の恩寵に出会います。ババジが、このクリヤー・ヨーガの伝統のサットグル（グル、神、真我）です。ババジは単なる形而上学の教師ではなく、活動的な霊的存在であり、神の恩寵、神、真我なのです。

私の恩寵は絶えず注がれる。しかしはっきりと目覚めていなければならない。常に注意を払い、耳を澄まし、もたらされる僅かなヒントについて沈思しなければならない。 — クリヤー・ババジ

神の恩寵は普通の家庭生活を送っているときにさえ体験できるものである、とババジは言います。恩寵を受けるために修行僧のような生活を送る必要はなく、心から神を求めることが必要なのです。その思いは純粋なものであるべきで、エゴで曇ってはいけません。この神の力を受け取れる状態であるためには、偽りの行為ではなく常に正しい行為を選び続けなければなりません。生活、思考、言葉、そして行為が正しいものでなければなりません。正しく、やさしさがあって、必要なことだけを言葉にすることによって、真理に沿うこの生活を歩み始めることができます。完全に真理に開かれ、偽りを払いのける態度をもって、マインドとハートの生活を神性なものに今日からしていきましょう。今から自分の行為を全て真理に沿うものなのか、それとも偽りのものなのかを判断しましょう。うそ、誇張を全て捨て去りましょう。こうすることによって、神性な生活を味わうことができます。恩寵とは愛の力です。これによって我々の生活は神性なものになるのです。嫉妬、利己主義、恐れ、怒りなどの感情が、恩寵の流れを閉ざしてしまうことは明らかです。これらの感情を取り除くためには、積み重なった感情的な痛みを浄化しなければなりません。吐き出されない感情的な痛みは、我々の受容器を詰まらせ、受容器の働きを阻害してしまいます。感情的な傷によって、我々は多くの場合、自分は神の恩寵を受ける資格がない、と思込んでしまいます。この考えは感情的な痛みによって引き起こされます。自分は神の力を受け取るに値するのだ、と感じることが重要なのです。ババジは、「神の恩寵が流れるためには、自分の受け取るものは神の恩寵の結果や神の恩寵に鼓舞されたためであるという認識に加え、澄んだ良心が絶対条件である」、と述べています。

熱意、一途な意志、強い関心を持つことによって、自らを恩寵の流れへと開き続けることができます。メンタル体と微細体の浄化がカギになります。浄化をもたらす修練への強い関心とヨーガの修練をよりよく行えるようになりたいという強い思



いが我々の内に火をおこすのです。火というのは比ゆにとどまらず、肉体的には暖かさとして、微細体では光として感じられます。さらに、もしも意識的に自分の否定的な面や利己主義、卑劣さ、狭量さ、怠惰を生贄としてこの火にくべれば、この火はさらに激しく燃えるのです。大きな喜びや急激な進歩が原因で起こる痛みはともに恩寵によるものです。恩寵は驚嘆として表れます。驚嘆は人生の本質です。意識の活力は、生き物であろうがなかろうが我々の周りにある全ての中に存在しています。この気づきに、感覚的な敏感さを磨きたいという思いが加われば、感覚的に受け取る経験の全てが、我々を恩寵の脈動という驚嘆へ近づけてくれるのです。恩寵はあらゆる物あらゆる経験に浸透しています。容易に喜びを与えてくれるもので、驚嘆の感覚に入り込む練習をつめば、もっとも不愉快な事柄に直面したときや大変な苦痛や大変な困難なときでさえ、同じ驚嘆の感覚が自分の中に存在することを認識するようになるのです。実は、人生の全て、全ての出来事やそれに対する自らの反応の全てが、恩寵によってもたらされたドラマ、意識という創造の天才によって上映される壮大な顕現なのです。

課題

- 日の出と日の入り、月の満ち欠け、毎晩の星に注意を向けます。日々の生活に彩を添える鳥や動物に注意を払います。それらが何をしているのか、どんな行動をしているのか注意して見てみます。それらが母なる自然から自分にどんなメッセージを送っているのか想像してみます。
- これからの15日～30日間、毎日恩寵について瞑想します。
- **LOKANANDA SAMADHI SUKHAM** つまり「世の中の至福はサマディの至福である」について瞑想します。あなたが世の中を抱きしめるとき、世の中もあなたを抱きしめてくれるのです。
- 自分の人生を思い起こし、自分が岐路に立ったときを箇条書きにします。何らかの直観が正しい道へと導いてくれましたか？
- 将来への不安を感じたとき、つまり危機に出会ったときを箇条書きにします。その状況を大いなる源へと委ねましたか？ 何が起きましたか？
- 損失をこうむった時を箇条書きにします。その損失に関係する事柄でそれよりも大きな利益を後で手にしましたか？

(次に続きます)



- 霊的な旅路を歩み始めたと自分で思うときを挙げます。その旅を始めてから、生活にどのような変化が起きましたか？ その変化は恩寵によるものだと思いますか？
- スピリチュアル日記をつけます。毎日つけます。
事実だけを書きます。解釈、説明、言い訳、判断は書きません。空想や想像を書くための日記としては使いません。自分がついたうそや誇張を全て書きます。

高雅な人生

この宇宙で最も完全で美しいことは、徳を持った人物が送る正しい人生である。この種の人生は偶然の産物ではない。間違いなくサットグルの恩寵と慈悲によるものである。非常に創造的な芸術作品である。人間の人生は、何よりもまず美しい創造物でなければならない。人生において最もすばらしいことは、自分を繰り返し作り直すということである。これによって最後には不滅の人生を送る方法を知るのである。我々がこのような人物に出会うと、その人の道徳的美しさに気づかずにはいられない。このような人物は稀で印象的であり、忘れることができないのである。この美は自然の美よりもずっと印象的なのである。この美が、美という神の贈り物を備えた人物に、未知でいて、説明がつかず、常識を超えた力を与えるのである。この美が、科学、芸術、宗教的儀式を超えた知力を強めるのである。道徳的美しきは文明の基礎である。起きてるかい、息子よ、退屈なのかい？ — 幸福に関するババジの福音（クリヤー・ヨーガ）は選ばれた少数の者たちのためのものではない。特別な力を得るために行う不思議な、あるいは神秘的な修練でもない。これは合理的な道、実際的なサーダナ（霊的修練）であり、より充実し、より喜び溢れ、より神聖な人生へと繋がっており、誰もが利用できるものなのである。

クリヤー・ババジ、『ヴォイス・オブ・ババジ』

いったん我々がクリヤー・ヨーガを実践し、霊の旅路を歩み始めると、内なる導きと外からの導きは、高雅でヨーガ的な人生を送るといふもの、自己修養・完全・自由を涵養するために必要なやり方で人生を送るといふものになるのです。

人生が、今まさに素晴らしくなろうとしています。しかし我々はその人生を送る方法を学ばなければならないのです。我々がそれを学んだとき、人生がすごいものになるのです。 マザー



高雅な人生は、霊的な人生です。質素な生活と高邁な思考から成ります。ヨーガ的な見方では、重要な事とは、実際に何をやるかということではなく、どのように、そしてどのような意識で行うかということになります。反応することなく行動を観察し、神を意識に留めておきなさい、とババジは言います。行為が意識的に行われるとき、行為の優劣は存在しないと言います。行為の中に表される意識が、行為よりも重要なのです。気づきを伴った状態で行われれば、最も役に立たないように見える行為が最も建設的なものになり得るのです。気づきとは、肉体・マインド・感覚の行動を観察していることです。気づきとは、行為をヨーガ的なものにするものであり、行為そのものではないのです。我々の人生のあらゆる行動が、我々を高めることも、あるいは低めることもできるのです。我々が機械的に、あるいは刺激に対する反応として行う行動は、たいてい意識を伴っていません。我々は多くの場合、意識せずに考え、食べ、話し、さらには賛成、不賛成を表しているのです。今までに何度、アーサナ、プラーナヤーマ、瞑想、マントラを機械的にあるいは上の空で行いましたか。気づきを伴った行為を行うためには、用心深さ・注意・観察・熟考が必要です。行動の観察に魂が参加しているとき、意識が伴うのです。個人的な利益や損失を気にせず、そして自分の能力を見せてやろうと思わないとき、行為に十分な注意が伴うのです。

全てをあるがままに

ヨーガ的な見方では、全てはそのままで正しいのです。ヨーガ的な生活を送るということは、全てをあるがまま受け入れるということです。全てをあるがまま受け入れれば、どんなことであろうと賛成も反対もないのです。どんなことに対しても激しい感情を持つことはないのです。激しい感情は、特定の結果を求めることから起こるのです。激しい感情をなかなか手放せないときがあります。しかし、平安を見出し、人生をあるがまま受け入れようと思うのなら、手放さなければなりません。激しい感情があるからこそ「生きている」と感じる、と我々は考えます。激しい感情は、我々を引き込みます。我々を引き上げ、また引き下げます。大きな変化を起こすためには激しい感情が必要である、とエゴは考えます。そうなのでしょうか？ しかし、高雅な人生を送るつもりならば、喜んで全てをあるがまま受け入れなければなりません。変わらなければならないものは、自然にそして適切なときに変わる、という平静さと信念を我々は持たなければなりません。平静(vairagya)は、落ち着きを生み出し、不安・緊張・苦痛から解放し、喜びをもたらします。激しい感情は、道をふさぎ、対象の中に苦しみを作り上げます。全てがあるがままにあるのです。なぜなら我々の人生では秘密の法則が働いているからです。第一に、カルマの法則、つまり人生に起こる状況の法則が存在します。個人の人生や肯定的、否定的な体験は、過去の行いの報いというだけではなく、まだ学んでないことを学ぶために必要な経験を引き付け、バランスをとる、という役割も果たしているのです。



多くの場合、カルマは治療の必要があるものを癒すためにもたらされます。変化は、癒しと共にもたらされるか、あるいは学ぶべき教訓を学んだときに起こります。真の変化を生み出すために必要な第二の法則は、静かに落ち着いてそこにあるものを受け入れるということです。落ち着いて受容する状態にあるときのみ、肯定的な変化へ向かって働きかけることができるのです。言い換えれば、どんなものをも変えさせる内なる力を持つために必要なことは、受け入れるということなのです。

実際、我々はわざわざ変えなくてもいいものを変えようとするのが極めて多いのです。もしも我々が高雅なヨーガの生活を送っているとしたら、変えようとはしないでしょう。正しかろうが間違っているが、どうして他人がどう思い、他人が何をし、他人にどう見られているかということを気にするのですか？ これらのことは全くどうでもいいことなのです。全て単なる戯れなのです。なぜこの戯れを変えるのですか？ どうしてそれと戦うのですか。賛成するでも賛成しないでもなく、また何事にも抵抗しないのがヨーガ的なことなのです。それができますか？ 本当に重大なことは何も起こらない、というのが真理なのです。真我は何事にも妨げられることなく安定し、とても軽やかな存在なのです。どんなことでも重大に捉えてしまうのはエゴだけなのです。真我は、起こる変化をただ眺め観察するのです。

どうして全てをあるがままに任せられないのか？

エゴが「私、私のもの」と言うのです。「私は」「私は欲しい」「私は欲しくない」と言うのです。エゴが「我思う、ゆえに我あり」というあのうぬぼれた言葉の作り手なのです。全てをあるがままに任せることは、エゴにはできません。エゴは見解を持ち、嫌悪を示し、不満を表明し、自分が正しく他人は間違っているという見方をし、その誤りを正そうとするのです。ちょっと前まで「あの人は間違っている」とエゴが言っていた、まさにその人と自分が同じ振る舞い方をしているときでさえ、自分は正しいとエゴは思うのです。エゴは我々を引き離します。それがエゴの働きです。エゴは自分自身の中にも、そして他人との間にもきしみと摩擦を生み出します。真我は他人を別の現れとしてのみ捉えます。きしみや摩擦を生み出す相手として他人を見たりはしないのです。見解は、全てをあるがままに任せる妨げになります。見解はエゴに起因し、きしみや摩擦の源、人と人との間や自分の内面での対立を生み出す源であることが極めて多いのです。我々が英知を体現している純粋な存在でないのなら、我々の見解は全く価値がありません。シュリ・オーロピンド・アシュラムのマザーは、我々の見解はいつも危険であり、たいがい全く価値がない、と言います。見解が正しいことは滅多にありません。たいがい正しい部分と誤っている部分が混ざり合っています。どんな見解にもそれと同じぐらい妥当な反対意見が存在するのです。よい選択をするために見解が必要であるわけではないのです。重要な決定は、いつでもその決定を下す必要のあるときには、直観的に明ら



かになるものなのです。

課題

- 自分が持っている見解を取り上げて、よく考えてみます。どう感じますか？ 心がかき乱されたり、考えが狭くなっているように感じますか、それとも心が拡大し平和な感じがしますか？ 自分の意見を守ろうとしたり正当化したいと思いはじめるかどうかに注意してください。自分の見解が他人のものよりも優れている、あるいは劣っていると思いはじめるかどうかに注意してください。関わり合う人によって自分の意見が変化するかどうかに注意してください。この意見が自分の行動に表れているかどうかよく考えてみてください。そして、そのことでどう感じますか？
- 次に反対側の見方をし、よく考えてみます。どう感じますか？ 自分の感情と得られた洞察を書き留めます。

見解は心がぐらついた状態を生み出します。このぐらつきのために、本来の明晰さがゆがめられてしまいます。無知が見解を作り上げます。賢者は、見解というものが役に立たないことを知っています。これからの30日間、自分の見解を自分の内にとどめるように努力してみてください。

エゴに対する取り組み

エゴを明け渡すために行う努力によって、恩寵が我々の人生に流れ込むための空間が生み出されます。エゴの影響を弱めるための努力がなされなければ、エゴは自分勝手な欲望や、恐れやプライドから来る衝動に従い、行動とその行動に伴う苦痛に満ちた反作用という連鎖を生み出し続けるのです。意識的に恩寵に導かれるようになるためには、潜在意識を浄化し、クンダリーニーを目覚めさせ、真我に向かうという取り組みが必要です。耳を澄まし、不動の魂の内なる囁きに従い、エゴの欲望・恐れ・プライドという大音響のラップに耳を貸さないためには、絶え間のない努力が必要なのです。

自我に取り組み、自我をよく観察し、自我を浄化することが、進歩をもたらす唯一の方法です。他人が自分の代わりにしてはくれません。しかし、この浄化の過程においては、神が全てを知っている、もっとはっきり言えば神が全てを行う、ということを我々は受け入れなければなりません。そしてこのことを明白な真理として認識しなければなりません。こうして、人生において導きが必要なときに、恩寵が直観的な導きを与えてくれるのです。神の恩寵が、力動的で強力な進展を開始するのです。強力な熱意と勇気を持ち合わせた者だけがこのことを理解することができます。



るのです。この過程には痛みを伴うことがあります。恩寵が、自分の人格の最悪の部分我々に気づかせるのです。恩寵によってもたらされ、マインドが沈黙しているときに起こる純粋な気づきには、これを焼き尽くす力があり、こうして終止符が打たれるのです。

この取り組みにおいて進歩するためには、人を判断するという誤りを犯したり、機械的な反応をしたり、プライドや傲慢さから自分勝手な行動をとってしまいそうなどときにはいつでも、自制しなければなりません。こういったことが起こりそうになったときに、あるいは起こった直後にそのことを認識できるように、絶えず自分を観察していなければならないのです。衝動、振る舞い、行動、受け止め方に対してこれらのことが起こらないか見ていなければならない、言い訳をしたり、他人を責めたり、隠したりしてはいけません。そして熟考や瞑想によって、誤った振る舞いと理想的な振る舞いを関連付けます。両方を保持していると理想的なものが意識に根付くのです。その理想的な振る舞いが、他の見方、もっと意識的にことを行うことや、もっと純粋な考え方や、もっと無執着な反応の仕方を提供してくれるかもしれません。気づき、行動を起こし、正しくあるがままに見つめ、そしてもっと純粋な行動と比較するという光には、物事を変える力があるのです。

課題

- 時間をとって、最近痛みや苦痛を感じたときの状況を思い出し、日記に書き留めます。これは形を変えて何度も起きていることなのかどうか考えてみます。何が苦痛だったのですか？ どうすれば違ったやり方で、より正しく反応することができましたか？

何か正しくないことがあったときには、常にこの取り組みを行わなければなりません。内面に居心地の悪い感情が生まれるので、正しくないことが起こるとわかります。正しくないと思うことがあったら、取り出し、よく見つめ、そしてババジ（神、グル、真我）は自分にどう処理してもらいたかったのか、と自分に問いかけてみるのです。こうすることによって、進歩することができるのです。

我々が感情的にしがみつき、自分にも他人にも害を与えるものが我々の内面には沢山あります。プライド、もっと権力を持ちたいという拡大欲、欺瞞、気取り、陰口、欠点探し、批評、怒り、嫌悪、憤慨、嫉妬は、他人と同様に自分にも大きな影響を与えます。エゴに動かされたこれらの衝動はすべて、我々を犠牲者にしてしまいます。こうしたものは肉体もマインドも苦しめるのです。内に葛藤を生み出すのは、自分の態度なのです。正しい態度を持っているならば、誰も我々を苦しめるこ



とはできません。痛みや苦しみを引き起こす、我々の内にあるものを手放すと、我々は自由になります。シッダは、「この上なく自由であり、この上なく独立した状態であり、何事にも影響されてはならない。内なる安らぎにはどんな障害も取り除く力がある」と言っています。

他人から肉体的な苦痛を与えられようが、不親切な扱いを受けようが、心の平静を乱してはならない。自分がいる場所には憂鬱のかけらも存在しないようにしようではないか。人生の浮き沈みは自然の法である。それによって性格が矯正され、角が削られ、最終的には完全へと導かれるのである。

クリヤー・ババジ

我々の性質は複雑なものです。我々は矛盾が混ぜ合わさったもの、善と悪、真と偽、高潔とあさましさが混ぜ合わさったものです。自分の欠点、欺瞞、うそ、欲望、反感を意識することは有益なことです。しかしまた、自分のよい面、正直な面、高潔さもよく調べてみる必要があります。実際、我々は自分の高潔さに多くの注意を向けるべきであり、こうすることによってそこに栄養が送られ、拡大し、最終的には他の部分を変えてくれるのです。心の高潔さとは、善良さ、優しさ、気質の穏やかさです。沈黙によって、高潔さが養われます。1日、あるいは週に数時間、沈黙する時間をとりましょう。この貴重な時間は、しゃべりたいという衝動を抑えましょう。瞑想することで善良さが育ちます。瞑想中に自分のハートを開くだけで、神の光が入り込んできます。我々の性質は、勇気と、日常生活や瞑想中の沈黙の中に存在する神の光に注意を向けることによって、変わるのです。我々の欺瞞が、瞑想中に明らかになることがよくあります。

我々は耳を傾けられるようにならなければなりません。明らかになりつつあることに注意を集中するだけでなく、それを正しく理解するために勇気と意志を持たなければなりません。ババジは、「最悪の罪人でさえ、明日は聖者になっていることが可能である」と言います。

自分の性質を変えられないのなら、わざわざヨーガをやっても無駄である。ヨーガとは性質を変えるために正確に行われるものだからである。そうでなければ意味がないのだ。

シュリ・オーロビンド



何を変えなければならないのか？

高潔で高雅な人生を送るためには、利己主義・卑劣さ・嫌悪を根絶しなければなりません。これらを変えたがらないということは、無知・苦しみ・浅ましきの人生を送ろうとするということです。霊的成長を強く求める人々の多くが、ヨーガの修練に励むにつれて、家族や友人との間、そして自分の中に葛藤が生じることを知ります。ですから、ヨーガの修練を行うのは真我を喜ばせるためであり、真我を喜ばせることは神を喜ばせることである、ということを理解することが大切なのです。これが高潔な人生です。このために我々はここに存在しているのです。他人を喜ばせるためにここにいるわけではありません。真我を喜ばせることは、利己主義ではありません。利己主義とは別のことです。利己主義とは、何でも自分のために欲しがることであり、自分の必要と自分の物の見方しか理解しないことです。利己主義とは、自分にとっての重要度で他人に注意を払うことです。利己的な人間は、他人の価値を理解することができません。利己主義が、卑劣さを生み、さらに嫌悪を生むのです。利己的な人間は幸福ではありません。浅ましい人生を送っているのです。

利己主義は唯一の罪、卑劣さは唯一の悪行、そして嫌悪は唯一の犯罪である。他のものは全て容易に善へと変わり得るが、この三つは神性に対する頑固な抵抗器である。

シュリ・オーロビンド

卑劣さと嫌悪の波動は、執拗、収縮的、破壊的であるだけでなく、我々を相手の影響下へと置きます。怒りを表すということは、自制ができていない証拠です。嫌悪とは、極端な執着であり、そのために手を切ることが非常に難しいのです。シュリ・オーロビンドは、嫌悪を無関心と置き換えること、利己主義と卑劣さを無私と自己提供に置き換えることを勧めています。無関心とは、嫌悪を誘発した人物や状況のことを考えても以前のような反応を生み出さないことを意味します。中立の気持ちでいるのです。怒りを外に表したり、内で怒りが燃え上がることももうありません。中立の状態にあると、行動がより適切なものになります。嫌悪を抱くことを自分に認めないと、嫌悪を無関心に置き換えられないことがあります。嫌悪は、マインドを不均衡な状態にするため、マインドをバランスの取れた状態に戻すためには、多くの場合何らかの行動が必要なのです。感情に関する今後の講義で、嫌悪を解放するための強力な方法をお教えするつもりです。

魂の美德

満たされた感覚がありエゴから自由で、親切・愛・同情・美・笑顔・幸せ・勇氣・無私の性質を持つことから、自己提供と魂の寛大さは表れます。これらの美德



は、魂が目覚め活動状態にある人物、他人の価値が理解できる人物に表れます。自己提供と寛大さはもっとも純粋な形態に存在する愛から拡大するのです。「私が与えている」という感覚はなく、ただ与えるということだけがそこにはあるのです。自己提供は、魂の寛大さから生じます。自己提供は、無私から始まります。私たちにうぬぼれる傾向があります。普通は、まるで非常に貴重なものであるかのように自我や自分の感情に注意を払います。無私と言うと、自我や自分の必要を否定することのように聞こえますが、実際には本当に重要な真我を強めることなのです。無私は、簡単な方法でかなり容易に育てることができます。自分の思考に苦しんだり、自分の感情におぼれているときには、ただ何か他のことで忙しくすればいいのです。自分を苦しめているもの、あるいは自我とは関係のないことをすればいいだけなのです。例えば、ある人の、自分に影響を与える部分について何も考えないことができれば、その人については忘れることができます。何か他のことに没頭する、あるいは自分の興味がある事柄や集中力を必要とする活動に取り組めば、これができるのです。無私の状態になるのはそれほど難しいことではないのです。マインドを上手に使えるかどうかの問題だけなのです（後で、マインドとその揺らぎについて取り上げます）。

どこから始めたらいいか？

自我のほんの僅かな部分を変え始めるとき、高雅な人生が動き出すのです。克服できない自然の法などありません。我々は習慣と衝動の生き物ですが、やがてこれらの影響から自由になる術を身につけるのです。作用と反作用とを引き起こし、我々の潜在意識に刻まれた習慣と条件付け（サンスカーラ）とを手放す方法をクリヤー・ヨーガは教えてくれます。エゴに根ざした反応が起きているときに、その収縮的な状態を観察し感じる方法を、魂が反応しているときに感じる拡張的な状態と比較することによって学びました。石のように固定してしまったものは何もなく、全ては永遠に変化し続ける、と言われます。自らが望めば真我は、力、決定的な力、物事の成り行きを変える恩寵を投げかけることができます。たゆまぬ熱意と自己努力によって、我々は影響力を持つ否定的な事柄や古い習慣から解放され、自らを高次の意志へと開くようになります。こうして我々の人生がさらに高雅なものに成るのです。

大きな変化を生み出すためには、アビヤーサ、継続的な修練が必要です。真我からの導きに対して開かれた状態になるためには、熱烈で継続的な修練が必要なのです。熱烈な修練をサンスクリット語ではタパシーヤと言います。タパシーヤは熱烈な努力です。これは、マインド・微妙なエネルギー・肉体を統制するために用いられる、意志とエネルギーの集中です。これは、霊的な高みを目指す者をより高次の目的に向かわせるために必要な修練、意志により行われる霊的修練です。タパシー



ヤは、強い関心と熱烈さを示します。1日に1時間だけ霊的成長についてまじめに考え、残りの時間はそうではないとしたら、重要な変化は起こりません。タパシーヤとは、真我との一体を成し遂げるといふ熱意を持ち続けながら行われる継続的な修練のことを指します。強烈な熱意は恩寵を通して我々にもたらされます。これはクリヤー・ヨーガによって育まれるものです。しかし、クリヤー・ヨーガを実践し始めるためには、ある程度の熱意、神に対する熱い思いがなければならないのです。

実際のところ、恩寵と共に生きるつもりであれば、成長に対するたゆまぬ熱意がサーダナの始めから終わりまで必要なのです。道は険しく、時には転び、そんな時は障害が越え難いものであるように思えてしまいます。ですから、苦難を乗り越えるためには真の熱意が必要なのです。熱意とは欲望ではありません。熱意はハートから起こる炎のようなもので、このときマインドは静まっているのです。欲望はマインドの思考から起こります。熱意は自己提供であり、欲望は自分に対する奉仕です。熱意は真我意識が拡大するものであり、これに対して欲望は目標物の周りに収縮させてしまうのです。

我々は何を熱望しているのでしょうか？ 恩寵と共に生きるためにはどんな熱意が必要なのでしょうか？ この世の物を越えた対象に向かって、我々の存在の全てに調和の取れた熱意がなければなりません。もっと大きなもの、広大な意識、普遍の善意に対する思いがなければなりません。また、変えなければならない自分の欠点を見つけ出すという熱意も必要です。心の平静、ものに対する平等な見方を我慢強く求めることも必要です。強靱で、病気にかからない肉体を求めることも必要です。そして最終的には、自我を完全に神へと差し出すという熱意もなければなりません。これらの熱意が我々のハートに深く刻まれることによって、日々のサーダナが完全で、強力で、変化をもたらすものになるのです。

クリヤー・ヨーガによって我々は何に到達しようとしているのか？

完全な神へと成長することが、人間の人生の真の法であり、地上での存在を神のイメージに形作ることが、進化を意味する。

クリヤー・ババジ

クリヤー・ヨーガの目指すものは、神の真理の実現です。ババジは言います、「瞑想によって、知恵と洞察の領域が開かれる。しかし、実在が現われ出しはしない。人は、神を実現した人生を、自らの現実の人生で、夢の中で、思考で、行動で生きなければならないのである。これが真の実現であり、これがクリヤー・ヨーガであり、これがはっきりと実際に神に近づくことである。神は、人に見物人や思想



家であって欲しいとは思っていない。神は人を行動させるために、今ここで行動させるために創ったのである」と。クリヤー・ヨーガとは、実のところ、生きるべき人生のための道であり、神の存在を意識し調和の取れた状態で現在を生きるための道なのです。ギターには「ヨーガには行動の技術が伴い、ヨーガとは平静とバランスの取れた人生からなる。したがって、ヨーガの主眼は、気高さにあり、欲望の根絶や、再生、行動の放棄にあるのではない。そしてヨーガには、生ける神への絶対的な信頼が必要なのである」と書かれています。

クリヤー・ヨーガの目標は、神性を実現すること、神の愛を発見すること、自分の人生でバランス・調和・恩寵を体現することです。一番簡単に神を見つけ出す方法は、ハートを曇りのない幸せな状態にすることです。神性は、親切で穏やかで愛情に満ちたハートに見られます。幸せは光の近くにあるので、まず自分を幸せな状態にすることです。明るさと幸福は神の性質であり、どんな状況においても劇的な事件よりも助けになるものです。これによって、体全体の調和が保たれます。身体が調和していると、我々は開かれ、愛を自由に与え受け取りながら人生を送ります。幸福と笑いは憂鬱と同じように伝染します。幸せと明るさは摩擦、悩み、苦しみを追い払います。ですから、他人に対する贈り物で、笑いや幸福よりもいいものはないのです。

神の愛という高みへ人が上ると、父親の中に、母親の中に、そして全ての人の中に神だけを見るようになる。人が自分の妻の中に妻ではなく、最愛の存在、つまり神を見るとき、人は神の臨在の中にあるのである。

クリヤー・ババジ

神の愛という光が、純粹でいて、利己的・悲しみ・苦しみを捨て去ったハートに上昇すると、全ては、宇宙の力—神—恩寵の中で起き、この無限の意識の力が現われたものとして、すべてを見るようになるのです。この宇宙に存在するあらゆる種類の生き物は、それぞれ独特の意識状態を持ち、無数の名前、無数の形をとったこの力なのです。純粹なハートは、自然に表れるのです。純粹なハートは、起こることの全てを真理が知っている、ということを知っています。純粹なハートは何が起こっても憂鬱も高揚も経験しません。いつでも感謝し落ち着いているのです。さまざまな活動で忙しくしているように見えても、全ての行動は内なる光と神の愛に動かされているのです。人と人との調和は、クリヤーの人生のもう一つの目標です。調和した熱意が合わさると、世の中を変えることができます。結集した調和は神の意識の成せる技です。少なくとも、一緒に暮らしている相手、一緒に仕事をする相手とは調和に満ちた関係を持ちましょう。我々が我々であるのも、他の人が他の人



であるのも、神の意志なのです。すべては一人一人の性質に従っているのです。意見が異なるからといって、不調和ということではないのです。性質の違いに反応しないこと、人間関係で衝突しないことを学びましょう。調和を願う強い熱意で不調和を追い払いましょ。怒りや不調和によって、我々はすべきではないことをしてしまいます。冷静さと調和によって、なすべきことがなせるのです。深い瞑想によって、冷静さと他人の見方を理解する余地が生まれます。違いを受け入れ合うと、目覚しい結果が生まれることが多いのです。

クリヤー・ヨーガの人生を生きることは大きな恵みです。犠牲ではありません、大きな特権なのです。

課題

これからの2週間、次の質問に取り組んでください。

- 愛や思いやりを表しましたか？ いつ、なぜ？
- 利己主義、卑劣さ、怒りを表しましたか？ いつ、なぜ？ そのときどう感じましたか？
- 上に挙げた言葉に関する行動で、どれを意識的に行いましたか？
どれを無意識に行いましたか？
- 今日はどんな見解を持っていますか？ それを表しましたか？ どうなりましたか？
- 今日、グルつまり内なる真我と接触した感覚を持ちましたか？
- どんな形であれ、神に対する自分の熱意を今日は何時間意識しましたか？
- 家庭で、仕事で、また人生全般において、明るく、幸せな気分であることの妨げになっていることがありますか？ もしあれば、それは何ですか？

OM KRIYA BABAJI NAMA AUM

ご質問などがありましたら、下記にご連絡ください。

babaji@vairaagya.com または babaji-prema@hotmail.com

ナーガラージ

