



サーダナ（靈性修行）は本質的に神への道です。その目的地へと到るには、ひたむきに選んだ道に身を捧げなければなりません。そしてその歩みの中で、熱意あふれるその旅に伴う、避けることのできない必要条件や不可欠な要素があります。その詳細について、1980年1月の『サナータナ・サーラティ』誌からジョン・ヒスロップ博士が書かれた記事の抜粋をご紹介します。

サーダナ（靈性修行）に関する問題

あなた方はサイに関する書物をたくさん読んできていると言います。しかし、サーダナ（靈性修行）とは何か、サーダナとは何をすれば良いのか、わからずにいます。

スワミは、サーダナとは私たちが欲しいものを手に入れるプロセスであり、それには3つの側面があるとおっしゃっています。最初に「ヴリッティ」、すなわち私たちが欲しいものに対して感じる魅力があります。この欲しいものに対する**熱望**がなければ、サーダナを始めることはできません。しかし「ヴリッティ」だけでは十分ではありません。サーダナの2つ目の要素は、自分自身に対する**自信**です。自分には欲しいものを手に入れる能力があるという自信が必要です。しかしながら、欲しいものへの熱望と、それを手に入れるための力と才能を持っているという自信だけではまだ十分ではありません。3つ目の要素は**行動**です。行動なくしては何ごともしません。私たちは実際に欲しいものを手に入れ、それを自分たちのものにしなければならないのです。

ババ様は、この3重のサーダナは靈的生活と同じくらい世俗的な目標にも効果的であるとおっしゃっています。言い換えれば、あなたが**熱望**し、**行動**する対象であるものは、もしあなたが勇敢であり、自分自身に強い**自信**を持っていれば、手に入れることができるのです。

この3重のサーダナに含まれる荘厳なパワーは秘密にされ、一般大衆には知られていませんでしたが、主なる神サティヤ サイ ババの教えを学ぶ帰依者たちには明らかにされました。この3重のサーダナは神が保証されたものであり、言わば、それを自分の人生に真剣に応用することで、あなたは欲しいものを手に入れることができるのです。そうであるからには、その欲しいものを手に入れるサーダナに取りかかる前に、自分の内にある数多くの欲望を識別することが最も重要なことです。

求めるに値するものとは何でしょうか？ サーダナをするに値するものとは何でしょうか？ もちろん、それは真に、完全に、あなたの欲望を満たすことができるものだけです。

欲望とは何でしょうか？ 欲望とは、あなたの生命の活力として表現された神です。あなたは誰でしょうか？ あなたは至高者です。あなたの最も内なる存在において、あなたの潜在力は神なのです。より低いものが至高者を満足させますか？ いいえ！ 神より価値の低いものは何であれ、真に、完全に欲望を満たすことはありません。神のみが欲するに値するものなのです。至高者だけが、サーダナの対象としてふさわしいのです。神の美しさに至らないもの、神の貴さに満たないもの、神の力に及ばないもの、そういった神に匹敵しないものは何であれ、報われない欲望による苦しみを、完全に、最終的に満足させることはあり得ず、それらに終止符を打つことはできません。主なる神、サティヤ サイは万人のハートにおわす永遠なる最愛の御方であり、その最愛の御方と自分自身が隔たれている限り、欲望が満たされることはないのです。

あなたはサイの帰依者ですから、すでに日常生活の中で最初の2つのサーダナの側面は持ち合わせています。すなわち、あなたはスワミに対する神聖な愛を抱き、とても強くスワミに惹かれています。またあなたの靈的な探求は、あなたがサーダナを行う力と自信を持っているという証拠です。あなたを悩ませているのは、サーダナの**行動**に関する側面です。

なぜあなたはサイ文献を学習したにもかかわらず悩んでいるのでしょうか？ あえて推測するとすれば、何をすべきかについて、あまりにも多くの印象が一

度にやって来るからではないでしょうか？ 書籍にはたくさんの異なる行動がすべて「サーダナ」として書かれています。このことに関して、スワミは最も注目に値する、とても重要な指針を与えてくださっています。

マッチ箱には、火をつけることのできるマッチ棒が百本以上入っているかもしれませんが、とスワミは指摘されます。しかし、大きな山火事を起こし、山道にあるものすべて、青々とした湿った樹木ですら燃やして灰にしてしまうには、たった一本の小さなマッチ棒が必要なだけです。そのことをスワミは熟考するようにおっしゃっています。大きな火事を起こすために百本のマッチ棒をすべて擦る必要はありません。一本のマッチ棒を上手に注意深く擦ることで火事は起こるのです。

この例えから、スワミは私たちに一つのサーダナを完全に精魂込めて行うよう伝えておられます。それで十分なのです。残りのものは必然的につき従ってきます。

あなたのサーダナとして、スワミが最も頻繁に述べられている行動を実践してはいかがでしょうか？ これに関して、神聖な愛が神へと到る最も速い王道である、とスワミは明言されています。あなたはすでにサティヤ サイを愛し、サティヤ サイを思い焦がれています。では、どんな行動がこの神聖な愛に相当するのでしょうか？ 聖なる恩寵により、スワミはこれについても教えてくださっています。

私たちが常に愛し、見つめ、共にいたいと願うスワミ。それならば、常にこの最愛なる主サティヤ サイを、あなたのガイド、守護者、誠実かつ愛情深い不変の友と見なし、あなたの人間的な欠点にもかかわらず、いつもスワミが神の恩寵を授けてくださるように、そして共にいてくださるように祈り求めましょう。神聖な愛を込めてスワミの御名を繰り返し、スワミの御姿を心に思い浮かべるなら、スワミはそれを聞き届け、常に応えてくださることを保証してくださっています。

「サイ ラム、サイ ラム、サイ ラム」と、愛と崇敬の念をもってサイの御名を繰り返し唱え、サイの御姿を思い描くこと — このサーダナを、就業時間から寝る時間までずっと行うことがサイのサーダナを完全にするための**行動**です。日中の義務を果たすときは仕事に集中しなければなりません。その上で、心の中で神様を呼び、自分が仕事のすべての瞬間を神の栄光に捧げていることを伝えましょう。そして、まったき自信を持ってあなたの仕事を進めるのです。あ

あなたの仕事とその仕事の結果をスワミに捧げることは、スワミの御名を繰り返すのと同等の価値がある、とスワミはおっしゃっています。このようにすれば、就業時間から寝る時間までの間、神の御名はずっとあなたの頭とハートの中で鳴り響き続けることになるのです。

