

## 光の瞑想 *Jyothi Dhyana* サティア・サイババ

瞑想とはどうやればいいのか。これについては、いろいろな先生や指導者が、さまざまに違った教えを説いています。しかしわたしはみなさんにここで、最も普遍的で、最も効果のあるやり方をお教えしましょう。これこそは、精神的な修行における、はじめの一步と言えます。まずは瞑想のために毎日ごく数分の時間を定めるようにし、悦びが深まるとともに、時間を延ばしていきます。刻〈とき〉は明け方がいいでしょう。眠りのあとで身体〈からだ〉はさわやかな上、昼間のいろいろな活動の影響がまだ及んでいないため、とてもよい時間と言えるのです。ロウソクかランプの明かりを目の前に置きます。直接目に見える、おちついた感じの、まっすぐな炎です。蓮華座〔訳注……結跏趺坐〕で両足を組むか、他の楽な姿勢で座ります。

しばらくの間、炎をじっと見つめます。眉間〈みけん〉をとおって、光が自分の内側に入ってくるように感じながら、目を閉じます。光は、光の道すじを通して、ハート——胸の中心——に向かって、ゆっくりと降りていきます。光は、ハートに届きます。このとき、蓮〈はす〉の花びらが一枚ずつ、ゆっくりと開いていくのをイメージします。すべての思い、すべての気持ち、すべての感情が、光で満たされます。闇はなくなります。闇の潜んでいられる場所は、もうどこにもありません。光はさらに大きく、輝きを増します。光は手に拡がり、足に拡がっていきます。手や足は、悪い思いや、疑いや、悪い行為に浸〈ひた〉っていることはできなくなります。手も足も、光のため、愛のために尽くすものとなるのです。光が舌に届くとともに、嘘いつわりは消え失せます。光は目と、耳まで昇っていきます。あらゆる悪い欲望——目や耳に巢食い、ねじ曲がったものの見方や、子供じみた話に向いがちな欲望——は、なくなってしまいます。頭の中の光は、さらに輝きを増します。すべての悪い思いが頭の中から消えていきます。内なる光が、さらに大きな輝きになっていくさまを、ありありと思い浮かべます。

自分の周りの全体が光で包まれ、光の輪はどこまでも大きくなっていきます。大切な人、家族、友人、知人、対立している相手、競争相手、よく知らない人々、命あるすべてのものが光の中に包まれ、光は全世界へと拡がっていきます。

毎日、深く、順序だって、すべての感覚を光が明るく照らし出していくのですから、後ろ暗い、悪いもの、見方に惹かれたり、けがれた、恐ろしい話を聞こうとしたり、身体によくない、力を弱める、悪質な食べ物や飲みものを求めたり、悪いものをほしがったり、好ましくない場所や悪〈あ〉しきものに近づこうとしたり、いつ、誰についても悪い思いが浮かぶようなことは、そのうちになくなってしまおうでしょう。どこにいても、光を見つめている「あの感じ」を忘れないようにするのは、これからは、たとえどの神さまでも、あがめ、祈るときは、あらゆるところに満ちている光の中にその姿があると思いつくようにします。光は神だからです。神は光です。

わたしがお話ししたように、毎日規則的にこの瞑想を続けなさい。その他の時間は、(神のさまざまな栄光のうち、かぐわしい魅力のある名であれば何でもいいから) 神の名をくり返し唱え、神の力、慈しみ、惜しみのない愛に気づいていようと、いつも心に思うのです。

日時 1979年

出典 <http://www.saisamachar.com/saipranaam/sep02/mediate.htm>

“Sathya Sai Speaks – vol.10” ‘Meditation’

解題 現代の脳科学者によれば、イメージの力は、読み書きや計算の能力に勝るとも劣らぬほど重要だ。この光の瞑想(光明瞑想)を日常におこなうことで、イメージする力を強め、情緒を安定させ、病気の回復を早め、健康な身体を作り、学習や仕事の効率を上げ、人間性を高めることができる。そしてこれは、サイババに帰依する人もそうでない人も誰でも続けることができる、すぐれた方法だ。その一方で、この瞑想のやり方については、サイババ関係者の間でもさまざまに違った見解がある。ここに訳出したのは、サイババ自身が語った瞑想の方法として、最も信頼できるテキストのひとつである。光の瞑想はどうやればいいのか、迷いがおこったときに、立ち返るべき原点がここにある。

翻訳 宇野梵悦(2006年7月11日 グループールニマ)