

サーダナ
靈的修行に関する二十一の重要な心得
スワミ・クリシュナンダ

1. まず第一に人生の目的を明確に理解していなくてはならない。
2. 人生の目的は、後に他の考えや感情、経験によって変化するものであってはならない。つまり人生の目的とは、それ以上のものはない究極の目的であらねばならない。
3. 究極の目的は一つであり、それを心に明確に抱いているのであれば、この世界の事物はすべて、この目的を成就するための道具、助けとなるものであることは明らかである。
4. 特定のものだけが人生の目的を実現するために役立つ、それら以外は障害であると考えるかもしれないが、それは間違った考えである。この世界の事物はすべて相関関係にあり、相対的な意味でしか必要なものと不必要なもの、良いものと悪いものという区別ができないからだ。いわゆる不必要あるいは役に立たないものとは、私たちにとって人生の主たる目的との微妙な関係が明確になっていないものである。これは、にわかな感情や熱意に駆られたときに起こる。
5. これはつまり、人生のどのような側面であれ、人生の目的とは全く無関係だとして、ないがしろにすることは賢明ではなく、また現実的でもないということを意味する。しかしながら、人生におけるすべての側面や状況を考慮して理解するというのは不可能なことであり、ここに靈的修行^{サーダナ}を実践することの難しさがある。
6. この問題を解決するには、真理を体得した師に教えを乞うことだ。真の靈性向上を求める生き方、高次の瞑想をするための前提条件である包括的な世界観を持てるように導いてくれるのは真の師だけなのだ。
7. 経済的および物質的な必要性、そしてまた人間を駆り立てる欲求は、適切な時に適切なバランスをもって満たされなくてはならないが、快適さを追求したり、自己を満足させるために行うのではなく、肉体的、性的あるいは心理的な個人の欲望、衝動のすべてを昇華させることが目的である。この事実を認識していないと靈的修行^{サーダナ}を進んでいくうえでの障害となる危険がある。

8. 修行者は、他人の助けを借りることなく自分の判断で修行を行えるようになるまで、師の指導の下、ある程度世間と距離を置いた生き方をすべきなのは言うまでもない。
9. しかし、対処しがたく妥協できない環境に置かれていても、それに立ち向かう力が自分にあることを確認するために、時には自分を試してみることも必要である。世間と距離を置く生き方は、周りの環境と向き合うことができずに自己催眠あるいは冬眠しているような状態に陥ることではない。
10. 同時に、隠遁生活の時期が来たなら、それができなくてはならない。簡単に言えば、一人でいようと相いれない社会環境にいようと、外の環境に影響されない心の平静を保てることが理想である。
11. 隠遁生活をしているときには、家庭生活や仕事のこと、あるいは神を瞑想することの妨げとなるようなその他の問題に心が行かないようにしなければならない。過去の経験が持つ影響力は、あなたが神を想う気持ちに勝ることがあるからだ。
12. この世界から得たいと思うものは全て神から得られる、それどころか、この世界が擁する価値や富以上のものを神から得られるのだという確信、信念がなくては神に心を集ませることはできない。
13. この世界の欲望対象へと心が動き、瞑想する集中力を欠いては、人生の目的のビジョンを持つことは難しい。したがって、ウパニシャッドやバガヴァッド・ギーター、バーガヴァタ・プラーナなどの聖典を深く勉強することによって、神の至高性を確信できるようにする必要がある。
14. スヴァーディヤーヤー（聖典の学習）、ジャパ（^{マントラ}真言を繰り返し唱える修行）、瞑想が^{サーダナ}靈的修行における主要な三つの実践である。
15. スヴァーディヤーヤーとは手当たり次第に好きな書物を読むことではない。スヴァーディヤーヤーとは一つの聖典だけでもよいので、前述のような聖典などを日々継続的に途絶えることなく学習することを意味する。毎日同じ時刻に同じ時間だけ行う聖典の学習によって期待される結果がもたらされる。

16. マントラを繰り返し唱えるジャパは、最初は心の集中を助けるために声を出して行う。その後声を出さずに口だけを動かして行うようにし、集中力が保てるようになったら、最終的に心の中でジャパを行う。
17. 一日を通して30分または一時間程度の時間を数回、全体で最低3時間の^{サニダナ}靈的修行の時間を持つこと。この時間は日がたつにつれて、修行者の能力に合わせて増やすとよい。
18. ジャパでマントラを唱えるときには、マントラの意味を考え、マントラの神に自己を委ね、最終的にマントラの神との靈交を目標とする。このような真摯な思いをもって日々ジャパを行うこと。
19. 瞑想はジャパを伴って行ってもよいし、ジャパなしで行ってもよい。ジャパを伴う瞑想とは、心の中でマントラを繰り返し唱えながら、上述のようにマントラの意味を深く考えることである。
20. ジャパを伴わずに行う瞑想は、より高次の瞑想である。高次の瞑想では、心は神の考えのみに集中し、神にすべてを委ね、神と一体となる。そのような瞑想をするとき、ジャパは自然と止る。これが最も高次の瞑想である。
21. ^{サニダナ}靈的修行は常に宇宙および神との一体を感じながら行うこと。