

3月15日「聖典に書かれてあるトゥリーヤの状態」

マンドゥークヤ・ウパニシャッドに記されるトゥリーヤ

今日の話は、マンドゥークヤ・ウパニシャッド（Māṇḍūkya upaniṣad）の中にトゥリーヤ（turāya）について書いてある、その説明をします。

アマートラチャトルタハアッヴィヤ ヴァーリヤハ、ブラパンチャウパシャマハ、シヴァ アドヴァイタ  
*Amātraucaturthov vya vahāryaē prapaḍcopauāmaē ūivo -dvaita*  
エヴァ モムカーラ アートマイヴァ サムヴィシャティアートマナー アートマナム ヤ エーヴァン ヴェーダ  
*eva moókāra ātmaiva saōviūatyātmanā tmānā o ya eva o veda. // Māiōēkyā upaniṣad 12*

全体的な意味を言葉1つ1つで説明します。

「マートラ」は「部分」という意味ですが、トゥリーヤはその部分には入りません。

「チャトルタハ」は、「第4」。第1のジャグラータ（jāgrat）、第2のスワプナ（swapna）、第3のスシュプティ（sushupti）。トゥリーヤは、そのどれにも属さない純粋なアートマンと同じですから、第4という意味です。

「アッヴィヤヴァーリヤハ」は「名前と形と対象の在るもの」。しかしトゥリーヤはその種類ではないので、理解することができません。

「ブラパンチャウパシャマ」。プランパチャは、「この宇宙」という意味で、ウパシャマは、「無くなります」。合わせて、「すべての幻は無くなります。」トゥリーヤの状態に入るとそのようになります。

「シヴァ アドヴァイタ」は、シヴァは、神様、善、幸福、良いものはすべてシヴァ神様です。アドヴァイタは、非二元論という意味ですから、第2も第3もありません。合わせて「すべての至福と非二元的」がトゥリーヤの状態です。その種類の存在がアドヴァイタです。

「エヴァ モムカーラ」「アートマイヴァ」は、「アートマンは魂です」

「サムヴィシャティ」は、「1つになる」という意味です。2つのものが1つになる。いろんな川の水は、海に流れ入り1つになります。区別が出来なくなります。それがサムヴィシャティです。

同じように、個人のアートマンが宇宙のアートマンと1つになります。宇宙的なアートマンがブラフマンです。それが1つになるのが、トゥリーヤの状態です。

まとめると、AUMの第4の部分は宇宙的なアートマンです。このアートマンは、限度がなく、絶対的です。非二元論的で、すべて良いものです。そして、トゥリーヤの状態になると宇宙は消えます。個人的なアートマンは宇宙のアートマンと1つになります。

もう少し説明すると、トゥリーヤの状態は、すべての名前、形、性質、行動の超越です。この世、この宇宙の超越の状態です。

ミクロ的には、肉体的な身体、生命エネルギー、感覚、心、知性、記憶、自我も超越しています。

パンチャ・コーシャを全部外すと本当のものが出てきます。シャト・チャクラも超越します。マーヤーはトリグナで作っていますから、マーヤーも消えます。純粋意識は、絶対の存在、絶対の知識、絶対の至福です。これは、自由です。無限です。永遠です。それがトゥリーヤの状態です。

## ヴィヴェーカ・チューダーマニ (Vivekacūḍāmaṇi) に記されるトゥリーヤ

ギャーナ・ヨーガでは、トゥリーヤの状態に入るためには、ニルヴィカルパ・サマーディ (最高のサマーディ) が大切です。そうすると、ディヤーター (dhyātá) 「瞑想する人」、ディヤーナ (dhyána) 「瞑想」、デーヤ (dheya) 「瞑想の対象」が一つになります。

シャンカラチャールヤが言うトゥリーヤの状態に入ると個人的にどんな経験をするのかが、「ヴィヴェーカ・チューダーマニ」の中にあります。ヴィヴェーカ・チューダーマニとは、ヴェーダーンタの本です。とても面白く、分かりやすく、説明も多いので、ヴェーダーンタの中ではとても有名です。

ヴィヴェーカ・チューダーマニの意味は、「識別の最高のもの」。冠の先の宝石のようなものです。

その聖典の483章にニルヴィカルパ・サマーディに入ると、求道者はどのような経験をするかが書いてあります。

ヨーガ・スートラの中に、深く瞑想し続けると、最初は、サヴィージャ・サマーディ<sup>1)</sup>に入ると書いてあります。そして最後にニルビージャ・サマーディ<sup>2)</sup>に行きます。

ギャーナ・ヨーガのニルヴィカルパ・サマーディは、突然に起こります。瞑想していてもしていなくても突然にその経験が現れます。それは、ギャーナ・ヨーギーは、いつでもどこでも、識別を実践していますから、突然起こるのです。

ラージャ・ヨーギーは、座って瞑想するときから実践が始まりますが、ギャーナ・ヨーギーの実践は始まりがありません。朝起きて、仕事をしながら、話をしながら、食べながら、テレビを見ながら、寝る時もずっと識別をしています。

バクティ・ヨーギーは礼拝がスターティングポイントです。しかし、ジャパは、ある時からではなく、いつも心の中でジャパをしている、その感覚に似ています。

ジャパの1番理想的な状態は、心の中でいつも神様 (オーム・ラーマクリシュナ、オーム・ラーマクリシュナ…) をずっと唱え続けます。寝ている時も、ある部分は寝ていますが、もう1つの部分では、ジャパを続けています。それが理想的なジャパですが、同じように、ギャーナ・ヨーガの識別も一緒です。その結果、突然、ニルヴィカルパ・サマーディに入ります。

では、ニルヴィカルパ・サマーディに入ると、人はどのような経験をするのでしょうか？

クワ ガタム ケーナ ヴァ ニタム クリットラ リーダミナム ジャガット  
*Kva gatam kena vá nātam kutra lænamidam jagat*  
アドゥーナイヴァ マーヤー ドゥリシュタム ナースティ キム マハダッドバフタム  
*Adhunaiva mayā diṛōam nāsti kiṃ mahadadbhutam //483*

宇宙はどこに消え、誰によって取り除かれ、どこにいなくなりましたか、  
さっき見たのに、なくなったのは、それは不思議です！

クワ ガタムとは、「どこにいきましたか？」

ケーナ ヴァ ニタム 「誰が取り除きましたか？どこにいなくなりましたか？」

クットラ リーナミダム ジャガット 「この宇宙は誰が消しましたか？どこに消しましたか？」

アドゥーナイヴァ マーヤー ドゥリシュタム 「先ほどいりましたがなくなりました」

キム マハダッドバフタム 「不可思議です。」という意味です。

今、宇宙を本当に見ていましたが、突然消えました。消えたので、誰が消したのか？どこに行ったのか？という質問が出ました。例えば、いつもの机の上に本があります。しかし、この本が机の上から消えて、別の場所に置いてありました。すると、他の人が動かした可能性があります。誰が動かしたのか、どうして動かしたのか、という質問が起こります。本が宇宙とすると、先ほど全宇宙を認識しましたが、突然消えてしまいましたから、誰がそれを消しましたか、何処にありますか？ という質問が起こります。

求道者がニルヴィカルパ・サマーディに入るときにそのような経験をします。認識しているすべてのもの、宇宙、地球、すべてが瞬間に消えます。

協会発行の書籍「ラマクリシュナの生涯」(スワミー・サーラダーナンダ著)の中に、その例があります。

スワミー・ヴィヴェーカーナンダ(以下スワミージー)は、7人の聖者の1人です。7人の聖者は、普通の神々よりもっと偉大な存在です。神の化身(シュリー・ラマクリシュナ)がこの世に降臨するときに、そのミッションを助けるために人間として生まれてきます。

スワミージーが肉体に入る前の状態は、いつもニルヴィカルパ・サマーディに入り続けている状態でした。しかし、肉体に入った時(その時の名前はナレンドラナート)、その時は、マーヤーの影響で自分の前の状態をすべて忘れ、自分が7人の聖者の1人ということをおぼえておりました。しかし、準備をして、段々と本性が現れて、最終的に自分の本性を理解します。

ドッキネッショルに2回目の訪問をした時、シュリー・ラマクリシュナはスワミージーに本性の経験を与えたかった。目的はニルヴィカルパ・サマーディですね。そこで、シュリー・ラマクリシュナはナレンドラナートに触れました。

「私は直ちに驚くべき経験をした。私の目は大きく見開かれて、部屋の中のものすべてが、壁も含めて、私の周りで急速に旋回しながら遠ざかっていったのだ。そして同時に自分という意識が全宇宙と共に、広大な一切を呑み込む虚空に姿を消して行くかのように思われたのだ。」ラマクリシュナの生涯 下巻 P351

先ほどのヴィヴェーカー・チューダーマニの内容と比較してみてください。

周りのすべてが速く回って、いなくなる。その中に自分もいます。普通に考えて自分もいなくなる。死ぬということに、スワミージーは本当に準備がありませんでした。ニルヴィカルパ・サマーディに入るための、身体と心の準備がなかったので、「あなたは私に何をしましたか?私にはお母さんもお父さんもいます!」と言って、とても怖がりしました。

スワミージーの本性は、7人の聖者の1人です。いつもニルヴィカルパ・サマーディに入っている状態が普通ですが、人間の形になって現れると、マーヤーの影響ですべてを忘れ、普通の人のように怖がりしました。

このスワミージーの経験は、ヴィヴェーカー・チューダーマニと同じではないでしょうか。聖典に書いてあることと同じことが、実際に自分の経験として起こっています。ですから、聖典は想像的なものではありません。

聖典は、シャンカラチャーリアなど、みんな悟った人たちの記録です。

ニルヴィカルパ・サマーディの状態の時人間は、どのような状態を経験するのか、スワミージーの経験ととても似ています。準備がないととても怖がりします。シュリー・ラマクリシュナは、またタッチして、普通の状態に戻しました。そして、宇宙も戻り、回っていた目の前のものも、もとの場所に戻りました。

それまで、スワミージーは、とても自信があり、セルフコントロールもでき、心が強かったのですが、シュリー・ラマクリシュナに触れられて、人格が無くなりました。パーソナリティがなくなったみたいです。それがニルヴィカルパ・サマーディのことです。

もう少し、ニルヴィカルパ・サマーディの状態を次の節で説明します。

キム ヘヤム キム ウパーチャム キムアニヤット キム ヴィラクシャナム  
Kim heyam kim upadeyam kimanyat Kim vilakshanam  
アカンダーナンダービューシャプフルネ フラブマーマハーアルナヴァ  
Akhandánanda-pæyushapérne brahma-mahárnavé // 484

絶対至福の甘露で満たされたブラフマンの海では、何を避け、何を受け入れ、

何が（自分自身以外に）他にあり、何が違うのかそれを区別することが無くなります

「キム ヘヤム キム ウパーデヤム キムアニヤット キム ヴィラクシャナム」とは、この種類のものが良い、良くない、面白い、面白くない、何を放棄するのか、なにをもらう必要があるのか…それを区別することが無くなります。

「アカンダアーナンダ」とは、至福がずっと続いている状態です。カンダアーナンダは時々続いて、時々続かない状態ですが、アカンダアーナンダは、いつも至福です。

「ピューシャプールネ」は、ピューシャは「アムリタ（甘露）がいっぱい」で、アプールネは「どこにあるのか？」という意味ですから、「その甘露がどこにあるのか？」という意味です。

「ブラフマーマハーアールナヴァ」とは、「ブラフマンの偉大な海」という意味です。ブラフマンの海は、塩辛くなく、甘露があります。川や池ではなく偉大な海です。しかし、偉大な海でも限界があります。ブラフマンは無限ですから、本当のブラフマンの例ではありません。私たちがイメージしやすいようにその例を使っています。

また、皆さんは、スワームージーのように、自分自身がぐるぐる回っている経験をしたことがあるでしょうか？皆さんの中に、めまいの経験がある人がいると思います。その時、ぐるぐる目が回りながら、意識が遠のき無意識になる経験をしたことがあると思いますが、その種類の体験と、ニルヴィカルパ・サマーディは同じでしょうか。また、マジシャンは物質を突然消すことができます。それと、宇宙がぐるぐる回りながら消えていく、ニルヴィカルパ・サマーディとは同じでしょうか。

結果はまったく違います。めまいは肉体の病気の1つです。めまいが治るとその症状は出なくなります。その人の前と後で、心は何の変化もしていません。ニルヴィカルパ・サマーディに入った後の人は、ずっと至福が続きます。安定した至福です。そしてそれが無限の至福です。どれくらいの至福かの例えて、偉大な海の例を使いました。

シャンカラチャーリアは、その状態を想像してもらうために、その例を使いました。シュリー・ラーマクリシュナのお陰で、スワームージーはその経験を与えられましたが、準備がないので怖がりました。その後何回も、スワームージーは、シュリー・ラーマクリシュナに、ニルヴィカルパ・サマーディの経験をお願いしました。しかし、シュリー・ラーマクリシュナは、時々断っていました。それは、スワームージーの希望がニルヴィカルパ・サマーディにずっと入り続け、時々肉体維持のために、食事をしてまたニルヴィカルパ・サマーディに入りたいと思っている、と知っていたからです。

その時、シュリー・ラーマクリシュナはスワームージーを叱りました。「あなたはニルヴィカルパ・サマーディに入るために生まれてきたものではありません。あなたには、別の仕事があります。」

それは、皆さんを幸せの道に導くことです。ニルヴィカルパ・サマーディの状態に留まると、西洋に行ってヴェーダーンタを話すことができません。シカゴで講演をすることができません。ラージャ・ヨーガ、カルマ・ヨーガの本の話もできなくなります。

そしてシュリー・ラーマクリシュナは、ご自身の仕事をスワームージーに行ってもらうために、ニルヴィカルパ・サマーディの部屋のドアをロックしました。

シュリー・ラーマクリシュナは、スワームージーをコントロールしていました。ニルヴィカルパ・サマーディは、自分の努力では経験できません。マハーマヤーが、解脱の部屋のドアを開けてくれないと、ニルヴィカルパ・サマーディの部屋に入ることはできません。すべてマハーマヤーがコントロールしています。そしてそれをコントロールしているのはシュリー・ラーマクリシュナです。

スワームージーはその後、1度はヒマラヤで、もう1回はアメリカで、ニルヴィカルパ・サマーディに入り

ました。そしてシュリー・ラーマクリシュナは、言いました。

「私の仕事が終わったら、またあなたにニルヴィカルパ・サマーディの部屋のドアを開けます」と。

ニルヴィカルパ・サマーディとトゥリーヤは同じです。その状態がヴィヴェーカ・チューダーマニの483.484節の中に詳しく書いてあります。

### 3月29日「私は体、私の体」

#### シャンカラ6連詩に記されるトゥリーヤ

トゥリーヤの状態に入ると、1つは至福が出ます。そして永遠な存在も現れます。それがアカンダアーナンダとアムリタです。

その状態に入ると、1つ永遠なものがあると、全部が永遠になります。1つ、永遠の至福がでると、永遠の知識も永遠の存在もです。

今は、マナナについての話をしています。ヴィヴェーカ・チューダーマニの中に、トゥリーヤの状態に入るとどうなるかが書いてありましたが、それをどのようにマナナをするかを説明しました。

そして、2022年9月14日にシャンカラ6連詩 Nirvana Shatakam の話をしました。

オーム マノー ブッディー アハンカーラ チッターニー ナ ハン ナ チャ シュロートラ シーヴェ  
Om Mano Buddhy Ahangkaara Cittaani Naaham, Na Ca Shrotra Jihve,  
ナ チャカラナ ネーテ ナ チャ ヴョーマ ブーミール ナ テージョ ナ ヴァーユ  
Na Ghraana Neetre, Na Ca Vyoma Bhumir, Na Tejo Na Vaayuh.  
チダーナンダー ルーパー シボーハム シボーハム  
Chidaananda Rupah Shivoham Shivoham. (1)

オーム 私は心ではない、知性でもエゴでもチッタでもない、耳でもなければ舌でもなく、嗅いだり見たりする器官でもない。エーテルでもなければ土でもなく、火でも水でも空気でもない。私は純粋知識であり至福である。私はシヴァである、私はシヴァである。

6つの節でトゥリーヤの状態をイメージすることができます。それがマナナの方法です。

アンタッカーナは、精妙な中の道具です。マナス、ブッディ、アハンカーラ、チッタ、これは私ではない。私は、耳でも舌でも鼻でも目のような感覚でもない。そして、5つの要素、空、水、土、火、風でもない。私は何ですか？「チダーナンダー ルーパー シボーハム シボーハム」です。その「シボーハム」は、神様をイメージしないでください。これは、「とてもいいもの」という意味です。

トゥリーヤの状態に入ると、その結果でその状態になります。その様にマナナをしてください。

#### 様々なヨーガの道で記されるトゥリーヤ

そして、サマーディとトゥリーヤの経験はどのようにできるか？ということに関して、すべてのヨーガの方法は、すべてトゥリーヤの状態に入るための道です、とすることを話しました。

例えば、バガヴァッド・ギーターは、18章ありますが、すべて違ったヨーガの道です。その他にも、カルマ・ヨーガ、ギャーナ・ヨーガ、バクティ・ヨーガ、ラージャ・ヨーガ、グナットラヤ・ヴィバーク・ヨーガ、シュラッタートラヤ・ヴィバーク・ヨーガ、モクシャ・ヨーガ、パタンジャリ・ヨーガ・スートラ、ブラフマ・スートラ、ジャパ・ヨーガ…などありますが、全部、1つ1つがそれぞれ、サマーディに至る道です。

私たちはウパニシャドを勉強していますから、強調するのはギャーナ・ヨーガです。ギャーナ・ヨーガの道は、識別することとブラフマンに集中する方法です。

識別については、前回、長く説明しました。私たちは、いつも心の中に住んでいます。自分で自分の心の中

でイメージの建物を作って住んでいます。普通、建物は、木材やレンガ、石などで作りますが、私たちは、想像で作っています。

私たちはいつも、実在ではなく、心の中のイメージで、マヤーの中の状態で存在しています。心とマヤーは同じです。心があるとマヤーも存在しています。マヤーがあるとトリグナもあります。しかし、トゥリーヤの状態に入るためには、それらを超越しなければなりません。私たちは、いつも心のレベルで存在していますから、チャレンジしてその状態を超越して、トゥリーヤの状態に入る必要があります。

どのように超越するかも話しました。タマスの心は、タマスのイメージを心に作ります。ラジャスの心はラジャスのイメージを、サットワ的な心はサットワ的なイメージを作っていますが、それらはすべてイメージですから、本当ではありません。

太陽と太陽のイメージは違います。月と月のイメージは違います。サットワ的な心でブラフマンをイメージしても、それは本当のブラフマンではありません。そのイメージをすべて取り除かないと意味がありません。そのイメージを取り除くと、残ったものがあります。それがブラフマンです。

心がある間は、ブラフマンのイメージをしています。本物のブラフマンはそれではありません。心を通さない、心の動きを取り除くと、本物のブラフマンの経験ができます。

### 心と自分を識別するための5つの質問

マハトマー・ガンディーさんが、「ラーマクリシュナの福音」を読んでいて、とても面白いコメントをしました。「『ラーマクリシュナの福音』を勉強すると、本物の神と向き合っている気持ちがします。」と。

サットワ的な心で、神様のイメージはできますが、それも心のイメージですから、心を取り除く必要があります。しかし、それがなかなかできません。それは私たちが、心と自分を同一視しているからです。私の心が自分になります。その経験が、私たちには普通ですから、心を取り除くのはとても違和感を感じます。

それを理解するために5つの質問をします。

- ① 私たちは、着ている服を「私の服」と言いますか？「私は服」とは言いませんか？
- ② 家に住んでいます。その時、「私は家」とは言いませんか？「私の家」と言いますか？家には、住んでいますが、家と同一視していません。
- ③ 皆さん車を持っていると思いますが、「私の車」と「私は車」では意味が違いますか？同一視しないと、気づきがありますから、私とは別のもの、ということを理解しています。
- ④ 私たちには身体があります。「私は身体」と「私の身体」、どちらが正しいですか？「私の身体」が正しいですが、実際の会話の時や、考えている時、私たちは間違った方で話しています。
- ⑤ 肉体が病気になると、「私は病気です」と言いませんか？ お腹がすいたら、「私は食事をしたいです」と言いませんか？その時は、身体と私を同一視しています。

車の時は同一視していませんでしたが、病気や食事の時は、私は身体を使っていますが、普通は身体と同一視して、「私は身体」になっています。「私の」の「の」が無くなって、「は」になっています。それがマヤーです。無知の影響で、別々であることを忘れて、同一視しています。車の時は識別できますが、身体になるとマヤーが入ってきます。

私たちが身体と同一視することで、苦しみ、悲しみが出てきます。はっきりと、「私と身体は別物、身体は病気でも私は病気ではない。」と理解すると、死の恐怖はなくなります。マヤーの影響で、すべて忘れてその結果、苦しみ、悲しみが出ます。

そして、その同一視を解決するヴェーダーンタの教えは、「マナナ」です。今まで私たちは、「私は身体」という考えがあったかもしれませんが、マナナをすることで、本物と何が違うか、本物ではないものにどうしてそのような考えが出るのか、どうして同一視するのか、それがマナナのテーマです。

ヴェーダーンタの助言は、私は身体ではない。心ではない。私はアートマン、純粹、至福、永遠の存在…と朝から晩まで、いつもいつも、識別をすることです。

バガヴァッド・ギーターの4章18節にあります。

カラ マニ アカルマ ヤハ バッシエード アカルマニ チャ カルマ ヤハ  
*Karmāy akarma yaē paūyed akarmañi ca karma yaē /*  
サ ブッディマーン マヌッシエーシュ サ ユクタハ クリツナ カルマ クリト  
*Sa buddhimān manuṣyeṣu sa yuktaē kitsna-karma-kit // 4-18*

活動の中に無活動を見、無活動のなかに活動を見る人は賢者であり、  
そうした人は、たとえどんな種類の仕事をしていようと、相対世界を超越した覚者(ヨーギ)である。

スワームージーは、何回も引用しました。

「私はアートマン、私はアートマン…」と、いつもそれを考えていると、アートマンになります。その反対に、いつも身体のことを考えていると、身体と同一視して、いつも身体意識になります。理論的なことです。しかし、私たちにはサムスカーラがありますから、それを考えていても、すぐに忘れてしまいます。それが私たちの1番の問題です。

そのために、肉体や感覚や想像は心の想像ですから、心と同一視しないようにすると、心と、心の想像とが無関係になります。心があっても関係がありません。例えば、木を伐りたいなら、枝を1本ずつ切っていくより、根本を切ることで、一気に切り倒せます。それと同じように、心全体を同一視しないようにすることがギャーナ・ヨーガの方法です。

ギャーナ・ヨーガの考えで、もう2つ方法があります。

evolution (展開、発展)、involution (内含、退縮)という言葉があります。evolution は、ブラフマンからアヴィヤクタ(非顕現)、そしてプラクリティ(根本エネルギー)から3つのグナと5つの要素が現れます。そして、後に粗大な要素になります。それらを色々混ぜ合わせて、宇宙が現れます。これが展開です。

反対に involution は、元の状態にさかのぼっていきます。5つの要素をプラクリティに戻し1つにします。プラクリティを、性質のあるブラフマン(サグナ・ブラフマン)に戻します。サグナ・ブラフマンをニルグナ・ブラフマンに戻します。そのプロセスでトゥリーヤの状態に入ります。

ブラフマンから現れてブラフマンに戻ります。それがトゥリーヤの状態です。

次の方法は、前回話した、お茶を飲む行為までのプロセスの話です。紅茶もブラフマンではない、舌もブラフマンではない、味も感覚もブラフマンではない、心もブラフマンではない、という「ネーティ、ネーティ…」(ナ・イティ)の話をしました。

どうしてブラフマンではないのか。ブラフマンの特徴は、永遠、無限、絶対、至福、自由です。それらはいずれもその特徴ではありません。

そしてこの識別法は、ネガティブな識別です。反対にポジティブな識別は、「これもブラフマン、それもブラフマン、あれもブラフマン…」という方法です。

バガヴァッド・ギーター4章24節がそのアイディアです。食事の前に何時も唱えています。

オーム ブラフマールパナム ブラフマ ハヴィール ブラフマグノー ブラフマナー フタム  
*Om Brahm arpanam brahma havir brahm agnau brahmana hutam /*  
ブラフマイーヴァ テーナ ガンターヴィヤム ブラフマー カルマー サマーディナハ  
*Brahm aiva tena gantavyam brahma-karma-samadhipna // 4-24*

供養者としての大実在（ブラフマン）が、供物としてのブラフマンを、火としてのブラフマンの中に注ぎ入れる。こうした意識をもって供養する者は、必ずやブラフマンと一体になる。

この翻訳は少し理解が難しいので、日本人的に理解するとこのようになります。

「供養の中にブラフマン。柄杓はブラフマンです（お寺に入る前に水で清めますね）。

火はブラフマンです。イメージは護摩炊きを想像してください。

捧げもののバターはブラフマンです。儀式はブラフマンです。儀式をする人はブラフマンです。

このように考えて、儀式をする人は、ブラフマンを悟ります。」

そのイメージを食事の時にあてはめると、

「お皿とお箸はブラフマンです。ご飯は捧げものです。このご飯もブラフマンです。食べ物を消化してエネルギーにするのは、火です。それもブラフマンです。食べる人はブラフマンです。このように考えて食べる人はブラフマンを悟ります。」

ブラフマンを悟るのに1番簡単な方法ではないですか？本当にこのように考えて食事をしますと、食事の後に悟ります。

同じように、すべての仕事の時、コンピューターの仕事の場合も、コンピューターがブラフマンです。マウスもブラフマンです。コンピューターの中のものすべてはブラフマンです。このように考えて仕事をします。

それが神聖化、スピリチュアルライズです。毎日の生活をどのように神聖化するか1番のヒントが、この4章24節の部分です。

- 1)、2) 共に、スワミー・メーダサーナンダ著「パタンジャリ・ヨーガの実践～そのヒントと例～」  
(日本ヴェーダーンタ協会, 2019) P199 をご参照下さい。