

The Kena Upanishads

ケーナ・ウパニシャッド

ティーチャー：

もしあなたが、“私は真の自分を知っている”と思ったとしたら、あなたはそれを知らないということだ。あなたが見ることができるのは、真の自分の外見的な形だけなのだから。だから、このまま瞑想を続けなさい。

生徒：

私は真の自分を知っているとは思いません。また知らないとも言えません。

ティーチャー：

一つだけ真の自分を知る方法がある。
それは、真の自分そのものになること。

無知なものは、真の自分を知的な理解で知ることができると思っている。
しかし、明晰なものは真の自分とは、知る者と知られるものという二元を超えたものだと分かっている。

真の自分は、自分は体であって、生まれて死ぬものだという
間違ったアイデンティティをあなたが壊したとき、
高い意識の状態のなかで知られるものなのだ。
真の自分であるということは、死を超えているということ。

真の自分になること、それが輝ける人生の目的なのだ！
あなたがそうしなければ、暗闇があるだけだろう。
すべての中に真の自分を見なさい。そして死を超えていきなさい。

《英語訳：EKNATH EASWARAN》

《日本語訳：溝口あゆか》