

# 一つの力強い言葉

## グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダの教えを熟考する

### イーシャ・サーデサイ

シッダ・ヨーガの道において、私たちは敬愛するグルマーイ・チッドヴィラーサーナンダから、神の時間について学んできました。そして私たちは、物事は神の時間の中で起こると信じています。それは、私たちが楽観的であり続けることを可能にしてくれる信念です。それは、どれほど遠くに流されても中心に戻ることを助けてくれる、碇(いかり)となる信念です。

神の時間の流れに乗って、私たちは春へと進んできました。そして恐らく、その同じ神秘的で非直線的な時間の動きが、私たちの集合的な記憶の中にも一年の始まりをととても新鮮なままにとどめているのでしょう。

私は、今年の初めに皆で参加したグルマーイとのサツァングの一つを再訪したいと思います。それは1月7日に行われた、「シュリー・グル・ギーター」朗唱 51 周年を祝うサツァングです。「シュリー・グル・ギーター」はシッダ・ヨーガの道において、アーシュラムの日課の一部として朗唱されてきました。私は光栄なことに、そのサツァングで執筆のセーヴァーをささげました。そしてその時にグルマーイが皆に与えた教え、特にグルマーイが、美德であり、普遍的な原理である「good(良い)」について語ったことが、自分の中に残っています。

\*\*\*

サツァングの中で、グルマーイは『スワッチャンダ・タントラ』からの格言を引用しました。「Nashivam vidyate kvachit」、「シヴァのいない場所はどこにもない。神のいない場所はどこにもない」。グルマーイは、「シュリー・グル・ギーター」を朗唱している時、私たちのマインドが静かであろうと落ち着きなかりょうと、私たちはそれでも「シヴァの中に」いると言いました。それでも私たちは、「シヴァとの good な時を過ごしている」のだと。

グルマーイがそう話した時、テンプルの中の、そしてシッダ・ヨーガ・ユニバーサル・ホール全体の雰囲気急に気づいたのを覚えています。すべてが静かであると同時に、すべてがダイナミックでした。すべてが静止していながら、活気に満ちて生き生きとしていました。「シヴァ神は本当に、まさしくここにいる、私たちと共に、私たちの周りに、まさに大気の粒子一つ一つの中にいる」と、私は思いました。

私は、グルマーイが続けて言ったことにじっと聞き入りました。「シヴァは遊び心に満ちています」と、グルマーイは言いました。「シヴァは大いなる意識であり、あなたたちもそうです。私は皆さんに自分自身を good と感じてほしいのです」

私が長年にわたって目の当たりにしてきたことの一つは、グルマーイが英知を授ける時はいつでも、私たちがその英知をすぐに実践できるよう、その方法も与えてくれることです。1月7日もそうでした。グルマーイは私たち皆に、「今日一日、そして夜まで、good と感じなさい」と言ったのです。

「もし誰かに、『調子はどうですか？』と尋ねられたら…」

グルマーイは一呼吸置き、そして分かっているというような笑みを浮かべながら言いました。  
「good ですよ」

「ご機嫌はいかが？」

再び同様の優しい笑みをたたえて、「good です」

「そう、その goodness (良さ) が前面に出るようにさせなさい」と、グルマーイは言いました。「あなたがグルを見る時、good と感じなさい。空を見る時、good と感じなさい。自分が飲んでいる水を見る時、good と感じなさい。ひたすらこのダーラナーをするのです。『good、アッチャー。good、アッチャー』」。(シッダ・ヨーギのほとんどがこのアッチャーという言葉を知るようになったのは、グルマーイがサツツァングで、バーバの決めぜりふの一つであるバフトウ・アッチャーについて話すのを聞いたからです。ヒンディー語でバフトウ・アッチャーは「とても良い」を意味しています)

グルマーイはさらに説明しました。「私は good と言いました。better (より良い) とは言っていない。ですから、より良くあろうとはしないでください。私は the best (最高) とも言っていない。最高であらうとしないでください。そして、最高よりさらに良くあろうとしないでください。ただ、good です。覚えていてください。私は『good でありなさい』とは言いませんでした。ただ、good です」

\*\*\*

このサツツァングに続く数日間、そして数週間、私はグルマーイの言葉、その意味について熟考してきました。

最近私は、グルマーイがかつてあるダルシャンで言ったことを思い出しました。「皆さん一人一人が天の goodness を受け継いでいます。そしてあなたはそれを、あなたの存在の中に持っています」と、グルマーイは言いました。1月7日にグルマーイが私たちから引き出そうとしていたのは、この同じ goodness だったのだと思います。「その goodness が前面に出るようにさせなさい」という私たちへの励ましは、私たちが内側に持っているものを体験するための努力を支える優しい追い風のような感じました。

私はまた、グルマーイがシヴァ神について話したこと——私たちはいつもシヴァ神と共にあり、シヴァの意識の中に永遠にいと断言したこと——についても考えてきました。サンスクリット語でシヴァは、文字通り「good」と「吉兆」を意味します。もしそうなら、実際、この宇宙にシヴァ神の goodness が存在しない場所がないなら、この宇宙の住人として、宇宙を織り成す同じ大いなる意識で構成された人間として、私たちもまた good であるはずだということになるでしょう。従って、私たちが「私はシヴァである」と言う時、それは誇張ではありません。この世界における人生の最も根本的な真実の宣言なのです。

これは私を熟考の主な焦点へと導きます。すなわち、どのようにその英知を適用するのかというグルマーイの導きです。私たちは、人がたびたび尋ねてくるこの問い——「調子はどうですか？」——に対して、自分の生来の goodness を意識しながら「good です」と言うことによって、返答することができます。そうすることで、私たちはこのやり取りを自分の goodness を呼び起こし体験する機会として、そしてその goodness を誰であれ目の前にいる人と分かち合う機会として捉えるのです。

誤解のないように言うと、これは、「good」が既定の返答で、自分の実際の調子に関係なく機械的に言うような社交辞令を交換する、といった形式的な態度とは違うということです。グルマーイの教えは、そのような軽々しいあるいは表面的な返事をするものではありません。そうではなく、彼女の教えはそういった自動的な行動から脱するよう、私たちを促しています。グルマーイは私たちに、good と「感じる」ように——言い換えるなら、言ったことを本気で体感するように——という課題を出しているのです。

今、ヒンディー語のバーヴとバーヴァナーという言葉が思い浮かびます。これらの言葉を学んだ、あるいは知っているという人もいるかもしれませんが。バーヴァナーはよりつかの間の気持ち、一時的な感情を表し、それに対してバーヴは内側のより深い態度を指します。バーヴは内なる

姿勢であり、現実の一過性に影響されることのない空間の安定した基盤です。バーヴァナーと同じように、バーヴは感じられる体験として現れることもあります。この「感情」は、より表面的な感情とは明らかに趣意が異なります。

私の感覚では、グルマーイは「good と感じる事」について話した時、私たち皆が自分の中に、内側のより深い空間に持っている goodness のバーヴを指していたのだと思います。さらに、グルマーイの言葉は、私たちをその空間に結び付けます。その空間に身を置くと、私が持っていたかもしれない他の思考や感情があまり目立たなくなり、その雑音が静かになることに気づきます。それはまるで、グルマーイが私に自分自身を見るためのマクロレンズを与えてくれたようなもので、それを使って最も有益と思われるものにズームインでき、そして私の内なる世界の他の部分にもより大きな視点、明確さ、客観性をもって近づくことができるのです。

あなたもこのレンズをあらゆる機会に活用し、そのさまざまな使い方を発見してください。私が好きになった一つの実践は、自分自身の goodness を思い出させてくれることを、一日に3〜5個書き留めることです。物書きとして、私は一日を通してそのようなアイデアやインスピレーションを書き留めるために小さなノートを持ち歩くのが好きです。(そうです、デジタル時代にあっても、いまだにペンとノートを使うミレニアル世代もここにいるのです)

どのような方法を選ぶにせよ、ぜひこの教えを実践してください。あなたの中の good を、内側や外側の季節にかかわらず花開く good を、それを覆い隠すような(同じく、内側や外側の)雪片にも勝る good を、自分の中に見つけるために、実践し、実践し、実践し続けることを意図してください。私たちは皆、good を「起こす」ことができます。私たちは自分のために、他者のために、私たちが住む世界のために、good を起こすことができます。神から授けられた good から隠れる必要はありません。この goodness を大切にすることができるのです。私たちはそれを味わい、そして分かち合うことができます。これは私たちが生まれながらに持つ権利です。これは私たちの責任です。

グルマーイが言ったように、「goodness の変容の力が確実に広がるようにすることは、人類全体の責任です」

\*\*\*

最後に、私が書いた詩を紹介したいと思います。2022 年 12 月に私が詩について話したこと——私たちがグルマーイの「季節のあいさつ」に寄せて書いた詩の中で示したすべての創造性を、新たな年に生かすことについて話したこと——を覚えているかもしれません。

この詩は、2023 年1月7日のシッダ・ヨーガ・サツァングでのグルマーイの教えを熟考している時に生まれました。

電気のような風と  
私がくるくる回る円の中に、  
オレンジ色の輝きを放つ喜びと  
一瞬で過ぎ去る  
百万もの日々の悲痛の中に——  
そこにそれは、  
優しい、求心性の、  
good の引力はある  
その太陽の光線に、  
私を形作る純粋なエネルギーに  
私を引き寄せ、  
あらゆるものの本質に  
私を包み込み、  
私を解き放っていく

脈打つ

広大さ、

偉大な

そして

荘厳な

既知のものの中へと。

最後に一つお伝えしたいことがあります。この詩を書き終えた時、心に鳴り響く甘美な思い出がよみがえりました。それはグルマーイの声で、何年か前のサツァングでの言葉でした。

グルマーイは言ったのです。「大いなる意識の領域で、会いましょう」



© 2023 SYDA Foundation®. 著作権所有。