

スワミ・ムクターナンダの言葉についての瞑想

イースターを祝うシッダ・ヨーガ・サツァング

イーシャ・サーデサイ

結びにあたっての考察

2026年1月から、私はシッダ・ヨーガのサツァングでのグルマーイとバーバ・ムクターナンダの教えについての「瞑想」を書き続けています。それ以前から、ここ数年、私はシッダ・ヨーガの道のウェブサイトでグルの教えについてさまざまな状況で執筆してきました。しかし今でも、これらの教えにどれほど多くの英知が詰まっているか——どれほど多くの学び、掘り起こし、理解すべきことがあるか——にいつも驚かされます。むしろ、私の驚きと感嘆の気持ちはますます強まるばかりです。グルの言葉と過ごす時間が増えるほど、感謝の気持ちは深まります。グルマーイの言葉、バーバ・ムクターナンダの言葉——それらは、人生の入門書です。それらは「私の」人生の、「私の」入門書なのです。

この一連の熟考——「スワミ・ムクターナンダの言葉についての瞑想」——は、イースターを祝うシッダ・ヨーガのサツァングでベン・ウィリアムスが朗読した『プレイ・オブ・コンシャスネス』の一節に焦点を当てています。4月4日にライブ動画配信で開催されたサツァングは、「春の息吹を吸い込んで」と題されました。このテーマについて私が繰り返し言及していることにあなたは気づいたかもしれません。

グルマーイが『プレイ・オブ・コンシャスネス』の一節について書いてほしいと私に要請し、バーバがここで教えている人間の体と命の価値を理解することがいかに重要かを説明してくれた時、私はとても光栄に思いました。また、その挑戦にもワクワクしました。この一節でバーバが語る物語は非常に明快で簡潔、そして的を射たものです。私は、皆さんにとって新しく役立つどのような洞察を共有できるか——ページ上で既に明らかになっていること以上に新たな考察の視点を提供できるか——を知りたいと思いました。

5 回の連載を経て、当初の目標を達成できたことを願っています。自信を持って「言える」のは、バーバの言葉は無数の熟考の道筋——私たち自身や他者に問い掛けることができる無数の問い——を開くということです。ここで共有した私の考えは、まさに大海の一滴に過ぎません。そのため、多くの皆さんから聞き——そしてウェブサイトのコメントを読んで——皆さんが『プレイ・オブ・コンシャスネス』のこの一節に戻り、私の考えに加えて自分自身の考えも議論されていると知って、嬉しく思っています。このテーマに関する私たちの共同学習が終わっても、バーバの月の間ずっとそれ続けることをお勧めします。実際、今ではベンによる素晴らしいこの一節の朗読をシッダ・ヨーガの道のウェブサイトで聴くこともできます。

注意点を一つ伝えたいと思います。グルの言葉には無限の英知が隠されていますが、これらの教えについて頭に浮かぶ「すべての」考えが必ずしも特に役立つとは限りません。熟考と終わりのない反芻(はんすう)思考の間には違いがあります。

熟考は建設的な場所へと私たちを導きます——そしてシッダ・ヨーガの道では、それは自分自身の自己と大いなる自己の理解により近づくことを意味します。一方、反芻思考はただの空回りに過ぎません。どこにも行かないエネルギーです。もちろん、今から思考を厳格に監視したり、浮かんでくるものを批判したり、思考が完全に形成される前に抑え込んだりすることを勧めているわけではありません。そうではなくて、自分自身のサーダナーを支え、時間を最大限に活用するために、どの思考に注意を向け続けているかを意識することを勧めているのです。

この観点から、私は実際に「熟考している」こと——そしてその熟考をできるだけ精細かつ正確に表現して、これらの「瞑想」の中で皆さんと共有すること——を意識するように努めてきました。私のことをよく知っている人なら誰でも認めるように、私はほとんど何に対しても考えやアイデア、意見が尽きることがありません。そして、ここで注目している具体的なテーマ、それは体です。控えめに言っても、それは踏み込むのに非常に難しいテーマです——私たちが一般的に客観的に捉えようとするものではありません。私たちは皆、体を持ち、自分の体について考えを持っています。私もその傾向から免れていません。

しかし、それこそがこの一節におけるバーバの言葉を非常に注目すべきものに行っているのです。バーバの言葉は、ある意味で私たちに体を「非人格化する」——私たちが体に課す平凡な期待や、体に対する公平または不公平な評価、そして体をからめ捕るさまざまな虚栄から体を解放する——よう促します。バーバは私たちに、より高尚な視点を持ち、体が本当に何であるのか、私たちを何に導くのかを理解するよう促しているのです。

体は神性の表現 (ABIDE＝住む)

以前の二つの「瞑想」シリーズの「結びにあたっての考察」では、グルマリーの教えを記憶したりその学びを支えたりするために、私が考案した頭字語を紹介しました。その時説明したように、グルマリーのおかげで、私は学習や記憶のためのこうした記憶法の有用性を理解するようになりました。

「スワミ・ムクターナンダの言葉についての瞑想」は、一つのテーマ、そして『プレイ・オブ・コンシャスネス』の一節に焦点を当ててきたので、私はこれまで探究してきた考えを広く代表する単一の頭字語を考案しようと努めてきました。その頭字語は「**A Body Is Divinity Expressed** (体は神性の表現)」または「**ABIDE＝住む**」です。私たちはバーバとグルマリーから、神はこの体に住んでいることを学びました。この体は神の唯一無二の表現であると、体は私たちが神を知る手段であると学んだのです。これが、バーバの物語の聖人が自分の体への感謝に駆られ、この世での時が終わりを迎える直前に、忘れずに自分の体に感謝をささげた理由なのです。

グルマリーは、バーバ・ムクターナンダがインドの教典をどれほど愛していたかについて何度も語っています。そこで、それに敬意を表して、これらの教典が体について何と言っているのかを知りたいと思いました。はっきり言うと、教典は「たくさん」語っています。そしてたびたび、創造的で美しい比喻を使ってそれを語ります。『バガヴァッド・ギーター』において、クリシュナ神は体を土地、すなわちそこで、あるいはそれによって、神の知識を達成する場として語っています。ⁱ 一方、『カタ・ウパニシャッド』では、体は戦車として描かれており、マインドが手綱を務め、知性が御者、戦車を引く馬が五感とされています。ⁱⁱ

五感を「馬」に例えるというのは、実に印象的なイメージです。今年、午(うま)年に特にふさわしくもあります。(記憶にあるかもしれませんが、これらの「瞑想」シリーズでは既に「馬力」について話しています)。馬はとてつもないエネルギーと力を持っています。陸上のほぼどこへでも移動できます。目的地をどこにするかを選ぶのは馬の乗り手次第であり、その目的地まで道を外れずたどり着くまでの技術と規律を身に付けるのもその人次第です。

感覚も同じです。グルマーイとバーバは、感覚は非常に強力でありながら「中立的」でもあると教えています。つまり、そのエネルギーは特定の方向に動くことを決めていません。この力と変わりやすい方向性の組み合わせは強力であり、私たちの内側には、どこかに向かおうと待ち構えているこのエネルギーの塊があります。私たちの人生経験、そしてこの人生で成し遂げることは、そのエネルギーをどこに向けるかに大きく左右されます。どこにそれを留め置くのか。どこにそれを住まわせるのか。

「スワミ・ムクターナンダの言葉についての瞑想」の各回の最後に、五感の一つとそれを生産的に活用する方法について言及しました。これは、私たちが直面するあらゆる外部刺激に対して、そしてそれが私たちの感覚のエネルギーを外へと向かわせるかもしれないとしても、私たちは別の選択をすることができるということを、皆さんにも——自分自身にも——思い出させようとする試みでした。私たちの知性は御者です。私たちのマインドは手綱です。私たちには、同じエネルギーを内側へと導き、内なる神の住まいへと向かわせる力と主体性があります。もちろん、こうすることの驚くべき結果の一つは、外の世界を新たに体験し始めることです。私たちは今もこの世界に参加し、楽しみ、感謝していますが、私たちの幸福はもはや世界の浮き沈みだけで決まることはありません。私たちは状況の犠牲者であることをやめるのです。

一連の「瞑想」で意図していたことの裏側を既に少しお見せしているところですが、もう一つ皆さんにお伝えしたいことがあります。これまでのページに掲載されてきた白鳥のイメージをご覧になったことでしょうか。恐らく、白鳥が回を重ねるごとに徐々に飛び立っていくのに気づいたことでしょうか。嬉しいことに、この連続する白鳥の画像の幾つかは、皆さん、サンガムのシッダ・ヨーギと新しい探究者たちが撮

影し、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトに掲載してくださった写真をもとにしています。

また、なぜ白鳥が取り上げられているのかも説明したいと思います。グルマールはサツァングで、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトにあるデザインが特定の意味と意図を持っていることを何度も語っています。ここでも例外ではありません。

インドの教典において、白鳥、ハムサは象徴性に富んでいます。それが象徴する多くのうちの一つは、個人の魂であり、それは一つの生涯から次の生涯へと移動し、やがてサーダナーを通じて解放されるのです。「スワミ・ムクターナンダの言葉についての瞑想」の白鳥のイメージは、体を通じて体を超越して存在するものを個人が達成するという、自由への進歩的な動きを喚起することを意図しています。

そして、特にこの一連の熟考に白鳥のイメージが完璧で適切なもう一つの理由があります。バーバはしばしば「スワミ・ムクターナンダ・パラマハムサ」と呼ばれていました。インドの伝統では、この呼称——パラマハムサ、すなわち至高の白鳥——は、白鳥が象徴する自由を体現する、悟りを開いた存在を指すために使われます。ですからここで白鳥を見る時——その動きを頭の中でパラパラ漫画のように思い描き、飛び立つ姿を想像する時——私はバーバのことを考えます。彼が信奉者たちにとってどんな存在だったか、今もどんな存在であるのか、そして彼が世界に残した遺産について考えます。

改めて、スワミ・ムクターナンダの言葉についての私の熟考を読んで聞いてくださり、ありがとうございます。私が書いたものに対する応答、私が投げ掛けた質問への回答、そしてバーバの教えに関する自分の体験や理解を共有してくださり、ありがとうございます。静かに座ってグルの言葉を熟考することほど、私にとって価値のある活動はほとんどありません。それでも、もし選ばなくてはならないとしたら、それは私たち自身のまさにデジタル・サーダナー・サークルで、グルの言葉をこのように皆さんと共に熟考することでしょう。

この一連の熟考を締めくくるにあたり、シッダ・ヨーガの道においてグルの恩恵を祈って朗唱するシャーンティ・マントラのうちの一つの言葉と呼び起こしたいと思います。

om saha nāvavatu । saha nau bhunaktu ।

saha vīryaṁ karavāvagai ।

tejasvi nāvadhītam astu mā vidviṣāvagai ॥

om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ॥

オーム。私たち、グルと弟子が、
[この知識の学びを通して]守られますように。
それが私たちを共に支えますように。
力強く活力をもって行動できますように。
私たちの知識が光で満たされますように。
決して互いに敵意を抱くことがありませんように。

オーム。平和、平和、平和。ⁱⁱⁱ

サッドグルナートウ・マハーラージ・キー・ジェイ！



© 2026 SYDA Foundation®. 著作権所有。

ⁱ *Shrimad Bhagavad Gita*, 13.1.

ⁱⁱ *Katha Upanishad*, 1.3.3–4.

ⁱⁱⁱ English translation © 2026 SYDA Foundation®.