

8月、縁起の良い時 イーシャ・サーデサイ

サーダナーを行うのに良い時間とは、いつでしょうか？ 朝が「ベスト」な時間だと、私たちは聞いたことがあるのではないのでしょうか？ だとすれば、まだ空が暗い午前3時に勇んで起きて、瞑想用のアーサナに座るのでしょうか？

また、夜明けの始まりから太陽が昇る瞬間までの時間帯が、サーダナーを行う最も吉兆な時間だとも、聞いたことがあるのではないのでしょうか？ それとも、日没からその後続く紫がかった青のたそがれ時までの間だとも？

さらに、太陽が中天にある正午という時刻が重要だということについても、耳にしたことがあるのではないのでしょうか？

そうすると、最も縁起の良い時とは、一体いつなのでしょう？ 私は気になって仕方ありません。そして、日々のサーダナーを行うためのわずかしかない時間を、どうすれば最大限に生かすことができるのでしょうか？

私には一つアイデアがあります。自分で言うのも何ですが、とても素晴らしいアイデアです。私がある疑問の答えを探り出そうとしたり、最善の進み方を決めようとする時にいつもしていることをしようと思います。私は、グルマーイの教えを頼りにしようと思います！ そう、いつサーダナーを行うべきかというこの問いについて私が思い出すのは——そして皆さんもそうかもしれませんが——グルマーイが、私

私たちは「いつでも」サーダナーを行うことができると言ったことです。自分でサーダナーを行おうと選んだその時が、自分にとってベストの時なのです。

それはまた、私にとってシッダ・ヨーガ・サーダナーの永遠の妥当性を認める助けともなります。シッダ・ヨーガの修行を行うのに複雑な理由やさらなる動機付けは必要ありません——少なくとも、自分自身の好奇心と、実践しようという決意以上のものは必要ありません。また、特定の日付や決められた時刻を待つ必要もありません。チャンティングや瞑想あるいはマントラ・ジャパを始める前に、人生の X や Y や Z を整理する必要はありません。私たちは、「今」だと決めたその時にいつでも、サーダナーを行うことができます。

とは言うものの、シッダ・ヨーガの道には、特別な意味を持つ時があります。それは、この私たちの道において歴史的に重要な節目、あるいは祝祭日や特別な行事に当たる時です。必ずしもそれらがサーダナーを行うのに「より良い」時というわけではありませんが、それらは私たちに集団として集中する機会を与えてくれます。そして、その共有する集中と、その行事そのものが相まって、その時期には独特のエネルギーや力強さ、活気が宿るのです。

2026 年8月は、そのような特別な時期の一つです。今月、私たちは三つの祝日を祝います。まず、バガヴァーン・ニッティヤーナンダのプンニャティティで、太陰暦と太陽暦の両方に基づいて祝います。バデ・バーバの太陽暦のプンニャティティは8月8日、そして太陰暦のプンニャティティは翌日の8月9日です。その約1週間後、8月 15 日には、バーバ・ムクターナンダのディヴィヤ・ディークシャーがあります。そして月の締めくくりとして、8月 27 日にはラクシャー・バンダンを祝います。

これらの祝祭日は、それぞれ異なる歴史と特色を持っています。バガヴァーン・ニッティヤーナンダのプンニャティティ——バデ・バーバが肉体を離れた記念日、その最後の、至高なる意識への肉体的障壁が取り払われた日——に、私たちは彼の祝福が永遠に続いていることを認識します。バーバ・ムクターナンダのディヴィヤ・ディークシャーは、バガヴァーン・ニッティヤーナンダがバーバにシャクティパートの伝授を授けた日を記念するものです。この出来事によって、後にバーバがシッダ・ヨーガの道を確立する動きが始まりました。私たち一人ひとりのサーダナーの旅は、この日と切り離せないほどの関係にあります。

一方、ラクシャー・バンダンとはインド全土で祝われる祝祭日です。歴史的にも教典においてさえも、糸でできた腕輪であるラーキーが人々（あるいは人々の集団、王国）の間に交換され、相互の敬意と互いを守る誓いを示すという多くの記録があります。現代のインドでは、兄弟姉妹が互いの絆を確かめ合うものとして、姉妹がラーキーを兄弟の手首に結ぶという習慣が一般的です。もちろん、シッダ・ヨーガの道において、ラクシャー・バンダンはとりわけ特別な意味を持つようになりました。この日に私たちがたたえる絆は、グルと弟子の間に存在する絆です。

これらの祝祭日にはすべて独自の世界観がありますが、それでも私たちはそれらの中に一貫したテーマや焦点を見つけることができ、それを8月の始まりから終わりまでずっと持ち続け、それぞれの機会ごとにそれをより深く探究することができます。シッダ・ヨーガの道のウェブサイトの7月の紹介で、私はその月の中心的な修行の一つがグル・ダクシナーであると説明しました。8月の今月、グルマーンイは私

に、私たちの焦点は瞑想とマントラ・ジャパの修行であると皆さんに伝えてほしいと言いました。

この焦点は、当然ながら、シッダ・ヨーガの道において私たちが8月と結び付けてきたものと一致しています。2000年の8月、グルマールはムクターナンダ・ディヤーナ・サプタ——世界中のシッダ・ヨーガのアーシュラムや瞑想センターで開催される終日の瞑想サプタ——を立ち上げ、その指導を行いました。実際、最初のムクターナンダ・ディヤーナ・サプタが、まさにその年、2000年のバーバのディヴィヤ・ディークシャーの日に、シュリー・ムクターナンダ・アーシュラムで開催されました。シッダ・ヨーギたちに人気の教えと学びのイベントとなっているディヤーナ・サプタでは、瞑想とマントラのチャンティングのセッションが複数回行われます。

その名前と歴史が示す通り、グルマールはバーバのディヴィヤ・ディークシャーをたたえてムクターナンダ・ディヤーナ・サプタを始めました。さらに、瞑想とマントラ・ジャパのエネルギーは8月の1カ月間すべてを通して織り込まれています。この月の祝祭日は、それぞれの形でこれらの修行を思い起こさせます。

例えば、バデ・バーバのプンチャティティについて考えてみましょう。私はいつもバデ・バーバの逸話を読むのが大好きでした——信奉者との交流、彼が授けた教え、彼が応える際に発した「フーム」という音、そして彼の住まいの中や周辺での彼の笑い声やきびきびとした動きを回想する話などです。こうした描写には、まさに生き生きとしたもの、躍動感、きらめくようなエネルギーがあり、それは私自身のシュリー・ムクターナンダ・アーシュラムにあるバデ・バーバのテンプルでの体験と結び付いています。そして、テンプルは礼拝や瞑想などのシッダ・ヨーガの修行

の場でもあるため、このエネルギーは私にとって、例えば深い内側の静寂や、あまねく行き渡る静けさと同じように、瞑想のエネルギーそのものになっています。

8月のさらに二つの祝祭日、バーバのディヴィヤ・ディークシャーとラクシャー・バンダンもまた、目に見えない形においても、目に見える形においても、瞑想とマントラ・ジャパに関連しています。もう一つの例として、バーバのディヴィヤ・ディークシャーの話を見てみましょう。バーバは、バデ・バーバからオーム・ナマー・シヴァーヤのマントラを授けられた時、シャクティパートを伝授されました。バーバは、マントラ・ジャパを「瞑想そのものの魂、まさにそのプラーナである」と表現し、それは瞑想へと導くものであると同時に、瞑想の「中で」私たちが体験するものでもであると述べました。私たちが外側で唱えるマントラは、やがて自分自身の内側でも聞こえるようになります。

明らかに、これらの祝祭日について、またそれらをシッダ・ヨーガの修行を深める機会としてどのように取り組むことができるかについて、私たちが発見すべきことがたくさんあります。私はまだ、ラクシャー・バンダンについて何も触れてもいません！ 幸いなことに、私たちの探究には、丸1カ月あります。これから数週間にわたり、バガヴァーン・ニッティヤーナンダのプンニャティティ、バーバ・ムクターナンダのディヴィヤ・ディークシャー、そしてラクシャー・バンダンのお祝いに関連して、瞑想とマントラについてさらに詳しくお伝えしていきたいと思います。

この1カ月を通してこの焦点を心に留めながら、皆さんの気づきや体験をどうぞ書き留めてください——そしてもちろん、その思いをまとめて、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトにご投稿してください。シッダ・ヨーガの道においては、いつでも素晴ら

しい時になり得ますが、8月はとりわけ可能性に満ちた月になるでしょう。私たちがサーダナーにさらなる入念さ——つまり自分自身へのより深い気づきと、学んだことを他者と分かち合おうとする意欲——を持つことで、この恵まれた時を最大限に生かすことができると信じています。今月が、2026 年の私たちのシッダ・ヨーガのサーダナーにおいて、これまでで最も力強い月となるように、意図をしっかりと抱き、その意図を「実現」していきましょう。



© 2026 SYDA Foundation®. 著作権所有。

ⁱ *Satsang with Baba*, Vol. 2 (Oakland, CA: SYDA Foundation, 1976), p. 142.