

シュブ・グループルニマーをたたえる

1カ月のサツァング

2022 年 6 月 26 日

読者の皆さん

もしあなたがそれに名前を、あるいは色を、あるいは音を与えるとしたら、グルマーイの誕生日の幸福感に包まれるとはどんな感じかを、あなたはどのように表現しますか。誕生日の至福とそれが示すすべてに元気づけられ、高められるとはどんな感じか、そしてあなた個人の人生やあなたの国、あるいは世界全体に何が起きていようとも、このグルの恩恵の流れは明白で、しかもその動きはあなたにただ向かい続けていると知ることはどんな感じか、あなたはどのように表現しますか。6 月 24 日金曜日の早朝、日の出の1時間ほど前、五つの惑星が太陽からの距離によってアーチ状にそろそろ様子を肉眼で見ることができました。そのような現象が起きたのは18年ぶりで、星々の配列という概念に対して、遊び心あふれる挑戦——一歩先んじること——をしていたかのように思われました。私はしばしば、空はすべてを知っていると感じてきました。そう、何かがそろい、そして今もそろいつつあります。

6 月中、惑星は互いの方に向かって着実に前進し、そして 24 日、月が加わり、惑星をつないだ線のほぼ中心の位置に就きました。太陽と月の間には木星と金星があり、金星はもちろん愛の星として知られています。そして金曜日、あるいはヒンディー語圏の人たちが呼ぶところの、シュクラヴァル——シュクラ・グラハ、金星にささげられた日——に、空は金と銀の大皿に愛を載せていました。私たちが今起きていることの重要性を認め、その先を心待ちにし——そしてそのすべての根底で、愛が私たちの現在と未来をつなぎ、目に見えない重力のように結び付けていると認識する時、天体の軌道はシッダ・ヨーガの道に在る私たち自身の軌道を映し出していました。

シッダ・ヨーガの道に在って、私たちは光から光へ、愛からさらなる愛へと進みます。

シュブ・グルプールニマー。

声に出して言うてみてください。「シュブ・グルプールニマー」

では、「シュブ・グルプールニマー」の後にあなたの名前を加えて、再び言ってください。

何度も、1度でも2度でも好きなだけ、それらの言葉を自分自身に言ってください。それらは神聖な言葉です。

私が「シュブ・グルプールニマー」と言う時、私は力を得たように感じます。幸先の良いもの、シュブに力をもらうのです。グルのエネルギーに力をもらい、そして満月、プールニマーに向かうという純粋な磁力に力をもらうように感じます。もう一度、あなたのために祈ります。シュブ・グルプールニマー。

今年のグルプールニマーは7月13日です。そして私たちは、月の初めから正式にお祝いを始めます。これはもちろん、バースデーブリス(誕生日の至福)というすでに重要な月——私たちの内側や周囲にサッドグナ・ヴァイバーヴァ、美德という真正なる木の結実をもたらしてきた月——のすぐ後にやって来ます。そして7月下旬——7月24日、グルマーイの誕生日のちょうど1カ月後——私たちはバガヴァーン・ニッティヤーナンダの太陰暦のプンニャティティを祝います。

プンニャティティとは何でしょうか。プンニャティティの言葉自体は、具体的には肉体を離れて至高なる意識に融合した聖人たちに関して用いられます。プンニャは「称賛に値する」、ティティは「日」あるいは「日付」を意味します。『バガヴァッド・ギーター』の中で、クリシュナ神は死

とは何かについて、着古した服を脱ぎ捨てて新しい服を選ぶ人に例えて、弟子のアルジュナに説明しています。¹ 同様に、プンニャティティに、バガヴァーン・ニッティヤーナンダは肉体を脱ぎ捨て、広大で、言葉では言い表せない、それでいてはっきりと触知できる、この宇宙を構成する神聖なる存在に入ったのです。

ですから、6月から7月全体に向かうこの時は、シッダ・ヨーガの道における豊かな時の一つです。そしてこの豊かさは増大し続け、何かこれは絶対に正しいものだと感じます。人がサーダナーを続けるにつれ、彼らは善良から偉大に——そして偉大から、そう、さらに偉大になるということは、この道におけるこれまでの私の観察であり体験です。

シッダ・ヨーガの中心的な教えの一つは、神、グル、そして大いなる自己は一つで同じだということです。それは私の興味をずっと引きつけてきた教えです。私がどれほどそれについて熟考してこようと、幸運なことにどれほど多くそれに内在する真理の直接的な体験を持ったとしても、この教えは相も変わらず神秘であり続け、知ることができないものであることに気づいています。幸いにも、これはこの教えをさらに先まで探究し、深く掘り下げ、その多くの側面を精査し、そうして私たちのサーダナーをさらに花開かせていく無限の可能性があるということをまさに意味しています。

私たちにはこれを行う多くの方法があり、その一つはグルの崇拝です。しかしその中でも多くの可能性があります。グルの崇拝は数多くの形態を取り得るからです。もし、あなたが生きているグルの面前にいるなら、あなたはグルに直接崇拝を行う機会があります。もしそうでなければ、あなたには、グルの写真とあなたが選んだ崇拝のための品々すべてを備えた、自分が作った祭壇があります。マーナサ・プージャー、すなわち「精神的な崇拝」もあります。その中で、あなたはグルの崇拝を行っている自分を思い描きます。グルをたたえ、グルへの献身を表現するあらゆる方法を想像し、そうする中で、あなたは自身の内側の在り方を変えていきます。それを高めるのです。あなたは自分のマインドを黄金であるものの中に置き、そしてあなた自身が黄金になるのです。

では、グルを崇拝するとはどういう意味でしょうか。私たちは誰を、そして何を崇拝しているのでしょうか。そして、この崇拝はどこへと導くのでしょうか。今年、「シュリー・グル・ギーター」の朗唱 50 周年を記念して、これらの質問に答えるために、この神聖な教典の助けを得たいと思います。第 9 節で、原初のグルであるシヴァ神は、愛するパールヴァティーにグルの本質を説明します。

गुरुर्बुद्ध्यात्मनो नान्यत् सत्यं सत्यं न संशयः।
तल्लाभार्थं प्रयत्नस्तु कर्तव्यो हि मनीषिभिः॥

gurur buddhyātmano nānyat satyaṁ satyaṁ na saṁśayaḥ |
tallābhārthaṁ prayatnas tu kartavyo hi manīṣibhiḥ ||

グルは、意識のある大いなる自己にほかならない。

疑いなく、これは真実である。これは真実である。

従って、賢い者はグルを探し求める努力をすべきである。²

つまり、私たちがグルを崇拝する時、私たちは自分自身の大いなる自己を崇拝しています。私たちは万物の大いなる自己(私たちが神と呼んでもいるであろう存在)を崇拝しています。実際、私たちが行う外側での崇拝の一つ一つの側面が、私たちが同時にたたえている大いなる自己の資質にどのように相当しているかを記述することにささげられたウパニシャッド——『アートモーパニシャッド』——があります。この教典によると、例えば、花をささげることは大いなる自己の美しさと光を認識する手段です。香を揺らすことは内側の意識の火をたたえること、プラダクシナを行うことは、内側の大いなる自己の静から生まれる動に敬意を表することです。

このウパニシャッドや類似する他の教典や教えは、崇拝について非常に強力に心を奪われることを——つまり、外側の儀式が理屈抜きで、どのように私たちが誰であるかの真実に私たちが近づくのかについて、例を挙げて説明しています。私たちの崇拝は、神、グル、大いなる自

己の間のつながりについて私たちが持っているかもしれない知的理解を、体験の領域、生きて息づいている知識の領域へと押し上げるのです。

先ほど、ウパニシャッドが詳述し、シヴァ神が「シュリー・グル・ギーター」の中でとても美しく語っている、この真理を体験する方法はたくさんあると述べました。さて、あなたは尋ねるかもしれません——豊かさを増幅させる精神で、良いものを拡大させる精神で、黄金に香りを加える精神で——崇拜以外にはどのような方法があるのでしょうか。

私たちはもう一度、シッダ・ヨーガの修行に注目することができます。では、皆さんが大好きなので、ナーマサンキールタナ、神の名前を歌う修行について見てみましょう。チャンティングは私たちを神の音の振動と結び付けます。グル自身のシャクティによって私たちが目覚め、そしてなぜか驚くべきことに、私たち自身の存在から発せられている振動です。チャンティングを通して生み出された(あるいは発掘された?)音について考えるのは素晴らしいことです。この世界にはとてもたくさんの音があり、そのすべてが人間の耳に聞こえるわけではありません。ある周波数の音は、高すぎたり低すぎたりして私たちには聞こえません。それらは科学者が超音波や超低周波音と呼ぶものです。しかし、これらの音それぞれは、私たちに聞こえようと聞こえないと、私たちの存在やより広い世界に影響を及ぼしています。幾つかの音は私たちの意識を高めます。別の音は私たちの意識に有害となります。シッダ・ヨーガのチャンティングは、その振動が音のすべての周波数帯を網羅するという点で独特です。そして、神の名前に内在する神聖さと、その名前を歌う信奉者たちの純粋な献身があるが故に、この音が害を及ぼすことはあり得ません。それができるのは、癒やし、活性化し、高揚させることだけです。

グルの教えへの愛、そしてそれらの教えを自分のものにしたいという願いと専心が、神、意識している大いなる自己、そしてグルは一つであることを、私たちが理解する支えになります。私たちが得た気づき、グルが教えたことから得た鋭敏な知覚によって、ありふれた瞬間は光り輝き、超越し、時間を止めてしまうほどの広がりを持つようになります。例えば私は、月が満月へと満

ちていくのを見る時、最近は以前より少し長くその場にたたずんでいます。なぜならその姿が、いかに月の満ち欠けをサーダナーの隠喩として捉えられるかについてのグルマーイの教えを思い出させてくれるからです。月がかろうじて見えるほど細くとも、三日月へと弧を描いてようと、完璧に丸く満ちていようと、同じ月であることに変わりはないと、グルマーイが言ったのを聴いたことがあります。月はなお太陽に照らされ、その暗い側も太陽の光を包み込んでいます。同様に、ひとたびあなたがグルの恩恵を受け取ったなら、あなたは常にその光を持っています。その光は変わらず、減ることもありません。それはあなたのものです。

ですから、あなたの瞑想がとても深くても短くても、気分が上下に揺れていても、人生が計画通りに進んでいると感じても、次々に障害に直面していると感じても、この光は不変であると、いつでも思い出すことができるのです。

グルや神と私たちとの関係の本質を理解し体験することは、簡潔に言えば、それがシッダ・ヨーガの道のすべてです。一方で、この体験と理解を得るためにあらゆる選択肢がありながら、どの選択肢を選ぶかはそれほど考える必要がないことに気づかされます。なぜなら、シッダ・ヨーガの道では、私たちはサツァングに参加できるからです。サツァングにはそのすべてがあります。グルへの崇拝、グルの教えを学ぶこと、グルが授けた修行への取り組み、そしてサツァングの本質が私たちの存在の要となるための継続的な熟考と吸収です。

毎年、7月が近づくにつれ、この月は他の月とは違うものになるだろう、独特の性質を持つだろう、という気がしてなりません。どこか空想的ではありますが、私は3人のグル全員を私たちが敬い崇拝する準備として、粒子が再配列していると想像するのが好きです。

そうです、7月という月は吉兆なもので満たされます。グルのエネルギーで美しく飾られます。満月の球体に引き寄せられます。私たちのグルたちを祝って、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトでは、皆さんが参加できるシッダ・ヨーガ・サツァングの要素が次から次へと特集されます。

それを描写したグルマーイの言葉——シュブ・グルプールニマーをたたえる1カ月のサツツァング——が、私は大好きです。

かつてダルシャンで、グルマーイがサツツァングを月と潮になぞらえたことを覚えています。グルマーイは、両手を動かして優雅な引き潮と満ち潮をまねました。サツツァングはあなたを内側に連れて行き、すると、外側に広がっていくために、例えばより大きな自信や寛大な心で人生を送るために、あなたは力と準備を得たと感じると、グルマーイは言いました。同時に、あなたはあなたの大きいなる自己、グルの光が住む場所へと戻ることができることを常に知っています。

サツツァングについてグルマーイから学んだもう一つのことは、それが呼吸に似ていることです。吸う息が再び戻る前に、吐く息に混ざり合います。それはあなたがグルと分かち合う愛のようです。あなたはグルに愛をささげ、グルから愛を受け取ります。するとあなたがグルから受け取ったその愛は献身へと変わり、あなたはその献身をグルに表します。あなたはささげ、受け取ります。受け取って、ささげます。そこには愛があり、さらに愛があります。献身があり、さらに献身があります。あなたのグルとあなたは共にあり、あなたのグルとあなたは一つです。そしてこの二人、この一つのもの、この新たなあなたは、至高の愛、深い平和に抱かれるのです。

これが7月の毎日に、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトのサツツァング・ホールであなたを待っているものです。それは特有の魅惑的な体験です。感じ取れると同時に感覚で認識できるものを超えています。地と空、超音波と超低周波の音楽を包含しています。可視光線と不可視光線、目に見える色と夢のはざまに存在する色、双方のスペクトルにまたがっています。

さて、あなたがウェブサイトを訪れて一見すると、あなたがその日に出会うサツツァングの要素が何であれ、既に読んだり、聞いたり、やったことがあると思うかもしれません。あなたがそのようなおなじみの(あえて言うなら、退屈な)思考様式に従う前に——知っている事と知らない事

の先入観が、あなたを負かすがままにさせる前に——言うなれば私と一緒に、あなたがしばらく使ってこなかったかもしれないもの、初心を思い出してほしいのです。

これはどういう意味でしょうか。ただサツァングの要素に、初めて聴くかのように、初めて読むかのように、初めてそれらに取り組むかのように、臨めばよいということです。禅僧の鈴木俊隆が、「初心者のマインドには多くの可能性があるが、熟達者のマインドには少ない」と言ったことは有名です。学ぶべきことはすべて学んだと思い込む時、何かを1度行うだけでそこから習得し得るすべての知識を得られると思い込む時、私たちはたくさんの幸運を自ら失っています。私たちはより多く受け取ることをやめてしまいます。持って生まれた好奇心を弱らせてしまいます。

グルマーイはかつて言いました。「偉大な思想家たちは、自由がいかに一度では得られないか、それを永遠に持つためにはなおさら、と語っています。自由はあらゆる段階で、一新され保護される必要があります。同様に、あなたが一度サーダナーをしたところで、サーダナーの成果を永遠に手にするということはありません。サーダナーは定期的に一新する必要があるものであり、サーダナーの成果はあらゆる段階で保護される必要があります。あなたは自分自身の達成を守らなければなりません」

インドの寺院を訪れたことがある人は、知っているでしょう。神のダルシャンのために前に進み出る時、プラサードの形を取った神の祝福を受け取るために、広げた手のひらにショールや布をまとわせる習慣があります。あなたが作ったショールの小さな揺り籠に、司祭がプラサードを置くと、自分自身でショールを包み込み、プラサードを胸元で抱きます。初心者のマインドを取り入れることは、あなたにこのような方法で受け取るよう心構えをさせます。これは二重の意味で重要です。なぜなら、あなたがグルの祝福を受け取る方法で、あなたがグルに献身と奉仕をささげる方法が知れるからです。あなたが受け取る方法は、あなたがささげる方法なのです。

あるシッダ・ヨーギがかつて私に話してくれました。彼女の幼い息子は、幾つかの贈り物に対するグルマールからの感謝の手紙を受け取りました。母親が息子にこの手紙を読んだ時、彼は母の膝の上で夕食を食べていました。母親がグルマールの言葉を読むと、息子が彼女の膝の中にどんどん深く沈んで、ほとんど溶け込んでいくように感じました。彼女はメッセージを読み終えると、息子に返事をしたいかどうか尋ねました。彼は、夕食を終えた後にグルマールに返事をすると言いました。

夕食後、それから彼は返事を口述し始めました。少しして、彼はやめました。彼の返事は終わったようでした。しかし母親は、彼がグルマールに伝えたいことについてまだたくさんの感情を内側に持っていると感じました。そこで、彼に周りの環境を——例えばプージャーの部屋などに——変えることを提案しました。彼はすぐに同意し、その部屋へと階段をひょいひょいと上っていきました。

部屋に行くと、彼は「シュリー・グル・ギーター」の本を手に取り、自分の瞑想用のアーサナに腰を下ろすと、「読むよ」と言いました。母親は、彼が静かになり、突然「シュリー・グル・ギーター」に夢中になるのを興味深く見ていました。彼がこの教典にこれほどの注意を向けるのを見るのは初めてでした。彼は初級レベルの読者でしたが、本当に言葉が分かっているようでした。彼はそれらの幾つかをもごもごと言ってさえいました。

しばらくして、彼女は彼にその本の中の英知を読み取っているかどうか尋ねました。彼は「うん」と答え、それから新しい返事を口述し始めました。彼はしばしば止まって本を見ると、次に何を言いたいかを考えて、どこか遠くへ行ってしまうようでした。

出来上がった返事は長くなり、独特の優しさ、いたずらっぽさ、そして深さがありました。彼の母親がこの返事について私に話した時、私が本当に際立っていると感じた二つの表現がありまし

た。一つ目に、「グルマーイ、僕は元気いっぱいです。あなたは僕を元気いっぱいにしてくれます」。そして次に、「あなたの愛が僕の愛を素敵にしています」

私は、この幼い子ども——初心者のマインドを完璧に体現している子ども——がこのようなグルとグルの教えに対する直観的な理解を持っていることに感動しました。グルにささげられるこの月、この男の子が純真さ故にすぐに理解したことは、覚えておく価値があると思います。私たちが輝かせるのは、グルの光です。グルの愛によって、私たちは愛されていると感じます。

忙しい生活の中、時間を——魔法のように、運よく——見つけて、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトで行われているサツァングに、あなたが参加されることを心から望みます。それを自分自身の個人的なリトリートと考え、崇拜のための特別な時間にしてください。サツァング。真理と共にいること。

では、この1カ月のサツァングには何が含まれるのでしょうか？ 期待できることを幾つかお伝えします。読んだり聞いたりできる物語があります。ナーマサンキールタナと一緒にチャンティングし、グルのダルシャンや教えを受け取る機会があります。アーラティーを歌い、プージャの修行についてさらに学び、そしてダクシナーをささげることができます。

しかし、サツァングの重要な修行の一つが、個別の要素として入っていないことに気づくでしょう、それはシッダ・ヨーガ瞑想です。それはよく考えた上での決断です。そして、もしあなたが時間を取ってそのことを考えるなら、あなたがその理由を推測することを、ほぼ確信しています。でも、あなたが推測できるにもかかわらず、その理由を先に発表しておきましょう。サツァングの各要素がいかにあなたを内側に引き込むか、と前に言ったのを覚えていますか？ そう——それこそが瞑想の本質ではありませんか？ 内側に向かうこと。

あなたが瞑想で内側へ向かう時、一体感の体験をします。あなたが瞑想で内側へ向かう時、存在する力を与えられます。瞑想は、この1カ月のサツァングを進めていく間ずっと起こっています——あなたが物語を読む時、グルの教えを勉強する時、グルをたたえてチャンティングをする時、そしてアーラティーを行う時に。サツァングの各要素で、内側の瞑想の力が高められ、強化され、そしてあなたの周りの光の領域が広がります。

これは、シッダ・ヨーガ瞑想のすべての実践者に対するグルマリーの導きに沿ったものです。そうです。定期的な瞑想の規律を養うことは重要です。同時に、それをするのは、毎日の生活を通して紡がれる瞑想の糸をより認識するため、いつもそのエネルギーに気づいているため、それが脈動しているのを 100 パーセント感じるためです。瞑想の力は、瞑想室やどこであろうとそれを実践するために選ぶ場所に、限定されません。運動をする時にあなたが身に付ける強さは、あなたの身体の一部になるのと同じように、定期的に瞑想を実践する時、その成果はあなたの存在に内在するようになります。グルマリーの意図は、あなたがシッダ・ヨーガの道のウェブサイトでこのサツァングの各要素に取り組む時、この気づきを持っていることです。そしてそのためには、呼吸に意識を向け続けることが重要です。あなたのプラーナ・シャクティは、あなたを導く光です。

「シュリー・グル・ギター」は言っています。

ध्यानमूलं गुरोर्मूर्तिः पूजामूलं गुरोः पदम् ।
मन्त्रमूलं गुरोर्वাক्यं मोक्षमूलं गुरोः कृपा ॥

dhyāna-mūlaṁ guror mūrtiḥ pūjā-mūlaṁ guroḥ padam ।
mantra-mūlaṁ guror vākyaṁ mokṣa-mūlaṁ guroḥ kṛpā ॥

瞑想の根源はグルの姿である。

崇拝の根源はグルの足である。

マントラの根源はグルの言葉である。

解放の根源はグルの恩恵である。³

グルマーイの愛の中で

イーシャ・サーデサイ



© 2022 SYDA Foundation®. 著作権所有。

¹ *Shri Bhagavad Gita* 2.22

² *Shri Guru Gita*, in *The Nectar of Chanting*, 4th ed., 2017 reprint (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1984), v. 9, p. 10; English rendering © 2022 SYDA Foundation.

³ *Shri Guru Gita*, in *The Nectar of Chanting*, v. 76, p. 28..