

# サッドグナ・ヴァイバーヴァについての新たな探究

2026年6月1日

読者の皆さん

6月がやって来ました。グルマーイの誕生日の月、バースデーブリス(誕生日の至福)の月です。さあ、正式に始めましょうか？ 私たちが一番よく知っている方法で、私たち自身のデジタル・サーダナー・サークルに集まることで始めましょう。

私と同じように、多くの皆さんもグルマーイの誕生日の月をどのように祝いたいか考えていたのではないのでしょうか。シッダ・ヨーガの道では、私たちは毎年この時期を大きな期待と共に迎えます。実際、シッダ・ヨーギたちが6月の到来にこれほど明らかに喜びを表したので、グルマーイはこの月をバースデーブリスと名付けたのです。6月1日から、人々はグルマーイに誕生日のお祝いを述べました。ダルシャンを訪れるたびに贈り物をしました。彼らは満面の笑みを浮かべ、笑い声はアーシュラムのホール中に響き渡りました。彼らのクシー・アウル・アーナンド、幸福と喜び、彼らのマードゥリヤ・アウル・アプナーパン、彼らの甘美さと愛情、彼らのダヤールター・アウル・ウツァーハ、彼らの優しさと熱意——そのすべてが余すところなく表れていました。そこで、グルマーイは言いました。「あなたたちがこれほど多くの至福を私と分かち合ってくれるのだから、この月をバースデーブリスと呼びましょう」

グルマーイから学んだすべてのこと、私の運命がどのように形作られ、豊かになったかを振り返ると、至福が唯一の考えられる反応のように感じられます。感謝の念は必然的な結果です。私は、人生で下してきた選択に自信を持っています。そして自分の決断が概して、妥当でよく考え抜かれた、有益なものだったと信じています。それは、グルマーイの教えを指針としてきたからです。

私にとって非常に大きな変容をもたらした教えの一つ——というより、一連の教え——は、サッドグナ・ヴァイバーヴァで、それは 6 月を通してシッダ・ヨーガの道のウェブサイトで紹介されるグルマーイからの美徳のことです。今月のそれぞれの日について、グルマーイは私たちが学び、実践し、そして何よりも体験するための特別な美徳を選びました。グルマーイは 2013 年に初めてサッドグナを授け、その際、それぞれの美徳が彼女から私たちへの誕生日プレゼントだと説明しました。それらは、当時も今も、最高の贈り物です。私はそれらを毎日のプラサードだと考えています。

サンスクリット語で、サッドグナという用語は、サットとグナという構成要素から成る複合語です。サットは普遍的な大いなる自己を表す言葉で、真実、現実、善、美、そして永遠であるものを指します。グナは「性質」「属性」「美徳」を意味します。グルマーイは、これらの美徳は私たちに本来備わっているものであり、私たち自身の中にも、周囲の人々や世界の中にも見いだすことができると教えています。実際、2017 年の彼女の誕生日にライブ動画配信されたサツァングの中で、グルマーイがサッドグナ・ヴァイバーヴァをシッダ・ヨーガの道のウェブサイトのために選んだ時、彼女は生涯を通じてこれらの美徳を彼女に示してくれたシッダ・ヨーギたちのことを考えていたと説明しました。彼女の選択は、彼らの高潔な行動と振る舞いに触発されたものだったのです。「サッドグナ・ヴァイバーヴァはすべて『あなた』に関わるものです」と、グルマーイは言いました。「ですから、もしあなたがまだそれらを——あなたの内側にも、あなたの周りにも——発見していないのなら、ぜひ発見してください」

グルマーイはまた、これらの教えがストラのようなものである利点についても語っています——それらは簡潔(文字通り一語!)であると同時に、意味においては豊かで多面的です。それぞれの美徳は無数の角度から探究することができます。言語の観点からだけでも、多くの選択肢があります。英語の単語には、しばしば複数の明示的意味や含意があります。英語以外の言語を話す場合、「その」言語でその美徳を表す言葉を熟考する際に、美徳の別の趣が加わります。そして、私たちがどのように美徳を体験するかという問題もあります。これもまた、それ自体が一つの言語であり、私たちはそれぞれ少しずつ異なる言葉を使います。私が入

生で忍耐をどのように体験するかは、あなたが体験するのとは異なるでしょう。あなたが寛大さに対して抱く連想は、私のものとは異なるでしょう。

こうした潜在的な多様性があるにもかかわらず、そして恐らくは、幾分かはそれ故に、皆で美德を養うことの影響は計り知れません。少し想像してみましよう。もし世界中のすべての人々が、その日の美德を実践することを心掛けたらどうなるでしょうか？ それは人々の間、コミュニティー間、国や文化間の交流にどのような影響を与えるのでしょうか？ それは私たち自身、そしてすべての人々の生活の本質そのものをどのように変えるのでしょうか？

感動的な光景ですよ？ そして、深い憧れを抱かせる光景でもあります。私たちは、世界中のすべての人が何をするかをコントロールすることはできません。しかし幸いなことに、私たちは「自分たち」が何をするか、シッダ・ヨーギとして選択する取り組みについて、主体性を持っています。そのことはそれ自体の力——計り知れないほど偉大な力——を持っているのです。

グルマーイが述べたように、私たちの取り組みの主な目的は、美德を「発見すること、見つけること、掘り起こすことです。グルマーイは、これらの美德は既に私たちの内に宿っていると教えています。この真実は、私に疑問を抱かせます。これらの美德の光が完全に無傷で、私たちに知覚できた時はあったのでしょうか？ それが、後天的に身につけた行動や、苦しみや日々の生活の浮き沈みによって生じた誤解の層によって覆い隠されていない時はあったのでしょうか？ 私たちは、胎内にいた頃までさかのぼらなければならないかもしれません。私は時々、形作られていない私たちの自己が光の中に浮かんでいたと想像するのが好きです——そして、私たちの脳も感覚も完全に発達していなかったため、私たちはこの光を解釈することも、派生的な形に浸透することもできません。私たちには、純粹な光、時間の外の時間、完全な信頼の状態だけがあったのです。私たちはそこに深く身を寄せ、包み込まれていました。その信頼の力は、あらゆるものを包含していたのです。

こうした思索は難解に思えるかもしれませんが、私にとっては安心感を与えてくれます。自分の内側のどこかに、この境地がまだ存在していることを知るの、心強いものです——その輝きは完璧であり、最高級の金のように清らかです。グルマーイの教えを通して、私はこの光が透けて見えないようにしている膜、つまり、金を隠している比喩的な汚れを取り除くことができます。そして、その本来の在り方を再び明らかにすることができるのです。そして、私は意識の最前線にこの境地を引き出し、自分という存在の不可欠な一部とし、人生を歩む上での根本的な要素とすることができるのです。

私はまた、この取り組みにシッダ・ヨーギの仲間や新しい探究者の皆さんが共に参加するという事実にも、意欲をかき立てられています。それだけでなく、私たちは「この」時に、至福の月、敬愛するグルの誕生日の月に、共同の取り組みを行うのです。私たちの多くが直接体験しているように、シッダ・ヨーガの道における祝祭の時期には特別なエネルギーがあります。私たちのサーダナーの力が強化され、そのサーダナーの成果は飛躍的に増幅されます。ですから、サッドグナ・ヴァイバーヴァに関しては——そうです、サッドグナとの取り組みは6月以降も続けるべきです。そして、この特別な時期にそれに焦点を当てることで、さらに大きな効果が期待できます。私たちが美徳を表現すること——私たちが世の中で行う善行——は、より大きな影響力を持つことができるのです。今私たちがまく至福の種は、他に類を見ない可能性を秘めています。それは、思いも寄らない形で、実に素晴らしい花を咲かせるかもしれません。

先に述べたように、サッドグナ・ヴァイバーヴァはシッダ・ヨーガの道のウェブサイトです。過去13年間、毎年6月に特集されています。グルマーイの導きは、それぞれの日の美徳を毎年変わらずに保っています。例外は、グルマーイの誕生日である6月24日の美徳です。グルマーイは、毎年6月24日に「新しい」美徳を与えます。そして私にとって、これはグルマーイの教え方の特徴を素晴らしく表しています。サッドグナ・ヴァイバーヴァのような古典的で象徴的なものであっても、グルマーイはそれを新しいものにし、新鮮さを保ち、何らかの驚きの要素を取り入れる方法を見つけます。さらに、この「驚きの要素」は常に目的を果たします。それは私たちを立ち止まらせます。それは私たちが真実あるいは正しいと受け入れてきたことを

再考させ、あるテーマや教えについてまだすべてを知っているわけではないかもしれないと考えさせます。

### 意図を再確認し、取り組み方を再評価する

その点について、グルマーイは私に、今年 2026 年、サッドグナ・ヴァイバーヴァの学習に対する私たちの取り組み方を振り返り、再評価してほしいと皆さんに伝えるように頼みました。彼女は、私たちに自分自身と向き合うこと——美德を理解し養うという点で正しい方向に進んでいるかを確認すること——を望んでいます。

シッダ・ヨーギとして、私たちはアビヤーサ、長時間の学習や修行に取り組む際にこのような確認を行うことを学んできました。そして——「この」年、グルマーイは私たちがそれを行うために、さらに意識的な努力、より一層の協力的な努力をするよう求めていると私は理解しています。私たちは自己探究においてよりの絞ることができます。私たちはより重要な問いを自らに投げ掛け、複数の視点をバランスよく保つ力を伸ばすことができます。結局のところ、本当の成長は、自分自身の中で何らかの摩擦に直面した時に——自分が確立した方法が、新しく、さらには自分と相いれない考えと対立した時に——起こる傾向があります。

では、最初からでなければ、どこから始めればいいのでしょうか？ グルマーイは、サーダナーにおいて行うすべてのことの背後にある意図を理解すること——そして、自分の行動が依然としてその意図と一致しているかを確認するためにその意図に立ち返ること——の重要性を、繰り返し私たちに教えてきました。私が最近書いたように、サーダナーは継続的に学び、忘れ、そして再び学ぶプロセスです。それは、絶えず調整と再調整を重ね、自分の理解を確認し、さらに再確認することです。自分が何をしているのか、なぜそれをしているのかの自覚を保てなくなると——自分の内面の状態に気づき、それに対応することをやめてしまう——停滞が生じる可能性があります。進歩が止まり、思考力が鈍ってしまうかもしれません。ですから、私たちはこれを防ぐためにできる限りのことをし、自分に起こっていることに常に注意を向け、対応し続けるように努めたいと思います。私たち

の中には、あらゆる美德が生まれ、そして帰っていく源である、真の力の源が存在していることを、常に心に留めておきたいものです。

グルマーイは、人々が——しばしば何世紀、時には何千年も前から——富を地中深くに隠していた様子を例えとして挙げています。彼らは安全のためにそうしたのです。しかし、時がたち、文明が興亡を繰り返す中で、彼らはその富を取りに戻ることはありませんでした。時として、何年も、何世代もたって、誰かがたまたまその土地を掘り返してその財宝の残存物が発見されることもありましたが、その時には既に手遅れでした。富はとっくに失われていたのです。

注意を怠ると、サーダナーにおいても美德を含め、同様のことが起こり得ます。せつかく得た知識を忘れてしまうことがあります。それを取り戻す方法を見失うこともあります。そのため、学んだことを振り返り続けることが不可欠です。もしあなたがシッダ・ヨーガの道を歩み始めたばかりなら、あるいは美德について初めて耳にしているなら、自分自身のためにメモを書くことができます——美德をしばらく実践した後に、それらを育む自分の意図に立ち戻るためのリマインダーとして。

では、その意図とは何でしょうか？ 自分自身に問い掛けてみましょう。なぜ私たちは美德を育むのでしょうか？ この問いについて考える時、あなたは何を思い浮かべますか？ あなたの今の答えは、1年前、5年前、あるいは10年前と違いますか？ なぜ答えが違うのでしょうか？ なぜ同じなのでしょうか？ 何が変わったのでしょうか？ 何が変わらず真実であり続けているのでしょうか？

2002年の自身の誕生日に、グルマーイが「意図と祝福」と題して行った講話の中で、グルマーイはシッダ・ヨーガの道における意図とは何かを説きました。今、美德を養うための意図を再確認するにあたり、その定義に立ち返ってみることは有益です。グルマーイは、「意図」を意味するサンスクリット語のサンカルパに言及し、意図を形成するには、私たちの思考、希望、そして最善の願いを集中させ、一つにまとめる必要があると説明しました。グルマーイが述べたように、それは私

たちの思考の本質を抽出し、その本質を目に見える形に、私たちの生活の中で具現化するに値するものに結晶化することなのです。

世界は、私たちがどう捉えるかによって決まります。「人生」もまた、私たちがどう捉えるかによって決まります。では、私たちはどのような意図を定めたいのでしょうか？ どのようなビジョンを実現したいのでしょうか？ 私たちは皆、この世界にネガティブな力がどれほど根深いかを知っています。貪欲や傲慢(ごうまん)といった悪徳が、個人や集団の精神にどれほど強い影響力を持っているかを目の当たりにすることができます。しかし、グルマーイは、美德も「同様に」強力であると——私たちが生活の中で美德を表現することで、一見暗闇の世界に、真の、そして永続的な光を投じることができると——教えています。

考えてみてください。自分の心の中でしっかりと問い掛けてみてください。誰かがあなたに不親切な時、あなたの内側で何が起こりますか？ どんな考えが頭をよぎりますか？ 気分はどう影響を受けますか？ ものの見方は？ その人の行動を人類全体に当てはめてしまうことはありますか？ 言い換えれば、意地悪に見えるのはその人だけではないかもしれません。その瞬間の相手の無礼さを、世界全体に対する批判として、世界は本当に冷たく、不親切な場所なのかもしれないという兆候として、あなたは解釈するかもしれません。

でも、その逆もまた真実であり得ます。そうでしょう？ 誰かが心からの笑顔を見せてくれた時、あなたは何を体験しますか？ 心を通わせた瞬間は、そして一緒に優しく笑い合った時は？ その人だけが感じ良く見えるのですか、それともその人の優しさが世界に対するあなたの印象をも和らげますか？ その人の善良さ、親切さを、人がいかに素晴らしい存在になり得るかの象徴だと見ることはありませんか？

どのような世界を作り出したいか、その選択は私たち次第です。私としては、先ほど描いた姿——人類が持つ最高のもので変化した世界——こそが、なぜ私たちが美德を育みたいと願うのかを如実に物語っていると思います。私たちは、光をも

たらすためにそうするのは。善を迎え入れるために。幸福を広めるために。知識を生み出すために。仲間意識を促進するために。相互理解を促すために。驚きを少しばかり散りばめるために。私たちが結び付けるもの——私たちが共有するもの——が、私たちが想像したかもしれない以上に強力な力であることを、何度も何度も実感するために。

## 美德の「過剰」

先ほど述べたように、グルマーイは私たちに、美德を養うための取り組み方を振り返り、再評価するよう求めています。その一つの側面は、私たちがたった今行ったこと——美德をなぜ養うのか、その理由を思い出すこと——です。もう一つの側面は、サッドグナを養うための私たちの努力が、その意図と一致しているか、正直に見詰めることです。私たちは行おうと決めたことを達成できているだろうか？ それとも、道から外れてしまったのだろうか？

グルの言葉を誤解することは、私たちが思っているよりもずっと容易です。ある美德が、実践においてどのような形を取るのかを誤って解釈し、その美德を養おうとする中で、結果的にそれと矛盾する行動を取ってしまうことがあります。これは、美德を「やり過ぎてしまう」時——その美德の「度が過ぎている」時、あるいは美德の名の下にやり過ぎてしまう時——に、最も起こりやすいでしょう。はっきり言って、ある美德が「過剰」となる基準を具体的に測る方法はありません。誰も——科学者もヨーギも——これを定量化していません。しかし、自分自身の感情や、他者からの意見、そして自分の行動の実際の結果に基づいて、美德の実践が少し行き過ぎているかもしれないと感じ取ることができます。

例えば、豊富という美德について考えてみましょう。私たちの生活の中で何か「過剰に」豊富になった時、何が起こるのでしょうか？ 私たちはそれを、もっと手に入りやすくなった頃と同じように高く評価し、同じ価値を与え続けるのでしょうか？

均衡が過剰な場合はどうでしょうか？ それは硬直性や過度な規律のように見えてくることがあるのでしょうか？ それはいつ不必要な自己犠牲へと変わるのでしょうか？

グルマーイは、この概念——美德にも「度が過ぎる」場合があること——を私に説明する際に、「グルの教えの神聖さを保つことと、偽善的になることには違いがある」と述べました。私たちは、サーダナーにおける努力が自己陶醉に陥らないように注意したいと思います。マインドの中で、美德のある行動や人物のヒエラルキーを作り出したくはないのです——それにより、例えば寛大、勇気、謙虚であることの意味についての私たちの非常に具体的な理想に沿わない人々を疎外してしまうからです。

シッダ・ヨーガの道を歩む中で、私はグルの教えは常に私たちを結び付け、私たちのつながりを育み、強化することを目的としていることを学びました。これは究極的には、インドの教典が説くように、私たち一人ひとりの自己と至高なる自己が一体であると体験することを意味します。そして、そのことは、同じ大いなる自己がすべての人、すべてのものの中に存在していると認識することへと私たちを導くのです。

ですから、もし、グルの教えを実践しようとする私たちの試みが分裂を生み出すなら、そもそも私たちは本当にグルの教えを実践しているのか、問い直す価値があるでしょう。それは、サッドグナと共に歩んできた道のりを振り返り、私たちが当初の道から正確にどこで逸脱してしまったのかを特定するための合図です。美德の名の下に「行き過ぎた」行動を取ってしまった時期や方法を記録しておくことは不可欠です。

そして、これらのメモを取り、自身の行動と理解を評価した後、私たちは学んだことを他の人々と共有することができます。今年一年を通して、特に私がグルの言葉について書いた「瞑想」に関して、皆さんはシッダ・ヨーガの道のウェブサイトの

教えや文章に素晴らしい反応を示してくれました。皆さんは、サーダナーにおける自分の考え、熟考、体験を共有してくれました。今月もサッドグナ・ヴァイバーヴァについて同じことをしてほしいと強く願います。分かち合うことは大きな力になります——そして、あなたにはその力が「ある」のです。

毎日の美德の下には、その美德とは何か、どのように実践しているかについての洞察だけでなく、「度が過ぎた」その美德がどのような姿であるかについてのあなたの理解も共有することができます。その美德をもっと身に付けたいという熱意のあまり、自分が行き過ぎたかもしれないことを、共有することができます。自分の意図に忠実であり続けるために、どのように自分自身を調べることを学んでいるかについて書くこともできます。この点におけるあなたの率直さは、非常に貴重です。あなたが共有した内容に誰が共感するか、そしてあなたの理解と体験が、「その人の」サーダナーをどのように支えるかは、誰にも分かりません。いくら強調してもし切れませんが、共有することには計り知れない力があるのです。

意図を再確認し、美德への取り組み方を振り返るとい趣旨に沿って、それぞれの美德を意図通りに養ってきた方法を認識することもお勧めします。そして、もちろん、これは、あなたが必ずしも共感できない美德についても、むしろそうした美德にこそ当てはまるのです。グルマーイは、私たち一人ひとりが、これらの美德が自分の中に存在していることを示す、「かすかな」、糸のような証拠を見いだすことができると述べています。たとえ長い間絶望を感じてきたとしても、内側から喜びが湧き上がってくる瞬間を体験したことがあるはずです。たとえ規律を守るのに苦勞したとしても、一日を乗り切るためだけでも、何らかの基本的な仕組みを自分自身のために整えているはずです。

サーダナーを最後までやり遂げるためには、私たちを迷わせる行動を捨て去り、前進させてくれる選択(たとえそれがどれほど小さく、取るに足りないように見えても)を再確認しなければなりません。グルマーイがバースデーブリスの毎日に、私たちに集中すべき美德を与えたのは、決して偶然ではありません。サッドグナを養うことは日々の努力であり——恐らく瞬間瞬間の努力とさえ言えるかもしれませ

ん。こうした決断や行動、絶え間ない調整と再調整の積み重ねこそが、美德が勝利する世界を築くことを可能にするのです。

お別れの前に、もう一つお伝えしたいことがあります。先ほど、美德、すなわちサッドグナ・ヴァイバーヴァが、グルマーイからの私たちへの誕生日プレゼントであると話しました。私たちが美德を学び、練習し、吸収し、実行する時、私たちはグルマーイのプラサードの価値を理解していることを表しているのです。私たちは、これらの贈り物を単なる比喩的な棚に飾っておくだけにとどまらず、それを使って有用で美しい何かを作り上げているのです。私たちは、サッドグナの恵みが広がっていくよう、その手助けをしているのです。

グルマーイは、誰かにプラサードとして植物を贈った際、その人が後日、その植物が実らせた果実や花を彼女にささげに来ることが何度もあると、私に話しました。ここでの考え方も同様です。グルマーイの願いは、私たち皆が「この世界をより良い楽園にする」ことなのです。今年の6月にサッドグナ・ヴァイバーヴァを養う時、私たちは単にグルマーイからの贈り物を受け取っているだけではありません。毎日、私たち自身が彼女に誕生日プレゼントを贈っているのです。

ジェイ・グルマーイ！

心を込めて

イーシャ・サーデサイ

