

# グルマーイの言葉についての瞑想

イーシャ・サーデサイ

結びにあたっての考察

マカラ・サンクランティを祝うシッダ・ヨーガ・サツァング、「太陽の光」からのグルマーイの言葉について私の多くの思索、熟考、瞑想を終えるにあたり、私は皆さんに感謝の意を表したいと思います。私の書いたものを読むために時間を取り、また、グルマーイの教えについての皆さん自身の素晴らしい熟考や、学んだことをどのように実行してきたかを分かち合ってください、ありがとうございます。グルマーイは私たちに「鼓舞し、鼓舞されること」を教えています。分かち合う実践を通じて、私たちはグルマーイの教えを実行に移しているのです。

私はこの文章を私の「グルマーイの言葉についての瞑想」と名付けました。まさにそれが私の体験したことだったからです。グルマーイの言葉を振り返り、その言葉が意識を照らしていくのに任せるうちに、瞑想のエネルギーを感じました。そのエネルギーは、もちろんグルマーイの言葉の中に宿っています。そして、これらの言葉を熟考すればするほど、私自身の中に同じエネルギーがあることを見いだすようになりました。私はグルマーイに——その英知、そしてシッダ・ヨーガの道のウェブサイトに彼女の教えについて書くようにとの彼女の依頼に——心から感謝しています。そのおかげで、私は自分の熟考と向き合う——グルマーイの言葉への自分の理解を明瞭にし、学んだことを可能な限り正確に表現する——機会を得ることができました。

マカラ・サンクランティのサツァングについて書くのはこれが最後となりますが、私の熟考はここで終わりません。皆さんの熟考もきっとそうでしょう。この1カ月の間にはっきりしてきたのではないかと思います。グルマーイの教えを学ぶ時、私たち自身や私たちの世界について発見できることに限りはありません。ですから、「グルマーイの言葉についての瞑想」で私が強調してきたテーマを継続的に再検討できるのは良いことです。ここでは八つのテーマを選んで書きました。もし私た

ちが協力して努力し、それらのテーマを本当に「理解し」、グルマーイがそれらについて語る意味と意図を理解しようとするれば、私たちのサーダナーに具体的でポジティブな変化をもたらすことができると信じています。そして、それが波及して、私たちの生活の他の部分や周囲の環境にさえも影響を与え、向上させていくのです。

私自身もそれらのテーマを振り返り始めましたが、新しい考えやアイデアを書き留めてみるのは楽しいものです。グルマーイが教えたことのエッセンスを思い出すのに役立てようと、幾つか頭字語も考えてみました。これはグルマーイのおかげでその良さを実感できるようになった学習テクニックです。グルマーイが導きを与える際に、頭字語や折句を頻繁に使用していたことを覚えている人も多いでしょう(典型的な例は、2003年のグルマーイのメッセージ「T \* R \* U \* S \* T (信頼しなさい)」です)。皆さんも私と同じように、これらの記憶術が学びと記憶にどれほど役立つかを身をもって体験してきたでしょう。

グルマーイの教えを覚えるために、既に自分で頭字語を作っている人もいるかもしれません。その場合は、自分のサーダナー・サークルやシッダ・ヨーガの道のウェブサイトぜひ共有してください！ それでは、この「グルマーイの言葉についての瞑想」の結びにあたり、私が作った頭字語と共に、グルマーイの言葉についてさらに熟考した幾つかのことを、皆さんと分かち合いたいと思います。

### Acknowledgment, a Wondrous Exchange (AWE)

#### 感謝の気持ちを表すこと、驚くべき交流 (AWE=畏敬の念)

「グルマーイの言葉についての瞑想」の第1回では、急なお知らせにもかかわらずサッツァングに参加した皆さんへの、グルマーイからの感謝について振り返りました。グルマーイがその感謝を自然に表していたことに私は心を動かされました。グルマーイは、私たち一人ひとりのこと、そしてさまざまな時間帯の人々がシッダ・ヨーガ・ユニバーサル・ホールに集まるために払った努力のことを、明らかに思ってくださっていたのです。彼女の感謝の言葉には、その思慮深さと心遣いが自然に表現されているように感じられました。

グルマーイの言葉はまた、私にとって、彼女の長年にわたる感謝の気持ちを表すことについての教えを象徴するものでした。感謝の気持ちを表すことは単に「ありがとう」と言うことではありません。ただの形だけの行為では不十分なのです。グルマーイが教えるように、感謝の気持ちを表すこととは、態度であり、向き合い方であり、存在のあり方であり、「交流」のあり方です。本質的に、感謝の気持ちを表すこととは、相手を知っていくことです。相手がどのような人であるかを認識し、その人がしたことに気づき、その人に共感することです。相手を理解したいという思いでいる時、私たちが外に向けて表す感謝は、真実の響きを帯びます。それは、受け手に届くのです。

そうすると、多くの場合、私たちが感謝の気持ちを伝えた相手もまた、同じように私たちに感謝の気持ちを伝えたいと願うようになるでしょう。感謝されたことに感謝してくれるのです。もしかしたら、私たちに感謝したいと思っていた、別の私たちの行為まで思い出してくれるかもしれません！これが、私が言おうとしている、感謝の気持ちを表すことは「驚くべき交流」であるということです。誰かに感謝の気持ちを表そうと努力すると、感謝の扉が開かれ、その感謝はあらゆる方向へ——私たちへ、私たちから、そして周囲へ——と伝わっていきます。

というわけで、私たちが感謝の気持ちを表すことの影響は、私たち自身や感謝の気持ちを表す相手だけにとどまらないことを覚えておくといよいでしょう。例えば、周りに子どもがいる場合、私たちは彼らに感謝の気持ちを表す実践の模範を示していることとなります。多くの場合、意図しているかどうかにかかわらず、私たちが感謝の気持ちを表すことによって、他の人々の感謝をも表す機能も果たすことがあります。内気な人や控えめな人、あるいは感謝の気持ちを言葉にするのが難しい人もいるかもしれません。ですから私たちが、相手に感謝の気持ちを表しているのを見ると、まるで彼らの気持ちをも代弁しているかのように感じられるのです。場合によっては、私たちの行動が勇気を与え、彼ら自身がその人に近づいて、「ありがとう」と伝えるきっかけになるかもしれません。

実のところ、具体的で誠実で意味のある形で感謝の気持ちを伝えるには多くの要

素が注ぎ込まれており、そこから多くの良いことが生まれます。私は感謝の気持ちを伝えることを、独自の手法と心遣いが求められる一つの芸術形態として捉えたいと思っています。感謝の気持ちを伝えるにはどのような言葉を使うでしょう？誰かに感謝を伝えるのに適切なタイミングとはいつでしょうか？私は幾度となく少し迷ったことがあります。「今はこの人に感謝を伝えるのに良いタイミングだろうか？」「これが感謝を伝える最良の方法だろうか？」「私がこう言うのは、相手に何かを求めているからだと受け取られるだろうか？それとも、相手をなだめようとしているからだと思われるだろうか？」

感謝の気持ちを表す時は、常にできる限り誠実でありたいと思っています。これは、これからもずっと考え続け、努力していきたいことです。私が感謝しているのは、自己満足のためでも、自分を良く感じたいからでも、自分が善良で高潔な人間だと思い込むためでもないということを、相手に知ってもらうことが私にとって重要です。誰かに感謝する時は、私が相手の中に見ているものを、相手にも見てもらいたいのです。相手に自分の心の優しさと努力の価値を実感してもらいたいのです。私がどれほど相手に感謝しているかを、相手に知ってもらいたいのです。

## Stay In Touch (SIT)

### つながりを保つ (SIT=座る)

第2回では、グルマーイが私たち全員に尋ねた「最近、特に2026年1月1日以降、何をしていましたか？」という質問について書きました。この問いが、私に多くの熟考を促した理由を説明しました——単純に、こう自分に問うことをそれまで考えてもみななかったからです！年初から私たちが行ってきたことに、グルマーイがこれほど深い関心を寄せたことに、私は感動しました。そして、私も自分のサーダナーが——毎日、毎週、毎月、そして毎年——どのように進んでいるか、そのように注意深く目を向けることができるのだと気づきました。

グルマーイの問いについてさらに深く考えてみると、2026年に向けたグルマーイのメッセージに考えがいきます。具体的には、その最初の1行、「新たに！マインドをリセットしなさい。」です。私の体験から言うと、「マインドをリセットする」という行為は一度きりで終わるものではありません。私たちのマインドはコンピューターではありません。ただすべてを一掃したり、突然そうしようと決めたからといって、

新しい台本に従って動き出すことを期待したりすることはできません。マインドをリセットするとは、常に注意深く見詰め、問い掛け、再調整し続けることです。私たちは自分のマインドについて、なぜそのように働くのかを学び続けなければなりません——そうすることで、それに応じて調整していくことを学ぶのです。その進歩は、一気に現れるというよりは緩やかなものかもしれませんが、より永続的なものだと信じています。

このテーマについてのグルマーイの教えを略したSIT (Stay In Touchの略)が私は好きです。なぜなら、それは少し立ち止まることを示唆しているからです。動き回っていた自分を止めて、少しの間座ること。自分自身の状態を確認すること。自分自身に優しくすること。そしてこう問うのです。「私は何をしてきたのか？ それはどう進んでいるか？ サードナーへの取り組み方をどう調整できるだろうか？」

「つながりを保つ」ためにもう一つできることがあります。それはただ「在る」こと、自分と過ごす何の枠組みもない時間を自分自身に与え、心の美しい静寂の中に身を置き、何が現れるかを見ることです。これはグルマーイからさまざまな機会に受け取った教えです。私はどんな状況でも、もっともっともっとやりたがる傾向があり、それが時に自滅的になることがあります。何年か前のことですが、大勢の人々のダルシャンをサポートするセーヴァーをささげていた時のことを覚えています。私はあちこち飛び回り、あれこれと素早く動いていました——でも、その時は私がそれほど多くのことをする必要はなかったのです。ダルシャンの合間に、グルマーイは私をじっと見詰めてこう言いました。「ただあなたでいればいいということは分かっているでしょう？ あなたの存在だけで十分。ここにいてくれるだけで十分です。今のままのあなたが素晴らしいのですよ」

そう、そうなのです。ただ「在る」こと。ただ自分らしくいること。ただあるがままの自分であること。

ただ愛して。ただ優しく。ただ素晴らしく。ただ美しく。ただ誠実で。

ただ在ること、ただ在ること、ただ在ること。

ただ思いやりを持って。ただ素敵で。ただ優しく。ただ活発で。ただ穏やかで。

ただ在ること、ただ在ること、ただ在ること。

ただ寛大で。ただ寛容で。ただ勇気を持って。ただ心軽やかで。ただ献身の心に満ちて。

ただ在ること、ただ在ること、ただ在ること。

あなたは自分がどれほど特別な存在か、知っているでしょう？ 私が挙げた資質は、今から新たに培うべき「追加」ではありません。これらはあなたが既に内に秘めている資質の見本であり、必ずしも自覚せずに周囲に示しているものです。どれほど多くの人々があなたのようになりたいと願っているか、想像できますか？ 彼らはあなたに直接そう言いには来ないかもしれませんが、確かにそう思っています。彼らはあなたの内に並外れた素晴らしいものを見ているのです。

### **Elucidate and Propel the Overtone, Connect to its Horsepower (EPOCH)** **倍音を明らかにして推進し、その馬力とつながる (EPOCH=新時代)**

第3回では、グルマーイがマカラ・サンクランティについて、インドのこの祝祭日に宿る独特の精神について語った、素晴らしく印象深い描写について書きました。シッタ・ヨーガの道におけるそれぞれの祝祭日が——実際には毎日が——固有のエネルギーを持っていることに、私は以前も今も魅了されています。そのエネルギーとは何かを見極めるにはどうすればよいのでしょうか？ そのエネルギーの源につながるにはどうすればよいのでしょうか？ そのエネルギーを完全に受け入れる能力を確保するにはどうすればよいのでしょうか？ 毎日はアコーディオンのようなものだと考えることができます。その日が目の前で広がり始めるまで、どんな驚きが内包されているかは分からないのです。それを踏まえ、その日の中に秘めたものに対して、私たちはどう敬意を示すのでしょうか？ その壮大さにどう向き

合うのでしょうか？

こうした問いを投げ掛けるうちに、シッダ・ヨーガの道を歩むとは、単に自分自身との対話だけでなく、自分自身の外側に存在するように(少なくとも最初は)見える、言葉に尽くせない何かとの対話でもあると理解するに至りました。私たちの心の中にある光は、太陽の光と出会わなければなりません。そして、その二つの光が同じ周波数で振動していることに気づくかもしれないのです。

頭字語のEPOCH(“Elucidate and Propel the Overtone, Connect to its Horsepower” = 倍音を明らかにして推進し、その馬力とつながる)は、この真実を表すために考案されました。何かの「倍音」とは、その内包する性質、エネルギー、効果、あるいは感覚を指します。音楽においてこの言葉は、より特定された(とはいえ関連性のある)意味を持ちます。それは発せられる主音の中に存在し、その音程よりも高く、主音の上に聞こえる音の周波数を指します。あらゆる音には固有の倍音が存在し、それらがその音に独特の質感と豊かさを与えます。

日々のエネルギーはその日の倍音と考えることができます。それは24時間という間全体を彩る一種のオーラであり、暦の日付といった客観的現実の上に存在します。私たちは毎日を、この倍音の正体を自ら明らかにすることから始められます。その日に特別なもの、黄金のように輝くもの、意味あるもの、重要なもの、そしてその日を最も良く生かすためにできることを認識する努力ができます。そうすることで、私たちは同時に倍音を「推進している」のです——意識の中でより鮮明にしているのです。それまで単なる日常の一日と思えたもの、前も後も区別がつかないような単調な一日が、本来あるべき姿へと変容するのです。

そして——さあ、いよいよレースの始まりです！ 一日を通して、そのエネルギー、その倍音と「つながる」ことを心に留め、その生来の力に波長を合わせましょう。午(うま)年ですから、これを一日の「馬力」と捉えてもよいでしょう。この言葉は、旧正月や中国の新年との関連性だけでなく、強大な力、激しさ、勢いを連想させる点で覚えておくに役に立ちます。この力は活用すればするほど、私たちをさらに力づけます。私たちはこの力をプラーナ、内なる世界と外なる世界をつなぐ生命力

の中で体験します。私たちのプラーナには偉大な力があります。ただ呼吸するだけでいいのです。立ち止まり、再び呼吸するのです。

一日一日が小さな新時代です。一日の終わりには、朝と同じように自分自身と向き合うことができます。こう問い掛けてみましょう。「今日のエネルギーをどう体験したか？ どう活用したか？ どう導かれたか？ その存在にどう行動し反応したか？ そのエネルギーを体現したことが他者にどう影響したか？ 今日、私は他者にどんな気持ちを抱かせたか？」

明確にしておきますが、これらの質問は価値判断を下すためでも、自分を批判する理由を探すためでもありません。自己探究を手助けするためのものです。これらは、一日をどのように過ごしているかをより自覚する助けとなり、そうすることで翌日にどのような調整を加えるべきかを判断できます。それが私たちが進歩する方法です——サーダナーにおいても、職業においても、人間関係においても、人生においても。自分自身に対して鋭くかつ慈愛に満ちた観察者となるのです。

### Satsang, Sadhana, Sangham (SSS)

#### サツァング、サーダナー、サンガム (SSS)

「グルマリーの言葉についての瞑想」の第4回では、私たちが生きる現代、カリ・ユガについてのグルマリーの教えを考察しました。カリ・ユガは、多くの苦悩の背景として悪評高い時代です。しかし、グルマリーはインドの詩聖たちがカリ・ユガを異なる解釈で捉えていたと説明しました。彼らは、外の世界が混沌(こんとん)へと退行しているように感じられる時こそ、精神修行をする中で無限の強さを見いだすことができると強調しました。私たちは、サツァング、サーダナー、そしてサンガムを避難場所とすることができます。

これは、自分たちの周囲で起きていることを無視したり、盲目的な楽観主義でそれに向き合うべきだと言っているのではありません。グルマリーは、適度な懐疑心——そして困難な時は特に、節度ある皮肉さえも——が建設的な結果をもたらし得ると教えています。なぜなら、そのような態度は批判的思考を示すからです。そう、私たちはすべてを額面通りに受け取るべきではありません。すべての人が善

良な意図を持っていると自分に思い込ませてはなりません。そう考えるのは愚かなことであり、卑劣な行動を助長させるだけです。

ネガティブな結果をもたらすのは、「常習的な」皮肉主義です。悲観が習慣となる時、振る舞い全体がとげを持つ時、精神的あるいは感情的な枠組みにおいて全く柔軟性を示さない時です。希望を育むには努力が、皮肉主義に「浸る」傾向への気づきと、それに抵抗することが必要です。そして、私たちがこの努力をする時——シッダ・ヨーガの修行に一貫して取り組む時——それが好循環を生み出します。私たちの内側に希望のつるが伸び始め、花開きます。そしてそれがさらにサーダナーへの私たちの意欲をかき立てます。そして私たちのサーダナーは他の人々がサーダナーを行うことを促し、やがて、希望や善意、ポジティブな思考が、私たちのマインドや心や生活の中でますます大きな影響力を持つようになるのです。

これは、カリ・ユガにおける私たちの役割について私が得たもう一つの洞察につながります。グルマーイは繰り返し、私たちは自分のためだけにサーダナーを行うのではないと教えてきました。私たちの努力は、サムサーラの波の中で何とか踏みとどまれていると感じた時点で終わるわけではありません。私たちのサーダナー、特に集って行うサーダナーやサツァングには、力があります。私たちが己の努力の価値を信頼する時、そして恩恵の奇跡への信念を保ち続ける時、私たちはこの自己努力と恩恵の組み合わせが生み出す途方もない力を体験します。この力は、世界の荒れ狂う波を静めるほどに偉大なのです。

この頭文字——SSS, サツァング、サーダナー、サンガム——は、その点を強調しています。文字ごとの(S, S, S)を口にすると、「Yes! Yes! Yes!」と言っているように聞こえます。そうです、私たちは変化をもたらすことができます！ そうです、私たちは世界のポジティブな力になることができます！ そうです、私たちはこの世界を私たちの祝福で包むことができます！ そうです、真っ暗なトンネルの終わりには、光があるのです！

**Stay Engaged and Attentive (SEA)**

**集中し、注意を向け続ける (SEA=海)**

第5回では、グルマーイの教え、「メッセージについて考えるべき時に、メッセージについて考える」をいかに行うべきかについて考察しました。これは、2026年のグルマーイのメッセージを学び、実践するために私たちが確保した時間——朝の5分であれ、夕方の1時間であれ——を尊重することだと私は理解しました。それは自分の時間と友だちになることです。

それはどういう意味でしょうか？ 私たちは、何かのために設定した時間を、どのように「尊重」すればよいのでしょうか？ もっと砕けて言うなら、どのように時間と「友だち」になればいいのでしょうか？ 「集中し、注意を向け続け」、そして気を散らすものに負けないことがいかに重要かについて、私は先に書きました。理論的には素晴らしく聞こえませんか？ もしかしたら驚くようなことではないかもしれませんが、私はこの教えが修行において興味深い挑戦を突き付けていると気づきました。「もし」と、私は再三考えました。「その気を散らすものが重要なものだったら？ もし本当にやらなければならないことだったら？」

もし私がこの対話を自分自身と繰り返し広げるなら(なぜならこれはどうやら私の熟考のいつものテーマのようなので！)、私はこの質問に別の質問で応じるでしょう。「今やっていることを中断するほど、それは『本当に』重要なのだろうか？ 後からできないほど重要なことなのだろうか？」十中八九、答えはノーでしょう。

そして、答えがイエスかもしれないその時のためには、シュリー・ムクターナンダ・アーシュラムでセーヴァーをささげてグルマーイのそばにいた時に学んだことを思い出します。それは、人生は柔軟性を欠いて臨むものではない、ということです。この時間はこれをすべきだと「思っていた」時が、実際には行うべき時ではないことがあります。

そのような場合、当初の計画から外れることは、注意力が散漫になっていることを意味するわけではありません。むしろ、私たちは今いる瞬間に心を向けています。その瞬間の必要に注意を払い、それに応じて行動しているのです。

### Flowing In Time (FIT)

時間の中を流れる (FIT=適切)

グルマーイは「古いものは金」という言葉について印象的に語り、彼女の教えについて、私は第6回で自身の考えを共有しました。このテーマについては語りたことがたくさんありました(今でもそうです!)——そしてもしそれらの考えを一つの包括的な表現に集約できるなら、それはこうでしょう。「時間の中を流れる(FIT)」。時間の流れを憂える代わりに、過去に思いを巡らせたり未来を案じたりする代わりに、私たちは時間と共に進むことを選ぶことができます。私たちが人生で持つ数少ない確かなことの一つは、「この」瞬間、今この瞬間です。であれば、それを最大限に活用しませんか? 今が、行動し、ダルマを全うし、サーダナーを行い、ここに生まれてきた目的を果たす瞬間なのです。

グルマーイが「古いものは金」という成句を引用したのは、先人たちへの感謝を表すと同時に、私たち皆が年を重ねるにつれて負う責任への注意喚起でもあると私は理解しました。シッダ・ヨーガの道において、私たちは自分より若い人たち、この道に新しく入った人たちに、得た知識を伝えていかなければなりません。私たちが得た知恵が後に続く人たちの中で生き続けるように努めなければなりません。

この意識は私たちがどんな年齢でも培うことができるものだと思います。仲間のシッダ・ヨーギに助言するようグルマーイから初めて依頼されたのは、私が20代の頃でした。彼らの多くは子ども、10代の若者、大学生でしたが、時にはグルマーイから年上の人への助言を依頼されることもありました。その体験を通して、私にはある程度の知識、人生経験、そしてサーダナーの体験があり、それが他の人々の役に立つかもしれないという理解が芽生えたのです。

また、シッダ・ヨーガの道を歩む他の人々の学びと成長に、私にはある程度の責任があることも理解しました。子ども時代、そして成人してからも、この道を歩む中で、私は多くのものを受け取ってきました。何よりもまずグルマーイから、そして私自身の助言者たちからも、多くのことを学びました。ですから、私も自分の役割を果たすのは自然なことであり、適切なことでした。

さらに、自分が他人を教育していると「考える」一方で、実は自分が助言をしている人たちから非常に多くのものを得ていることに気づきました——恐らく彼らが私から得ている以上に! 私の脳は刺激され、私のマインドはより大きな可能性へと

開かれています。心の中で、新しく広がりのある地平線を捉えることができるのです。このテーマについて詳しく論じた際、若者と年長者が共に歩むことは双方にとって有益な取り組みだと記しました。疑いようもなく、それが私の体験そのものなのです。

## **Make a Plan (MAP)**

### **計画を立てる (MAP=地図)**

第7回では、グルマーイがシッダ・ヨーガ・サツァングの準備について教えたことを振り返りました。私は、サツァングに参加する前に、「計画を立てる」ことについて書きました。つまり、サツァングで特に集中したい具体的な側面を事前に特定しておくということです。私たちはこれを楽しんで——リストを作る、絵を描く、マインドマップを作るなど——自分の好きな方法で計画を立てることができます。どのような方法でこのエクササイズを行うにせよ、それがサツァングのさまざまな要素に、より一層集中するための準備となるだろうということです。

さて、サツァングは一体いつから始まるのでしょうか？ グルマーイの準備に関する教えを改めて読み返して以来、ずっと考え続けている疑問です。サツァングに参加するよう招待状を受け取るかもしれません。それにはサツァングの開始時刻が記載されているでしょう。しかし、さらに「雰囲気」のレベルで言えば、準備を始めた瞬間から、私たちはすでにサツァングの中にいるような気がします。私たちのマインドはサツァングのテーマ、その独特の精神とエネルギーに同調します。私たちの体はシッダ・ヨーガ・ユニバーサル・ホールへと入る準備をするのです。

予定されたイベントについて話す場合、確かにサツァングには始まりと終わりの時間が明確に定められています。しかし、より広い意味で、グルとのサツァングについて話す場合、それは継続的な体験です。本当の意味で言えば、それは決して始まりも終わりもありません。グルを思う瞬間、あなたはグルとのサツァングにいます。あなたはグルのダルシャンを体験しているのです。サツァングには壁も窓も扉もありません。空間を超越し、時間を超えるものなのです。

## Radiant as Yourself (RAY)

### 自分自身として輝く (RAY=光線)

第8回の「グルマーイの言葉についての瞑想」の中で、私たちは、私たち一人ひとりが神の光となるべきである、というグルマーイの教えを思い起こしました。私たちはまさに神の光なのです。この言葉を聞いて、私は混乱から何とか立ち直り、グルマーイが繰り返し一人ひとりを神の光のキラシ、つまり光線に例えていることを皆さんと分かち合いました。

このことを改めて考えると、グルマーイのもう一つの象徴的な教えを思い出します。グルマーイは多くのサツァングやシャクティパート・インテンシヴの最後に、皆に、自分が体験した光を自分の住むコミュニティーに持って帰るように言っています。この「グルマーイの言葉についての瞑想」シリーズの結びに、この言葉で締めくくることがまさに適切だと思いました。私が書いたものが皆さんのサーダナーの足掛かりとなれば、そして、グルマーイの言葉についての瞑想を皆さん自身で続ける励みとなればと思いつながら、心から喜びをもって結びとします。私の文章を読んでもくださった皆さんに、何度も心から感謝しています。

