

# グルマリーの言葉についての瞑想

## イーシャ・サーデサイ

### はじめに

2026 年1月 14 日、シッダ・ヨーガ・ユニバーサル・ホールにて、グルマリーはマカラ・サン克蘭ティを祝うサツァングを開きました。「太陽の光」と題されたこのサツァングは、シュリー・ムクターナダ・アーシュラムのバガヴァーン・ニッティヤーナダ・テンプルから、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトでライブ配信されました。

サツァングの中では、司会のピーター・ウォルシュによる話がありました。ピーターはシッダ・ヨーガ瞑想ティーチャーであり、エグゼクティブコーチを職業としています。彼は参加者にマカラ・サン克蘭ティの祝祭日について説明し、この祝祭日がどのように太陽神スーリヤ・デーヴァターへの崇拝にささげられているかを話しました。

同じくシッダ・ヨーガ瞑想ティーチャーであり、サンスクリットの言語と教典の学者でもあるアミ・バンサルがインドから話し、「スーリヤ・ガーヤत्री・マントラ」の朗唱を紹介しました。また、写真家およびマインドフルネスのインストラクターとして働き、そして SYDA ファウンデーションの寄付者関係部門でセーヴァーをささげている才能豊かなシッダ・ヨーギ、シヴァーリニ・キンズリーは、ナーマサンキールタナの「ハレー・ラーマ・ハレー・クリシュナ」をチャンティングすることを説明しました。このナーマサンキールタナは、グルマリーによってバイラヴィー・ラーガで作曲されたものです。

チャンティングの後、SYDA ファウンデーションの若手スタッフでありライブイベント部門の新しい責任者であるバーヌ・デンバークが、アーラティーを通してサンガム全体の献身を表しました。正直なところ私は、シッダ・ヨーガの道のアーラティーの美しさと力強さに常に魅了されてきました。グルの光によって、私たち自身の内な

る光が照らされます。そして私たちには、その光を私たちの世界にもたらす特権と責任があります。光に光をささげるといふこの神聖な行為に参加するたびに、炎の光が神聖な光と出会うのを見るたびに、私はこの真理を思い出すのです。

私にとって、そして恐らくあなたにとっても、サツァングで最も特別な要素の一つは、グルマーイが話す時です。ここで私が言いたいのは、グルマーイが何を言おうと、何をしよう、そしてどのような形でそれらを行おうと、グルマーイは教えを伝えているのだということです。グルマーイは教典を引用したり、物語を話したり、逸話を語ったりしているかもしれません。優しくあるいはいたずらっぽく話したり、人々と気さくに会話しているかもしれません。アーシュラムの動物や鳥と遊んでいるかもしれません(多くのアーシュラムの動物や鳥にはグルマーイを見つけて後をついてくる傾向があるのです)。グルデーヴ・シッダ・ピートゥの中庭に座って何時間もそうしていたように、静かにダルシャンを与えているかもしれません。私たちの夢の中で私たちに会っていることさえあるかもしれません。これらどんな状況においても、グルマーイは教えているのです。グルマーイは私たちに英知と愛を伝えているのです。

マカラ・サン克蘭ティのサツァングの間、グルマーイは私たちに語り掛け、数多くの教えを授けました。ここでは、私がこれまで焦点を当て、熟考してきた教えの中から、重要な点を幾つかご紹介したいと思います。

このような方法で教えを学ぶこと——つまり、一度に少数の教えを取り上げ、深く探究すること——は有益だと思います。なぜなら、グルはスートラのように語るからです。グルマーイが発する一文一文は格言のようであり、言葉の使い方は簡潔でありながら、幾重にも重なる意味が込められています。だからこそ、長年にわたり、シッダ・ヨーガ・アーシュラムや瞑想センターでは、グルマーイが講話を行うたびに振り返りのサツァングが開催されてきました。シッダ・ヨーガのスワミたち、瞑想ティーチャーたち、そしてセンターのリーダーたちは、グルマーイの言葉に込められたさまざまなニュアンスを解き明かすようにシッダ・ヨーギや新しい探究者たちを手助けします。彼らは、グルマーイが語ったことや、なぜそう語ったのかを理解できるように人々を支えるのです。

これは、SYDA ファウンデーションが 2003 年に立ち上げたシッダ・ヨーガ・サーダナー・サークルの目的でもあります。グルマリーは、サンガム全体の人々が——たとえそれがより非公式なもの、それぞれのコミュニティにおける少人数のグループであっても——共に教えを学ぶことができるようにしたいと願っていました。サーダナー・サークル、そしてスワミ・ヴァースデーヴァーナンダと SYDA ファウンデーションのチームがサーダナー・サークルのために定めたガイドラインは、世界中のシッダ・ヨーギたちに学びのための枠組みを与えています。

このような導きを伴う共同学習に参加するもう一つの理由は、私たちは皆、それぞれの信念、体験、先入観といったフィルターを通して情報を受け取っていることです。心理学では、これは「確証バイアス」と呼ばれます。私たちは聞きたいことだけを聞きます。より正確に言えば、私たちは、受け取ったどのような情報も既にある精神的、感情的な枠組みに当てはめようとする傾向があり、それらの枠組みを問い直して、情報をありのままに聞くことを避けがちなのです。これには進化論的な目的があります。これらのフィルターは近道のようなもので、情報を素早く処理し、それに従って意思決定をすることを可能にするのです。

欠点は、私たちの解釈が必ずしも正確ではないことです。そして、注意を怠ると、この誤解の傾向はグルの言葉への取り組みにも及んでしまう可能性があります。私たちが目指しているのは微妙なバランスです。もちろん、グルの教えを受ける際、私たちは自分の存在すべてを関わらせたいと思います。グルマリーは何度も、教えについて「なるほど！」と実感した瞬間——つまり、教えへの個人的な共鳴を感じた時——にのみ、教えは真に私たちの存在に根付くのだと述べています。

それでも、グルマリーの言葉の背後にある意図と意味を理解することにも注意を払わなければなりません。つまり、理解すべきは、「グルマリーは何と言っているのか？」です。「私はグルマリーに何を言ってほしいのか？」、あるいは「自分自身やこのテーマについての考えや感情をもとに、グルマリーが何を言っていると私が思い込んでいるのか？」ではありません。

幸いなことに、これは実際にはパラドックスではありません。シッダ・ヨーガの道を歩んできた私自身の体験から、真の共鳴の瞬間——内側で理解の雷鳴を感じる瞬間——は、自分のマインドが開かれ、グルの言葉の真理に進んで触れようとするときに起こるのだと分かりました。

振り返りのサツァングの目的は、探究者それぞれがグルマーイの教えをより深く正確に理解し、その教えが自分自身とどのように具体的に関わっているかを理解するようになることです。さらに、そこにはサーダナーを共に行うことの力があります。それは振り返りのサツァングに本質的に備わっているものです。自分の理解や視点を持つに至った経緯を私たちは互いに分かち合います。これは、参加者全員にとって有益で、励みにもなります。他の誰かが教えにどのように取り組み、その多様な意味をどのように見だし、読み解いたのかを聞くと、「ああ！ 私にもできる！」と思うのです。

物理的に一つの場所に全員が集まることができない今、デジタルメディアを活用できることに感謝しています。グルマーイはかつて、シッダ・ヨーガ・ユニバーサル・ホールをきらめく青いドームとして思い描いていると私に語りました。私たちがユニバーサルホールに集う時、サツァングのためであれ、今のように熟考を分かち合うためであれ、この美しいイメージを心に留めておくことを提案したいと思います。

グルマーイは、マカラ・サン克蘭ティにおける彼女の教えについての私の考えを、シッダ・ヨーガの道を歩む仲間である探究者の皆さんと分かち合うように勧めました。この「グルマーイの言葉についての瞑想」は、2 月中にシッダ・ヨーガの道のウェブサイトで数回に分けて掲載される予定です。

\*\*\*

## 感謝の気持ちを表すことの重要性

住んでいる場所によっては、あなたがこのサツァングについて知ったのは、開催の前夜、あるいはほんの数時間前だったかもしれません。それでも、とても多くの皆さんが参加するためにあらゆる努力を払っているのを見聞きし、私は勇気づけられました。多くの場合、あなたの参加を支える何か大きな力が働いているように感じました。ウィスコンシン州のあるシッダ・ヨーギが、後にシッダ・ヨーガの道のウェブサイトで次のように語っています。

私の11歳の娘は、グルマーイのダルシャンを受けられるようにと毎晩祈りをささげてきました。この願いは何年も彼女のマインドの前面にありました。

今朝は、サツァングが始まる直前に、娘の学校から停電したとの連絡がありました。付近の多くの学校でも停電が続いていましたが、娘の学校だけは発電機が故障していたため、生徒たちは全員バスで早めに帰宅させられました。娘はグルマーイと共にチャンティングし、グルマーイが話すのを聞き、そしてグルマーイのダルシャンを受けるのにちょうど間に合う時間に家に帰ってきたのです！

グルマーイが話を始めてからまず最初にしたことの一つは、急なお知らせにもかかわらずユニバーサルホールに到着した皆さんに感謝の気持ちを表したことでした。これは私にとって非常に大切で、深く心に響きました。私はグルマーイから、人々に謝意を表わし、感謝の言葉を伝えることの大切さについて、導きを受けたことがあり、また、他の人々にも同じ導きを与えているのを耳にしてきました。

また、私は何度も、グルマーイから具体的かつ個人的に感謝の言葉を受けるという幸運に恵まれました。こうした瞬間に、感謝の言葉の持つ力のすべてを感じました——心の内側と周囲が太陽の光そのもののように黄金色に輝き、私には価値があるという揺るぎない確信が湧き、私がしていることには価値があると感じました。グルマーイから感謝の言葉を受けるとき、私は何でもできる——どんな挑戦に



も立ち向かえる——そして、グルマールと彼女の使命のためにそうすることが喜びであると感じました。

私は他の人からも感謝の言葉をたくさん受け取ってきました。自慢したいわけではなく(絶対に！ 約束します！)、誰かがほんの少しの時間でも割いて、あなたがしている仕事や努力を認めていると伝えてくれた時の気持ちを、私もよく理解しているということを言いたいのです。それは大きな違いを生みます。私が受けた感謝の言葉の一つ一つが、私に大きな変化をもたらしてくれました。そして、私が感謝の言葉を伝えた人たちにも、同じ気持ち、つまり私の感謝の気持ちの誠実さを感じてもらえたことを願っています。

グルマールがユニバーサルホールに集った人々に感謝の言葉を述べた時、まるで私がこれまで感謝の気持ちを表すことについて学び、体験してきたことが、私の中で一つに溶け合ったかのようにでした。感謝の気持ちを表すことがどれほど大切なことか、改めて思い起こされました。努力が評価されていることをその人たちに伝えることは、本当に必要です。多くの文化においては、このような感謝の気持ちを表すことは、確立された社会的なエチケットの一部です。このエチケットに従う人もいれば、そうでない人もいます。しかし、シッダ・ヨーガの道においてグルマールは、感謝の気持ちを表すことは良いことであり、必要なことだと教えました。他者に感謝することは、一種の崇拜です。心からの感謝をささげることは祈りです。あの日グルマールが示した感謝の気持ちは、私たち一人ひとりへのプラサードだったのだと、私は理解しています。

そこで、疑問に思うのですが、あなたは人々に感謝の気持ちを表すことにどう取り組みますか？

