

# グルマーイの言葉についての瞑想

## イーシャ・サーデサイ

### グルマーイの私たち全員への質問

グルマーイは講話の間、こう繰り返していました。「最近、特に 2026 年 1 月 1 日以降、何をしていましたか？」グルマーイがこの質問をするたびに、私の顔の笑みが増え、ますます大きくなったことは確実です。この質問、そしてグルマーイの問い掛け方は、私にとってまさに彼女らしいものでした。グルマーイはとても優しく、親しみやすく、私たちが今年の最初の 2 週間に何をしていたのかに心から興味を示しながら、導いていたのです。

私は自分自身、この問いについて考えてみました。1 月 1 日から私自身は何をしていたらどうか？ 新年が始まってから、スウィートサプライズ(嬉しい驚き)から、そして私たち全員がグルマーイの 2026 年のメッセージを受け取ってから、もう 2 週間もたっていたのか？ グルマーイの問いに、私が一瞬立ち止まったことを認めざるを得ません。一方で、私には明確な答えがありました。スウィートサプライズの直後から日記とペンを取り出し、グルマーイのメッセージを学び、実践するための個人的な計画を立てていました。その日以来、私はその計画を忠実に守ろうと最善を尽くしてきました。

その一方で、自分が何をしていたのか、それがどう進んでいたのかについて、自分自身に問い掛けていたか分かりません——少なくとも、グルマーイのように優しさと限りない好奇心を持って問い掛けたことはなかったでしょう。私が歩んでいるステップは、私のためになっているのでしょうか？ 私が立てた目標は、実際に意味のあるものだったのでしょうか？ それらは、グルマーイのメッセージの英知に従って生きる上で、本当に役立っていたのでしょうか？ グルマーイから何度も学んできたことを思い出しました——すなわち、シッダ・ヨーガの道におけるサーダナーは、ダイナミックなプロセスであり、自分自身との継続的で啓発的な対話であるということです。グルマーイは、私たちは英語の大文字の S の「Self 大いなる自

己」(すなわち、至高なる自己、私たちの内側と周りに宿る神の光)を、小文字の「self 自己」(私たち一人ひとりのマインドと身体の働き)を「通して」体験するのだと教えました。

この特定の哲学的話題が出てくるといつでも、私はインドの言語ではアートマという言葉が個人の自己と至高なる自己の両方を指すために使われることを思い出します。かつて聞いた、グルマーイが講話の中で教えていた『バガヴァッド・ギーター』の一節を思い出します。その中で、クリシュナ神は弟子のアルジュナにこう言います。

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।  
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ॥

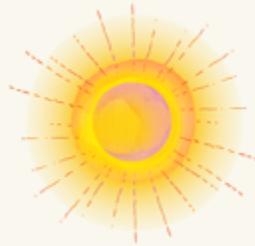
*uddhared ātmanātmānaṁ nātmānam avasādayet ।  
ātmaiva hyātmano bandhur ātmaiva ripur ātmanaḥ ॥*

人は自分の自己を通して  
自らを高めなければならない、  
自分が誰であるかを損なわないように注意しながら。  
なぜなら、自己は自分自身の友であり  
そして自分自身の敵であるから。<sup>1</sup>

私は、グルマーイが私たち全員に投げ掛けた問いに強い好奇心を感じたと、先に述べました。私たちが自分自身とどのように対話するか——そしてクリシュナ神がここで言うように——自分のマインドと友人になれるようどのように配慮するか、グルマーイが模範を示しているように感じました。グルマーイの問い掛けは「抜き打ちテスト」ではありませんでした。私たちを追いつめるものではありませんでした。もちろん、皆さんがそう受け止めたと言っているわけではありません。ただ、私自身の熟考、あの瞬間に私が直感的に体験したことを共有したいのです。グルマーイが語ったことは、とても愛情がこもっていて、思いやりに満ちていると思いました。太陽の光のような彼女の言葉は、私たちに降り注いでいたのです。

私はまた、これらの言葉は、より深い内省を促すと信じています。私にとってはまさにその通りです。さて、「私が」最近何をしているかをお話したので、グルマーイと同じ質問を皆さんにもしたいと思います。

最近、特に 2026 年 1 月 1 日以降、「あなたは」何をしていましたか？



© 2026 SYDA Foundation®. 著作権所有。

---

<sup>1</sup> *Shrimad Bhagavad Gita* 6.5; © English translation 2026 SYDA Foundation®