

# グルマーイの言葉についての瞑想

## イーシャ・サーデサイ

### シッダ・ヨーガ・サツァングの準備

ライブ動画配信の終盤で、グルマーイはサツァングに参加するための準備の重要性について話しました。グルマーイは、シッダ・ヨーガの道における一般的な準備の実践を幾つか挙げました。例えば、安定して心地よい姿勢を確立すること、呼吸に意識を向けること、一点に集中すること、自分の身体の振動を聞くこと、そして自分の身体の振動を感じるなどです。グルマーイは、サツァングから最大限の恩恵を授かりたい——つまり、そのサツァングに宿るシャクティを余すところなく体験したい——のであれば、準備は不可欠であると説明しました。

多くの点において、私はこの教えが、グルマーイが以前に話したサーダナーにとって身体がいかに重要であるかということと通じるものだと思います。グルの言葉を理解し、グルのサツァングのシャクティを吸収し、太陽の光のその神性と活力のすべてを体験する力は、私たちの身体とマインドの状態に左右されます。身体が心地よくなければ、サツァングへの注意力は散漫になります。マインドが落ち着かなかったり、考え事でいっぱいだったりすれば、受け取っている教えを十分に理解することができません。準備をするのは、起こり得る不快感や気が散ることをできるだけ少なくし、集中力をより良く保つためなのです。そうすることで、私たちは全身全霊でサツァングの神聖な空間に身を投じることができるのです。

「集中する」とはどういうことか、少し立ち止まって考える価値があります。私がグルマーイから学んだのは、集中とは——特に精神的実践に関する集中とは——単に漠然と「今ここにいる」感覚以上のものであることです。集中には対象が必要です。そして、その集中の対象は、私たち一人ひとりで異なるかもしれません。例えば、数人の人と一緒に瞑想していると考えてみてください。あなたは、マントラに集中すること——つまり、それぞれの音節が自分の存在から立ち現れ、再びそこへ戻っていく振動に集中すること——を選ぶかもしれません。隣に座っている人

はグルのパードゥカーのイメージを意識しているかもしれません。別の誰かは、呼吸に注意を向けているかもしれません。可能性は実にさまざまです。

サツァングに参加する際には、自分が何に意識を向けたいのかを前もって確認することが役に立ちます。シッダ・ヨーガの道のサツァングは、厳選された一連の要素から成り立っていることを考えると、私の言いたいことを不思議に思うかもしれません。その瞬間に起きていることにただ集中すればいいのではないかと。

まあ、それはそうであるとも、そうでないとも言えます。理論上は良い考えですが、実際には具体性に欠けています。繰り返しになりますが、集中には明確に定まった対象が必要です。ですから、サツァングで「起きていることすべて」に意識を向けようとするよりも、どんなことが起こりそうかを前もって自分の中で明確にし、その中から一つ、または幾つかを選び、それらが起こったときに意識的に注意を向けることができます。集中する対象として選ぶのは、グルの言葉かもしれません。グルのダルシャンかもしれません。チャンティングや瞑想かもしれません。あるいは、それらすべてかもしれません。しかし、あらかじめ自分の集中の対象を定め、いわば自分のための「行動計画」を立てるという一見単純な行為が、サツァングへの参加の仕方を、より積極的で意図的なものにしてくれるのです。

それは、ただ目の前の椅子にドサッと座るのではなく、アーサナを整え、丁寧さと意識をもって自分の席に着くことに似ています。それは、サツァングのホールで起きていることすべてをただ受け身で受け取るのと、本当に「これ」を聴きたい、「その」ために今ここにいるのだと、何度も自分に思い出させることとの違いです。このように集中することで、サツァングからさらに多くのものを得ることができます。学びはより明確になり、理解は深まります。教えを心に留めておく力は飛躍的に向上します。そして、サツァングそのもの、そしてグルマーイが授ける教えの私たちの総合的な体験が、シッダ・ヨーガのサーダナーにとっても有益な影響を与えます。

これを踏まえて、あなたが参加する各シッダ・ヨーガ・サツァングに向けて、どのように準備をするか、少し考えてみてはどうでしょうか？ 自分の参加を支えてくれ

るものについて学ぶにつれ、どのように準備を調整し、深めていきますか？ 特に、1月14日のライブ動画配信でグルマーイがこの点について語って以来、あなたは自分の準備の計画を、意識の最前面に置いていますか？

