

感謝、感謝の本質♡

イーシャ・サーデサイによる解説

感謝。それは、シッダ・ヨーガの道において私たちが尊ぶ言葉であり、称賛する美德であり、自らに育むよう言い聞かせる資質です。同時にそれは、私たちの骨の髓まで染み込むほどよく知っている体験でもあります。たとえその本質がどれほど言葉に尽くし難いものであろうとも、私たちは一瞬にして感謝を認識するでしょう。

特に一年のこの時期、アメリカでは感謝祭を祝う時であり、感謝の気持ちは私たちの集合的意識の中で重要な位置を占めています。グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダとバーバ・ムクターナンダは、感謝祭を記念して数多くのシッダ・ヨーガ・シャクティパート・インテンシヴを開催してきました。最近では、シッダ・ヨーガの道のウェブサイト上で、サンガムとして感謝祭を祝いました——感謝を呼び起こす動画を視聴し、感謝の祈りを唱え、ライブ動画配信によるサッツアングに参加しました。

長年にわたり、グルマーイへの感謝を表現する私の最も好きな方法の一つは、彼女に手紙を書くことでした。私は頻繁にグルマーイに手紙を書きました。彼女の愛、恩恵、英知、祝福、そしてこの地上に存在してくださることに、私がどれほど感謝しているかを知ってほしいと願ったのです。実際、彼女に宛てた私の個人的な手紙を読んだ後、グルマーイはシッダ・ヨーガの道のウェブサイトのために手紙を書くよう私に要請しました。こうして私は、グルマーイの教えに関する体験を、仲間のシッダ・ヨーギや新たな探究者である皆さんと分かち合うことができました。そこで、2018年——そして再び今年、2025年——に、毎月初めにこのウェブサイトへ手紙を寄稿しました。この機会を得られたことは光栄であり、計り知れない名誉でした。この期間を通じて、私のグルマーイへの感謝の気持ちはただただ膨らみ続けています。

私はここで——この神秘的で不思議な感謝の世界で——あなたと少し時間を共にしたいと思います。感謝があなたにとってどんな姿か、内なる世界をどんな色で彩るかを思い描いてください。もし感謝が果実なら、舌に残る味わいはどんなものか想像してください。感謝が包み込む感触を、それがまとっている独特の生地の感触を感じてください。感謝は液体になった太陽の光のように感じますか？——それは他のすべての思考が消し去られ、ただぬくもりと光に包まれるまで、あなたを満たし、渦巻き、あなたの心を流れ落ちていきますか？ それとも、違う何

かを感じますか？感謝はむしろ輝く虹色でしょうか？クッションのような柔らかさでしょうか？ぜいたくな甘美さ、それともただ素朴で、静かなエネルギーでしょうか？

あなたや私が感謝をどのように体験しようと、それは確かに私たちのものだと安心できます。それは私たちの血管を流れる血液や肺に満ちる酸素と同じく、私たちに内在するものです。恐らく、それ以上に。

『ニヤーネーシュワリー』において、偉大な詩聖ニヤーネーシュワル・マハーラージは、修行の過程で人が体験する大いなる自己の片りんを説明する際に、次のような例えを使っています。「塩に水を幾度も注いで塩水を作る」と、詩聖は言います。「同様に、魂が修行を通じて体験するそのようなほんのわずかな幸福でさえ、悲しみをぬぐい去るはずだ」¹

この一節を初めて知ったのはグルマーイからでした。今、このことを思い出すのは、これがグルマーイの教える感謝についての教えを映し出しているからです。私たちが感じる感謝の気持ちは——たとえそれがどれほどはかなく思えても——私たちの内に根を下ろします。その存在は揺るぎないものとなり、その影響は取り消すことができないものとなります。つまり、それが由来する魂と同じように不滅であることが分かります。「一度、あなたの心が感謝の力を味わったなら、その感謝の気持ちは定着するのです」と、グルマーイは言いました。

もちろん、私たちの日々の体験はこの真実と矛盾しているように見えるかもしれません。感謝の存在を忘れてしまうのは実に容易なことかもしれません。私たちは何日も、何週間も、何カ月も、心の底からの感謝の気持ちを全く感じずに過ごすこともあります。その代わりに、怒りや落胆という奇妙な安らぎや、ますます増加する不満の心地よい網に身を委ねることを選ぶのです。しかし、忘れるることは消し去ることではありません。感謝の力は、マインドの揺らぎに全く影響されないほど大きいのです。

私たちが思い出し、もう一度あの内なる安らぎの場所へ、陽光とパノラマのような色彩、絹のような糸と蜜のような果実の満ちる天国へと足を踏み入れることを選ぶ時、私たちは気づきます——ああそうだった！——感謝は最初からずっとここにあったのだ、と。それはずっと、私たちの存在を支え続けてきましたのです。

信じ難いことのように思えるかもしれませんが、これはとても当然のことだと主張したいと思います。この宇宙のあらゆるものは記憶と共に脈打っています。科学者たちは今も、地中深くに埋

もれた古代の種子やその他の植物組織を発見し続けています。その中には数万年前のものもあります。この植物は、厚い凍土層の中で時を超えて保存されていました。それが生命を今なお生み出すとは、不可能に思えるかもしれません。しかし、科学者たちが種子や植物組織を回収し、適切な条件下で栽培した結果、まさにそれが起こったことなのです。

人間もまた、驚くべき記憶能力を示しています——認知的な意味だけでなく、細胞レベル、まさに筋肉や腱そのものにおいても、です。「筋肉の記憶」という言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。これは、特定の動作を繰り返し行うことにより、筋肉がその動作をより巧みに行えるようになる現象を指します。これは、中枢神経系と筋細胞を結ぶ神経経路が、継続的な練習によって、より強固になることに起因します。やがて動作は自動化され、どう行うかの知識は私たちの中にそのまま留まるようになります。だからこそ、何年も自転車に乗らなくてもその乗り方を——例えば、手足の位置とか、バランスの取り方とか、ブレーキの掛け方などを——まだ覚えています。

シッダ・ヨーガの道においてグルマーイは、サーダナーの一環として思い出すことの実践を教えています。例えば、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトに掲載されているハートやオームの写真を考えてみましょう。長年にわたり、そして世界のどこを旅しても、グルマーイは歩いている時にハートやオームを目にしてきました。そこで 2015 年、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトがリニューアルされた数年後、グルマーイはシュリー・ムクターナンダ・アーシュラムの自然の中に現れるハートやオームの写真を撮影するよう、そして、その一部をウェブサイトに掲載するよう、導きました。

グルマーイがこの導きを与えたのは、私たちが自然とつながっていると深く信じているからだと私は理解しています。このつながりゆえに、グルマーイは教えを説く際に自然の例を引き合いに出すのです。言い換えれば、私たちは自然の一部であるからこそ、自然を見習うことができるのです。

グルマーイの教えは、真理が存在し、それが私たちの内にも周囲にも知覚できるという事実に気づかせます。この目的のために、グルマーイが数多くの人々にこう語るのを私は耳にしてきました。「周囲でオームやハートを見かけるたびに、それを優しく思い出させるものとして受け取ってください。自然が私たちに問い合わせているのです。『今日、あなたは原初のマントラであるオームを歌いましたか？ 今日、あなたは自分の心を訪れましたか？』」。そしてその瞬間は、

思い出し、感謝する瞬間となるのです。グルマーイがこうも語っていたのを私は聞いています。「心は感謝の家です」。

思い出すこと、特に感謝を思い出すことの素晴らしさは、それが非常に推進力となる活動であり、その効果が指数関数的に外へ広がっていく点にあります。先ほど、感謝は陽光のような、あなたの存在全体を駆け巡る光の奔流のような形を取ることがあると示唆しました。そして、その光が指先や頭頂部に達した時——あなたの知覚を黄金に染め、全身を輝きで包み込んだ時——何が起こるのでしょうか？ 行き場を求めているように感じませんか？ 感謝は形や姿を渴望しています。表現によって育まれ、顕現するために存在するのです。

さて、これが意味すること——感謝があなたの人生に形を成すとはどういう姿で、どんな感覚なのか——は、あなた自身が発見すべきことです。私はここでグルマーイの教えについての最初の考察を共有しましたが、私たち全員が学び理解すべきことは間違いなくまだあります。これらの教えについて熟考を続け、サーダナー・サークルで集い、感謝をどのように行動に移すかを話し合うことをお勧めします。

ただし、一つお願いがあります。私たち人間は驚くべき自己分析能力を持っています。日々、私たちは自分自身を厳しく見詰め、こう問い合わせます。「私は美しいか？ 十分に美しいか？ 私は強いか？ 十分に強いか？ 私は賢いか？ 十分に賢いか？」こういった問い合わせは永遠に続くのです。だからこそ、お願いしたいのです。感謝の体験について——特にグルからシャクティパートを受けた際に感じた感謝について——その体験の幅や深さや広さを分析しないでください。十分な感謝を感じているかどうかを疑う必要はないのです。

私は、これまでと変わらず、この理解を与えてくださったグルマーイに感謝しています——自分の感謝の体験の気持ちを忘れず、体験の価値を判断したり疑ったり、後から考え直したりしないこと。また、感謝の意識を持ってこの世を歩む方法をより自覚できるよう助けてくださったことにも感謝しています。その過程で、感謝の心を持って真に自分をささげるには強さが必要だと気づきました。それは、常に誰かが私の杯を満たしてくれることを願うことと、自らの大いなる自己に内在する完全性を認識し、その英知に基づいて行動することとの違いです。これが尊厳の源であり、真の優雅な振る舞いの根源であると、私は理解するようになりました。

ご存じの方も多いと思いますが、私は長年シュリー・ムクターナンダ・アーシュラムでセーヴァーをささげてきて、グルマーイのそばにいるという恩恵に浴してきました。そして、グルマーイのそばにいる時に気づいたことを皆さんにお伝えしたいと思います——皆さんもきっと知りたいのではと思いますので。

あらゆる瞬間に、グルマーイは世界中のシッダ・ヨーガ・サンガムと、まだシッダ・ヨーガの道の旅を始めていない新たな探究者たちのことを考えています。グルマーイが語る言葉、グルマーイが行うこと、グルマーイが授ける教えるすべては、すべてのシッダ・ヨーギと新たな探究者を心に留めてなされているのです。この世界で何かが起こるたび——それが良いことであれ悪いことであれ——グルマーイはあなたを思っています。

それに関して、一つ話をさせてください。

先月——バーバの月である10月——グルマーイはアーシュラムの敷地内をいつものように散歩していました。秋の季節は確かな変わり目を過ぎて、赤褐色と金色の葉が芝生を覆っていました。グルマーイはこの穏やかな秋の情景を眺めながら、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトで皆とこれを分かち合おうと考えました。

なぜグルマーイがこれを「考えた」と、私が言うのでしょうか？ どうして私が知っているのか不思議に思うかもしれません。実はたまたま、グルマーイの散歩に同行していた人からその話を聞いたのです。その女性がアーシュラムでささげているセーヴァーについて話していると、グルマーイが周囲に落ち葉が敷き詰められていることに気づかせてくれたのだそうです。

グルマーイは言いました。「ごらんなさい！ 自然は大地に何千もの葉をささげています。この豊かさを皆と分かち合う必要があります。感謝祭の祝日はもうすぐでしょう？ そう！ 自然が母なる大地への感謝をどう祝っているかを分かち合う必要があります。ですから——こうして、ああして——」。グルマーイは、何を作るかについて具体的な指示を与えました。

そのシッダ・ヨーギはこのセーヴァーの任務を喜んで引き受けました。彼女は全力で取り組みました！ そしてこの動画——「感謝、感謝の本質 ♡」と題された動画——が、その日グルマーイがアーシュラムの敷地内を歩いたことで生まれたのです。

さて、先ほど私は、グルマーイはあなたのことを考えているとお伝えしましたか？この動画を通して、あなたはグルマーイと一緒に「幸せな」感謝祭を祝っていること、そしてグルマーイもあなたと一緒に祝っていることを知ってほしいのです。

そして、感謝は表現によって育まれると、私は言いましたか？

シュリー・ムクターナンダ・アーシュラムを訪れる多くの親たちが、子どもたちはシッダ・ヨーガの道のウェブサイトにある写真コレクション、特にオームとハートの写真が大好きだとグルマーイに言います。これはグルマーイを大変喜ばせます。これらのオームとハートが、あらゆる年齢層の人々にシッダ・ヨーガの道の教えを伝えることこそ、常にグルマーイの意図であるのです。

グルマーイは、地面に落ちた重なり合った葉がオームやハートの形を自然に作り出しているのを幾度となく目にしてきました。そこで、この動画では自然そのものが形作った幾つものハートを見るすることができます。その他、アーシュラムのシッダ・ヨーギたちが創り出したハートも登場します——それらはグルマーイが言ったように、「母なる大地のハートの活力」を際立たせるためのものです。

私が感謝についての解説を執筆中であり、その一環として動画を紹介すると知った時、グルマーイは私にこう尋ねました。「クリシュナ神が『バガヴァッド・ギーター』で、自分にささげられた一枚の葉について語ったことについて、考えたことはありますか？」

私はこう答えました。「はい！ その一節は必ず解説で使います！」

というわけで、ここに紹介します。クリシュナ神——グル、至高の師——が、まな弟子のアルジュナにこう語ります。「たとえ一枚の葉であれ——一つの花であれ、果物であれ、わずかな水であれ——献身を持ってささげられるなら、私はそれを受け入れる」²

この感動的な動画を通して、シッダ・ヨーガを実践する私たち全員に、グルマーイが感謝の気持ちを表していることを確かに感じます。私たちの献身的な実践がこの世界に光をもたらすことを知っています——そして、私たちの存在によって、新たな探究者が自らの精神的な道に気づくことができることも知っています。

この最も幸せな感謝祭の時期に、私の解説を読んでくださった皆さんに心より感謝の意を表します。



© 2025 SYDA Foundation®. All rights reserved.著作権所有。

¹ Swami Kripananda, *Jnaneshwar's Gita: A Rendering of the Jnaneshwari* (State University of New York Press, 1989), verses 18.36.772-73, p. 316.

² *Bhagavad Gita* 9.26; English translation © 2025 SYDA Foundation®.