

# グルマーイの言葉についての瞑想

## マハーシヴァトリー

### イーシャ・サーデサイ

#### 結びにあたっての考察

まず前置きとして、この文章はかなり長いものだとお伝えしておきます。そして、一度に全部読んだり聴いたりすることを期待してはなりません。この「結びにあたっての考察」を共有する目的は、皆さんに余計な負担をかけることではありません(本当に!)。私が願っているのは、皆さんがこの文章を楽しんで読んでくださることです——楽しんでいただけること、何かしらのアイデアが浮かぶきっかけになること、そしてシッダ・ヨーガの道におけるご自身の素晴らしい体験を思い出していただけることです。

グルマーイとのシッダ・ヨーガ・サツァングに参加している時、私はよく、このサツァングに永遠に留まっていたい、と思うことがあります。もちろん、グルマーイと一緒に永遠にいられたら、どんなに幸せでしょう! そしてそこには、きらめく青いドーム、シッダ・ヨーガ・ユニバーサル・ホールの魔法があります。それは広大で保護された、宇宙的でありながら、同時に深く親しみが感じられる場所です。また、「つながることのできる」場所でもあります——シッダ・ヨーギも新たな探究者も、私たち皆がこの広大なテントの下に集まり、グルと共に居て、彼女のダルシャンと教えを受けることが、私は大好きです。

お察しの通り、私はこの「グルマーイの言葉についての瞑想」シリーズを締めくくろうとしています。このシリーズは、2026年2月15日のサツァング「吉兆をたたえ、

マハーシヴァトリーを祝う」のグルマリーの教えに焦点を当ててきました。皆さんにどれほど感謝しているかを伝えたいと思います。グルマリーの教えについての私の考察を読み、聞いてくださり、ありがとうございます。私が述べた見解について、とても丁寧に検討してくださり、ありがとうございます。また、ご自身の理解を共有してくださり、ありがとうございます。皆さんの受け入れる姿勢、熱意、投稿に対する積極性、そしてシッダ・ヨーガのサーダナーへの深い献身のおかげで、私たちは今も実際に、サツァングに継続して参加しているのだと実感しています。

以前にも触れましたが、「グルマリーの言葉についての瞑想」に関する皆さんのコメントはすべて読んでいます。それは今も変わりません！皆さんのコメントで私が特に感銘を受けたのは、その多様性です。毎回の最後に私が投げ掛けた質問にとっても親切に答えるだけでなく、自分のサーダナーにおける体験や、得られた洞察も共有してくれました。さらに、多くの方が、グルマリーから同様の教えを受けたという「自分の」物語を共有してくれました。中には数十年前の体験談もあります。その「素晴らしさ」は、いくら強調してもし切れないほどです。このように熱心なシッダ・ヨーギの皆さんとご一緒できて、光栄に思うと同時に、謙虚な気持ちになります。

どの世代の人も、自分たちの前の時代に対して、ある種の憧れ、借り物のノスタルジアを感じていると言ってもいいでしょう。私たちは、「その時、自分もそこに居られたらよかったのに！」とか、「今、それが起こっていたらいいのに！」と思うかもしれませんが。シッダ・ヨーガの道で語られる歴史の中で起こったすべての出来事に関して、私もまさにこの思い、この憧れを抱いてきました。私はこの道で育ちましたが、それでもなお、私の生まれる前に起こったことは数え切れないほどあります。グルマリーと共に行われた多くのサツァング、シャクティパート・インテンシヴ、コース、リトリート。世界中で行われたグルマリーの教えの旅のすべて。

あなたが惜しみなく共有してくれた物語を読むと、私が長年抱えてきた「その場にいたかった」という願いがかないつつあると感じます。過去と現在の体験について語り合うことで、私たちは時を超え、そこに共通する糸、すなわち私たちのグルの

時代を超えた英知を見いだします。私は、もつれた髪からガンジス川が流れ出ていることからガンガーダラとも呼ばれるシヴァ神を思い浮かべます。この1カ月間、私はシヴァ神について、彼がいかに大いなる自己の体現であるか、そして神、グル、大いなる自己がいかに一つであるかについて深く考えてきました。神についての熟考には、ある特別な感覚、ある特定の本質を結び付けて考えるようになりました。そして、皆さんのコメントを読むと、同じ本質を体験するのです——まるで神のシールシャ、頭頂の座から私たちに流れ落ちてきたかのように。

感謝の気持ちを込めて、この機会に「グルマーイの言葉についての瞑想」の執筆にあたり、助言をいただいた方々にも感謝の意を表したいと思います。既にお気づきかもしれませんが、私は執筆にあたり、幅広い資料を参考にしています。例えば、歴史的情報、科学的・心理学的研究、インドの教典からの詩句や注釈などです。こうした情報を伝える際には、常にできる限り正確でありたいと願っており、幸運なことに、これらの分野の専門家であるシッダ・ヨーギの方々と話をして、私の理解を確認し、より深めることができます。彼らのサポートは掛け替えのないものであり、おかげで、より深い知識がこれらの熟考にもたらされました。

しかし、今回の研究でさらに深みを増したとはいえ、マハーシヴァラトリーのグルマーイの教えについて探究すべきことは、まだほんの表面をなぞったに過ぎないと感じています。そして、私の見解はあくまでも私個人のもので、それは私自身のサーダナーと人生経験、そしてそこから得た理解に基づいています。皆さんからの多くの投稿が示しているように、私たちの熟考には取り得る無数の方向性があり、たとえ最終的に的外れだと判断するような方向性であっても、それらすべてを探究することには意義があるのです。

私にとって重要な、明確にしたい点は、私が伝えてきた考えはあくまで出発点であり、決定的な結論ではないことを改めて強調したいということです。しかし、私の考えがあなたにとって少しでもお役に立てたのであれば、もう少し付け加えたいと思います。マカラ・サンクランティのサツァングでのグルマーイの教えに関する「結びにあたっての考察」の中で、私はグルマーイから、特に頭字語などの記憶

術が学習にどれほど役立つかを学んだと説明しました。何人かの人から、私がマカラ・サンクランティのために考案した頭字語がサツァングからの教えを覚えるのに役立った——自分自身の熟考のプロセスを支えてくれた、また、自分でも頭字語を作ってみようという意欲が湧いた——と聞きました。

そのことを踏まえて、マハーシヴァラトリーのグルマーイの教えについても、幾つか頭字語を作ってみようと思いました。以下に、それらの頭字語と、私の熟考の要約、そして、どうしても我慢できないので、私の考えをさらに幾つか紹介します。

### Mantra Always Heals And Liberates (MAHAL)

#### マントラは常に癒やしと解放をもたらす (MAHAL=宮殿)

「グルマーイの言葉についての瞑想：マハーシヴァラトリー」の第1回では、私はマントラ、オーム・ナマー・シヴァーヤに関するグルマーイの教えについて深く考えました。具体的には、グルマーイが、マントラの甘露は——特に世界の炎が激しい時に——非常に心を落ち着かせると述べていたことについて書きました。また、私たちがマントラの癒やしと守護の力を呼び起こすことができればと、グルマーイが私たち全員をオーム・ナマー・シヴァーヤのチャンティングに導いた、数え切れないほどのサツァングの中の幾つかを思い出しました。

さらに深く考えるうちに、カイラス山の頂上に座るシヴァ神の姿が再びマインドに浮かびました。研究と執筆を進める中で、シヴァ神の名前の一つにギリトラ、すなわち、カイラス山に住み、信奉者を守る者という名前があることを知りました。この名前に——神が高みから私たちを見守り、私たちの面倒を見、求める者すべてに守護を授けるというこの考えに——私は安らぎを感じます。マントラをチャンティングする時、私たちは神のこの姿に呼び掛けます。私たちは謙虚に、私たちとこの世界に守護を与えてくださるよう願うのです。

このテーマに関するグルマリーの教えを表すのにふさわしい頭字語は何かと考えるにあたり、物理的な空間、特に守られ、誰かに属し、その人の庇護(ひご)の下に存在する空間を連想させるものが欲しいと思いました。ヒンディー語のマハルは宮殿や壮大な家を意味します。それはある種の威厳と、もちろん、人々が住んでいる、あるいは住んでいた物理的な建造物である故の安心感を暗示します。マントラをチャンティングしながら、私たちが神のマハルに座っていると想像するのは、素敵だと思いませんか？ 私たちは恩恵に包まれ、神とグルの保護の中に身を落ち着けるのです。

### Calling on and Accepting the Lord's Love (CALL)

#### 神の愛を呼び求め、受け入れる (CALL=呼ぶ)

第2回では、シヴァ神は自らの名前が好きであるというグルマリーの教えに焦点を当てました。そして、この教えの背後にある哲学、つまり、誰であろうと、どんな行いをしていようと、ただ神の名前を唱えるだけで「誰にでも」神が応えてくださるというのはどういうことなのか、ということを理解した経緯を述べました。それは神の信奉者に対する慈悲と、その慈悲の「本質」に関係しているのだと、私は気づいたのです。

この回を書き終えた直後、私は自分の助言者であるシッダ・ヨーギの仲間と話していました。彼女はまさに的確に要約してこう言いました。「ええ、その通りです。もちろん、神は私たちが神の名前を唱えることを望んでいます。私たちが神を呼ぶ時、私たちは自分の真の自己に呼び掛けているのです。そうすることで、私たちは本来の自分にそれだけ近づいているのです」

神、グル、そして大いなる自己は一つです。私たちはシッダ・ヨーガの道でこの真理を学びます。グルの恩恵と、私たちの絶え間ない努力によって、私たちはこの真理を体験します。私は「CALL=呼ぶ」——Calling on and Accepting the Lord's Love(神の愛を呼び求め、受け入れる)——という頭字語が好きです。なぜなら、それがシッダ・ヨーガのサーダナーを表していると思うからです。私たちは神に呼

び掛け、神は応えます。しかし、私たちはその応答にどう対応するのでしょうか？ その応答が来る方法を受け入れるのでしょうか？ それを私たちの存在に吸収するのでしょうか？ 私たちがいる場所で出会ってくれた神、グルに感謝の意を表すのでしょうか？ そして、その過程で私たちは自分自身について何を理解するのでしょうか？

最近、シヴァ神にささげられた数多くのサハスラナーマについて考えていました。サンスクリット語でサハスラナーマは文字通り、「千の名前」を意味し、一般的に特定の神を千もの異なる名前で数え上げる賛歌を指します。グルマイーはサハスラナーマをどれほど愛しているかを語っており、これらの賛歌の幾つかは長年にわたりシッダ・ヨーガ・アーシュラムで朗唱されてきました。

サハスラナーマを学び、朗唱する時、私たちはその神の恩恵を呼び起こします。また、その神について——ひいては私たち自身の大いなる自己について——より深く理解することもできます。私がシヴァ神の数多くの名前の幾つかを皆さんと共有してきたのは、まさにこのためです。これらの名前は美しく、魅力的で、しばしば私たちの議論のテーマと関連があり、内側の神のさまざまな属性に光を当てています。

実のところ、シヴァ神の数多くの名前と特質をすべて列挙することに関しては、これまでほんの一部を挙げたに過ぎません。何しろ、少なくとも千もの名前と特質があるのですから！ 皆さんも既に幾つかご存じかもしれません。例えば、シヴァ神はナタラージャ、宇宙の舞踏の神であり、この顕現した宇宙全体の創造と消滅を司る者です。また、マハーカーラ、時間の神であり、ムリッテュンジャヤ、死を征服する者でもあります。チャンドラシェーカラ、髪に三日月を飾る者であり、オームカーレーシュワラ、原初の音であるオームの姿をした神でもあります。さらに、ルドラは限界を打ち砕く輝かしく荒々しい神であり、私たちが「シュリー・ルドラム」の朗唱をささげるシヴァ神の姿でもあります。

ご参考までに、「グルマーイの言葉についての瞑想」の各回の最後に登場する涙の滴の形をした結晶は、ルドラの姿を取ったシヴァ神への敬意を表しています。『シヴァ・プラーナ』などの教典によれば、私たちがジャパ・マーラーに使うルドラークシャの木の種類は、もともとルドラの涙から生まれたとされています。神が深い瞑想の中にいた時、その涙が地上に落ち、これらの種となりました。神の涙は、信奉者への慈悲と、彼らの苦しみを和らげたいという神の願いを象徴しています。

## Wonderful, Abundant Yearning (WAY)

### 素晴らしい、満ちあふれる渴望 (WAY=方法)

第3回では、シュリー・ムクターナンダ・アーシュラムを訪れた際に、グルマーイとの「ダルシャンを予約」したのかと両親に尋ねた少女の話を紹介しました。この話に対するグルマーイの反応に、つまり、その子の問い掛けに対し、グルマーイが「もちろん！」と答えたことに、私は深く感動しました。この話は私に、ダルシャンの本質を——真のダルシャンの体験は心の中で起こるものであり、だからこそダルシャンはいつでも実践できるということ——改めて考えさせました。

とはいえ、ここで重要な特質を強調しておきたいと思います。グルのダルシャンはいつでも私たちに開かれており、その体験には限りない豊かさがありますが、それは自動的に起こるものではありません。私たちには努力が必要です。その努力は確かに喜びに満ちたものですが、それでもなお不可欠なものです。

では、どうすればいいのでしょうか？ 具体的にどのような努力をすべきなのでしょう？ マハーシヴァラトリー以来、私はこのことについて深く考えてきました。ダルシャンを認識するための修養について、ダルシャンへの渴望をいかに育んでいくかについて、そして、その渴望を十分に長く保つことができたなら、渴望の輪郭が和らぎ、私たちを引き寄せている体験そのものと溶け合っていくことについて、考えてきました。

以前、できれば毎日、心の中のグルの存在とつながるための時間を確保することについて書きました。これは実践的で有益な一歩です。そして、それ以上に繊細な努力、すなわちマインドと心の準備も必要です。

私の経験上、人は自分が大切に思うものを切望するものです。そして多くの場合、希少だったり、何らかの理由で手に入りにくいと思われるものに対して、過大な価値を見いだしてしまいがちです。私がこのことを指摘するのは、ダルシャンが私たちにとって非常に身近なものになったからといって、私たちがダルシャンに見いだす価値は小さくならないことに注意が必要だからです。もちろん、私たちは意図的にそうしているわけではないと思います。もし私がシッダ・ヨーギの誰かにダルシャンにどれほどの価値を置いているか尋ねたら、その人はそれを掛け替えのない、比類なく貴重なものだと答えるでしょう。しかし、私たちが時間の使い方の優先順位を決める際に基盤となる、固有の価値判断が「ある」と私は信じています。明日まで延期できると思うものは——「私たちの」準備ができるまで、いつまでもそこで待っていてくれると信じているものは——私たちが優先している他のものよりも、私たちにとって差し迫って重要ではないのです。

しかし、ダルシャンに関しては、本当にそうできるのでしょうか？ 私たち一人ひとは、この地球上で限られた日数しか生きられません。ダルシャンを体験しないで過ごす一日に、一体どんな価値があるのでしょうか？ 生きているグルの言葉を熟考したり、少なくとも心に思い浮かべたりしない一日に、一体どんな価値があるのでしょうか？

この理由から、私たちは自らの切望を生き生きと保ちたいと思っています。それを新鮮に、そして強く保ちたいのです。幸いなことに、ダルシャンの多くの素晴らしい——さらには逆説的な！——側面の一つは、私たちがそれを体験すればするほど、私たちの切望が増していくということです。例えばそれが、私がシッダ・ヨーガの道のウェブサイトにある写真コレクションを訪れるのが大好きな理由です。そこには、シュリー・ムクターナンダ・アーシュラムの自然やオーム、ハートの形の画像が掲載され、毎日更新されています。これらの写真は、グルマーイがシュリー・

ムクターナンダ・アーシュラムの敷地で見ているものを描いています。それは、この体験を分かち合おうというグルマールからの招きなのです。私たちがこれらの写真を見る時、私たちは彼女が見ているものを見えています。私たちは心の中でグルの存在に近づいています。私たちはダルシャンに参加しているのです。

## Attune To The Universal Notes Emerging (ATTUNE)

### 現れつつある普遍的な音に同調する( ATTUNE =同調する)

第4回は、「求めよ、さらば与えられん」という古典的な教義についてのグルマールの教えを中心に据えました。私は、神に何かを「求める」——私はそれを神に「祈る」と定義しました——とはどういうことかを考察し、グルマールから学んだ祈りの力について分かち合いました。これは、祈りは単に私たちの必要を満たしたり願望をかなえたりする手段ではなく、神の住まいへとつながる架け橋となり得るということです。

この内なるつながりの空間から湧き上がる時、私たちの祈りはより大きな意味と力を持つようになります。私たちは普遍的な振動に同調するのです。

私は、このテーマについて最初に考察を書き上げて以来、ずっとこのことを考え続けてきました。具体的には、心の英知に耳を傾け、それを——自分自身に対してであれ周囲の人々に対してであれ——進んで表現しようとするには、私たちに何が求められるのかを深く考えてきました。

自分の内なる深い知識に常に 100%賛同してきたと言えたらどんなにいいでしょう。しかし、私はそうではありませんでした。時には、自分の骨の髄まで真実だと感じていることを無視し、その代わりに、より簡単で好ましく、自分で試してみたいがいつも真実とは限らない考え方に沿った美しい幻想を信じることを選んでしまうという、驚くほど創造的な行動を取ってきました。恐らくこれは、真実が必ずしも私たちが思うような姿に見えるとは限らないからでしょう。真実は必ずしも即座に満足をもたらすとは限りません。時には、少なくとも私たちが最初に抱いていた欲望に対して、「何の」満足ももたらさないこともあります。これを受け入れるには謙虚さが必

要であり、先入観や、自分が正しい——あるいは少なくとも間違っていないメンツを保ちたい——という、時に厄介な欲求を脇に置く心の広さが必要です。

グルマーイはかつて私に、古代ギリシャのストア派哲学者エピクテトスのものとされる格言について話しました。エピクテトスはこう助言しました。「物事が自分の望むように起こることを要求するのではなく、起こるがままに起こることを願いなさい。そうすれば、あなたはうまくやっていけるだろう」

私はエピクテトスの言葉を、不正を黙って受け入れるべきだという意味だと受け取ってはいません。私はこれを無関心やこの惑星の住人として負うべき責任を放棄することを支持しているとも考えていません。むしろ、これらの言葉は個人的な思惑に合うように状況を操作しようとすることへの警告だと解釈しています。私自身の信念は——グルマーイの教えについて学んだことに基づくものですが——私たちが世界で遭遇する多くの邪悪さは、このようなものの見方や阻害されずに膨れ上がってしまった貪欲さの結果であるということです。

このようなまん延する貪欲さをどうすれば止められるのか、私には答えがありませんが、「さらなる」貪欲さで応じても解決にはならないと確信しています。私たちが自分自身とつながり、世界のリズムに真に「同調」しようと努力すれば、より意識的な行動を取ることができるようになります。私たちはただ自分の「したい」ことをするのではなく、「必要な」こと、有益なこと、精神を高揚させ、互いに支え合うことを行うのです。

### Peace Requires Assessing Yourself (PRAY)

#### 平和は自己評価を必要とする (PRAY=祈り)

第 5 回では、グルマーイの非常に美しい平和への祈りを紹介しました。私は、グルマーイが見いだしていた、私たちが内側で体験する平和と、世界におけるより広範な平和の実現とのつながりについて熟考しました。また、内なる祈りの姿勢を

保つこと——つまり、心を柔らかく共感できる状態に保つこと——について、グルマーイから学んだことも伝えました。そのためには、自分自身に対してある種の穏やかな警戒心を持ち、この世界に完全に参加しながらも、その絶え間ない浮き沈みに常に巻き込まれないように注意する必要があります。

私は、グルマーイの祈りについての私の考えや、彼女が用いた特定の言葉の幾つかについての私の理解について、多くの段落を割いて書きました。しかし、グルマーイがそもそもこの祈りをささげたという事実に、私の一部はいまだに驚かずにはいられません！私は、深く感動しています。私たちのグルは、「私たち」のために、全人類のために、祈りをささげたのです。

しばらく前に、グルマーイが幼い頃の話私に語りました。彼女はグルデーヴ・シッダ・ピートゥの年長者の一人と話していて、その人にこう尋ねました。「神様も祈るのですか？」

その人は彼女に言いました。「ええ、神様も祈りますよ」

そこで、グルマーイは尋ねました。「神様は『何』を祈るのですか？」

その年長者は言いました。「神様は自分の信奉者のために祈るのですよ」

グルマーイはグルになった後に、その意味を理解したと私に話しました。なぜなら、「彼女」も自分の信奉者のために祈るからです。

グルマーイがこの話を私に語って以来、私はずっとこの話を心の中に抱いてきました。あるいは、その話そのものがここが自然に住むべき場所であると認識して、自発的にそこに住み着いたのかもしれませんが。この話についてさらに考えるうちに、

私の大好きなアバンガの一つ、「シュリー・グル・サーリカー」の一節を思い出しました。グルマーイはサツァングで何度もこの曲を歌っています。そのアバンガの中で、詩聖ニャーネーシュワル・マハーラージはこう言っています。

*śrīguru sārīkhā asatā pāṭhīrākhā / itarāñtsā lekhā koṇa karī.*

その翻訳はこうです。「シュリー・グルのような保護者がいるのに、なぜ他の誰かの助けを求める必要があるだろうか？」数年前のスウィートサプライズで、グルマーイがこのアバンガを歌った時、人の背中を意味するマラーティー語のパーティという語をもじって、この翻訳について詳しく述べました。グルマーイは、ニャーネーシュワル・マハーラージが、グルは「常に私たちの背中を守っている」と語っているのだと説明したのです。

私はこの表現が大好きです。私たちがシッダ・ヨーガの道を歩む上で、生きているグルを持っていることはとても幸運です。私たちは、私たちに進むべき道を示し、その恩恵が常に私たちの背中を支えているグルを持つことができ、計り知れないほど祝福されているのです。

## Goodness Outlasts Our Despondency (GOOD)

### 善意は失望に勝る (GOOD = 良い)

第6回では、私たちの人生に「善意の種をまく」というグルマーイの教えを探究しました。グルマーイは、誰かに優しい言葉を掛けることはいつでも何の問題もない——そして、相手の反応を気にしてそうすることをためらうべきではない——と説きました。さらに、たとえその瞬間に相手が私たちの親切を受け取ることができなくても、私たちの言葉は無駄にはなりません。いつかその人は私たちが言ったことやどのように感謝の気持ちを伝えたかを思い出すでしょう。私たちの言葉は、その人が必要とする慰めを与えることになるのです。

以前にも書いたように、私はグルマーイから学んで、「善意の種をまく」とは、単に誰かを気持ちよくさせたいということ以上の意味があると理解しています（それも確かに一つの要素ではありますが）。私たちはまた、自分が何者なのか、何を大切にしているのか、この世界に何を築きたいのかを自分自身に確認するために、それを行います。私たちはそれを、自分自身への敬意やグルから学んだことへの敬意から行うのです。

マハーシヴァトリーについてこれほど多く話してきたので、私に思い浮かんだ例えは月明かりに関係しています。月は私たちがそれを見上げるか（あるいは見上げないか）、その美しさを認めるか（あるいは認めないか）といった選択に全く影響されません。月はいずれにしても輝き続けます。その光は地上に降り注ぎ、その輝きの中に私たちを包み込みます。それがもたらすすべての良いことを考えてみてください！ 月の周期は潮の満ち引きを調節します。ひいては、昆虫から哺乳類、両生類、さらには寄生虫に至るまで、地球上のほとんどの生物のライフサイクルは、月と潮の満ち引きと同期しています。目が見える生物は月の光に頼って、そのライフサイクルの同期を維持します。彼らは月から発せられる光の量に基づいて、狩り、採餌、給餌、飛行、繁殖をします。

私たちは月からインスピレーションを得られると思います。そう思いませんか？ なぜ私たちは私たちの内なる光——グルの恩恵によってともされた光——を、その輝きを余すところなく外へと放つことができないのでしょうか？ それはどれほど解放的なことでしょうか？ なぜなら、そうです、ためらいや遠慮なく、言葉や行動がどう受け止められるかを気にすることなく自分の善意を他者と分かち合うことは、完全な自由の行為だからです。

私が皆さんにお伝えしたシヴァ神の別名の一つは、スワヤムブーです。この名前はサンスクリット語の言葉でもあり、二つの部分から成り立っています。「自分自身」を意味するスワヤムと、「生じる、なる、生み出す」を意味するブーです。スワヤムブーであるものは、自ら生まれ、自ら現れ、完全に独立しています。それは自ら以外の何物からも生じず、その存在は他者に依存しません。また、インドに住んだり

旅行したりしたことのある人は、インド各地で見られるジョーティル・リンガムとの関連で、スワムブーという言葉を知っているかもしれません。これらのリンガムはスワムブーであると言われていています——つまり、それらは自然に生じ、人間の手を借りることなく大地から現れたものです。(ジョーティル・リンガムとその意義についてもっと知りたい方は、アミ・バンサル of 素晴らしい解説を読むことをお勧めします)

私がこう言うのは、シッダ・ヨーガの道で学ぶように、シヴァ神は内なる大いなる自己と同義だからです。ですから、もし彼がスワムブーであるならば——もし彼がスワムブーが表す概念やそれが呼び起こす資質と強く結び付いているならば——私たちもまたそうなのです。私たちの内なる光、私たちの心の中の善意は、誰かの承認を必要としません。承認の印など必要ないのです。ただ存在するだけです。そして、私たちがそれを許せば、それはただ流れ出るのです。

さらに、次に起こることは、ほとんど錬金術のようです。私は、頭字語「GOOD = 良い」——Goodness Outlasts Our Despondency (善意は失望に勝る)——を選びました。なぜなら、それがこの教えを実践する中で得た体験だからです。他者に対して寛大な気持ちでいる時、自分自身に対して悪い気持ちを抱くのは難しいことです。私たちが自分の中に神の光を感じていて、関わり合う人々にもその光が反映されているのを見る時、世界の状況について悲観的であり続けること——完全に希望を断念すること——は困難です。興味深いことではありませんか？ 多くの場合、自分の光が受け入れられる欲求や、それが返される欲求を手放すと、その光が最も予想外の方法で自分に輝いて返ってくることに気づきます。

### Shiva Encompasses Everything (SEE)

#### シヴァはすべてを包含する(SEE=見る)

この「結びにあたっての考察」の前の第7回では、グルマーイが「私はシヴァであり、シヴァは最高である」という言葉の真実を体験するようにと私たちに語ったことについて書きました。私はシヴァ神に関して「最高」が何を意味するかについて、私

が理解していることを共有しました——そして、それは基本的にインドの教典が教えていることであり、シヴァ神は万物に遍在する大いなる自己であるということです。教典が言うように、そしてグルマーイやバーバ・ムクターナンダが教えてきたように、「シヴァでないものは何も存在しない」のです。従って、シヴァよりも偉大なものは何もありません。シヴァを超えるものは何もありません。シヴァ神は、必然的に最高なのです。

「シヴァの意識」という言葉が何度も頭に浮かびます。この言葉はインドの教典に由来するもので、当然のことながら、私はグルマーイから初めてこの言葉を学びました。(実際、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトには、シヴァの意識のさまざまな形を描いた写真が多数掲載されています)。この言葉は、私たちが「私はシヴァであり、シヴァは最高である」と言う時に私たちが保とうとしている意識を、非常に的確に表現していると思います。私たちは至高の大いなる自己であるシヴァの存在を、自分自身の中にも外にも体験しようとしているのです。

偶然ではありませんが、私はグルマーイの 2026 年のメッセージの言葉、特に 4 行目も思い出しています。「見届ける！ 意識を啓発しなさい」。私たち個々の意識を高めるのに、シヴァ神への気づきを染み込ませる以上に良い方法があるでしょうか？

これは、「言うは易く行うは難し」と思えるかもしれないことは分かっています。あなたはこう考えているかもしれません。「イーシャ、それはいい考えね。でも、私の人生や世界で起こっているすべての出来事の中に、神の手を、シヴァ神の存在を、どうやって感じ取ればいいのか？ 納得できないことや明らかに間違っていると感じることは無視すればいいのか？」

簡潔に言えば、答えは「いいえ」です。これまで何度か述べてきたように、私は真理を見極める行為を、それ以前に存在したかもしれないいかなる虚偽を容認することと同じこととは考えていません。私の主張は少し異なります。シッダ・ヨーガの道において、私たちは吉兆を増幅させることを目指しています。私たちは、何に注意を向けるか、人生において何を育むかにおいて、主体性を発揮することがで

きます。頭上にネガティブな雲を漂わせる代わりに、髪に月を持つシヴァ神のようになることができます。自分が黄金の心を持っていること、そしてどこに行こうと善意の種をまくことができることを覚えていることができるのです。

もちろん、これを行うのがいつも簡単ではないことは理解しています。恐らく、忍耐、粘り強さ、そして決意が必要となるでしょう。しかし、ヒンディー語で言うところのこのチュナウティー——この挑戦——に、私たちは立ち向かう準備ができていると思います。そうですね、ここで私は、あなたのためであると同じくらいに、「私自身」に対して励ましの言葉を贈っているのかもしれませんが。それでも、あなたはどう思いますか？ この挑戦を受け入れることをどう思いますか？ 私たちのグルが道を照らし、吉兆を増幅させるという意図をマインドの前面に置いている時、私たちの進歩は確実だと感じませんか？ グルマーイが私の(数ある)お気に入りの教えの一つで述べているように、「あなたが心を向けるところが、あなたのたどり着くところとなります」<sup>ii</sup>

改めて、私の「グルマーイの言葉についての瞑想」を読み、聴くために時間を作ってくれた皆さん、ありがとうございます——本当に、心から感謝しています！ 私は「はじめに」の中で、ここでの私たちの集まりを一種の「デジタル・サーダナー・サークル」と考えるようになったと述べました。この1カ月間は、私たちがシッダ・ヨーガの道を共に歩む中で視点や体験を交わし合う、楽しい会話の場のように感じられました。

このセーヴァーをささげるように招いてくださったグルマーイに、心から感謝の意を表したいと思います。私が受けた恩恵は言葉では言い表せないほどです——そして、想像を絶するほど大きなものでした。その恩恵は今もなお広がり続けていますが、今ここで皆さんと共有できることが少なくとも一つあります。このセーヴァーをささげ始めて以来、私はグルマーイの夢を次から次へと見えています。絶え間ないダルシャン。絶え間ないサツツァング。

マハーシヴァラトリーを祝うシッダ・ヨーガのサツァングにおけるグルマーイの言葉について、引き続き瞑想することをお勧めします。このテーマに関する私の文章が何らかの役割を果たしたとすれば、それは、私たちがグルの言葉を心に留める時、私たちが発見する——そして吸収し、実現する——英知には限界がないことを示すことだったと願っています。



© 2026 SYDA Foundation®. 著作権所有。

---

<sup>i</sup> Adapted from *Marcus Aurelius, Meditations; Epictetus, Enchiridion* (Chicago: Henry Regnery Company, 1956), p. 174.

<sup>ii</sup> Swami Chidvilasananda, *My Lord Loves a Pure Heart: The Yoga of Divine Virtues* (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1994), p. 24.

グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダ『神は純粋な心を愛する』(SYDA ファウンデーション, 2005) 24 ページ