

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

「グルマーイの祈り」

シッダ・ヨーガ・ユニバーサル・ホールのきらめく青いドームの下で、グルマーイは祈りをささげました。彼女はヒンディー語で話しました。ヒンディー語に慣れ親しんでいる方は、彼女の言葉を思い出すかもしれません。そして、ヒンディー語が分かるかどうかにかかわらず、私たち全員が彼女の言葉に力強い拍動を感じたと思います。何か重要なことが起こっているのだと、私たちは感じ取ることができました。

グルマーイはこう語りました。

私たちが内側に平和を見いだしますように。これが私たちの神への祈りです。私たちが平和を感じると、すべてが心地よく感じられます。私たちが自分自身の内側で幸福を感じる時、私たちは神のプラサードがこの世界全体に存在していると感じます。それはあらゆるところに存在しています。

私たちが内側に平和を見いだしますように。これが私たちの神への祈りです。私たちの心が平和な時、私たちは他者と共に喜びに満ちた人生を送ります。私たちの内側であれこれ起きている時、その時私たちは外側に混乱を引き起こします。

私たちが内側に平和を見いだしますように。これが私たちの神への祈りです。

「私たちが内側に平和を見いだしますように。これが私たちの神への祈りです」という言葉が繰り返されるたびに、グルマーイの意図が永遠のひだにますます深く刻まれていくように感じました。また私は、この祈りが私の存在そのものに縫い込

まれていくようにも感じました。あるいは、グルマーイの言葉によって私の心にもともとあった願いが明らかになっただけなのかもしれません。

それでも、グルマーイの言葉を聞くにつれて、私は彼女の祈りに対する理解を深めていきました。グルマーイが最初に、「私たちが内側に平和を見いだしますように」と言った時、彼女の祈りは私たち一人ひとりが自分自身の心の中で平和を体験することについての祈りなのだと理解しました。グルマーイが続けるにつれ、彼女は、私たちが個人的に体験するかもしれない平和と、はるかに広い意味での平和を結び付けているのだとすぐに気づきました。それは人々の間に存在する平和です。この世界の動物や生き物たちが感じる平和です。大いなる意識と共にある故に生き生きとしている、この惑星そのものの安らかさです。

このつながりには、何か極めて重要な点があると、グルマーイは私たちに気づかせています。それは、内側の平和と外側の平和のつながりです。世界は私たち一人ひとりを中心に回っているわけではないかもしれませんが、実際には私たちこそが、この世界を今の姿にしているのです。私たちの影響力は計り知れません。私たちが行う選択、私たちが内側に醸し出す雰囲気、そしてその後の人との関わりで現れる私たちの振る舞い——これらすべてが波紋のように外側に広がります。そして積み重なっていきます。増幅し、幾重もの連鎖反応を引き起こします。私たちは、もしそう選択すれば、吉兆を増幅させることができるのです。

時々、少なくとも私にとっては、世界平和という概念は理解しにくいものです。切実に望んでいるのに、抽象的で、現実的にはどうも手の届かないものを感じられます——特に、この緊迫して複雑な世界においてはなおさらです。グルマーイの祈りで私が特に好きなのは、私たち一人ひとりをこの目標達成に巻き込んでいることです。私たち一人ひとりに果たすべき役割があることを、彼女は明確に示しています。この世界の平和という目標は、これまでと変わらず崇高でありながら、しかし、特に「努力」して取り組めば、到達し得るものでもあると感じています。よく目を凝らせば、至る所に平和の印——たとえ東の間のものであっても、その存在を証明する証拠——を見つけることができます。予期せぬ安らぎのひとつときや、慈

愛に満ちた行い、争いを解決し、あるいは互いに理解し合うために誠心誠意努力する姿の中に、私たちは平和を見いだすことができます。こうした事例は私たちに希望を与えてくれます。それらは、平和とは往々にしてささいなことから始まるものであり、そもそも平和をもたらすとは思ってもよらなかったようなことから始まるものであることを、私たちに思い出させてくれるのです。実際、こうした「ささやかな」平和の表れが積み重なり、私たちが個人として、また社会全体としてそれらを重要視することで、より広範な平和が実現可能になるのです。

そのことを心に留め、この世界で平和を求めるという意図を定めましょう。平和に触れ、平和を体験し、平和について何らかの行動を起こすという意図を。祈りという行為そのものが、私たちが踏み出せる具体的な一歩です。「グルマーイの言葉についての瞑想」の前の記事では、シッダ・ヨーガの道において、祈ることには多くの要素が関わっていることについて書きました。ここで付け加えたいのは、自分自身を超えた誰かや何かのために祈りを「ささげる」ということについても、同じことが言えるということです。

他者の苦境に無関心になるのは、私たちが思うよりもずっと簡単だと思います。生と死は私たちの周りで、常に起こっています。毎瞬、誰かが生まれ、毎瞬、誰かが息を引き取ります。鳥は卵を産み、その卵は巣から落ちます。散歩に出掛け、おいしい空気を胸いっぱい吸い込んでいる間に、虫を踏んでしまいます。そして、もっと劇的な例として、戦争やその他の災害で命が失われます。私たちはそうしたニュースの猛攻撃から心を守ります。新たな死は、前のものほど大きな衝撃を与えません。それは、私たちがただ生き延びなければならない、「前に進み続けなければならない」からです。しかし私は、懸命に自己防衛を図る過程で、私たちは人生への畏敬の念も幾らか鈍らせているのではないかと考えます。

祈りをささげることは、そのような考え方に対する対抗手段となります。それは静かでありながら断固とした拒絶です。他者のために心から祈るには、生命への意識的な感謝の気持ちを持ち、他者の命を自分の命と同じくらい大切に思うことが必要です。世界がより良くなるように祈る時、私たちは実際には、ただ「何とかやって

いく」以上のことをする世界の「展望」を構築しているのです。私たちは、慣れ親しんだ狭量な存在様式から抜け出そうとしています。あらゆる生命とのつながりを認識し、そうする中で、心の中の感謝の源に入ることができると思っています。この惑星に私たちが存在するのは、他の誰かと同じように、当然のことではありません。私たちは皆、ここにいられることを等しく幸運に思います。ですから、他者と共に進む中で、自分自身の成長の最善の可能性を見いだしてみたいかでしょうか？

私は、グルマーイが「祈りの心」を保つことの大切さについて教えるのを聞きました。これは、たとえ積極的に祈りをはっきりと言葉で表現していない時でも、内なる祈りの姿勢を養うことができるという意味だと、私は理解しています。祈りを導く方法で、私たちは世界を見詰め、世界と向き合うことができます。そうすれば、実際に祈りをささげる時が来た時、私たちは既に準備ができています。必要な共感や心の優しさを見つけるために、深く掘り下げる必要はありません。

そうするためにグルマーイが私たちに教えた一つの方法は、私たちが使う言葉に注意を払うことです。これには、頭の中で考えていることや他者に声に出して話す言葉も含まれます。私たちは出会う人々をどのように描写しているのでしょうか？ どんな言葉がマインドに浮かぶのでしょうか？ 彼らの性格や行動を認めるために、どんな言葉を使っていますか？ 私たちは言葉の選択を通して、人間性についてどんな考えを強化しているのでしょうか？

私がマラーティー語を話す家庭で育ったので、グルマーイはマラーティー語で好きな言葉の一つがツァーンガラだと教えてくれました。これはバーバ・ムクターナンダが、グルデーヴ・シッダ・ピートウを訪れる信奉者たち——特にマハーラーシュトラ州出身者たち——と話す時、または彼らについて話す時によく使っていた言葉です。それはマラーティー語で美しい言葉です。また、人々がいつも使っている言葉でもあるので、その意味の豊かさを思い出すように促してくれたことに本当に感謝しました。ツァーンガラは文字通りには「良い」という意味ですが、その本質はもっと多くの意味を含んでいます。ツァーンガラまたはツァーンガリーである人は、

とても優れた性格ととても素晴らしい人生観を持っています。彼らは正直で、誠実で、徳が高く、善意に満ちています——まさに絶対的に、比類なく「善良な」人です。ツァーンガラを誰かの説明として使うことは、その人の最も良いところを見ることです。それは彼らの本質的な善良さを認識することです。

同様の言葉は他の言語にも見られます。日本語では、性格が良く、温厚で誠実な人を「善人」と表現します。スペイン語では、そのような人は *bondadoso* で、善良で親切です。イタリア語では *buono* で、誠実で、高潔で、優しいです。ロシア語では *dobryj* で、善良で、親切で、心優しいです。フランス語では *bon* です。つまり、他者のために善行をし、他者の幸福を願い、思いやりがあり、寛大です。

私がこれらすべてを述べたのは——私自身、そして私たち全員のために——「祈りの心」を育むために必要な道具が私たちにはあるということを確認するためです。私たちの言葉が私たちの世界を創造します。誤解のないようにはっきりさせておくと、これは私たちの目をくらますことではありません。他者の良い面を見るということは、偽りを無視したり、悪行を受け入れたりすることではないのです。

しかし、他者の中に「本当に」良いものを探し出し、認めることで、私たちは人間性の全体的な善良さへの信念を強めるのです。そして、この信念を強く保つためにできることをしなければ、私たちは誰のために、そして何のために祈っているのでしょうか？

これはまた、特にマハーシヴァラトリーとの関連において、シヴァ神の多くの名前について学ぶことが有益だと感じている理由です。ご存じのように、シヴァ神は内なる大いなる自己と何ら変わりません。シヴァ神は万物の中の大いなる自己なのです。ですから、彼をシヴァ——文字通りの意味は「吉兆なる者、善の化身」——と呼ぶ時、私たちは自分自身の善良さと他者の善良さを思い出しているのです。私たちが彼をグノーッタマ、「最高の徳を持つ者」と呼ぶ時、私たちは自分自身と周囲の人々の中にあるこの徳性を認識しているのです。そして、私たちが彼をシャンカラ、「慈悲深い者、幸福を与える者」と呼ぶ時、私たちは皆、親切で慈悲深く、周囲に善をもたらす能力を持っていることを認めているのです。

これらが、マハーシヴァラトリーのサツァングでグルマーイの祈りについて私が最初に考えたことの一部です。そこで、グルマーイの祈りがあなたにとってどのような意味を持つのかについて知りたいと思います。グルマーイの祈りの言葉を聞く時、あなたのマインドには何が思い浮かびますか？ あなたの心には何が湧き上がりますか？ あなた自身の内面に秘めた善良さを、他者の人生に変化をもたらすことのできる力と結び付けるために、どのような努力をしてきましたか？ その影響が微小なものか無限に大きなものかにかかわらず、あなたはどのように自分の善良さを使ってポジティブな影響を与えることができるでしょうか？

