

# 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

#### 善意の種

グルマーイは、いかなる宗教的または精神的な伝統に従っていてもすべての人にとって同じである真理について話しました。彼女は、私たちが話す言語、肌の色、あるいは表現する慣習に関係なく、真理は同じであると説明しました。

彼女は続けてこう述べました。

真理は同じです。私たちは皆、善意を欲し、親切さを欲し、優しさを欲します。私たちは皆、コミュニケーションを欲します。もしあなたが誰かに心からの愛を感じるなら、こう伝えて大丈夫です。「あなたが大好きです。あなたに感謝しています。ありがとうございます」

優しい言葉を掛けるのは、全く問題ありません。私を信じてください、あなたはいつでも優しい言葉を誰かに言うことができます。そして、たとえ相手がその時それを受け取る気分ではなくても、いずれあなたに言われたことを思い出すでしょう。その人は言うでしょう。「何て素敵なお人なんだ、私が良い人だと言ってくれた人、私に感謝してくれた人」

あなたの言葉は、その人が最も必要としている時に、その人を助けることとなります。あなたが善意を差し出しても、すぐに信望や感謝が返ってくることはないかもしれません。それでいいのです。あなたが善意の種をまく時、それはいずれ成長し、マハーツリー、偉大な木となるでしょう。

特に私の印象に残った多くのことの中に、彼女の安心感を与える口調がありました。誰かに大好きであることや感謝していることを伝えたり、優しい言葉を少し添えたりすることは、とても簡単なことのように思えます。それでもなお、グルマーイが繰り返し私たちに言っていたのは、そのような優しさを示すことは「大丈夫」、そうすることに「何の間違いもない」、私たちにこの教えを授ける彼女を信じてよい、ということでした。

グルマーイがこの言葉を口にするまで、私たち——少なくとも私——が、どれほどこの安心感を必要としていたのか、私は分かっていなかったように思います。それ自体が啓示でした！ 不思議に思うのは、なぜ私たちは他者への愛を表現することをためらうのでしょうか？ 相手について本当に称賛していることを伝えるのを、何が妨げるのでしょうか？ 私たちは、意図していてもいなくても、どのようにして自分と隣人との溝をどんどん広げてしまうのでしょうか？

私の今のところの結論は、それは多くの場合、自意識に起因するということです。私たちは幼い頃から、他者から受け取る反応——あるいは受け取ると予想する反応！——に基づいて、自分の行動を調整し、時には抑制することさえも学びます。所属欲求は私たちの中に深く根付いています。それは生物学的なものであり、私たちの生存(特に幼少期の)を確保するためのものであり、ひいては、私たちの種の存続を確保するためのものです。

年を重ね、自立していくにつれて、状況は変わってきます。私たちの心身の健康は、他者からの承認にそれほど左右されなくなります。「あえて危険を冒す」こと——例えば、相手から応じてもらえる保証がないまま関係を築こうとするなど——の結果は、一般的にはそれほど深刻なものではないでしょう。

それでも、拒絶される不安は大きくのしかかります。それは強力な抑止力となります。私たちは、相手が私たちの言葉をどう受け止めるか分からないがために、相手を認め、なぜその人が素晴らしいと思うのかを伝えたいという自然な衝動にためらいを感じるかもしれません。「私はこの人をこのように称賛するほど親しいのだろうか？ 相手の時間を奪っているのではないだろうか？ 既に何百人もの人が同

じことを言っていたらどうしよう？ きっと、その人自身そのことに気づいているはずだ。私も伝える必要など本当にあるのだろうか？」と、私たちは考えてしまうかもしれません。

これらの疑問は全く根拠がないわけではありません。先に述べたように、私たちは体験から、相手に応じて自分の行動を調整することを学びます。本来持っている表現を妥協するのは、どこかの時点でその行動や表現が軽視されたり、否定されたりしたことがあるからです。そして確かに、他者への感謝の気持ちをどのように、いつ表現するかには十分配慮したいものです。使う言葉は重要です。礼儀をわきまえることは大切です。

しかし、私たちは見せかけの礼儀の陰に隠れたりしないように、あるいは過去の体験を現在において、これから起こる出来事の決定要因と捉えたりしないように注意したいと思います。また、このように自分の行動を他者の認識や反応に結び付けてしまうと、私たちは自らの価値を下げってしまうことになります。さらに、その過程で、私たちはしばしば自らの善良さの世界を否定してしまうことになるのです。

私は、グルマーイが『神は純粋な心を愛する』の中で語っている物語を思い出します。（この物語は、グルマーイの教えと共に、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトでも読むことができます）。物語の中で、2人の友人が新聞の売店に立ち寄ります。一人が新聞を買い、丁寧に店員に礼を言うと、店員はただ冷たい表情で彼を見詰め返します。後で、彼は友人に、店員は毎晩こんな調子だと穏やかに話します。

友人が、なぜ彼がこの売店に頻繁に通い、店員にとっても丁寧な態度を取り続けるのかと尋ねると、彼はこう答えました。「なぜ私が、店員に自分の行動を決めさせなければならないんだ？」<sup>1</sup>

前回の「グルマーイの言葉についての瞑想」では、世界で吉兆を増幅させるために私たちが育むべき内側の姿勢について書きました。相手に善意を示し、相手の善意を認めるといふ、他者に対して善良であり続けようとする私たちの姿勢は、他者への善行であると同時に、私たち自身への誓約でもあります。それは私たちが

選んだ世界観——つまり、「私たちは」この世界をどのようにしたいのか、この世界がどうあり得ると信じているのか、そしてどのようにこの世界を歩んでいきたいのかという世界観——への誓約なのです。

私たちは再び、この点において私たちが見習いたい資質の模範として、シヴァ神に目を向けることができます。インドの神々の中でも、シヴァ神は惜しみない寛大さで称賛されています。彼は執着も期待もすることなく、与えて、与えて、「与え」続けながら、その間ずっと苦しみを取り除きます。彼は与えることに対して何の見返りも必要としません。シヴァ神はスワヤンブー、すなわち自ら生まれ、この上なく独立していて、始まりも終わりもありません。シヴァ神はヴィシュワ・ベーシャジャ、すなわち万能の癒やす者であり、万物にとっての薬です。シヴァ神はアウガラダニ、すなわち祝福と知識を惜しみなく授ける者です。

ここまで、私は善意や親切を示すことを、未知の世界に足を踏み入れることとして述べてきました。人々が私たちにどう反応するか、いつも分かっているわけではありません。グルマーイが言うように、誰かに優しい言葉を掛けても、相手はそれを聞きたい気分ではないかもしれません。しかし、グルマーイはこの問題をそこで放っておきません。彼女はさらに、私たちが他者に示す善意は、相手の中に「残り続ける」と断言します。グルマーイが言うように、私たちの言葉は「その人が最も必要としている時に、その人を助けることになる」のです。

イソップ寓話(ぐうわ)のこの有名な格言が思い浮かびます。「親切な行為は、それがどんなに小さくとも、決して無駄にはならない」。私たちは、善意の努力は必ず受け入れられるという保証を——何と私たちのグルからも——得ているのです。これまで私たちが抱えてきたかもしれない不安——「私の言葉を受け入れてくれるだろうか？ 彼らは何と言うだろうか？ 私のことをどう思うだろうか？」——は、すべて取り除かれます。

私たちの努力は——たとえ今すぐでなくても、将来いつか——必ずポジティブな結果につながると自信を持つことができます。グルマーイは教えの中で、マハーツリーの美しいイメージを示しました。その偉大な木は、私たちがまいた善意の種から芽生えるものです。それは私に「7世代の原則」すなわち多くの先住民族の文

化で実践されている管理の信条を思い出させました。私が最初にそれを知ったのは、グルマーイからでした。そこには、行動を起こす際には過去7世代の英知を心に留めながら、「未来の」7世代にとって有益になるという意図を持って行うべきである、と定められています。

ここまで話してきたことを踏まえ、皆さんの考えを聞かせてほしいと強く思います。私たちは皆、とても違います。内向的な人もいれば、外向的な人もいます。生まれつき物静かな人もいれば、とても活発な性格の人もいます。それでも、私たち皆に価値があります。私たち皆が与えるものにも価値があります。ですから、皆さんの意見を聞かせてもらうことを心から楽しみにしています。

あなたの人生にいる人々の存在をどのように認識していますか？ 彼らが自分らしくいられ、意見が言えるように、どのように彼らのための場を作っていますか？ あなたの領域にどのように彼らを迎え入れていますか？ 彼らがあなたのために、あるいは世界全体のために何かしたかどうかにかかわらず、彼らは大切である——彼らの考えや感情は大切である——と、どのように伝えていきますか？



© 2026 SYDA Foundation®. 著作権所有。

---

<sup>1</sup> Swami Chidvilasananda, *My Lord Loves a Pure Heart* (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1994), pp. 109-110.  
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 Foundation, 2005) 111 ページ