

## 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

### イーシャ・サーデサイ

#### 「私はシヴァであり、シヴァは最高である」

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の終盤、ライブ動画配信が終了する直前に、グルマーイは皆に美しい指示を与えました。彼女は私たちに、「私はシヴァであり、シヴァは最高である」という教えを体験するようにと言いました。

それは、グルマーイとその教え方を非常によく表しているものとして、私の心に即座に響いた言葉の一つでした。まるでスートラのようでした。魅力的で神秘的、英知にあふれ、それ自体で完結していました。

それで私は、マハーシヴァラトリーのサツァング以来、グルマーイのこの教えについてずっと考えています。シヴァ神が最高であるとはどういう意味でしょうか？「私はシヴァであり、シヴァは最高である」と言うとは、どういう意味でしょうか？これらの言葉を意識の中にとどめ、その真実を体験することは、なぜそれほど有益なのでしょうか？

私のマインドに最初に浮かんだのは、シヴァ神の数多くの名前でした。そのうちの幾つかは、以前の「グルマーイの言葉についての瞑想」で紹介しました。シヴァ神への千を超える別名のかなりの部分は、単純に言えば、彼が「最高」であることを示しています。彼はマヘーシュワラ、偉大な神、万物の神です。彼はパラメーシュワラ、至高の神、神々の中で最も偉大な存在です。

彼はヴィシュワナータ、宇宙の主であり、イーシャーナ、偉大な統治者、すべての知識を司る主です。彼はシヴァタラ、あらゆる吉兆よりもさらに吉兆です。

これらの名前は、シヴァ神の信奉者が神をたたえ、祈り、祝福を求める際に呼び起こされます。ですから、シヴァ神が最高であり、他のすべてより偉大で吉兆な存在であるというこの言葉は、ある意味で人々の献身の表れと言えるでしょう。もしシヴァ神が「あなたの」選んだ神であるなら、もちろんシヴァ神が最高だと思ふことでしょ！

しかし、私は熟考しているうちに、この問題についてより広い視野で捉えること——より哲学的な観点から、シヴァ神について「最高」という最上級が何を意味するのかを考えること——も、役立つだろうと思いました。インドの数々の教典によれば、シヴァ神は至高なる意識の具現です。シヴァ神は絶対的な実在です。シヴァ神の「他」には何も、誰も存在しないのですから、定義からしても、シヴァ神より偉大なものはあり得ません。シヴァ神は、過去・現在・未来のすべてにわたる存在の純粋な本質なのです。

このことについて考えれば考えるほど、私は驚嘆のあまり開いた口がふさがらなくなるのを必死に止めなければなりません。それは、思考を超えた真理であり、その広がりには文字通り宇宙規模です。それが、私がグルマーイの「私はシヴァであり、シヴァは最高である」という言葉にとても引かれる一つの理由です。グルマーイはその要点を、いわば地に足の着いたものにしてあります。彼女はそれを、触れやすく、理解しやすく、私たちが関わることのできるものにしてあります。誰かや何かを「最高」だと表現することは、親しみを込めて口語的な表現を当てはめることです。私自身の体験では、知っている人にこの言葉を使うたびに、その人へのあふれる愛情や、体の奥から感じる親しみが伴います。その人はまさに「最高」なのです。他の言葉では言い表せません。その人がどのような存在か、そして私にとってどのような意味を持つかを表す言葉は他にありません。

グルマーイが「シヴァは最高である」と言う時、彼女はこの二つの互いに補完し合う現実をどのように橋渡しできるかを私たちに示していると感じます。シヴァ神は最も偉大であり、最も高く、至高なる実在です。彼はまた、私たち「にとって」、私たちのための、最高の存在であり、私たち自身の内なる大いなる自己と同じくらい身近で、いとおいしい存在です。

そしてそれが、グルマーイがサツァングで語った言葉のもう一つの部分へと導きます。「『私』はシヴァであり、シヴァは最高である」。私はこの言葉を、そしてそれを思い出す修行を、ある種の親しみのある挑戦のように捉えています。もし私たちが、シヴァ神を称賛するのと同じ資質を自分自身の中に見いだしたらどうでしょうか？あるいは少なくとも、私たちがこれらの資質を育み、表すことができると信じたらどうでしょうか？私たちがためらいなく「最高」だと感じる人々に対して抱くのと、同じ愛情や敬意を、自分自身にも感じたらどうでしょうか？

もし私たち皆がそろってこれを実践したなら、サツァングの核となる教えを実践することになるのではないかと、私は思わずにはいられません。私たちは、「吉兆を増幅させる」ことになるでしょう。グルマーイから学んだように、平和は私たち自身から、自らの内側に育む環境から始まります。もし私たちが自分自身が最高であると信じる事ができれば——自分の気質や揺れ動く感情、これまでの歩み、そして独自の考え方や行動の仕方のただ中であって、自分は誰であるかという真実を見ることができれば——周りの人々も最高であると信じる事が、もっと容易になります。私たちの内に存在する神が私たちの外側の世界にも遍在することを垣間見ることが、さらに可能になるのです。

オーム・プールナマダのマントラで歌うようにです。

オーム。それは完全です。これも完全です。  
完全なるものから完全なるものが生まれます。  
もし完全なるものから完全なるものが取られたなら、  
そこには完全なるものだけが残ります。

オーム。平和！ 平和！ 平和！

シヴァ神を最も超越的な姿で呼び起こしたところで、皆さんに尋ねたいと思います。日々の生活において、吉兆を増幅させるために、意識的にどのような行動を取ってきましたか？ 一日の中で、特にマハーシヴァラトリーを祝うグルマーイと共に行ったサツァング以来、「私はシヴァである」という意識を育むために、時間を作ってきましたか？

もしそうなら、この崇高な努力はあなたのサーダナーをどのように変容させましたか？ あなたの周りの人々は、あなたに何か変化を感じていますか？ 彼らは、あなたと一緒にいることがどれほど豊かであると感じているか、あなたに伝えてくれましたか？



© 2026 SYDA Foundation®. 著作権所有。