

グル・プージャーの修行

スワミ・シャーンターナンダ

自然に内在する神聖さは、インドでは少なくともヴェーダの時代から——話し言葉と書き言葉の両方で——たたえられてきました。ヴェーダが成立した紀元前 1500 年から 500 年頃は、インドには寺院や神の偶像はありませんでした。その代わりに、山、海、川、木、風、太陽、月、その他の自然の力が、年々歳々崇拜されました。

偉大な賢人や聖人たちは、大いなる自己の知識を弟子に与えるために、自然を模範として活用しました。彼らは、宇宙がいかに崇拜され得る神性のさまざまな形から構成されているかを説明しました。古代の物語と教えの教典、『シュリーマッド・バーガヴァタ・プラーナ』の詩節の一つは、このように言っています。

ज्योतींषि सत्त्वानि दिशो द्रुमादीन् ।
सरित्समुद्रांश्च हरेः शरीरं
यत्किं च भूतं प्रणमेदनन्यः ॥ ११.२.४१ ॥

*khaṁ vāyum agniṁ salilaṁ mahīṁ ca
jyotīṁṣi sattvāni diśo drumādīn |
sarit-samudrāṁś ca hareḥ śarīraṁ
yat kiṁ ca bhūtaṁ praṇamed ananyaḥ ||*

人はすべて——空間、風、火、水、地、天体、あらゆる生き物、方位、草木、川や海など——を、自分自身と全く変わりはない神の体としてたたえるべきである。¹

プラナーの賢人たちは、この宇宙全体が神自身の存在から生じ、神と変わりのないことを認識しました。ですから、神をたたえる方法の一つは、神の創造物に敬意を表することです。私たちは、崇拝の儀式を行い、この世界のすべてに敬意を表することで、神に対する敬意を表現することができます。すべての人と生き物の中に神性を見いだすことで、神に対する敬意をささげることができるのです。

サンスクリット語のプージャーという言葉は「崇拝」を意味し、それは「崇拝する、たたえる」を意味する語根プジュに由来します。プージャーを行うとは、尊敬、崇敬、敬意をささげることです。それは、誰かや何かの神聖さや崇高さに敬意を表し、認識することです。要するに、プージャーとは、その人のイシュタ・デーヴァター、つまり選んだ神——その人の最愛の形の神聖なる存在——をたたえ、愛、感謝、献身を表現するための手段なのです。

崇拝者は、自分が選んだ絶対なる者の形へのプージャーの儀式を通して、日常生活の中で神の存在とつながり、祝福を呼び起こします。それは、神聖なる者との継続的な——そしてとても美しく調和した——関わりを必要とする儀式です。プージャーのサーダナーは、マインドに非常に明確な焦点を与えます。崇拝者は完全に集中して注意深く、プージャーの各ステップがいかに行われるかに注意を払わなければなりません。その結果、マインドがさまよったり逃げたりする機会はより少なくなります。

グルと弟子の伝統において最も重要なプージャーの形は、自分自身のグルへのプージャーです。ドーハの中で聖人カビールは、弟子が自分のグルに対して持つバーヴァ、内なる姿勢について雄弁に述べています。

गुरु गोविन्द दोऊ खड़े काके लागू पांय ।
बलिहारी गुरु आपकी जिन गोविन्द दियो बताय ॥

guru govinda doū khaḍe kāke lāgũ pāy |
balihārī guru āpakī jin govinda diyō batāy ||

私のグルと神が、共に私の前に立っている。
どちらに先に頭(こうべ)を垂れるべきだろうか。
おお グルデーヴよ、私自身を完全にあなたにささげます。
私に神を示してくれたのは、まさしくあなたです。²

聖人カビールは、無限の慈悲を体現するシュリー・グルは、一番先に崇拝されるべきであると語っています。なぜなら、グルこそが神聖なる存在についての教えを授け、その神性を体験するように弟子を導くからです。

1972年、私が探究者としてインド中を旅していた時、ヒマラヤである人から、インドのシッダ・ヨーガ・アーシュラムであるグルデーヴ・シッダ・ピートゥに住んでいる偉大なグルについて教えられました。それから間もなく、私は確かにグルを望み、必要としていると気づき、グルデーヴ・シッダ・ピートゥに行くことを決めました。到着した時、私はまだどこか懐疑的でした。それでも、バーバ・ムクターナダのダルシャンとシャクティパート・ディークシャー、神聖な伝授を受け取りました。そしてそれが——長い話を短くすると——私をシッダ・ヨーガのサーダナーへと駆り立てたのです。

それ以来、グル・プージャーは私が常に行ってきた修行の一つです。プージャーをささげることにより、私は受け取ったことや受け取り続けていることのすべてに対し、シュリー・グルへの深い敬意と愛を表現することができます。私がインドに滞在していた時、グルにプージャーをささげるための儀式について学ぶことができました。特にグルデーヴ・シッダ・ピートゥでは、グルの崇拝は絶え間なく行われています。

それはそれとして、プージャーをささげることが特に重要な特定の日があります。インドの教典や物語の中では、プージャーがそのような祝日に行われる時、崇拝の恩恵が急激に拡大されると言われています。

グル・プージャーをささげる手順を下記に並べました。もし何らかの理由で、あなたが形のある祭壇を作って崇拝をささげられないのなら、マーナサ・プージャーを行ってもいいでしょう。これは心の中で崇拝することです。崇拝のすべての手順を心の中に描きます。その力強さは外側に向かって崇拝をささげるのと同じです。

プージャーをささげることの一つ一つには、明確で多様な意味があります。崇拝を行う時、その知識を意識の中に保てるように、下記にそれらの意味の幾つかを説明しています。このようにすると、あなたの行為は機械的で無意識な所作になりません。そこに、意味が込められるのです。

崇拝の構成要素はシンプルで優雅になり得ます。これらの要素があなたの中に献身と愛を呼び起こすような質の高いものにしましょう。

- 前もって入浴し、きちんとした清潔な服を着て準備を整えるのはとてもいいことです。清潔さは純粹さを表します。そして崇拝のために自分自身の最善をささげるといふ私たちの意図を表現します。
- プージャーのある空間も清潔で片付いているようにしてください。
- グルの写真で祭壇を作ります。そしてもし、グルのパードゥカー、つまりサンダルを持っていたら、写真の前に置きます。
- 果物を祭壇の上に置いてささげます。
 - 果物は、私たちが修行を行い、グルの恩恵を得て達成したことを表します。執着の無さと感謝の気持ちを表す行為として、私たちは果物をささげます。
- グルの恩恵を呼び起こしながら、プージャーを始めてください。「サッドグルナートウ・マハーラージ・キー・ジェイ」と言ってもいいでしょう。

- ダルシャンを受け取っているという理解を持って、グルの写真とグルのパードゥカーを見てく
ださい。
- グルの写真の前でインセンスを3回——あるいはもっと、あなたが望むだけ——回し、香り
をささげてください。時計回りに円を描くようにインセンスを回します。
- 次に、グルの写真とパードゥカーの前で、小さなろうそく、またはギーのランプを乗せたアー
ラティー・トレーを3回——あるいはもっと、あなたが望むだけ——回します。まず初めにトレ
ーを左に、それから半円を描きながら右へ、そして時計回りに完全な円を描くようにトレーを
回します。
 - 炎は神聖なる存在の光、グルの光、大いなる自己の光を表します。
 - トレーの上に、ターメリックとクムクムと米を少々、そして花を置きます。花がグルの写真
の方を向くように置いてください。
 - 黄色いターメリックは活力、輝き、知識を表します。
 - 赤いクムクムはシャクティと吉兆を表します。
 - 白い米は栄養、純粋さ、繁栄、そしてさらに、破壊できないものを表します。グル・プ
ージャーの一連の流れの中で、この破壊できないという特性は、グルと弟子との関係
がいかにかに永遠であるかに言い換えられます。この絆は壊れず、壊せないのです。
 - 花は私たちの生来の善性を表します。私たちの中に花開いた素晴らしい資質をささ
げるといことです。
- アーラティー・トレーを回した後、それをプージャーの祭壇に置きます。もしギーのランプを
使っているなら、その炎が自然に消えるまでそのままにしておきます。もしろうそくを使っ
ているなら、プージャーが終わった後に消してください。（炎を吹き消すのではなく、覆いを掛
けて消してください）。
- では、あなたの祈りをささげます。これにはいろいろな方法があります。自分なりの祈りの形
を作ったり、マントラ・ジャパを実践したり、シッダ・ヨーガのチャンティングブックに載って
いる「シュリー・グル・パードゥカー・パンチャカム」や「ジョータ・セー・ジョータ・ジャガーオー」
などの祈りの一つを朗唱したりできます。
- 祈りの後、祭壇の前のグルにプラナムをささげ、少しの間静かに座ります。ただそこに
いて、あなたの心が崇拜の後に完全に開いている今、グルからの教えを受け取るために心
を開いてください。
- プージャーをささげることは、瞑想への素晴らしい序曲です。あなたのマインドが安ら
いでいるからです。あなたのマインドは満ち足りています。あなたのマインドは献身で満た
されています。

あなたのささげるグル・プージャーが、あなたの中に善性をもたらしますように。あなたのささげるグル・プージャーが、あなたのサーダナーを強固にしますように。あなたのささげるグル・プージャーが、この世界に幸運をもたらしますように。



© 2023 SYDA Foundation. 著作権所有。

¹ *Shrimad Bhagavata Purana*, 11.2.41; English translation © 2022 SYDA Foundation.

² English rendering © 2020 SYDA Foundation.