

# 「グルマーイの導き」の修行の方法

イーシャ・サーデサイ

数え切れないぐらいの書籍がこの世には存在しています。図書館の棚に並び、壁いっぱい  
に広がって、それらの分厚い書籍は、思いつき得る、夢見得る、もっと学びたいと願  
い得る主題について、事細かに述べています。私は畏敬と圧倒が混ざ合わさった感  
じを——特に、壮大な、あるいは蔵書が充実した図書館に着いた瞬間に——しばしば  
感じてきました。そこには、私が扱える以上の知識が、一つの驚くべき見渡す限  
りの光景として提示されていました。

古代のインドの賢人たちは、教典の中でサンスクリット語のヴィディヤーラナ  
という言葉を使いました。それは「知識の森」を意味します。この句によって思  
い浮かぶ像は、書籍の中の知識——ページを繰るたびに次々と続く理論と説  
明——に関連して使うことが適切であるように思われます。その美しさと神  
秘のすべてから、これは、人が容易に迷う可能性のある森です。この知識の  
何に焦点を当てるべきか、そしてどのように人生に役立て、実践的な応用に変  
換するかを知ることは、困難であり得るのです。

シッダ・ヨーガの道において分け与えられる知識は、広範で多様であり、何百  
——あるいは何千——の図書館で見つけることができるものにも匹敵します。実  
際、シッダ・ヨーガのサーダナーは「それ自体で一つの宇宙」であると、グル  
マーイは述べたことがあります。修行——自分自身と自分の大いなる自己につ  
いてさらに学ぶ手段——は、数多くあります。私たちには、チャントイングや  
瞑想があり、セーヴァーやマントラの繰り返しがあります。私たちには、ダル  
シャンがあり、ダクシナーがあり、教典の研究と朗唱があります。私たちは、読  
み、学び、日記を書き、また、省察し、熟考し、吸収します。私たちは沈黙を  
実践します。礼拝を行います。サツァングに参加し、シッダ・ヨーガ・シャク  
ティパート・インテンシヴという比類のない体験にも参加します。

ここに挙げたリストは、すべてを網羅するには程遠いものですが、この道で得られる英知の深さと広さのイメージを提供しています。さらに、強いて言えば、これらの修行のそれぞれ、学びの形態のそれぞれのまさにそれ自体が、宇宙全体です。修行のうちどれか一つでも定期的に行うことによって——どのように生きるか、どのように在るか、どのように日常の生活の中に美德を具体化させるのかについて——限らない英知を少しずつ私たちは拾っていきます。

という訳で、恐らく多くのシッダ・ヨーギたちは、どの修行に注意を向けるべきか迷ってきました。グルマーイとのダルシヤンの間やシッダ・ヨーガの瞑想ティーチャーたちとの質疑応答の時間に、人々が尋ねるのを聞いたのを思い出します。「今の私にまさに最適のシッダ・ヨーガの修行はありますか？」

生きているグル、私たちのサーダナーに明確な指示を与える存在を持つことは、大変に貴重で、比べるものがないほどの祝福(そしてある程度、理解さえも超えるような祝福)です。グルマーイは幾度となく、ある特定の時に焦点を当てることで良い結果を得られるであろう具体的な教えや修行を、私たちに与えています。そして今、私たちは、サーダナーのこの段階において「グルマーイの導き」を受け取り、私たち全員がこれを学びと実践の焦点とするという、信じられないほどの幸運を得ています。

「グルマーイの導き」の六つの修行は、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトに現在掲載されていますが、読んで字の通りのものです。あなたが実践し、その恩恵を享受するために、さらなる指示や詳細を要しません。とは言うものの、シッダ・ヨーガのサーダナーに取り組む多くの皆さんは、私たちが行っていることは何なのか、なぜ私たちはそれを行っているのかについて、もっと深く探ることの重要性についてグルマーイが教えるのを聞いたことがあるでしょう。ですから私は、「グルマーイの導き」をあなたが実践する時に、あなたが考慮できるような幾つかのアイデアや推奨点、一般的な黙考を、皆さんと共有したいと思います。これらによって、次には、「グ

「グルマーイの導き」の修行を受け入れる最良の方法についてのあなた「自身」のアイデア、あなた自身の啓発された考えが生まれ、それによってシッダ・ヨーガのサーダナーからさらにもっと多くを得るかもしれません。

\*\*\*

簡単に要約すると、「グルマーイの導き」は以下の六つの修行で構成されています。

- **マインドの平和：** 原初の音、オームをハミングしたり、歌ったりしながら、オームを心に描く
- **心の泰然たること：** メールダンダ(脊柱)を波のように揺らすことによる運動とメールダンダ・ムドラーの実践
- **身体の健やかさ：** 自分の足をどのように置くか、より意識的になることによって、そしてマントラ、オーム・ナマー・シヴァーヤとあなたの踏み出す一步一步を同調させることによって、あなたが地球の上をどのように踏みしめるかを再考することへの招待
- **プラーナと共に目覚める：** 笑うことを通して、プラーナ、生命力を活性化させること、そしてプラーナ・ムドラーの実践
- **存在への確信：** ガネーシャ・ムドラーの実践と、このムドラーと呼吸の同調
- **精神の喜び：** 五つの要素(地、水、火、空気、エーテル)を思い描くこと、それを呼吸、オームを歌うかハミングすること、それぞれの要素と関連するマントラを学ぶことと組み合わせる行うこと

グルマーイが私たちにある特定の修行を教える時、私の見解はこのようなものです——それがダーラナーであれ、何かを思い描くことであれ、あるいは身体を強くし、マインドを静めることで私たちを支える身体的な運動であれ——彼女の意図は常に、その修行はすべての人が利用できるものであるということです。そして私がすべての人と言う時、本当にすべての人を意味します。身体的な能力に関して言うと、これはアスリートやハタ・ヨーガを実践する人も、そこまで身体が機敏でない人も、自分にできる何らかの方法で身体を強くしたいと思う人も含みます。さらに広く見れば、「すべての人」には、信じる人と信じない人、若い人と高齢者、多くの文化的、宗教的な伝統のいずれかに属する人々などを含みます。

ですから、これは「グルマーイの導き」について最初に覚えておくべきことです。誰がこれらの修行を行い、それらから学び、そしてその利点を生活の中で体験し吸収することが許されるのかについては、何の制約もありません。

その話の流れでいくと、与えられたある修行における指示では、それを立って、座って、あるいは横になって行うことを指定しているかもしれませんが、自分ができる心地よい方法に少し変えて行うことを、自由にしているのです。例えば、ある修行では立って行うよう指示されていても、あなたが長い時間（あるいは少しも）立つことができないのであれば、それを座って行って構いません。さらに、これらの修行のいずれも——あるいはその一部分でも——あなたは心の中で、グルマーイが説明するさまざまな動きやムドラーを思い描くことによって、実践することができます。あなたはそれでも修行の効果を得ることができるでしょう。というのも、思い描くことは、あなたの身体と内なる存在の両方を再調整するための驚くべき力強い方法だからです。

最初の数回これらの修行を行っている時、指示に慣れてそれらに従う方法を学ぶために、数分間を確保したいと思うでしょう。また、それぞれの修行に付随している画像を学ぶための時

間を取りたいと思うかもしれません。それぞれの画像はグルマーイの指示によってデザインされ、それらは修行の内容と密接に関連しています。

また、行う時間に関しては、あなたのマインドと身体が最も指示を受け入れやすい時に、それらの修行を行うのが最善です。行うことをお勧めしないのは、例として、食事の直後やたくさん水を飲んだ時です。満腹感を感じている時は、身体的な動きの幾つかは、行うことが難しいかもしれません。

規則的に修行をするにつれ、あなたは自分の組織や筋肉にそれらの記憶が埋め込まれていき、そしてより短い時間で行えるようになることに気づくでしょう。修行の一部を一日を通してすることさえ始めるかもしれません——例えば、歩きながらマントラを繰り返したり、あるいは仕事場や学校の机に座って深く考えながら、両手をガネーシャ・ムドラーに組んだりするかもしれません。そして、「グルマーイの導き」の修行は、それを最も必要とする時にあなたの助けとなることに気づくかもしれません——困難な状況にある時に、あなたの身体が学んだ動きやムドラーを本能的に取り、そこからほんの少しの強さを得られたり、あるいは、あなたの呼吸が風の下で、「私の助けを借りなさい。私はここにいます、私はここにいます」とささやいたりするかもしれません。

\*\*\*

これらの修行から最大限の効果を得るさらなる支えとして、CANON(カノン)という頭字語の形で、グルマーイは次のような指示を与えています。

- 一度に集中する修行は一つに絞り (Choose)、数日かけて取り組むこと。

- 修行に慣れる (**Acclimate**) こと。この修行に親しむこと。自分の全存在でこの修行を受け入れること。
- 自らの内なる批判の声に効力を持たせない (**Neutralize**) こと。自己批判に修行を続ける邪魔をさせないこと。望むだけ何度も修行する特権を自らに与えること。
- 修行から得た洞察を観察し (**Observe**)、日記に書き留めること。
- 修行とその成果を語り (**Narrate**)、他の人と分かち合うこと。

私がこの頭字語がとても好きな理由の一つは、カノンという言葉がこの修行内容にぴったりと当てはまることです。カノンとは、一つあるいは多数の規範、つまり望ましい結果に到達するための確立された方法を指すと言えます。確かに、修行を行う方法についてのグルマーイのこれらの指示は、信じられないほど貴重な一連の規範です。しかしそれ以上に、カノンは、この修行自体を特徴づける素晴らしく端的な言葉です。

なぜなら、「グルマーイの導き」は際立って規範的だからです。それは、どのように自分の身体の中に存在するか、どのように精神修行から最大限のものを得るか、そしてどのようにこの世界で存分に、かつ活気に満ちて生きるかということについての入門書であり、一連の指針なのです。瞑想、チャンティング、教典の朗唱などの修行は、身体的、精神的な強さを築き上げることで、より容易になります。この修行に持続的な注意を向けることで、集中できる時間と能力は増加し、向上します。(これらはまさにあなたのグルの言葉ですから、私同様にあなたも、すぐには引き付けられない活動より、この修行に集中する努力をしたいと思うのではないのでしょうか)。空気を保持し解き放つ肺の力、地面のへこみや曲がりや溝を感じる足の力、あなたの望みに

即座に応じて揺るぎなくあなたを支える背骨の力を、あなたはよりはっきり意識するようになるでしょう。

数年前、グルマリーが精神修行の準備のために身体的な運動に皆を導いたサツァングの後で、あるシッダ・ヨーギがグルマリーに、「自分の胸郭を動かすことができるなんて、びっくりしました！」と話しました。胸郭は骨で構成されているため、そんなことができるなんて、彼女は思いも寄らなかったのです。このシッダ・ヨーギのように「グルマリーの導き」を実践することで、あなたもより驚嘆の思いで、自分という存在に何ができるかを発見するでしょう。これらの修行から、目に見えるものと見えないもの、そのどちらの恩恵をも、あなたの身体全体が受け取ることでしょう。あなたのマインドは恩恵を受け、思考や感情はより自然にポジティブな方向に傾くでしょう。グルマリーは言っています。「これらの修行を行うことで、あなたは自分自身を愛するようになるでしょう」

