私の道、私のグル

イーシャ・サーデサイ

高校１年生の時、化学の授業で、「エントロピー」という言葉を学んだことを覚えています。私は、その時、私たちが皆（少なくとも、世界や自分に対する観念が急速に成長し、変わる 10 代の　私が）持っていると思われる漠然としてなかなか消えない恐怖に対する言葉、頑固とも言える執拗さを持っていつも避けてきたものに対する言葉を、ついに見つけたぞと思いました。それは、この世界が究極的には、偶然で、無秩序でさえあるという見通しと、恐れでした。

やっと表現できる言葉を見つけたことを喜んだものの、それは快く受け入られる現実ではあり　ませんでした。私は 10 代の若者特有のあの情熱と楽天さを持っていました。この世界と人生における、不正、不公平と思われる、あるいは、ただ単に私の理解を超えているもの、そういったすべてのものを変革し、是正し、改善しようとする、善意の熱意――どこか焦点が合っていないとしても――がありました。狂気じみて見えるこの存在にも何らかの秩序があるに違いない――なくてはならない――と確信していました。このように思ったのは、少なくとも、そうでないことなど、あまりに不安で考えられないということもありました。というのも、もし世界そのものが　無秩序であるとするなら、それでは、その中で私の立ち位置とは厳密には何なのだろうか？他の人の立ち位置とは何なのだろうか？　私は何のために生きているのだろうか？私には、意味のある何ができるのだろうか？

その後の年月、私は、グルマーイの教えを学ぶことに一層専念するようになり、そして分かったことは、必ずしも無秩序ではないが、変動は、サムサーラ、すなわちこの

世における生の本質であるということでした。そこには、いい時もあれば悪い時もあります。予想外の喜び、あたかも誰かがあなたの肌の下に小さなたくさんの明かりをともして、あなたの存在のあらゆる部分、隠れた隙間やくぼみまでもがその光で温かくなるような、特別な瞬間もあります。予期せぬ悲しみ、あなたを傷つける瞬間、自分の内面に努力して作り上げたどの小さな空間にも収まらないような、大きく、かさばって、重たい存在感のある、名前の付けようのない悲しみもあります。

私は、グルマーイから、アクラマ・クラマという、カシミール・シャイヴィズムの哲学に基づく概念を学びました。サンスクリット語でアクラマ・クラマは「非連続—連続」を意味します。これは、その中で私たちが人生を生き、人生を測っている数々の構造（連続的であるもの）と、それらの構造の背景にある広大で非線形の宇宙風景（非連続的であるもの）が、同時に存在することを示します。グルマーイが私にアクラマ・クラマを説明した時、「ああ、そうか」という、エントロピーについて初めて学んだ時と同じような瞬間がありました。なぜなら、この言葉を通してこそ、　　私が、そして疑いもなく他の多くの人が、長い間苦闘してきた力学——時に根源的にエントロピーではないかと感じさせる存在に秩序を見つける、あるいは秩序を回復させるという必要性——を理解できたからです。しかしながら、記憶に残る化学の授業から 10 年から 15 年たったその時は、大きな違いがありました。私は今や、自分の求める変化をどのように達成したら良いか、より明確に理解していました。私がかつて感じていた心の底にある不安——善いことをしようとどんな小さな試みをしても、私たち皆を飲み込むような未知の幻想を前に、結局、無駄になるのではないかという不安——は、もはやなくなっていました。私は、本当に頼れるものを見つけました。前に伸びる私の道が何であるかを目にしたのです。

シッダ・ヨーガを知ることができ、自分が何と幸運であるか、グルマーイの導きを受けることができるとは、何という運命なのかと、よく驚きます。何度も何度も、グル

マーイの導きの中に、10 代の頃、そしてその後何年も考え続けた疑問に対する答えを見つけました。グルマーイの言葉を心に留めると、必ず、サムサーラの波を航海するより良い装備ができ、水が穏やかな時は、より深く感謝するようになりました。私はグルマーイの導き——それを受け取り、熟考し、実践すること——が、私のシッダ・ヨーガの道のサーダナーに不可欠であり、良い、目的を持った人生を生きる支柱、メールダンダであることを、直接体験してきました。

***

2021 年の８月から９月にかけて、私たち皆——シッダ・ヨーギと新しい探究者たち——は、グルマーイの指導を六つの修行という形で受け取る大きな祝福を得ました。それらは「グルマーイの導き」と、ふさわしく名付けられました。この修行でのグルマーイの意図は、私たちが身体の内側に安定を見いだし体験するよう促すこと、マインドの内側にいつでも体験できる静寂を発見すること、そして、大いなる自己をより信頼し、よりどころにすることができるようになり、たとえ自分の人生や世界で何が起きていようと常に、自分がグルマーイの言うように、「準備ができている」と確信できる、ということです。

それらの修行の１回目がシッダ・ヨーガの道のウェブサイトに掲載されて以来、これらには心を貫く何かがあると私は感じてきました。最初はそれが何か明確に示すことはできませんでした。それは、グルマーイの指導の特質でしょうか？　優しさと明快さの並はずれた組み合わせでしょうか？　卓越した実践のしやすさでしょうか？　グルマーイが私たちのマインドと身体が持つ多くのさまざまな能力——視覚、聴覚、触覚、臭覚——を使い、感覚による認識を支えると同時に超える真実に、到達するよう招いているからでしょうか？

やがて私は、これらすべてだということに気づきました。そしてそれ以上であると。それは、言葉で言い表せないそれ以上の何かです。合計が構成要素以上になり、そしてそれらの「要素」というのは、「グルマーイの導き」をとても特徴的で特別なものにしている個々の繊細さと微妙な色合いです。「グルマーイの導き」を読んだ時、そして、彼女の指示を聞いてそれに従う時に感じたことを表現する一番の方法は、数年前に受け取ったダルシャンでの同じような例を挙げることです。

それは夏のこと、私はサッツァングの後にグルマーイの椅子の方に進み出ました。私は同じことをするために並んでいた大勢のうちの一人でした。プラナームをささげ、頭を床から持ち上げると、私にほほ笑んでいるグルマーイが見えました。ただし…絶対に誓って言えるのですが、そのほほ笑みは本当に日の光でできていたのです。それはまるで誰かが空まで登り、太陽の周りから最高で最も美しい光線を集め、そして今、その光はここに、私の前にあり、私に降り注いでいるかのようでした。

私の中のすべてのものも、無重力の黄金の光になりました。私は太陽の光をいっぱいに浴びている泡の中に自分がいることに気づき、そこからグルマーイを見上げました。自分の顔をまだ動かすことができることに少し驚きましたが、頭のどこかはるか遠くの部分が分かっており、口角が勝手に持ち上がり、私は笑顔になりました。それはすべてまったく説明のできないことでした。私の知る限り、私は特筆すべきことは何もしていません。私は、言うべき輝かしいことは何も持ち合わせていませんでした。私は、慣れ親しんだ方法で自分自身を「証明」していませんでした。（そして自分を受け入れてもらうことや愛と引き換えに証明しなければいけないと　思っていました。）にもかかわらず、私はそこにいて、そんなこととは関係なく日の光を受け取っているのでした。その瞬間が数秒以上続いていたはずはなく、私たちの間で言葉は交わされませんでした。それでも、ありのままの自分をこれほどまでに見られている、これほ

どまでに自分が感謝され、尊敬され、価値を認められていると感じたことは、ありませんでした。

この人間が生まれながらに持つ価値を認めること、この人間の命に対する基本的な尊敬は、私にとって、グルマーイの教えの中心にあります。それはグルマーイが「どのように」教えているかの際立った特徴です。そしてこの精神を、私は「グルマーイの指導」の修行の中で認識し、そして生き生きと心底から体験しているのです。

***

先日、グルマーイはシュリー･ムクターナンダ･アーシュラムで数人のグループと話していました。ある人が、ニュースを読むのをやめてしまったと話しました。なぜなら、その人が言うには、　　ニュースはすべてただ、死、死、死、死ぬ、死ぬ、死ぬ、殺す、殺す、殺す――まさに、人類が自らの破滅を合図する絶え間ないドラムの音だからです。それに応えて、グルマーイは言いました。「人の命の価値や、あなたの目的を、決して見失ってはいけません」

グルマーイはまた、身体がどのように神の神殿であるかについて話しました。私たちの知る限りでは、解放を達成することができるのは、そして神の光を体験するためにたゆまぬ努力ができるのは、そしてその光の中に確立することができるのは、人間の身体の中においてのみである、とも言いました。インドの教典を学ぶ中で、私はこの教えが詳細に述べられているものを見つけました。例えば、『クラールナヴァ・タントラ』は言っています。

विना देहेन कस्यापि पुरुषार्थो न विद्यते।
तस्माद्देहधनं प्राप्य पुण्यकर्माणि साधयेत् ॥

vinā dehena kasyāpi puruṣārtho na vidyate।
tasmāddehadhanaṁ prāpya puṇyakarmāṇi sādhayet ।।

人間以外の肉体の姿を持つ何者も
その生涯の目的を遂行することはできない。
従って、人間の肉体という宝物を授かった者は
有徳の行為を実行することに専心するべきである。

何世紀にもわたって、「有徳の行為」はさまざまなことを意味すると解釈されてきました。人々は、自分が属する宗教的な、あるいは精神的な伝統によって、神を知ることに通じる多様な強烈さの度合いの、さまざまな道を支持するでしょう。多くの人は、多大な努力を要する、自らをむち打つ（比喩的にも文字通りにも）道筋を選びます。彼らは飢えたり、血を流したり、自らの身体をあらゆる種類の苦難にさらします。そうすることによって、自分が求めるゴールにふさわしい自分自身になることを信じているのです。たくさんの古代インドの文献でさえも、そのように耐えがたいタパシャを信奉しています。その典型的なイメージは、ヨーギが片脚で何千年も山の上に立っている、といったものです。

しかし、シッダ･ヨーガの道は、中庸の道で、「グルマーイの導き」の修行も例外ではありません。私たちは心の神殿を体験するために、山の頂に逃避することも、ヴェーダを暗記することも必要ありません。私たちは必要なものは既にすべて持っています。私は、2019年１月１日に「スウィートサプライズ（嬉しい驚き）」のライブ動画配信の間にグルマーイが与えた教えを思い出します。グルマーイはサッツァングホール――シッダ・ヨーガ・ユニバーサル・ホール――に、完璧に花開いたサンゴ色のバラを１本、携えて来ました。グルマーイは、世界中のシッダ・ヨーガ・サンガムのために、このバラについての詩を書きたいと望んでいた、しかし、まったく言葉が浮かばなか

った、と説明しました。すると、そのバラがグルマーイに話し掛けてきて、こう言いました。「私はバラです、そして、それで十分です」

そして、そのバラのように、私たちも十分です。まさにここで、私たちが授かっている身体で　——その身体がどのように見えようと、あるいはどのように動く能力があろうとも——私たちは神を知ることができます。私たちは自分自身の大いなる自己を知ることができるのです。

もちろん、ゴールに向かって進歩するための努力を過小評価しないことは賢明でしょう。しかし、目的地と同じくその旅の途次にも喜びがあること、そして努力のそれぞれの段階で、目を向けさえすれば恩恵を認識できることを、私たちはグルマーイから学んでいます。バラが徐々に　花開いていく過程に——ためらいがちでありながら大胆に、花びらが１枚残らず広がる過程に——美しさを見いだすことができるのです。

シッダ・ヨーガのサーダナーにおける努力は、オームを歌う時に私たちの存在の中に共鳴と　振動を聞くことを学ぶのと同じくらい単純かつ深遠なものになり得ます。努力は、私たちが歩く時にどのように足が地面に着くか——大地自体が生きていて、そこは非常に多くの生き物の生息地であり、自分自身を構成している要素と同じ大いなる意識で作られていると知りつつ、どのように足を踏み出すか——により注意を払うのと同じくらい繊細になり得ます。

『シュリー・バガヴァッド・ギーター』で、クリシュナ神は「身体は土地である」とアルジュナに言います。身体は、私たちの人生のあらゆる行動が繰り広げられる舞台です。私たちが理解し、知覚し、体験するすべては、身体を通して、マインドを通してろ過されます。アーユルヴェーダによると、私たちの皮膚には七つの層があり、内側のそれと外側のそれとの間に七つの保護壁があります。しかしそれでも、私たちは

絶えずエネルギーを吸収し放出しています。私たちは無数の刺激に接触しているのです。従って、私たちがする努力——身体とマインドの気づきを高め、それらが私たちの環境と関わり合う方法を成形するための努力——が鍵になります。　この努力は、平凡に見える体験（例えば、歩くとか、静かに熟考するために湖のほとりに座るなど）を、もしかすると何か並外れたものに変容させるのを助けるものです。努力は、私たちが　自分自身に対してさらなる主体性を引き受け、自分の人生にもっと積極的に熱心に参加し、自分が住む現実のより力強い創造者になることを可能にするものです。

私たちのグループがサッツァングを持った日に、グルマーイは説明しました。「それは、あなたが既によく知っていることを再調整することです——あなた自身の善良さにつながるために、あなた自身の偉大さを認めるために、神から与えられたあなたの能力を理解するために、そしてあなた自身の強みを生かすために。これはあなたが心に留め、謙虚さを持って実践するための確言です。なぜ謙虚さなのでしょう？　自分がどれだけ善良になれるか、どれだけ偉大になれるか、どれだけ有能になれるか、どれだけ強くなれるかについては、限りがないからです」

***

身体に新たな注意を向けると、時としておかしなことが起こります——私たちはやり過ぎてしまうのです。自分の身体的特徴のある部分をこれまで以上に気にしだすと、突然すべてに気づき始めることを私は知っています。そしてこうした観察はめったに中立ではありません。大抵の場合、批判や意見が伴います——自分の見え方が、あるいは自分の身体の感じ方や動き方がもっと違うふうだったら、と思ったりします。マインドはこのような状態に置かれやすいということを考えると、「グルマーイの導き」を実践することは、自分の虚栄心を満足させたり、身体能力や外見を評価するさらなる物差しを見つけるためではないと覚えておくことは有益です。私たちは、自分自身

のより深く、より本物の部分へのつながりを取り戻すためにこの修行を行っています。この場合では、身体は媒体です。身体は、私たちの内側で何が起きているのか、正直であると同時に思いやりある洞察を与えてくれます。身体は、私たちは真に何者であるかについての何かを明るみに出す手助けをします。

例えば、一連の修行の一つで、グルマーイは私たちに笑いを体験するように——私たちが意識しているかどうかに関係なく、私たちの内側から発露するのを待っている潜在的な陽気さに私たちが許可を与えるように——導いています。これを実践した何人かの人と話をしたら、彼らは、最初は笑うことについて——ただ笑うだけでなく、導きが示すように完全に思い切り笑うことについて——恥ずかしかったと話してくれました。これを聞いても全く驚きませんでした。　　私たちのほとんどは、笑いを抑える習慣が身に付いています。私たちはクスクス笑いを抑え、口を覆い、笑いから生じる奇癖、私たちを変わり者にするかもしれないどんな特異性も平板にすることを学んできました。それでも本当のところは、笑い——大きな声の、プラーナに満ちた、抑制されない笑い——は、常に私たちがそうしたいと思うことです。私たちの自然な状態の　一つです。

幼児たちはこれの大いなる証拠です。何かしらうまくいかなかったと感じて自分の不機嫌を表明することに深く入れ込んで、子どもたちはかんしゃくを爆発させて苦しみの真っただ中にいるかもしれません。しかし、親が何か面白いことを言ったりしたりするとすぐに、何が起こるでしょうか。彼らの泣き叫びは突然やみます。幼児たちは親を見詰め、親は——もし好機をすばやくつかむなら——さっき彼らが出していた間抜けな音や表現を大げさにやって見せるでしょう。するとゆっくりと、すすり泣きと涙の中から笑顔が浮かび上がります。そしてクスクス笑い。さらに喉をゴホゴホ鳴らす笑い。喜びは子どもにとってより本能的な居場所なので、喜びに出合った時、彼らの不機嫌はとても続きません。

グルマーイが私たちを導いている動きのほとんど――導きの一部として詳しく述べているムド　ラーや身体的テクニック――は、そのようなものです。それらは私たちにとって生来のものです。それらは、ある時点でそれらを覆す新しい行動を身に付ける前の、私たちの身体の生まれつきの傾向でした。

先ほど、私はアクラマ・クラマについてと、反対方向に容赦なく疾走しているように見える世界にバランスと調整をもたらすための苦闘について話しました。グルマーイの教えに従うことから私が学んだのは、バランスを取り戻すのは私たち自身から始まるということです。大いなる自己に触れている時、他者の中にもその大いなる自己をより容易に見ることができます。自分の身体の中心にいてその中に落ち着いていると感じている時、より明瞭に考えている時、私たちは周囲に安定をもたらす能力がより身に付いています。それは、アーラティーでウパニシャッド・マントラの終わりに、「オーム・シャーンティ・シャーンティ・シャーンティヒ（オーム。平和、平和、平和）」という言葉を唱えるようなものです。シャーンティの３回の繰り返しはそれぞれ、ある特定の種類の世俗的苦痛からの解放の嘆願です。それらは、アーディヤートミカ――自分個人（体、マインド、感情）によって引き起こされる苦痛、　アーディバウティカ――自然の力や他の生物によって引き起こされる苦痛、アーディダイヴィカ――目に見えない諸力、私たち自身を超えた惑星や領域の力によって引き起こされる苦痛です。私たちは内側の平和を求めることから始め、そこから、とても自然に、外側の平和への祈りへと続きます。

***

私は 10 代の若者として、この人生をどう考えたらいいのか、私が送る人生が目的と意味に満ちていることを、どのように確かにするのかについて、たくさんの疑問を持っ

ていました。成長するにつれ、グルマーイの教えについての私の学びは、これらの疑問への多くの驚くべき答えを発見することに私を導きました。しかしながら、それぞれの答えは、別の疑問、理解すべき生きることに関するジレンマの別の一面、それまで考えたこともなかった別の見方も生み出しました。それは、目的を持って生きるとはどういうことかを理解し、正しく認識するための継続的な努力——実際まさに日々の努力であり、絶えず謙虚にさせるもの——だったのです。学ぶ　べきことは常にもっとあり、時に私は、まだ習得していないあまりに多くの知識に驚嘆します。　そのような時、私は「シュリー・グル・ギーター」で朗唱する部分を思い出して心を和らげます。「知らないと思う者は知っており、知っていると思う者は知らない」。[1]

私が確信を持って言えることの一つは、それらの疑問の背後に私が感じている切迫感は、年月がたつにつれていっそう顕著になるばかりだということです。グルマーイは、しばしばこの教え（インドの伝統を含めた多くの伝統の聖人たちが伝えたもの）を引用してきました。「肉体はちりであり、いつかちりはちりに融合する」。私たちは誰も、この地球上でどれくらいの時間が私たちにあるのか分かりません。それは本当は良いことです。その真実が、この地球上での私たちの時間の貴重さに直ちに焦点を向けさせます。ますます私は、自分にある時間をどのように最大限活用できるのか、どのように一瞬一瞬をより価値あるものにできるのかについて、自分が思いを巡らせているのに気づきます。

サーダナー——そして変化をもたらすこと、変容を引き起こすこと——は、私たちから始まりますが、そこで終わりません。グルマーイはいつも、私たちは自分自身のためだけに解放を追い求めるのではない、悟りへの道を歩むという幸運を持っているのなら、私たちは学んだことを他者を助けるために使うのだ、と教えてきました。

---

[1] *Shri Guru Gita,* verse 40

前述の非公式なサッツァングの中で、グルマーイはグループの人たちに、最近ある人が彼女に一つの引用文を紹介したことを話しました。その引用文は環境について取材しているジャーナリストのものでした。西洋からの入植者（「私には権利がある」という発言に要約される人々）とアメリカ先住民（「私には義務がある」に要約される人々）との考え方の違いについてのあるチェロキーの長老との会話に触発されて、このジャーナリストは言っています。「私は権利を　持って生まれてくると思う代わりに、過去、現在、未来の世代、そしてこの惑星自身に奉仕する義務を持って生まれてきたと思うことを、私は選ぶ」

もし私たちがサーダナーにこの引用文の精神を応用するなら、私たちは人間の身体に在ることで悟りに至る機会を与えられていますが、その機会は当然のことでもなく権利と感じるものでもないということが理解できるかもしれません。私たちが与えられた機会の重大さを認識することは、それに伴う責任を引き受けることを意味します。私はグルマーイと一緒にいるたびに改めて学ぶあることに気づかされます——「持っているなら、与えなさい」

グルマーイは聖人の英知を説明して、身体は土に戻るのだから、私たちの身体が住んできたその場所を、最初にそこに来た時より良い状態で残すことは私たちの義務であると教えました。言い換えれば、私たちがこの地球に、そしてこの身体にいる間、私たちはその身体を有益に、向上的に使うことができます。これは世界の多くの文化の伝統の中でよく似たものが見つかる道理です。例えば、再びアメリカ先住民の思想を、特に 7 世代のお世話の概念——それによれば、現世代の行為が次の 7 世代の生活に影響を及ぼすと信じられています——を引き合いに出してみましょう。私たちが心に刻むと良い概念です。私たちが今行う選択は大変重要です。何らかの形で、私たちの後の世代の人々に強い影響力を持つのです。

グルマーイは言っています。

魂がこの肉体を離れる日が来る時、
その魂が悟りに達したものであるようにしなさい。
その魂がこの惑星をより良くするために役立てられてきたようにしなさい。
それが宇宙に溶け込む黄金のちりとなるようにしなさい。
この宇宙を未来の住人たちにとって輝く場所にして残しなさい。

© 2021 SYDA Foundation®.著作権所有。