

美德と共に踊り、 あなたの心の善良さを輝かせましょう

2025年6月1日

読者の皆さん

バースデーブリス(誕生日の至福)の月おめでとうございます!

シュリー・ムクターナンダ・アーシュラムのどこを見ても、新しい花や枝、そして頭上の雲一つ一つがまさに輝いているように見えます。私の目は、自然が見せてくれる独特の愛らしさを大いに楽しんでいます。自然の息吹の繊細さを感じ、心が喜んでいます。

ほんの数日前の5月26日の月曜日——バーバ・ムクターナンダの誕生月が終わろうとし、グルマーイの誕生月が始まろうとしていた時——アーシュラムの敷地の上に目を見張るような虹が懸かりました。その色彩は鮮やかで、とても濃かったので、数時間後に再び訪れてまだ空に虹の跡が残っていたとしても、驚きはしなかったでしょう。実際、虹は丸45分間も続き、その反映——私が「影の虹」と呼ぶもの——も見えました。友人の一人と虹を眺めていたのですが、彼女はグルマーイがかつてこう言ったと話してくれました。「虹の先が地面に接する所にあると言われる黄金入りのつぼを待って、あなたの時間を無駄にはいけません——虹に乗って、それぞれの色を楽しむべきです」

さて、私たちは至福に満ちた祝祭の月(そして、私の一番好きな祝祭の月)を迎えています。私たちは輝かしい祝祭の月を過ごしたばかりです。自然はそれを同じように肯定しています。虹の両端は、文字通り空間をまたぐのと同じくらい、比喩的に時間もまたいでいます。だからこ

そ、シッダ・ヨーガの道における祝祭について、私たちのグルが教えてくれたことを思い出すのは良いことです。グルマーイは、シッダ・ヨーガの道においては、どのような機会でも——いつもの普通の日でも特別な日（バースデーブリスの期間など）でも——神聖な雰囲気醸し出すための機会と捉えるべきだとよく話しています。常に空気中に脈打つ吉兆を認識し、それに浸ることで。グルマーイは、毎日が祝う理由を与えてくれると教えています。毎日が神のもので。ですから、神に意識を再び集中させ、グルを敬い、シッダ・ヨーガの修行に再び専念する時、目の前の時を吉兆な時とするのです。どのような時も、心をリセットするのに最適な時となるのです。

この英知を念頭に、私たちはグルマーイの2025年のメッセージ、「あなたの時間をあなたの時間に値するものにしなさい」を受け入れてきました。

さて、心をリセットするとはどういうことか考えてみましょう。

私がそれをどう理解したか聞いてみたいですか？

私はこのように理解しています。昨日は、チャンティングする時間がありました。今日は、チャンティングする時間を確保します。明日は、またチャンティングするのが楽しみです。1週間後には、チャンティングしたいと強く思っていることでしょう。1カ月後には、チャンティングすることの恩恵を間違いなく認識し続けるでしょう。繰り返し実践することで、チャンティングの力を自分に思い出させていくでしょう。

このようにすれば、いつでもチャンティングの時間を持つことができます。あるいは、もっと正確に言えば、いつでもチャンティングの時間をつくることができます。同様に、瞑想の時間もつくることができます。グルのダルシャンを受けるために心を落ち着けることができます。グルの教えを読み、熟考する準備をすることができます。沈黙の絹のような感触を楽しむ時間をつくるこ

とができます。ジャパのための散歩に行く時を心待ちにすることができます。教典に耳を傾け、定められた時間に——あるいはいつでも好きな時に——祈りをささげることができます。ダクシナーの実践に費やす時間はいつでも良い時間だと理解できます。実際には、セーヴァーをささげる時間が十分であることは決してないと認めながら、奉仕に身をささげることができます。これが私たちの幸運です。

そして、恩恵を祈願することについてはどうでしょうか？ そのための時間は間違いなくつくりたいものです。グルマーイの恩恵に関わるものはすべて大好きです。それは常に存在していますが、特にそれを意識する瞬間があります——それは、私たちを予期せず包み込む幽玄な香りや、私たちの存在を金色に染める透き通るようなかすかな光です。グルマーイの恩恵を祈願する機会をくれるなら、私はいつでもそのためにここにいます。

また、すべての人の幸せを願い、世界に祝福を送ることはどうでしょうか？ この世界は、あらゆる単純さと奇妙さ、一見した完璧さと矛盾に満ち、私たちはその避けられない状況の中に存在しています。私たちは自分の役割を果たすべきではありませんか？ 私たちは内側に、より調和のとれた世界を創造するために必要なものをすべて持っています。従って、私たちがチャンティングする時はいつでも——あるいは瞑想したりセーヴァーをささげる時はいつでも——私たちは寛大な精神を持って、自分のサーダナーの成果を自分の周りのあらゆる人やあらゆるものと分かち合っているという理解を持って、そうすることができます。

ここで一貫しているテーマは——私がこれらの活動すべてについて言及している理由は——私たちが時間に 目的を持つ ことができるという点です。これは私自身の人生においても重要なことでした。私の両親は私が生まれた頃からシッダ・ヨーガの道を歩み始めましたが、私が自ら探究者となったのは、成長して成人期に入った頃でした。この地球上で与えられた時間に目的を持ち、何か 重要な ことをしたいという必要性に突き動かされたのです。今、長年シッダ・ヨーガの道を歩み——グルマーイの教えを学び、長年の経験を持つシッダ・ヨーギから助言を

受けてきて——私は自分の目的が何であるかについて多くの知識を得たと感じています。私はついに、あれこれと時間を無駄にしているのではなく、より偉大なことに時間を向けていると確信を得ました。

例えば、感謝の気持ちを育むこと。なぜなら、それはシッダ・ヨーガの道を歩むことで、私たちが体験することではありませんか？心をリセットし、一瞬一瞬を祝祭にする目的ではないでしょうか？私たちがそうするのは、感謝の気持ち——私たちが持っているものすべて、私たちができることすべて、私たちが何者であるか、そして私たちを取り囲んでいる人々への感謝の気持ち——の体験を引き出すためです。私は人生において多くのことに感謝していますが、特にシッダ・ヨーガの道を教えてくれた両親に感謝しています。

感謝という美德について少し触れたいと思います。感謝について非常に興味深いところは、水の1滴のようにごく小さなものから、海のように広大ですべてを包み込むものまで、それが引き起こされ得ることです。しかし、感謝のラサ——その本質——は変わりません。どちらの場合も、感謝の力は等しく発揮されます。感謝の気持ちを抱く時、私たちは何も望みません。それは、ごく単純で、ごく普通の、ごく小さく、はかないものに感謝している時にさえ当てはまります。なぜなら、真に言えば、感謝は私たちが心の最も奥深くに導くからです。そして、そこに、心の奥底に至ると、感謝の気持ちは神の愛を体験させてくれるのです。

シッダ・ヨーガの道を歩む弟子として、私たちはグルであるグルマーイの計り知れない恩恵と祝福を受け取っています。その深さと広さのすべてを、グルの恩恵が現れるさまざまな方法を、言葉で表現することは不可能です。それでも、書き手として強調しなければならないのは、グルマーイが私たちに与えてくれた最も貴重な贈り物——最も欠かせない祝福——は彼女の言葉だということです。書かれ、話された彼女の教えです。前回の手紙で私は、グルの教えは永

続するものであり、究極的に重要なものであると説明しました。人々がこれからの何世代にもわたってグルマーイの恩恵を体験することになるのは、グルマーイの教えを通してです。もちろん、この恩恵をどれだけ認識し、それを引き出せるかは、その人の努力に比例します。しかし、目の前にグルの教えがあれば——そしてそれらの教えについての私たちの体験談の記録があれば——人々はグルの恩恵の力について直接学ぶ機会を十分に得られるのです。

今年の1月中旬から5月にかけて、「時間という存在の前で」からグルマーイの教えを受け取ったことは、何と素晴らしいことでしょう！ 2025年のグルマーイのメッセージを実践する上で、それらは計り知れない支えとなりました。今は6月で、夏の季節、パーティーの時間、楽しい時間、自由な時間、お祝いの時ですが、シッダ・ヨーガの教えの学びは決して止まらないことを覚えておきましょう。そうですね？ それが私たちの生き方なのです。美しいと思いませんか？

バースデーブリスの月には、サッドグナ・ヴァイバーヴァ、つまり神聖な美德に取り組むことによって、グルマーイの時間についての教えとその人生における価値を学び続けます。

シッダ・ヨーガの道のウェブサイトが再開してから2年後の2013年、グルマーイは初めてこれらの美德という形で教えを授けました。これらは、グルから私たちへの誕生日プレゼントであり、この月の間、1日に一つずつ贈られました。シッダ・ヨーガの道を歩む私たちのほとんどは、それ以来、これらの美德を学び、実践してきました。これらバースデーブリスの美德は毎年同じままであり、理解をさらに明確にする機会を私たちに与えてくれます。例外は、グルマーイの誕生日である6月24日の美德です。毎年この日に、グルマーイは私たちに新しい美德を与えます。それは誕生日のサプライズです——私たちが育もうと学んできた美德の宝箱に、歓迎すべき素晴らしいものが加わるのです。

長年にわたり、バースデーブリスの期間に美德と共にいる時間を作ってきたので、私はそれらを、自分の心へと至る、そして心から現れる、別個の道として捉えるようになりました。私たちは

毎日自分の存在の核心へと巡礼の旅に出て、その道中で、私たちの内なる風景の馴染み深い、そして驚くべき特徴に出合います。時には、気に入らないこと、気になることを見つけるかもしれません。それでいいのです。そして、自分自身と対話することで——自分に、それでいいと言いきかせることで——自分自身を安心させるといいでしょう。

なぜ私はこんなことを言うのでしょうか？ なぜなら、そのような状況にあっても、私たちは自分自身について何かを学んでいるからです。そして、自分自身について学ぶことはすべて役に立つのです。これをさらに例え話として説明します。私たちは旅をしていますよね？ この旅の途中で、川の中に連なる飛び石に出合います。しかし、飛び石は一直線に並んでいるわけではありません。どの石が安定しているか、どの石がぐらついているか、どの石に足を置くべきか、どれが最もいい進路なのか、考えなくてはなりません。目的地に向かって進む間、常に足場を確保し続けなくてはなりません。大変な忍耐が必要です。幸運なことに、私たちには美德という旅の仲間がいます。私たちは良い仲間と一緒になのです。

ですから、美德によって力付けられた私たちは、心の奥底にある内なる聖域へと近づいていくのです。(少し余談ですが、聞いてみたいのです。あなたは胸に手を当てて、自分が善良な心を持っていると認めたことがありますか？)

ついに心の神聖な空間にたどり着くと、そこに見いだす豊かさにしばし浸ります。そして——私たちは進み続けます。ほら、道は心から外の世界へと一直線に続いています。これは重要なことです。なぜなら、それが私たちの真正さ、ありのままの自分についての誠実さが、輝き出る方法だからです。人の心に宿る本来の善良さと、外に投影しているものとの間には、往々にして乖離(かいり)が生じています。しかし、私たちが美德を培うと、内面と外面が調和するようになります。比喩的な虹は——空気中の水分と太陽の光が出合い、見る人がちょうど良い角度に立つという——あらゆる条件が偶発的に同時にそろうことで生まれます。空は突然、色に染まり、私たちはその壮大さに目を見張ります。

グルマーイがサツツァングで、彼女は瞑想する時に、意識的に心の神殿を訪れるという意図を立てると話すのを聞いたことがあります。彼女は私たち皆にも同じことをするように勧めています。「毎日、心の神殿を訪れることが不可欠です」と、グルマーイは言っています。

瞑想中にそうすると、私たちの注意を奪い合う他のあらゆるものから、あなたは自分の注意をそらしています。あなたは、マインドの揺れ動き、人間の行動の気まぐれ、そして世界で起こっている残虐行為のどんなニュースをも寄せ付けず、それらを管理できるように自分自身を強化しているのです。

それはあの *瞬間* を自分自身に与えることです——炎をともし時のような、神聖さを生み出す瞬間を。

あなたの注意は炎に一点集中しています。そのため、周囲で起きていることに関するいつもの心配事に気を取られることはありません。この瞬間、あなたの心の中の光が強くなるにつれて、他のすべては消えていきます。耳には、自分の呼吸のリズム以外、何も聞こえません。大気中のあらゆる分子は完全に静止して穏やかです。あなた、静寂、そして炎だけです。それは、恩恵に満ちた瞬間です。

グルマーイの教えに支えられ、心の神殿を訪れる時、恩恵はついてくるでしょう。私たちがそうする時、私たちは孤独も喪失感も感じていないことに気づきます。自分自身の中に慰めと、計り知れない強さを見いだすことができます。自分自身の善良さに気づくことができるのです。実際、これを書いている今も、私はインスピレーションを得ています。私は少し立ち止まりたいで

す。私自身の心、そしてこの惑星に住む多くの生き物の心に浸透する善良さを大切にする瞬間を持ちたいと思います。

エミリー・ディキンソンの詩の有名な一節を思い出します。「永遠は、幾多の今からつくられている」¹。新しい現在の一瞬一瞬の積み重ねでないのなら、永遠とは何でしょうか？ ほんの一瞬一瞬が——まばたきすれば見逃してしまうような一瞬一瞬が——積み重なって、広大なものとなります。これは、私たちが美德を实践することと似ています。特定の美德を体現するとは、一つの壮大で広範な行動を取ることはありません。むしろ、それは心の神殿へ訪れては帰る幾多の訪問すべての集合体です。それは、私たちが日々行う奉仕や博愛の行為——差し伸べられる助け、掛けられる優しい言葉——の複合体です。永遠が幾多の今この瞬間から成り立っているとすれば、美德は私たちの一見「小さな」善行がつなぎ合わさって成り立っているのです。

私が観察したことを皆さんと共有したいと思います。それは、私たちが常に自分自身の美德を認識し、他者の中に美德を認めると、周囲の状況に変化が起こるということです。私たちの努力の恩恵は私たちを超え、私たちの現実や取るに足らないという思い込みを超え、私たちの周りのすべてを豊かにします。

数週間前、グルマーイはこれに関連した教えを説き、それは私の心に非常に響きました。それは母の日で、グルマーイはシュリー・ムクターナンダ・アーシュラムのバガヴァーン・ニッティヤーナンダ・テンプルでサツァングを行っていました。私たちはナーマサンキールタナ、「ニランジャーニー・アンナプールネーシュワリー」をチャンティングしていて、音楽と言葉が私たちの周りを渦巻く中、グルマーイがこう言うのを聞きました。

「宇宙の振動を高めなさい」

それを聞いた途端、その言葉は私のマインドにとどまり、心の中で繭を作って包まれました。グルマーイのこの教えについてもっと学びたいと思いました。その振動とずっと一緒にいたいと思いました。そこでサツァングの後、セーヴァーの同僚とこの教えについて話したところ、解明を助ける背景を聞くことができました。

グルマーイは最近、世界にはあまりにも多くの恐怖が生み出されていると彼女に話しました。この恐怖は、不安、貪欲、皮肉、ネガティブな思考など、さまざまな形を取っています。グルマーイは、これらの不快な特性や傾向は以前から存在しなかったわけではないが、今、勢いを増しているようだと言明しました。全体として、これらの不幸をもたらす習慣は、人々の時間を使い尽くし、エネルギーを奪い、精神を消耗させています。だからこそ、グルマーイは私たちに、シッダ・ヨーガの道において私たちが最も力を注いでいることに、これまで以上に取り組むべきだと教えているのです。善を成長させなくてはなりません。善の勢いを盛り上げましょう。それを世界に広げましょう。

私は、振動を高めることについてのグルマーイの教えに魅了され続けていたので、ヒンディー語を母国語とする他のセーヴァーの同僚数人に、どのように翻訳できるか尋ねてみました。別の言語で聞くことで、教えに対する新たな視点が得られるかもしれないと思ったのです。

彼らが教えてくれたフレーズがこれです。それ以来、私はこのフレーズが大好きになりました。

sansār ko sakārātmak spandanon se bhar do

これを再び訳して英語に戻すと、「世界をポジティブな振動で満たしなさい」となります。ご覧の通り、同僚たちは「高める」ではなく「満たす」という言葉を使っています。またヒンディー語で

は、私たちが育みたいのが良い高揚したエネルギーであることを明確にするために、振動を表現するのに「ポジティブな」という言葉を付け加えなければなりませんでした。

それが、教えをさまざまな言語に翻訳することの素晴らしさです。世界中の人々に教えが理解されるように——そしてその意図が正確に伝わるように——する過程で、ある言語では潜在的に意味していたことが、別の言語ではより明確に述べなければならないことがよくあります。こうして、教えの多様な側面、ニュアンス、そして意味の豊かさが、より一層明白になります。そして、振動を高めることについてのグルマーイの教えをヒンディー語で聞いて以来、私は文字通り、周りの世界が大いなる意識できらめいているのを見てきました。もちろん、四六時中ずっと見ているわけではありませんが、少しでも見ることができるものなら、何でも喜んで受け取ります！

前述したように、母の日のサツァングでは、チャンティングすることによってグルマーイの教えを実行に移しました。それは信じられないほど力強い体験でした。そこにいた私たち——さまざまな年齢、背景、国籍のシッダ・ヨーギたち——は、私たちの内側のクンダリーニー・シャクティを目覚めさせたグルへの愛で一つになりました。私たちは、宇宙の振動を高めるという意図を持ちながら、デーヴィーをたたえ、シャクティに敬意を表して、グルマーイと共にチャンティングしました。私は自分の全身がきらめいているのを感じました——それが光や、チャンティングの波のように押し寄せるエネルギー、そしてグルマーイが私、そして私たち全員に、宇宙の振動を高めるために力を与えたという謙虚な実感と共に、脈打っているのを感じました。

どのようにグルマーイの命令を遂行するか、そうすることで、いかにして彼女の祝福の伝達手段となるか、これは私がこれからも取り組んでいくことです。確かに、それは私たちの前に立ちはだかる大きな課題ですが、ご存じのように、グルマーイは私たちに何かをするように命じると、それを実行するための恩恵も授けるのです。ですから、私はこの命令を遂行することを、私のシッダ・ヨーガのサーダナーの一部だと考えています。あなたもそう思うかもしれませんね！

良いエネルギーを周囲の状況に放つことに関心のある人なら誰でもご存じのように、自分自身の振動を高め、ひいては宇宙全体の振動を高める方法は無数にあります。6月は、私たちの焦点はサッドグルであり、そしてグルマーイは 私たち に焦点——サッドグナ——を与えています！ 美德を学び、練習し、吸収し、実行することは、周囲の状況の振動数を高める素晴らしい方法です。

これに取り組むにあたって、まず最初に言いたいのは、決して気後れしてはいけないということです。私がよく行う簡単な実践の一つは、自分自身に私は良い人間だと思い出させることです。同様に、私はあなたにも あなたは良い人間だと思い出してほしいと思います——そしてまた、あなたが他の誰かにその人が良い人間だと思い出させるようお勧めしたいと思います。私たちは生まれながらに善良であるという理解から出発するのです。あとは、ここからさらに上を目指してだけです。(私がなぜこの実践を始めたのか、もっと詳しく知るには、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトの「*One Powerful Word 一つの力強い言葉*」で、グルマーイの「good 良い」という言葉に関する教えを読むことができます)

私たちが美德にどのように取り組むかについて、ここでもう少しお話しします。皆さんの多くは、特に6月には、既に日々の美德の実践を定着させているかもしれません。とは言え、今年はずいぶん、美德を実践する 新しい 方法を見つけることに、あなたをお招きしたいと思います。これまでにしたことのない、自分にとってワクワクするような方法を見つけてください。そして、「アップデートされた」実践に慣れてきたら、それが大小さまざまな形で、どのような成果をもたらしているかに注目してみてください。

一見「小さい」、あるいは少しずつの努力でも、永続的な効果をもたらす可能性があることに気づいたことがありますか？

新たにシッダ・ヨーガの道に来て、サッドグナの実践をこれから始める皆さんに言わせてください。可能性は無限大です！ どこからでも始められます。辞書でその日の美德を調べてみるのもいいでしょうし、理解したことをノートに書くのもいいでしょう。瞑想にこの美德を取り入れてみるのも、他の人にその美德が彼らにとってどんな意味を持つのか聞いてみるのもいいでしょう。

何をするにしても、その日の終わりにどう感じているかを書き留めておきましょう。さて、何も起こらなかったと思うかもしれません。そんな風に感じがちではありませんか？ あなたは何も起こらないタイプの人間だと信じていますか？ 本当に集中すれば——自分のマインドと身体の状態を注意深く観察すれば——思考の端でかすかに光っている…別の…何かが見つかるかもしれないと言ったら、どう思いますか？

今年、私たちは、グルマーイの 2025 年のメッセージに関連して時間についての学びを続ける中で、美德を受け取るという特別な恩恵を与えられています。これ自体が、美德への取り組みに興味深い新しい要素を加え、私たちはさまざまな魅力的なつながりや連想を作り始めるかもしれません。6月の終わりごろにやって来る、「価値があること」という美德について考えてみましょう。これはグルマーイのメッセージにある「値する」という言葉を想起させ、主題のつながりもあります。

もし私たちが自分自身を良いと感じず、自分の価値に確信が持てなければ、自分の「時間」を重んじることは難しいでしょう。例えば、自尊心が他人の意見に左右されると、他人の 気まぐれ、好み、性向に、いとも簡単に自分の時間を譲り渡してしまいます。あるいは、もし私たちが欠乏の状態にあると、自分に欠けていると思うものを求めて、自分の外側に目を向けることに時間を費やすかもしれません。きっと誰もが経験したことがあるでしょう。肝心なのは、もし私たちがこのように生き続けるなら——自分の思い込みを一度も疑うことがなければ——何も満たされることはないということです。何も私たちが満足させることはないでしょう。不満は翼を生やし、

捉えどころのない満足感を得るためには、もっとたくさんの、もっと新しく、もっと輝かしいものが
必要だと思うのです。皮肉なことですよ？ より大きな自己価値を追求するあまり、私たちは
自分自身を危険にさらし、私たちが持つ最も貴重な資源、つまり 私たちの時間 を安く手放し
ているのです。

時間は、自分自身にも他人にも贈ることのできる最高の贈り物です。もし、その時間を、必要の
ないことに使い果たしたら、どうして宇宙の振動を高めることができるでしょうか？

手紙の最初の方で触れましたが、私たちはこの地球で、この人間の体で、何か意味のあること
をする時間を与えられています。しかし、この目的を実現するのは、口で言うほど簡単ではあり
ません。人生が困難であると、私たちは知っています。予測不可能であると知っています。私
たちは数え切れないほどのプレッシャー、ストレス、そして外的な影響力と闘わなければならない
ことも理解しています。同時に、私は非常に明白な事実を指摘したいと思います。私たちには
生きたグルがいます！ グルは常に私たちに進む道を示してくれます。私たちはいつでも、
グルマーイの教えの支援を受けることができます。そして、それを人生で実践することができます。
そして、何度もこれを行うことができます。

私たちの愛するグルの誕生月の始まりにあたり、6月の貴重な一日一日を最大限に活用した
いという私の意図を皆さんと共有したいと思います。

そうするためには、どうすればいいのでしょうか？ 今日から始めようと思っている行動の一つは、
タンポポを掲げることです。シュリー・ムクターナンダ・アーシュラムにタンポポが生えているなら
ば、母なる大地からタンポポを1本借り、その後はマインドの目でタンポポを想像します。想像
上のタンポポを手厚くもてなします。実物よりも大きくして、これから願うすべての願いを掛ける
のに十分な種でいっぱいになります。さまざまな色で、虹のように玉虫色に塗ります。そのタンポ
ポを思い浮かべるたびに、違う色の筆の跡が、違う色の種が光を捉えるのです。

そして、6月の毎日、私はこう願いを掛けるでしょう。

オーム シャーンティ オーム。

私たちが互いに敬意を払えますように。

私たち皆が助けの手を差し伸べられますように。

調和して歌い、私たちの音楽が異なる声の一つにできますように。

すべての人に平等に光を投げ掛ける星空から、私たちが学べますように。

平和の恵みの享受が、私たちのダルマ、務めであると知ることができますように。

タターストゥ。そうなりますように。

心を込めて

イーシャ・サーデサイ



© 2025 SYDA Foundation®. 著作権所有。

¹ Emily Dickinson, in *Final Harvest: Emily Dickinson's Poems*, ed. Thomas H. Johnson (Little, Brown, 1961), p. 158