



STUDY GUIDE

グループルニマー 2021

前書き

私たちは、我らのグル〔靈性の師〕であり神であるバガヴァン シュリ サティヤ サイ ババ様の神聖な愛と恩寵と恵みを受け取るという祝福と幸運に恵まれました。ババ様は普遍的な教師、神聖な教師、教師の中の教師であり、人生のゴール〔目標〕を教え、愛と奉仕の道を通してゴールに到達するための方法を教えてくださいました。ババ様の言葉のすべてはマントラ〔真言〕であり、ババ様の著作物はあらゆる聖典の真髄です。

神の無限の愛と恩寵により、ババ様は私たちに神聖な御講話やヴァーヒニーという形の著作物を通して知識の宝庫を与えてくださいました。それらを実践すれば、私たちの人生は救われるでしょう。ババ様の御講話や著作物や対話だけでなく、ババ様の模範的な人生もまた、その中身や無数の人々の人生を良い方向へ変容させている効験において、人類史上で例を見ないものです。

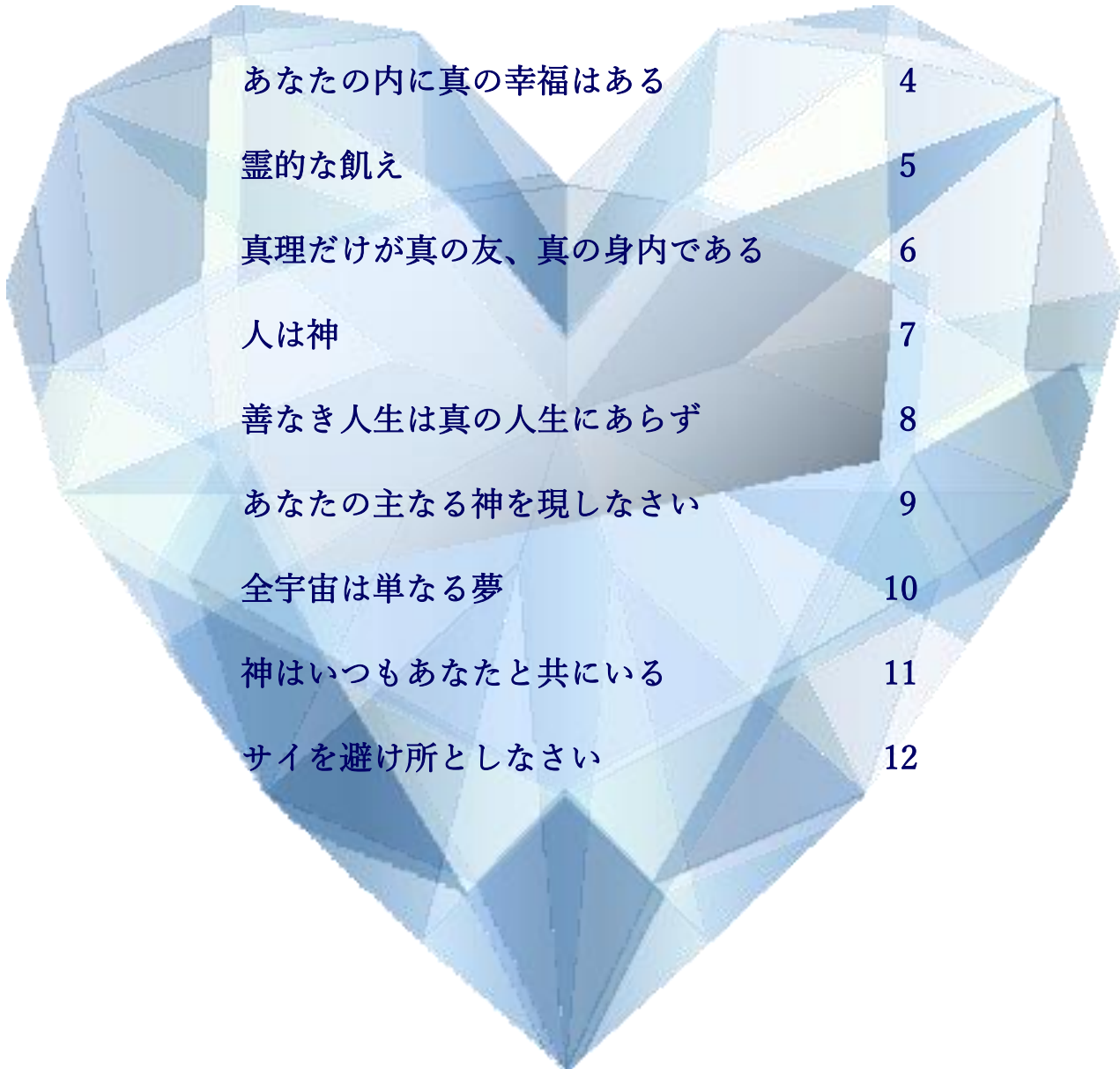
グル プールニマー祭の準備として書かれたこのスタディーガイドは、スワミが信者やサイの学生、教師や靈性求道者のために書かれた書簡を精選したものであり、これらは人生の様々な局面において彼らを導いてきました。この貴重な宝石である9通の書簡を皆様と共に分かち合えることを大変うれしく思います。これらは、ナーマスマラナ、知識の道、瞑想〔坐禅〕、全託など、様々な靈性修行に関する指針を与えており、私たちは神であり、すべてはブラフマンである、というゴールへと私たちを導いてくれるものです。

我らの最愛の主であるサイの御言葉の中に深く潜り込み、そこから平安と至福を享受しようではありませんか。

※ 下記の英語版にはスワミ直筆のお手紙の画像が掲載されています。

<https://www.sathyasai.org/sites/default/files/pages/festivals/guru-poornima/2021/en-NineGems-GuruPoornima2021StudyGuide.pdf>

目次



あなたの内に真の幸福はある	4
霊的な飢え	5
真理だけが真の友、真の身内である	6
人は神	7
善なき人生は真の人生にあらず	8
あなたの主なる神を現しなさい	9
全宇宙は単なる夢	10
神はいつもあなたと共にいる	11
サイを避け所としなさい	12

あなたの内に真の幸福はある

身体や心や魂としてのあなたは夢であり、本当のあなたは、絶対実在・純粹意識・至福なのです。あなたは宇宙の神です。あなた自身がこの全宇宙を創造し、自らのうちに引き寄せているのです。永遠にして普遍なる存在としての自己認識を得るためには、個という惨めで卑小な牢獄を消し去らねばなりません。バクティ（神への愛）とは、泣き叫んだり、悲観的な状態になることではありません。それは、目にするものすべてのうちに、「一なるもの」を認識することです。

あなたを目的地まで連れて行ってくれるのはハートです。それゆえ、ハートに従いなさい。純粹なハートは、知性を超えて探求し、インスピレーションを得ます。私たちがすることはすべて、私たち自身に跳ね返ってきます。善いことをすれば幸福を得、悪いことをするなら不幸がもたらされます。あなたの内には、神なる甘露の大海が広がっているのです。自分自身の内にその大海を探し求め、それを感じ、そして解き放ちなさい。それが真の自己です。それは身体でも、心でも、知性でもありません。欲望でも、欲望の行為でも、欲望の対象でさえありません。

あなたは、単なる表れに過ぎないこれらすべてのものを越える存在なのです。あなたは微笑む花、きらめく星のようであらねばなりません。一体この世界に、手に入れたいとあなたに思わせる何があるのでしょうか？

祝福を込めて、

ババ

〔『プレーマダーラ』No.8 P14〕

質問：人生において、あなたはどのように「ハートに従い」、自分が本当は知性を超えた「絶対実在、純粹意識、至福」であることに気付くよう努めますか？

質問：自分の中に身体、心、知性、頭脳、欲望のほかに、神聖な愛の海としての真の幸福があるという感覚を、どのようにして育みますか？

霊的な飢え

私の愛しい者よ！ あなたには霊的な飢えがありますか？

霊的な飢えは、人生におけるあらゆる活動の究極の意味です。生活に必要なものをすべて手に入れた後でも残っている不満や不安は、意識的にせよ無意識にせよ、誰もがまさしく霊的な飢えに苦しんでいることを示しており、それは内なる霊〔アートマ／魂〕が顕現するまで満たされることはありません。この神聖な不満足がなければ、真の進歩はありません。世界平和は、万物の命を司っている真相をこの世のすべての人々が悟ったとき、そして、この世に住んでいる人々の間にハートからハートへの善意と愛と一体性があるときに、可能になります。

祝福を込めて

シュリ サティヤ サイ ババ

1975 年 12 月 16 日

ブラシャーンティ ニラヤムにて

〔Sri Sathya Sai Ram News 6 月号に掲載済〕

質問： 自分の人生の落ち着きのない不満が、霊的な飢えからくるものだとして初めて理解した時、あなたはその霊的な飢えをどのように満たそうと努力してきましたか？

質問： 神聖な不満足は、どのようにして善意、愛、一体性というハートからの感情に目覚めるよう、あなたを促してきましたか？

真理のみが真の友、真の身内である

あなたは、寺院や教会、地上や天国などをここかしこ長い間探し回り、出発した場所から一周して、ついにあなた自身の魂へと戻って来たのです。そして、あなたは気づくのです。あなたが世界中を探し求め、教会や寺院で泣きながら祈ったお方、雲に覆われた神秘中の神秘とみなしてきたお方は、最も親しいものよりも親しいあなた自身の自己であり、あなたの生命、身体、魂の真実だったのだ、と。それがあなたの本質です。それを明らかにし、顕現しなさい。それが真理であり、真理のみがあなたの真の友、真の身内なのです。真理を遵守し、正義の道を歩みなさい。そうすれば、あなたの身体が傷つけられることはいささかたりともありません。

瞑想とは欲望を超越すること以外の何ものでもありません。無執着は、邪悪なるものとの闘いの力であり、想念の働きを阻止する力ともなるのです。

愛と祝福を込めて
シュリ サティヤ サイ ババ
〔『プレーマダーラ』No.30 P37〕

質問： 自分自身の本来の神性を悟るために着手した原点に立ち返るという旅を、あなたはどのように表現しますか？

質問： 幸せや達成感の源は自分自身の外側にあると信じてしまう瞬間から、どのようにして抜け出せるのでしょうか？

人は神

ヒスロップへ 祝福を込めて

愛する者よ！ あなたはそれを自らの内で発見するでしょう。何度もそれを思い巡らせ、熟考すれば、それはあなたにあなたの本性について教え、希望を与え、新しい人生を与え、道を示し、神があなたの内にいて、あなたは人間ではなく、人間は神であることをあなたに証明するでしょう。それはあなたに、あなたは神（スワミジー）を悟ることができると気付かせますが、あなたは独りでこの行為をじっくりと深く考えなくてはなりません。そうすれば、次の声明の意味するところを理解するようになるでしょう。

——「自己」は説明できないものであり、心（マインド）はその存在を知っており、「自己-神」は人の内に存在し、あなたはその「自己」であり、それ以外のあらゆるものは、創造し、維持し、破壊する心が創り出す幻想にすぎない。

愛しい人よ！ 真の自己にますます近づくにつれ、あなたはより大きな喜びを、至福の靈妙さを、感じ取ることでしょう。たとえあなたが心（マインド）を使って自分自身を発見しようと躍起になり、一生懸命に努力しても、それは無駄な骨折りになるでしょう。というのも、心はあなたに真理をもたらすことができないからです。偽りが真理をもたらすことはあり得ません。偽りは、あなたを欺瞞^{ぎまん}という蜘蛛の巣に絡ませることしかできません。しかし、あなたが自分自身に敏感になれば、あなたの真の、素晴らしい、美しい性質が目覚めることでしょう。

あなたの上には何もありません。あなたの下にも何もなく、右にも左にも、何もありません。その何もない無の中に、あなた自身を溶けこませなさい。それが、あなたが自己の悟りを明らかにできる最善の方法なのですが、その無とは、何かが欠けている無のようなものではありません。その無とは、あらゆるものに満ちていて、あらゆるものを顕現させている実在の力にほかなりません。

ババ

（アシュラムでサイ ババから使者によってジャック・ヒスロップへ手渡されたメモ）

〔月刊サイメールマガジン2021年御降誕祭号に掲載済〕

質問：「神は自分の内にあり、自分は人間ではなく神である」ということを、あなたはどのようにして“じっくりと深く考え”ますか？

質問：あなたが真の自己にどんどん近づくにつれ、「大いなる喜び、至福の靈妙さ」を垣間見たのはいつでしょうか？

善なき人生は真の人生にあらず

親愛なるラージャゴパール！ 私の祝福と愛を受けなさい。

真の知識をもつ者にとって、すべては幸せな日々です。幸福は、精神的・肉体的な欲望の消滅の結果として来る、内なる意識の経験です。欲望が少なければ少ないほど、幸福は大きいのです。したがって、完璧な幸福とは、絶対的存在の中で、すべての欲望が崩壊、もしくは成就されることにあります。

実を言えば、偉大さは独立していて、外部のものには依存しません。それは完璧性の感覚、すなわち、人生の最高の目的を達成した意識です。それが偉大さと呼ばれます。多くの人々の間で得られる名声は、もっとも厳格な意味においては、偉大さとは呼べません。答えは、むしろ定義の問題であり、定義は各人の視点、文化、および、経験によります。善は偽りでも不可能でもなく、人生の本当の価値を与える重要な要因です。善なき人生は、本当の人生ではなく、個人を悲しみに溺(おぼ)れさせる邪悪な力の破壊的な踊りの光景にすぎません。善は真の幸福に至る道です。究極的な分析においては、善として分離している実在はありません。それは、相対的次元においてのみ、通用します。二元性が超越されるところでは、相反する両極に関する問題は起こらないのです。ラージャ、神はいつもあなたと共に、あなたの中にいます。幸せでいなさい。

ババ

〔『追憶』 P265〕

質問：あなたの人生で、精神的あるいは肉体的欲望が、あなたを不幸に感じさせたのはどんな時でしたか？

質問：あなたは日常生活で、どのように善を育んでいますか？ またそのことが、二元性を超え、唯一性を体験するためにどう役立っていますか？

あなたの主なる神を現しなさい

親愛なるナンジュンダイアフ〔サイ大学商学部の教授で試験管理官〕よ！私の祝福を受け取りなさい。ヴェーダーンタ哲学を広めるための最善の方法は、それを生きることです。他に王道はありません。

神の中で生きなさい。すべては正しいのです。他の人を神の中で生きさせなさい。すべてがうまくいきます。この真理を信じなさい、そうすれば、あなたは救われるでしょう。

最も低次の虫の中にも、最も高次の人間の中にも、同じ神性が存在しています。虫は、神性がマヤーによってさらに覆い隠されている最も低次の形態であり、人間は、神性が最も覆い隠されていない最も高次の形態です。すべてのものの背後には、同じ神性が存在し、そこから道徳の基礎が出てくるのです。

あなたの主なる神を現しなさい。完全な忘却の彼方へと身を投じた小さな泡は、破裂して、自分自身に、自分は海全体であることに、気づきます。あなたは全体であり、無限であり、すべてなのです。

あなたは神性そのものであり、聖の中の聖です。世界は世界ではありません。あなたはすべての中のすべてであり、どんな言葉でも、誰にも、心でも表現できない、至高の力です。あなたは純粋な「I am」〔「私」という存在〕です。それがあなたです。天国はあなたの中にあります。五感で知覚し得る対象に幸せを求めてはなりません。幸せは自分自身の中にあるということに気づきなさい。

祝福を込めて

シュリ サティヤ サイ ババ

1974 年 4 月 24 日

〔Sri Sathya Sai Ram News 6 月号に掲載済〕

質問：世界の状況を見渡した時、「すべては正しい」「すべてはうまくいく」という真理を知
るために最も役立つ霊性修行は何でしょうか？

質問：どうすれば、自分は分離した自我であるという感覚から、「あなたは全体であり、無限
であり、すべてなのです…純粋な I am 〔「私」という存在〕です」という疑いのない
知識へと転換できるのでしょうか？

全宇宙は単なる夢

私の愛しい皆さん！

この夢のすべてが消え去る時がやって来ます。私たちの誰もが、いつしかきっと、この全宇宙が単なる夢に過ぎず、魂はそれを取り巻く様々な事象よりもはるかに素晴らしいものであるということに気づきます。私たちは、いわゆる環境と呼ぶべきものに関して苦闘しますが、やがて、これらの環境が「魂の力」に比べてほとんど無に等しいものであることに気づきます。それは単に時間の問題であり、時間は無限なるものの中では何の意味ももちません。それは大海の一滴です。私たちはそのときを待ち、平静な心でいればよいのです。

祝福を込めて

シュリ サティヤ サイ ババ

〔『プレーマダーラ』No.7 P13〕

質問： あなたの感覚と心〔マインド〕は、どのようにして自分自身とは別の「環境」で構成された宇宙という「夢」（幻想）を作り出しているのでしょうか？

質問： 最終的な「魂の力」の目覚めに向けて、あなたの旅を育む方法は何でしょうか？

神はいつもあなたと共にいる

1988年4月5日
ブリンダーヴァンにて

親愛なるラージャゴパール！ 私の愛と祝福を受けなさい！ お元気ですか？ あなたの健康については、心配しないように！ 神はいつもあなたと共に、あなたの中に、あなたの周りにいます。いつも幸せでいなさい。

腰を低くし、感覚を正し、心を滅すること。これが不滅の命を得るプロセスです。信仰のあるところには、信愛があります。信愛があるところには、純粋性があります。純粋性があるところには、神がいます。神がいるところには、至福があります。

神はあなたと共にいます。あなたは神なのです。なぜ心配するのですか？
ラージャ！ あなたの夫人を通してプラサーダムを送ります。彼女はとてもあなたの健康を心配しています。彼女はとても良い女性です！

祝福を込めて

ババ

〔『追憶』P269〕

質問： あなたの人生において、いつも幸せにいるという太陽を隠す心配の雲は何ですか？

質問： 「神はいつもあなたと共に、あなたの中に、あなたの周りにいる…あなたは神です」

という直接知識へ移行するには、どんな靈性修行があなたの役に立つでしょうか？

サイを避け所としなさい

愛する私の教師たち、そして学生たちへ！

私の愛と祝福を受け取りなさい。生々流転するこの世において、私たちは喜びも悲しみもある、人生の様々な浮き沈みに出会います。私たちは精神的にも身体的にも病気に苛まれています。身体は病気に痛めつけられ、心は心配事によって傷つけられているのです。不幸、混乱、悲慘さというこの状態において、ただ一つの道が残されています。それは、サイを避け所とする道です。

サイのみが、それらの困難や病気を取り除くことができ、私たちに健康と平安と繁栄をもたらすことができます。サイの御名を口ずさみつづけている人は、ジーヴァンムクタ（註：生きながらの解脱者）です。なぜなら、サイを常に憶念することによりエゴの感覚が取り除かれ、永遠かつ不変の真我への悟りがもたらされるからです。その御名は帰依者とサイを繋ぐ絆です。その御名によって、帰依者はサイと向かい合い、自分がサイと一つであるという英知を得ることができるのです。

愛を込めて、
あなたのサイ、あなた自身のサイより
シュリ サティヤ サイ
1981年3月29日
〔『プレーマダーラ』No.57 P70〕

質問：サイがすべての不幸、混乱、悲慘さの避け所であると思い出すと、どのような違いがあるのでしょうか？

質問：エゴの感覚を減らし、自分が永遠かつ不変の真我であると悟るには、どんな靈性修行が最もあなたの役に立ちましたか？