

内側で輝く大いなる自己を見なさい

2020 年4月1日

読者の皆さん

「見る」とは何を意味するのでしょうか。もちろん、私たちは多種多様な日常の活動をやり遂げるために目を使って見ます。例えば世間を渡っていくこと、読んだり書いたりすること、他の人々のボディールンゲージを理解すること、道路上の車線の間を運転することなどです。しかし私たちは、どのくらい本当に「見て」いるのでしょうか。私は先日の午後にハッとさせられてからずっと、自分にこの問い掛けをしています。その時私は本を読む手を止め、ふと目を上げると、広大な青い空に半月が明るく輝いているのに気づいたのです。その月の姿はとても心打つものでした——明るい部分は空と同じような絶妙な青色で、一方暗い部分はいつもの夜間の月の灰色を映していました。その効果は繊細かつ劇的でした——半ば青く半ば目に見えない月は、いたずらっぽく、真昼にその顔を見せていました。

私はどれほどの時間そこに座り、これほどにありありと壮麗に存在する月を見ないでいたのでしょうか。この光景の美しさにうっとりして、私は月を何分間も見詰め、この現実でありながら、まるで夢のような光景の体験と、私の中に生じた驚きの感覚に浸りながら座っていました。

この瞬間のことを振り返った時、私は今年のグルマーイのメッセージを思い出しました。月や星は、私たちが注意を向けるなら永遠に存在する驚異の源であるのと全く同じように、大いなる自己は、常に私という存在の内側で輝き、私に喜びと平和の体験を提供し続けていることが分かりました。しかし、私はどれほどの頻度で大いなる自己へと真に内なるまなざしを向け、その多くの神聖な属性を享受しているのでしょうか。これがさらなる熟考へと導きました。自分の内な

る空をもっと頻繁に探究し、喜びや平和あるいは絶対なる幸福感に自分の意識を没頭させることを、どうしたら私自身に思い出させることができるでしょうか。

あれやこれやと私たち皆の人生に影響している困難の数々は、自分自身を精神的に成長させる上で、私たちが創造的で意図的になることを要求してきます。今現在、サツァングのために直接集まることは選択肢にはありません。幸運にも、多くの助けとなる方法と手段がシッダ・ヨーガの道のウェブサイトには載っており、これらは私たちに創造性に富んだやり方でサツァングを持つ機会を与えてくれます。例えば、カリフォルニア州オークランドのシッダ・ヨーガ・アーシュラムで定期的にチャンティングや瞑想をしてきた信奉者たちは、目下各家庭で自分たちの修行に取り組んでいます。ウェブサイトの「シュリー・グル・ギター」の音声に合わせて毎週日曜日の午前8時に朗唱したり、アーシュラムの朝、昼、そして晩の瞑想の時間帯に瞑想したりしています。彼らはアーシュラムの日課に参加しているのです——社会的距離を保ちながら。私自身は、毎日ウェブサイトに掲載される多くの感銘を与えてくれる体験談や解説、そして写真のギャラリーに夢中になる時にはいつでも、サツァングの場にいる体験をします。

シッダ・ヨーガの道のウェブサイトで手に入る豊富な方法と手段を探究し、それらに参加することで、あなた自身のサツァングの形を創り上げることを、私は皆さんに強くお勧めします。そうすることで、あなたは自分の意識を大いなる自己の体験へと戻す実践をし、この大きな困難の時を精神的な拡大の時へと転換させることができます。この時期に、このような豊かな支えを持っている私たちは、何と幸運なことでしょう！

何よりもまず、もし複数回参加パッケージのどれかに申し込んであるなら、**2020 年の「スウィート・サプライズ(嬉しい驚き)」**に何度も何度も私たち自身を没頭させることができます。(あなたの言語が、イタリア語、フランス語、ドイツ語、日本語、ポルトガル語、ロシア語あるいはスペイン語なら、**2020 年の「スウィート・サプライズ」**は、これらの言語の字幕付きで視聴できると知るのは嬉しいことでしょう！)。そして、これらの複数回参加パッケージに申し込んだ私たちはさら

に、マインドと心を「身体で表現する」「図や絵で示す」そして「マインドマップ」といった、2020年の「グルマリーのメッセージに関するワークブック」の中の活動に集中させることもできます。ワークブックの中には驚くべき「グルと弟子たちの対話」が含まれており、これは「スウィート・サプライズ」の中でのグルマリーによる質問と生徒たちによる答えを集めたものです。ワークブックは複数回参加パッケージの一部ですが、別の方法として、この学習ツールを単独で申し込むこともできます。

今月は、グルマリーのメッセージを探究し学んでいく手段として、大変愛されている世界中の精神的な物語や民話がウェブサイトにも再び登場します。これらの物語はそのためにグルマリーによって選ばれたものです。それぞれの物語は、シッダ・ヨーギによる文書と録音という二つの形で掲載されます。

また、「音声配信によるシッダ・ヨーガ瞑想講座」の第3回が今月配信されます。それは本当に喜びです！ この講座のタイトルは、「マインドと友だちになる、心を安らかにさせる：スカ・サーデャ」です。サンスクリット語のスカ・サーデャは「真の幸福」を意味し、このタイトルは、私たちの瞑想の実践においてスカ・サーデャを手にするための方法を示しています。

今月は、あなたのマインドと心を大いなる自己に引き寄せる方法として、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトでご得られるこれらすべてや他の多くの機会を探究することをお勧めします。2020年のグルマリーのメッセージを実践するために、ウェブサイトと自分自身の道を探究する人になってください！

4月の間、ウェブサイトを通じて、参加できる数々の祝祭日——そして大いなる自己の現れに気づくためのさらに多くの手段——があります。

ハヌマーン・ジャヤンティ——4月8日

シュリー・ハヌマーンは、ラーマ神の忠実な友であり信頼できる召使いとして、世界中で愛されています。ハヌマーンに関する数多くの物語の中で、この不死の猿神は、ラーマ神への奉仕における献身と不動の心という神聖な美德を体現する存在として描かれています。ハヌマーンの、神を自分自身の心の内側に見たいという揺るぎない望みは、自分自身の内側に神を探すことに焦点を当てるよう、私たちに鼓舞します。ハヌマーン・ジャヤンティは、彼の誕生日を祝う喜びあふれるお祝いで、『ハヌマーン・チャーリーサー』という神聖な教典の朗唱や、シュリー・ハヌマーンが主要な役割を演じるインドの叙事詩『ラーマーヤナ』を読むことなどであふれています。今月中にはシッダ・ヨーガの道のウェブサイトで、魅力的なバジャン、「マンガラ・ラーマ・ドゥラレー」を聴くことができます。それはシュリー・ハヌマーンに守護と祝福を願う祈りです。

アースデー——4月22日

アースデーは、私たちの地球の深遠な美しさと神聖さ、そして自然界を保ち保護するために善良な心と強い意志を持つ世界中の何百万人もの市民の努力を祝います。今年はアースデーの50周年記念に当たり、190カ国で歴史的にはデモ行進、セミナー、祭典などを行って祝います。この日——そして毎日——は、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトの「**Images of Nature (自然のギャラリー)**」を訪ねて、この地球とつながる時を過ごせる素晴らしい日です。このように大自然の美しさに出合う時、この惑星の保護と健やかさのために祝福を送ることによって、あなたは驚きと感謝の気持ちを表すことができます。

アクシャヤ・トゥリティヤ——4月25日（インドでは4月26日）

アクシャヤ・トゥリティヤは、ヒンズー教の暦で最も神聖な3日半のうちの1日として知られ、富、繁栄、そして幸福に関連する祝祭日です。これは、私たちの人生と私たちを取り巻く世界に存在する豊かさに目を向け、体験することを思い出させてくれる日です。サンスクリット語のアクシャヤには多くの美しい意味合いがあり、「不朽の」「決して減らない」そして「制限のない」が含まれます。また、繁栄、希望、喜び、そして成功という意味合いの「富」にも言及しています。アク

シャヤ・トゥリティヤは新しい事業を始めるには最も縁起の良い日だと考えられています。この祝祭日に結び付いたラサ、味わいは、『マハーバーラタ』にある『アクシャヤ・パトゥラ』という永遠に続く恩恵の物語によって伝えられています。

シャンカラ・チャーリヤ・ジャヤンティ——4月27日（インドでは4月28日）

8世紀のインドで、悟りを得た師であり哲学者であったアーディ・シャンカラ・チャーリヤは、アドヴァイタ・ヴェーダーンタの中心的な教義、特にアートマン——最奥にある大いなる自己——は人間一人一人の中に存在し、神と同一であるという教えを明確に示すことを助けました。『アートマボーダ』という彼の教典の中で、この賢人は書いています。

探究者が真理を聞き、それを熟考する時、
知識の炎が内側にともされる。

すると、不純なものから解き放たれ、彼は黄金のごとく輝く。

時に、私たちは偉大な先見者たちの深遠な文章を読んだ時、こう考えます。「彼らは私のことを言っているはずはない——私は単に瞑想をする平凡な人間だから」。シュリー・シャンカラ・チャーリヤはここで、私たちのことを言っているのだと思い出させます。なぜならあなたはこの手紙を読み、シッダ・ヨーガの教えと実践に取り組んでいます。あなたは「真理を聞き、それを熟考する探究者」なのです。今月、真理について何度も何度も熟考すること——そして黄金のごとく輝き続けること——に、あなたをお招きします。

この手紙が終わりに近づくに当たって、私は、「見る」ことにつながること——今月ずっと月を「見て」、4月22日の新月の後には、ヴァイシャカ、すなわちバーバ・ムクターナンダが誕生した太陰暦の月に入ると思い出すこと——に、皆さんをお招きします。バーバはヴァイシャカの満月の日に生まれました。バーバの太陰暦の誕生日は、今年は5月7日に祝われます。

オンラインでああなたの住んでいる場所と時間帯での月の出と月の入りを調べて、どこで一番よく月を見られるかを探すことができます。月の輝きと深い静けさを、今月はさまざまな時に体験することをお勧めします。このバーバの月に月を眺めることが、どのようにあなたを 2020 年のグルマーイのメッセージの体験に引き寄せてくれるかを発見してください。

愛を込めて

ポール・ホークウッド



© 2020 SYDA Foundation®. 著作権所有。