

私たちの神聖な本質を喜ぶ

シッダ・ヨーガ の生徒からの手紙

2016年8月1日

皆さん

2016年の旅は、甘美な8月に私たちを迎え入れました。北半球にある国々では、大いなる自然は夏の最高潮に達します。日々は光に満たされ、穀物や農作物は田畑で実ります。

今月、2016年のグルマーイのメッセージから私たちが学び修行する言葉は、「joy(喜び)」です。

グルマーイのメッセージは

Move with steadfastness

toward becoming

anchored

in Supreme Joy

至高なる喜びに

定着するように

揺るぎない心をもって

動きなさい

「喜び」。精神的人生の最も偉大な贈り物の一つは、喜びは私たちの神聖な本質であると学ぶことです。喜びは私たちの存在の中心にあるもので、大いなる自己の天性です。そして、喜びは私たちの中に生来備わっているので、外側の状況が順調であるか困難であるかにかかわらず、どの瞬間にも利用できるものです。

どのようにしたら、この内側にある喜びの源泉を利用することができるでしょうか。グルマールは、数え切れない方法を私たちに与えています。私たちはグルマールからの教えの一つを学び実践することができますし、マントラを唱えることも、呼吸の微細な動きに耳を澄ませることもできます。大いなる自然に目を向けて、風、太陽、雨、雷、暗い雲、そして昼間の輝かしい光など、自然が繰り広げるすべてのものを歓迎することができます。あらゆるものをです。私たちはまた、すべての瞬間に喜びを体験するという意図を定めることができます。

私は意図をこのように定めます。毎朝、コーヒーを持って朝食のテーブルに着き、日記を広げて人生の目的の表明をこう書き記します。「私は、最も深い喜びを体験するためにここにいる」。次に、私が感謝する事柄を 10 個、書き記します。これは、グルマールの著書『Enthusiasm 熱意』の「感謝」という題の講話から靈感を受けた修行です。ある時には自分の健康と幸福に、また別の日には自分を取り巻く豊かな自然に、あるいはテーブルの食べ物に、特に感謝します。そして毎日、シッダ・ヨーガの道に感謝します。

このリストを書くとき、私の人生のこれらの側面が私の中に作り出した喜びを再体験します。そしてさらに、ただ生きていることに、より広大な深い喜びと感謝の気持ちを感じるのです。与えられてきた贈り物と、私の人生に浸透している大小さまざまな喜びを思い出すことで、私はその日がどんな日であろうとも、驚き、好奇心、喜びをもって向き合うことができます。そして、この修行を続けてきたことで、私は、世界を神聖なる者の表現として見ることに大きな努力はいらないのだと気づきました。私の心はただ、私が出会うすべてのの中に神聖さを認めるのです。

大いなる自己の喜びにつながる能力を高める私のもう一つの方法は、喜びを体現する偉大な存在を思い出すことです。私は、グルマールを思い出す修行をします。グルマールの恩恵、彼女の教えと存在について熟考します。そして、バーバ・ムクターナンダとバガヴァーン・ニッテャーナンダを思い出します。

8 月には、二つの重要な機会があり、その中で私たちはシッダ・ヨーガのグルたちをたたえ、彼らがこの世界に絶えずもたらしている喜びを熟考します。

8 月 8 日には、バガヴァーン・ニッテャーナンダの太陽暦のプンニャティティをたたえます。55 年前の 1961 年のこの日、バデ・バーバは肉体を離れ、大いなる意識と融合しました。私たちは、バデ・バーバのプンニャティティを祝うとき、私たちを鼓舞し、保護し、向上させるバデ・バーバの恩恵を認識します。私たちは、大いなる真理の知識を美しく純化させたバデ・バーバの教えを学びます。私たちは、バデ・バーバの愛と慈悲に満ちた、そして安心を与えるような存在を、自分の人生において体験するさまざまな方法を認めます。そして今年は特に、バデ・バーバがどのように真のニッテャーナンダ——永遠なる至福——を体現しているかについて熟考することができます。

8 月 15 日、私たちはバーバのディヴァ・ディークシャーを祝います。1947 年のこの日に、バーバはバガヴァーン・ニッテャーナンダから神聖なる伝授であるシャクティパート・ディークシャーを受け取りました。何と素晴らしい出来事のお祝いでしょう。この意義深い日は、私たちが、シャクティパートという贈り物を思い出し、深い感謝を表すことができる日です。バデ・バーバがバーバ・ムクターナンダに与えた伝授は、私たち自身の伝授へ一直線につながります。それは、大いなる自己から生じる喜びの体験への扉を、私たち皆のために開けたのです。

そして喜びの祭典は、8月17日のラクシャ・バンダンへと続きます。この日は、グルと弟子の間の愛と保護の絆をたたえ、同時に精神の道における探究者同士の絆をたたえる日です。私たちは、糸で作られた「ラーキー」というブレスレットをお互いの手首に絆を表すものとして結び合います。

この8月は、喜びについて学び、喜びを培い、喜びの体験を保ち積み重ねていく方法を私たちに与えてくれます。私たちは偉大な存在たちから、いかに彼らが人生を幸せの輝かしい表現として生きたかを学ぶことができます。そして私たち一人一人も、2016年のグルマーイのメッセージを学び修行しながら、どのようにこれら偉大な存在たちから靈感を引き出したいかを定めることができるのです。

大いなる自己の至福について発見することはたくさんあり、この喜びには果てしない側面があります。ですから、この瞬間、どのような味わいの喜びがあなたの内側から現われてきているかを探ってください。それは嬉しさですか。満足感ですか。活力ですか。あなたが内側の喜びに心を開き、その喜びを表現するとき、それが倍増する様子に気づいてください。喜びは、さらなる喜びを生みます——あなたに、家族に、友人たちに、同僚に、そして世界中に。

心を込めて

ヴァスタ・シンクレア

シッダ・ヨーガの生徒