

2016年のスウィート・サプライズ（嬉しい驚き）への入り口にて

シッダ・ヨーガの生徒からの手紙

2015年12月1日

皆さま

祝祭日の季節おめでとうございます！ 12月には世界中の人たちが嬉しいお祝いの気持ちに満たされます。それは、家族や友人、隣人たちと好意や喜びを分かち合うときです。

シッダ・ヨーガの道では、この月は私たちに改めて自分自身やお互いの、そして私たちの世界の中にある神聖さを認識する機会を与えてくれます。この一年を通して、グルマーイは、メッセージという贈り物によって私たち自身の神聖な本質を体験するよう私たちを導いてきました。

内側へと向かいなさい
安らかに瞑想しなさい

2015年が終わりに近づき、私たちはシッダ・ヨーガの道の新たな年を心待ちにしています。元旦のグローバル・シッダ・ヨーガ・サツァングであるスウィート・サプライズ（嬉しい驚き）への準備の時です。

去年の今頃、グルマーイのメッセージを心待ちにして、私の家族は音声配信の講話「学ぶための聞く力、聞くことを学ぶ力」に参加しました。

そのティーチャーであるスワミ・イーシュワラーナンダは、グルマーイの言葉を受け取る準備の方法について——私たちの存在全体で聞く方法について、大変明快な指導をしています。スワミジが提案する私たちの聞く能力を磨く方法の一つは、自然の中の音を注意深く聞くことです。

私の家族は自然の中で時を過ごすのが大好きなので、この実践を素晴らしい熱意で受け入れました。私の8歳の娘は「毎回少しずつ違う音がして、また元気になったと感じる」ので、自然の中の音を聞くのが大好きだと言います。

スウィート・サプライズのサツァングまでの日々の中で、自分自身の存在全体で聞くことに集中していると、私の中に新しい洞察やインスピレーションが湧いてきました。私はまた、乗り越えるべきことのいくつかが鮮明になってきたことに気づきました。そして、それらの課題とまさに一緒に、乗り越えるための澄みきった内なる導きが現れたのです。

スウィート・サプライズのサツァングでグルマーイのメッセージを受け取ったとき、私の中に現れてきていたものと同じテーマについてグルマーイが教えていることに驚き、感謝しました。できる限り完全にグルマーイのメッセージの贈り物を受け取りたいと、私は集中して彼女のメッセージと教えを一年を通して私なりに勉強し、そして家族と共に勉強してきました。

自然の中で静かに座ることは、私にとってグルマーイのメッセージを実践する上で有効な入り口になると学びました。外で、しばしば自宅の裏庭で座るとき、私は好奇心に満ちた注意力を持ってさまざまな音を聞き、風や生き物たちの動きを観察します。時間がたつと、深いつながりと優しい分離の感覚を共に体験します。私の注意はごく自然に内側へと引き込まれます。

この体験は、私の瞑想の修行に生気を与えました。自然の中で座り観察している間に自然に観察者の境地に移行できるのと同じように、私が瞑想のために座るとその同じプロセスが起きることがわかります。私はさらに深く沈み、自分の考えから離れ、そして私自身の内側の神聖さを体験します。

2015 年を通して、家族として、私たちは住んでいる所の野外や、「自然と心を通わせる」というビデオ点描シリーズを通して、自然の中に自身を没頭させる修行を続けてきました。私たちがより深く自然とつながってくると、私たちの時間の理解も深まりました。季節の変化とそれぞれの新しい季節がもたらす祝福に、より大きな感謝を覚えます。月の満ち欠けを観察すると、それが静かな時間の経過を示す贈り物であることに気づきます。これらの変化の中に、私たちは根底にある永遠の感覚、絶えず存在する恩恵の流れを感じます。

私たちは、グルマーイの 2015 年のスウィート・サプライズの教えにとっても感謝しています。それは素晴らしい成果を実らせてくれました。そして今、家族として、私たちは 2016 年のスウィート・サプライズのために熱意を持って準備をしています。私の 8 歳の娘にとっては全体を通して参加する初めてのサツァングで、彼女は周りを巻き込むほどの興奮で包まれています。

私たちはとても実地的な方法で準備をしています。たとえば、音声配信の「学ぶために聞く力、聞くことを学ぶ力」にもう一度参加し、スワームジが教えていることをさらに進めて実行する方法について熟考することを計画しています。

そして、スウィート・サプライズのサツァングまでの日々の中で、十分な休息と運動をして、私たちの存在全体で十分な注意力を持って聞くことができるように計画しています。私たちはまた、サツァングの前に時間を取って、グルマーイのメッセージを受け取るとはどういうことなのかを熟考するつもりです。そして、サツァングの後にも時間を取ってさらに熟考し、一緒に参加した友人や家族と分かち合うでしょう。

すべての皆さんと、2016 年 1 月のスウィート・サプライズのサツァングを、世界共通のユニバーサル・ホールで一緒にすることを楽しみにしています。

あなたと、あなたの愛する人たち、そしてあらゆる場所の人々が、素晴らしい喜び、平和、そして愛を、この 12 月とこれから来る年に体験しますように。

心を込めて
ベス・デュボワ