

内側と外側の調和を育む シッダ・ヨーガの生徒からの手紙

2016 年 12 月 8 日

皆さん

2016 年の最後の月を楽しみ、素晴らしい新年に向けて準備をするにあたり、心からごあいさつを申し上げます。

世界中の多くの国では、12 月は楽しい祝祭の時です。家族や友人たちと心を通い合わせる時です。食事を分かち合い、贈り物を交わし、カードを送り、愛する人たちへの愛情と幸運への祈願を表します。辺りの空気は、新たな慈悲と調和の感覚で、かすかに光っています。

実際、*harmony*(調和)は、12 月のシッダ・ヨーガの道の探究の主題です。

harmony の語源は、ギリシャ語の「留め具」を意味する *harmonia* です。古代ギリシャでは、*harmony* は人々をまとめるつながりとして理解されていました。近年では、統一された全体を創るために多様な要素を結合することと定義されています。

精神の道において、私たちはシッダ・ヨーギとして、調和を育むことは私たち自身から始まると認識しています。私たちのマインドが大いなる心——私たちの存在のまさに中心にある大いなる意識の中核——に落ち着くと、私たちは自分自身の内側に調和を体験すると、グルマーイは教えています。私たちの思考、言葉、行動を大いなる心に合わせると、この内なる調和の境地が、

私たちを取り囲む世界へと広がっていきます。他の誰かと交流を持つ時、私たちは内側の境地の特質——マインドの平静さ、満足、善意——を伝えます。私たちは光を分かち合うのです。

毎年のグルマリーのメッセージは、私たちの内側と外側の調和の中に生きるための努力を導いています。2016 年のグルマリーのメッセージは

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

2016 年のこの最後の月の間、グルマリーのメッセージの学習、練習、吸収、そして実行が、どのようにあなたの人生に調和をもたらしたかについて熟考することを推奨します。

私の夫マシューと私は、グルマリーのメッセージの実践が、わが家により大きな調和を育んでいるのを見てきました。家族の生活は豊かで、楽しく、時には少し熱狂的になりました。私たちの 3 人の小さな娘たちは、エネルギーと意見があふれんばかりで、また、皆が同時にママとパパからの注目を欲しがります。

そのような時、私はグルマリーのメッセージを思い出します。私は錨(いかり)を心に描き、まさに私の本質として至高なる喜びに定着していることを思い出します。呼吸に集中し、マントラを繰り返します。この実践をするとすぐに、この場にいるという感覚や安定感が増していることに気づきます。すると、その内側の穏やかで落ち着いた状態から、子どもたちにより良く対応することができます。彼女たちをより支え、元気づけ、共感できるようになります。私がしっかりと聞いていることを子どもたちがわかるように、より丁寧に耳を傾けることができます。

2016 年のグルマリーのメッセージを実践することで、私たちは調和を創り出すための助けとなる特別な資質を育みます。私の家庭での体験が例証するように、私たちは揺るぎなさや落ち着きを育みます。親切心、慈悲深さ、そして他の人々へのより深い思いやりを発達させます。そして、内側で育まれたこれらの美德の一つ一つは、私たちの外側の世界へと波及効果を及ぼすのです。

2016 年の終わりに近づいてはいますが、私たちはまだ、私たち自身と他の人々にどのようにより大きな調和をもたらすことができるかについて熟考することができます。

最も調和のとれた 12 月を過ごし、幸せな 2017 年の新年を迎えることをお祈りします。

心を込めて

アンジェラ・ディニスコ

シッダ・ヨーガの生徒