

2017年のグルマリーのメッセージについて シッダ・ヨーギがアートワークを創造する体験

グルマリー・チッドヴィラーサーナンダは、「スウィート・サプライズ(嬉しい驚き)」のサツツァングで、その年のメッセージを与えます。このメッセージは、その1年を通してシッダ・ヨーギや新しい探究者たちにとって導きの光となります。世界中の多くの人々がグルマリーのメッセージを学ぶ方法の一つは、創造的な表現を通してです。これらの人々は、自分たちが望むならば、シッダ・ヨーガの道のウェブサイト上のビジュアル・ギャラリーに作品を送るようと、グルマリーから依頼されました。

これがその依頼がなされたいきさつです。ある日、グルマリーはシッダ・ヨーガの道のウェブサイトのセーヴァイトたちに尋ねました。「創造的な方法でメッセージを学ぶ人たちのアートワークを載せることについて、どう思いますか。メッセージを別の視点を通して見るように励まし、深い満足を他の人たちに与えるのではないのでしょうか」。セーヴァイトたちはその言葉を伝え、そして創造作品——絵画、デッサン、写真、その他あらゆるアートワークの形——が集まり始めたのです。

非常にたくさんの人たちがグルマリーのメッセージの創造的な表現に多大な貢献をしてくれて、私たちは何と幸運でしょう。

これらの芸術作品の幾つかの制作にあたっての非凡な説明を読んで、どうぞお楽しみください。



この絵の創作過程の私の記憶は、大きな喜びと満足です。数日間絵を描くことに没頭し、途切れることなく創造する時間を持てたことは幸運でした。光と色彩に満ちた美しい場所にいられたことも幸運でした。この美しさを見ることは、「心のかぐわしさ」を吸い込んでいるようだと、私は何度も思いました。

デッサンや彩色のプロセスは互いに影響し合って展開するに任せました。私は完全に没頭して時間の感覚を失いました。グルマリーのメッセージを表現することに集中していると、このような形で創作している時の私は大いなる自己を体験し、押し寄せる靈感を喜んで受け入れているのだと気づきました。芸術作品を創りながら、「至高なる自己の光を大いに楽しむ」のです。そしてそれは実に喜びに満ちています！

人生でずっと愛してきたことをすることによって、自分の中の力強く、かつ静かなこの場所に触れることができると分かり、私はとても感謝しています。

米国、ケンタッキー州のシッダ・ヨーギ



私は グルマーイ のメッセージの3行目に触発された絵を描こうと考えていました。

Breathe out gently the benevolent power of the Heart.
「心の慈愛の力を優しく吐き出さない」

私に浮かんだのは、大海の力強い波のイメージで、それはハートを囲んでいて、穏やかな水面の上で外へ向かって光が流れ出ていました。

描いていくと、きらめくハートの形を映し出す水の静けさが見え、そしてそれはメッセージのより深い理解を私にもたらししました。私たちが内側の静けさまで行くと、グルマーイがメッセージで語るきらめく光の中で私たちは「大いに楽しむ」のだと、私は気づきました。そしてその光は、息が吐き出されるのと同じくらい自然に外に向かっても反射するのです。

描き続けていると、波の泡から与える仕草の手が現れるのが見えました。私にとって別の深い意味が明らかになりました。心から与えるとき、私たちは与えることと受けとることの美しい無限の循環の一部になります。与え、受け取ることのできる贈り物のうち最も力強いものは、心からの愛と慈悲です。そして、それもまた私たちにとって呼吸と同じくらい自然なのです。

米国、ノースカロライナ州のシッダ・ヨーギ



このイメージは、アースデー(地球の日)に グルマーイ のメッセージを熟考している時に生まれました。私は、地球は至高なる自己の慈愛深く力強い現れである、と見ています。このイメージの中で、青い地球は白い円柱から昇ってくる大いなる意識の光です。カラーの花は自然の豊かさと再生の美を表しています。金の色調が神の恩恵と意識の力としてイメージを囲んでいます。

グルマーイ のメッセージを熟考することは、私たちの存在そのものを育むこの世界の無限の大小さまざまな形の中で現れる、崇高で霊妙なエネルギーを探究するよう私を勇気づけてくれます。

米国、カリフォルニア州のシッダ・ヨーギ



色で創作することは、特にいくつかの色がうまく調和した時、喜びを私にもたらしめます。グルマーイのメッセージに焦点を当てた創造表現では、私は自分の呼吸を、ただあるがままに任せました。絵を完成させるのに要した数カ月間にわたって、私のマインドには特にこれといったことは起こりませんでした。

完成も間近になって、創造表現した絵の中にガネーシャが浮かんできたため、障害物を取り除く存在であるガネーシャが、グルマーイのメッセージや呼吸とどう関係しているのかを熟考するために一旦立ち止まる必要がありました。

私は、呼吸は命の贈り物であることに気づきました。感情はしばしば私たちの息を止め、筋肉を緊張させます。グルマーイのメッセージと自分自身を一体化させる時、呼吸はそれらの感情的ないつものやり方から解放され、自然に流れ出します。そして私たちがこの瞬間に生きることを容易にしてくれるのです。

米国、ニューヨーク州のシッダ・ヨーギ



アーティストとして、私は光を使って印象を創造するのが好きです。が、これは挑戦にもなります。水中を動く色を見ていると、私は大抵うっとりとして心を奪われて集中力を失ってしまいます。2017年のグルマリーイのメッセージを一文ずつ立ち止まりながら実践することで、私はより安定し集中した意識を持つようになりました。イーゼルから一步離れ、立ち止まって呼吸し、次に何をすべきか絵が教えてくれるのを待つことが容易になりました。こうした休止はある時は一瞬で、またある時はもっと長くなります。私は常に、より新鮮な視点で戻ってきます。休止がより快適になるにつれ、自分の絵の中に光の力強さや印象を見て描写することが、より楽になってきました。

「紫の池の蓮」は、休止と休止の間に描き、3カ月以上かかって出来上がりました。私からすぐ見える所に立て掛けたその絵は、次のステップはどうするか、光をどのように足すか、私に教えたのです。

米国、ロードアイランド州のシッダ・ヨーギ



2017 年 のグルマーイ のアートワークとメッセージのコピーを瞑想の席の横に置いて、私は毎日それらについて熟考します。同じように、ほぼ毎日絵を描くために、時には数分、時には数時間座ります。何がやって来るかはいつも分かるとは限りません。時間と共に、この絵は一系列になって光の中で踊り、光の中で大いに楽しむ植物の命になりました。これら植物を描く体験は、自分自身の内側で大いに楽しむことへ、そしてグルマーイのメッセージと呼吸へと、私を引き戻してくれました。

米国、ルイジアナ州のシッタ・ヨーギ



瞑想する場所に私の好きな花の一つ、ボタンを飾りました。瞑想中に花の香りを吸い込むと、ピンク色の光の花びらが心の内側で見えました。私は数秒息を止め、そして心の中で炎か太陽のようなものを見ました。そしてこの光は絵のボタンの中心となりました。息を吐くと、心の中でピンクと黄色を取り囲む緑色が見えました。ピンクの花びら、ボタンの中心の黄色、花を囲む緑の葉が、この水彩画の構成要素になりました。

自然の中に神を見ることは簡単だと、私はいつも感じてきました。花を深く見つめた時、私はグルマーイのメッセージを体験しました。一つ一つの文が、いかに呼吸が内側の神の本質の体験を深めるか、その新しい気づきを私にもたらししました。

米国、ニューヨーク州のシッタ・ヨーギ



瞑想中に意識を呼吸に向けた時に何度か、さまざまな姿や形をした内なる光の戯れが現れました。小さな光の粒が、広大な輝く光の海へと広がるのが見え、私は驚嘆しました。この空間は私の内側の深い静けさでした。そこは何も存在せず、しかしすべてが生まれる場所です。

その光の中で放心していると、まるで花のように繊細で甘い香りがして、その瞬間、満足の感覚が急にやって来ました。私は翼を広げた鳥のようにとても自由に、とても軽く感じながらも、まだその香りに包まれ、香りを味わっていました。

この鳥は私のグル、彼女の恩恵そのものであり、そして同時に、2017 年の彼女のメッセージを実践する私の努力でもあります。

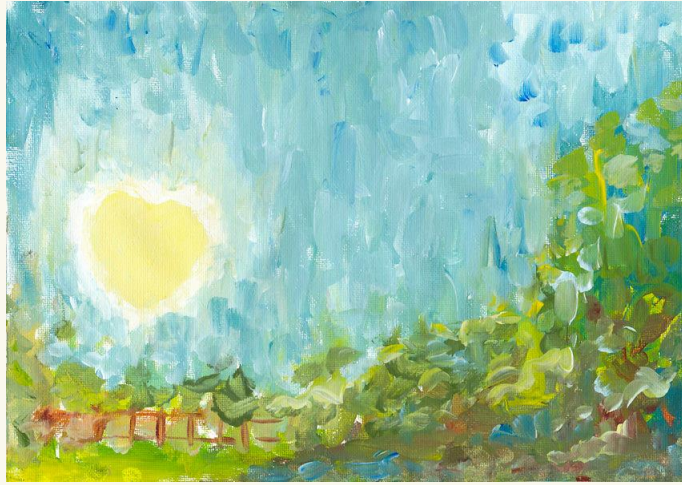
ドイツ、ハイデルベルクのシッダ・ヨーギ



シッダ・ヨーガの道のウェブサイトに参加可能な期間に、私は数回 2017 年の「スウィート・サプライズ」に参加しました。その期間のある時、私は自宅の庭に座っていて、バラの茂みに一輪の花が咲いているのを見つけました。ダブル・ディライトというバラでとても甘い香りがし、その形は私に蓮の花を連想させました。その瞬間、私はそのバラを簡単に描くことができると思いました。以前はいつも複雑に見えていたものが、とても単純になったのです。

今は春の終わりで、再び私のバラが咲いています。バラを見る時、私はグルマーイ のメッセージと心のかぐわしさを思い出します。

オーストラリア、ライカートのシッダ・ヨーギ



瞑想中、私は 2017 年のグルマリーのメッセージの言葉を熟考していました。

Breathe out gently the benevolent power of the Heart.

「心の慈愛の力を優しく吐き出さない」

私の心は光を感じました。それから、私は自分の心を太陽として描き始めました。その光は外へと輝き、触れたものすべてに暖かさと光をもたらします。自然はとても生き生きと見えました。

今では散歩に行くと、拡大した視点で自然に目が留まります。自然のさらなる静けさやその振動に気づき、私の息は解放されるのです。

オーストラリア、ライカートのシッダ・ヨーギ



グルマ－イの言葉を熟考して、

Breathe in deeply the fragrance of the Heart.
「心のかぐわしさを深く吸い込みなさい」。

私は、母なる自然が私の内側の体験をいかに反映しているかを見るように鼓舞されました。私が吸ったり吐いたりする空気の動きは、大空で動いている雲のように壮大なスケールで見ることができます。

私は、内側に到達する息をどれくらい深く観察できるか、知りたいと思いました。私は海の深みを想像し、吸気と呼気が溶け合う静かな空間を体験しました。

それから私は、ハートの形に集まるかぐわしさを思い描きました。

スイス、ヨーナのシッダ・ヨーギ



グルマリーのメッセージの最初の言葉、「深く吸い込みなさい」は、私のアートワークにひらめきを与えました。絵の具がキャンバスの上で戯れるに任せながら、私は自分自身の呼吸の様子——時には強く大胆で、時には落ち着いて安らかで、時には深く高揚させるような——に従います。私自身の呼吸は、あらゆる人の呼吸と、そして全世界の呼吸とつながっています。これが、グルマリーのメッセージが私に教えてくれたことであり、そしてこれらの渦巻きが私に示してくれたものです。

米国、ルイジアナ州のシッダ・ヨーギ



2017 年のグルマーイのメッセージを受け取った後、私は絵を描くことを通して自分の熟考と想像力を表現するよう鼓舞されました。絵を通してグルマーイの教えを学ぶことは、それを理解することを助け、その意味の中に新しい洞察を与えます。

グルマーイの教えの中の「心」を表現するために ネクターの泉を描きました、

Breathe in deeply the fragrance of the Heart.
「心のかぐわしさを深く吸い込みなさい」。

グルマーイの言葉を熟考している時、安定した瞑想の姿勢に確立した人物のビジョンを見ました、

Revel in the light of the Supreme Self.
「至高なる自己の光を大いに楽しみなさい」。

私はグルマーイの教えから、山から流れ出る小川を描くというひらめきを得ました、

Breathe out gently the benevolent power of Heart.
「心の慈愛の力を優しく吐き出しなさい」。

米国、テキサス州のシッダ・ヨーギ



「2017 年の創造的な表現のギャラリー」のために絵を描くことは、私がグルマリーのメッセージを学び実践するための中心的な方法になっています。絵を描くために座る時、グルマリーは私の原動力です。グルマリーは私の靈感です。

静かで、じゃまをするものはありません。アート紙、水、絵筆、チューブ入りのアクリル絵の具があります。構想も計画もありません。私は絵筆を持ちます。チューブを手に取り、ふたを開け、ちょうどいい量の絵の具をパレットの上に押し出します。絵筆を水に浸し、そして絵の具が筆に触れます。

生み出されるあらゆる筆遣い、あらゆる輪郭や形は、純粹な魔法のようです。私の手は完全に身を委ねて動きます。新しい色、新しい筆遣いで、このプロセスは続きます。それは黄色で始まり、次は茶色、次はオレンジ色、ピンク、青、緑、赤、緑がかった青…。そして、そこには輪郭や形、隠されたイメージ、そよ風のような遊び心、光の喜びに満ちたダンスがあります。このプロセスが私を呼吸に集中させ、扉が開くのを待っている膨大な宝の貯蔵庫である心に到達させるのです。

カナダ、ブリティッシュコロンビア州のシッダ・ヨーギ



この絵は、「アトランティス、癒やしの街」というテーマの連作の一部です。

絵を描く前に、私はグルマリーのメッセージを繰り返します。それから絵筆を取ると、何も考えずに、私はただ、色の波と呼気と吸気の波に従って絵筆と共に動き踊る呼吸になります。すぐに、輪郭とその水に映った影はこのひらめきの空間から現れ、新しい創造物が生まれた時の至福の感情に私を導きます。

この絵は、人生における活動や挑戦が何であれ、至高なる自己の輝く光が万物を照らし、その光が万物の背後にあることを私に示しています。日常生活や瞑想で、私はこの白い光をしばしば思い浮かべ、それは私に確信と平和を与えます。

イメージを通してメッセージを表現するよう私を鼓舞してくれたことを、グルマリーに感謝します。

フランス、ヴィレンヌ・シュル・セーヌのシッダ・ヨーギ



歩くことは私にとって楽しい瞑想です。私は植物を観察し、植物から学び、新鮮な空気と風景から恩恵を受けます。私の創造的な表現は、クロバナロウバイという低木の美しい暗赤色の花を描いています。この花は甘いスパイスのような香りを放ちます。

この植物の絵を描く前に、私はその象徴する意味を調べ、それが慈愛を表していることを発見したのです。私はそれが自分にとって何と完璧に 2017 年のグルマリーのメッセージを反映しているかに気づきました。この美しい花は、私が人生のかぐわしさを愛していることを思い出させます。私はすべてのものを包み込む神聖な光を愛しています。そして、私は自然の慈愛に満ちて元気を回復させる力を愛しています。

米国、フロリダ州のシッタ・ヨーギ



私は、2017 年のメッセージを私たちに授けてくださったグルマーイに感謝しています。それは私に新しい物の見方を与えてきました。瞑想中にこのメッセージをダーラナーとして実践することは、私に静寂の境地をもたらします。呼吸は穏やかになり、吸気と呼気の中の空間が広がります。この空間では、すべてが消え、私は自由で、強く、喜びに満ちていると感じます。

これらの感情は私に、大いなる自己の光を象徴する大きな明るい地球を描くアイデアを与えました。この壮大な光は終わることなく常に振動し、微細な振動を発します。オームの音の中、光が降りてきて、踊っている花に溶け込みます。花びらはハート形をしていて、それぞれの花の花びらの一枚にはオームの形があります。

心 —— 花、愛、そして音によって表されるもの —— は一つです。私はさまざまな色を使いました。すべての人間は異なって見えるからです。それぞれの性格、考え方、習慣、顔など…。しかし、そのすべてを、より高い視点から見ると、皆、同じです。すべては神、大いなる自己の音楽を楽しむ神のダンスです。

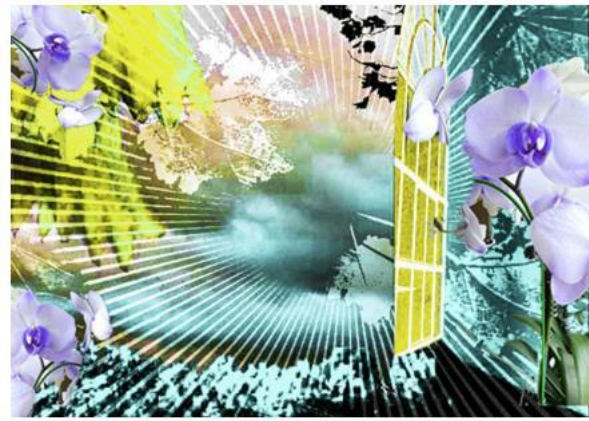
イタリア、ローマのシッダ・ヨーギ



グルマーイのメッセージは、私が呼吸に集中するのを助けてくれます。私にとって、それは内側でも外側でも神とつながるための最良の具体的な方法です。そして、それは私がつらい気持ちの時には最良の薬です。

海について考えることは、深くて穏やかな呼吸へ私を促し導くもう一つの具体的で神聖な方法です。波のことを考えながらグルマーイのメッセージの言葉を繰り返していると、私は自分の呼吸に、より安定したリズムを感じます。私は自分が大切にしている平和と満足を体験します。

カナダ、オンタリオ州のシッダ・ヨーギ



私は、2017 年のグルマーイのメッセージについて熟考している時、瞑想の中で見たビジョンを思い出しました。私は、荘厳で広大な宇宙の呼吸の仕組みの深い底に引き込まれていったのです。それによって私の浅い呼吸は、とても力強くありながらも穏やかなリズムの偉大な光線に完全に消えていきました。

私は、グルマーイのメッセージから靈感を得た作品を創造し、それによってメッセージの言葉を学ぶ手助けをするというグルマーイの招待を受けた幸運にとっても感謝しました。私がマインドを静める一つの特別な方法は、コンピューターでコラージュを描くという魅力的な過程に取り組むことです。この過程は、私の思考を整理し、心の中のイメージを明らかにする助けとなります。膨大な写真のコレクションの中で、私はあらゆる所を歩き回ることができます。大自然の栄光——多くの壮麗な色、形、息をのむような形象——を旅することで、大自然は、私が自分のビジョンをイメージに変容させるという錬金術を手助けし、その美を他者と分かち合わせてくれるのです。

米国、メリーランド州のシッダ・ヨーギ



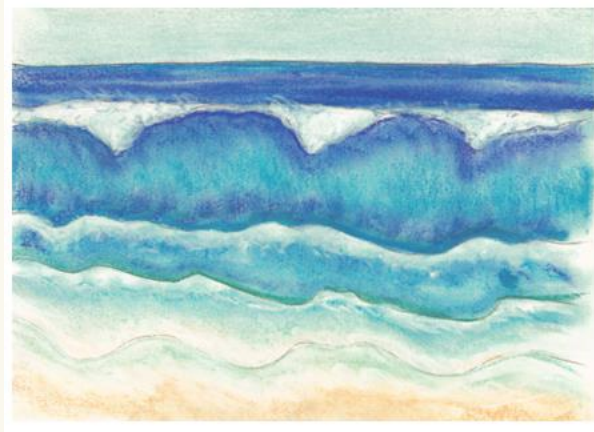
瞑想の実践の中でしばらくの間マントラ、ハムサを繰り返しながら 2017 年のグルマリーのメッセージに没頭した後、私はハムとサの音節の間、息が入って出ていく間に注目し始めました。その場所で、私は意識をグルマリーのメッセージの「大いに楽しむ」という言葉のラサ、趣(おもむき)の中に休息させました。

ある時、瞑想していると、私は呼吸の波がどんどん軽くなり、ハムとサの間が広がり続け、私の存在すべてを満たしたことに気づきました。私は、この空間が私の呼吸の源であり、生命の鼓動であり、私の境地の深さであると意識するようになりました。

その後、私がこの体験を思い出すと、マインドにあるイメージが浮かびました。私は紙を前にして座り、その空間と再びつながりました。湧き上がるままにさせながらも自分の体験を明確にするための規律を保つことにより、絵を描く作業は大きな喜びをもたらしました。

瞑想の体験を目に見える形にすることは、私の内側の体験と外側の体験を結び付ける助けとなりました。そして「大いに楽しむ」という言葉のラサの体験を維持することは、私に揺るぎない焦点を与えました。私は 2017 年のグルマリーのメッセージに深く感謝しています。

フランス、ソワジー・シェル・セーヌのシッダ・ヨーギ

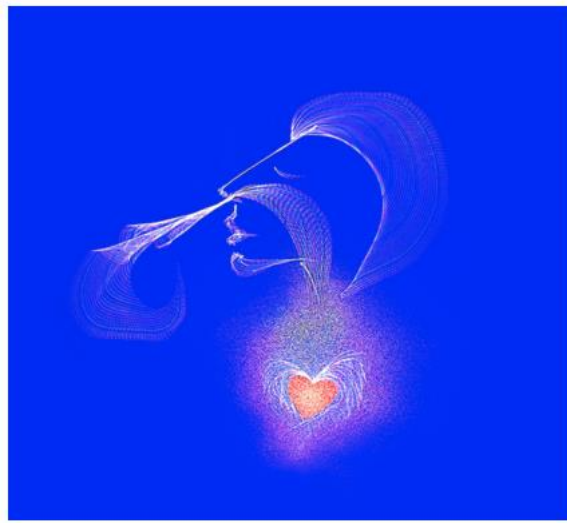


毎朝、瞑想のために座る時、私は 2017 年のグルマリーのメッセージの最初の行を繰り返すことから始めます。そしてそれが私の存在の中に染み込むと、次の行を繰り返します。ある朝、「心のかぐわしさを深く吸い込みなさい」と、最初の行を繰り返している時、私は、自分が今ここにいて、とより強く感じるようになったことに気づきました。

入っては出ていく呼吸を観察すると、私の呼吸は深くなりました。私は静かになり、私の呼吸はリズムカルな波のように聞こえ始めました。心の中で、大海の波のイメージが見えました。瞑想から出ると、ただ寄せては返す波が私と共にありました。私は瞑想の後、よく絵を描きます。なぜなら、その時には瞑想のエネルギーを自分の作品に取り入れやすいからです。

今では、日中、自分のイメージや大海を思い出すと、とても楽に自分の気づきを呼吸に持っていくことができます。それがグルマリーのメッセージとの絆を作り出し、私は自分がその一部だと感じるのです。

オーストラリア、シドニーのシッダ・ヨーギ



このイメージは、ある晩私が暖炉のそばに座り、2017 年のグルマリーのメッセージを繰り返しながらタブレットで作画している時に生まれたものです。グルマリーの言葉が私の中に引き起こした体験に注意を向けた時、私は、息を吸うたびに微細なエネルギーが私の横隔膜に注ぎ込み、心を光で満たしていることに気づきました。そして、息を吐く前の一瞬に、その光とエネルギーが私の体中に広がっていきました。

私はごく自然に、心の中に入ってきた息の感覚を描いていました。描かれたイメージは身体と息は捉えていましたが、心を満たしている光の感覚は捉えていませんでした。そこで、私はタブレットにあるツールをいろいろ試しました。嬉しいことに、私は心と身体を満たしているエネルギーの感覚を表現する斬新な方法を発見しました。これが、私の精神的な体験を映し出すさまざまな「エネルギー体」の芸術表現を創造する素晴らしい旅へと私を導いてくれたのです。

グルマリーの 2017 年のメッセージに焦点を当てることは、私に新しい芸術言語への扉を開きました。この私の精神的な人生の視覚的語彙(ごい)が現れるにつれて、それは私の芸術面の自己と神聖なる自己との間により多くの道を作り出し、私のサーダナーを鼓舞しています。私は非常に感謝しています。

米国、ニューヨーク州のシッダ・ヨーギ



この絵の題名は「Outside In(外から内へ)」です。私が 2017 年のグルマリーのメッセージを学んだ体験を描いています。

私は描き始める前に、グルマリーのメッセージのアートワークを通して彼女のダルシャンを体験する時間を取ります。これは私をつなぐの感覚で満たします。私は、動きと静寂、感謝、そして素晴らしい寛容さを感じます。アーティストとしての私は自由であることを鼓舞され、そして探究者としての私はグルマリーのメッセージを自分のものにすることを、鼓舞されるのです。

このメッセージを学ぶことは、私を内なる風景の旅へ連れていきます。私は、自分の芸術の体験が変わったことに気づきました。それはまるで、自分の作品を描くことから、自分の芸術が現れることに変わったかのようです。絵筆の動きが内側からやって来るのです。

米国、ニューヨーク州のシッダ・ヨーギ



グルマーイのメッセージを繰り返しながら、何が現れるか分からずに絵を描き始めました。あたかもメッセージそのものが呼吸と光と喜びでシュッと音を立ててキャンバス上に私の絵筆を動かしているかのように、私は感じました。絵が現れた時、私は自分が体験したとてつもないエネルギーを保つ器として、ハートを加えました。

米国、マサチューセッツ州のシッダ・ヨーギ



毎朝、私はグルマリーのメッセージを読んで実践し、グルマリーの言葉の体験で自分が満たされるのに任せます。時々、目が覚めた時にメッセージが自ら繰り返されていることがあり、そして夜の間でも私はその言葉が内側で振動しているのを感じてきました。

新しい紙の前に座って、マントラを流しながら新しく描くことに集中すると、広大な静寂が私を楽しませてくれます。私はペンや絵筆を持ってそれらが導くのに任せます。私は注意深く見守り、深く呼吸します。呼吸と一つになり、ペンの動きと一つになります。

描き終わると、私はアートワークから離れ、その言葉がどのように姿を現わすことを選んだかを驚きをもって見ます。私は創造の力とすぐ間近にいるというこのプロセスが大好きです。

私は、彼女の教えを生き、そして私にとって言葉を超えた形でそれを理解し表現するというこの育みの方法を、グルマリーに感謝します。

ドイツ、プリーン・アム・キームゼーのシッダ・ヨーギ



2017 年の「スウィート・サプライズ」に参加した直後、私は絵画のクラスを取るよう靈感を受けました。私は絹に水彩で描く方法を学びました。それは「水彩マーブリング」と呼ばれる技法です。家で初めて練習したとき、私はサツアングに参加しているように感じました。私は感謝の念で圧倒され、涙が流れました。それはまるで、私はこのような方法で自分を表現するためにいくつもの人生を待っていたかのようにでした。

この絵画の練習はグルマリーのメッセージに没頭することから生まれたもので、これをするたびに、私は深い充足感——この絵画技法を見つける前には私には存在しなかった大いなる自己を表現すること——につながっていくのです。

このような出来事が起こる時、私は大いなる自己の豊かさ、大いなる自己の寛大さ、大いなる自己の無限の力に驚嘆します。私を前へと導くこの道に、非常に感謝しています。

米国、コネティカット州のシッダ・ヨーギ



この絵画は「創世記」と題されています。この創造の過程は直感的で、委ねること、静けさ、そして内側から聴くことを必要としました。

グルマリーのメッセージは、「私」が誰であるかについての自分の理解と体験において、さらに進むように私に挑みかけました。そうして、私が描いている間、この質問が生まれました。「何かを望むことも避けようとすることも、どちらもしないことによって、平和を維持することは可能だろうか」

繰り返す体験の人生の夢が花開くかのように絵が現れてくる間、私はこの質問を熟考しました。それは、私には始まりも、中間も、終わりもないことを示唆しました。それによって私は、あらゆるものは自ら光を放っていること、そして私の存在は単なるこの物理的な世界のものではなく、それは光であることを、より深く信じるようになりました。

米国、オレゴン州プラインビルのシッダ・ヨーギ