

今がその時！

2019 年 12 月 1 日

読者の皆さん

私たちは、2019 年の最後の月に到達しました！ 私には、まるで私たちがちょうど出発したばかりのような気がします——でも、あなたも私も実際には丸一年間この旅をしてきたのです。

私たちは、一年を通じてグルマリーのメッセージを学んできました。この目的のために、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトで提供された豊富な素晴らしい課題に取り組むことによってです。ウェブサイトに載った毎月の体験談を読むと、皆さんがサーダナー¹における熱心な努力の成果を味わってきていることは明らかです。2019 年の「スウィート・サプライズ(嬉しい驚き)」²に複数回参加する機会や、ウェブサイト上にあるグルマリーのメッセージに関連した課題——ワークブック³、物語、ドーハ、バジヤン⁴、アバンガ⁵、瞑想講座⁶などなど——にアクセスする機会は、私と同様に、あなたのサーダナーにも感じ取れるほどの深さと広さを付け加えてきました。私たちはマインドの輝きを垣間見たり、何度も何度もその慈愛を体験したりしてきました。

¹ LINK to *sadhana* in online glossary.

² LINK to appropriate website for *Sweet Surprise* 2019.

³ LINK to minisite for Workbook.

⁴ LINK to *bhajan* in online glossary.

⁵ LINK to *abhangas* in online glossary

⁶ LINK to minisite for Meditation Sessions.

北半球では、公式に冬の最初の日を示す冬至は 12 月 21 日になります。これは北極が太陽から最も遠くに傾く日です。同時に、太陽は最も南寄りの点に到達し、天空の最短経路を通ります。これらの天体の動きで、北半球では、昼が最も短く、また夜が最も長い日となります。一方、南半球の国々では、その位置によって 12 月 21 日か 22 日に、最も長い昼と最も短い夜を経験します。この現象は、地球が地軸を傾けたまま太陽の周りを回るという事実によるものです。それは移行期間なのです——北では秋から冬へ、南では春から夏へ、また誰もが旧年から新年へと移ります。

2020 年は魅力的に迫ってきています。ちょうどバニヤンの木の種子が芽を出して、巨大で壮麗な木陰をつくる大樹に育つ可能性をその内側に秘めているように、新年は輝かしい、まだ見えぬ可能性を持っています。それらの可能性を受け取り、利益を得るために、私たちは自分自身の、体とマインドの準備を整え、前進し、来たるべき年に内在する大きな約束を実現する準備をしなくてはなりません。

時間は神秘的です。そして、私たちと時間の関係は、微妙かつ複雑です。環境や私たちのマインドの状態によって、時間はある時には飛び去り、またある時には延々と長引きます。あっという間であろうと、永遠のようであろうと、私たちは「毎瞬」を尊重する努力をし、それを価値あるものとし、意味あるものとしなくてはなりません——そう思いませんか？

ですから、私たちが自分自身に問うべき質問は、「どのようにこれを行うか？」です。私は、グルマールがしばしば 15 世紀のインドの偉大な詩聖、カビール¹の二行連句を引用するのを聞きました。この二行連句は時の経過を敬い、現在の瞬間に行動を起こし、時を逃さないことの大切さを強調しています。それはこのように言っています。

明日やろうと思うことは、今日やりなさい。

今日やろうと思うことは、今やりなさい。

なぜなら、次の瞬間に世界が終わりを迎えるかもしれないのだから。

その時、あなたはやりかけの仕事をどう完成させるというのか？⁷

これは、長年にわたって繰り返しグルマリーから聞いてきた教えです。人々がグルマリーに彼らの目標——個人的な、職業上の、あるいは彼らのサーダナーに関連すること——を話すと、グルマリーは彼らにこう言って答えます。「大変よろしい。今始めなさい」。私もまたグルマリーからこの教えを受け取ってきました——思い出す限り、一度ならずありました！

「今始めなさい」。このことから私が学んだのは、自分自身のための目標を設定するだけでは十分ではないということです。これらの目標を追求するのに行動を起こし始めなくてはなりません。なぜならそうして初めて、目標を達成することができるからです。例えば、計画を立て、次の手順を明確にし、そしてこれらの手順の実行を開始します。そうすれば、目標を果たすための「今この瞬間の」力と可能性は、私たちの手中にあります。これは私にとって中心にあり続ける教えです。目標を追求するためにすぐさま手段を講じ始めた時、私はこれらの行動の甘美な成果を即座に体験します。行動を先延ばしにして他の日に回す時、しばしば目標が私の手の届く所や記憶から、気づかないうちに逃げてしまうことが分かりました。あなたは人生でそのようなことが自分に起こったことを思い出しますか？

「今」、この瞬間の貴重さをさらに完全に理解することで、私はこの増幅された気づきが、今後、私をどのように導いてくれるかを知ることにワクワクします。

⁷ ADD FOOTNOTE THAT SAYS: English translation © 2019 SYDA Foundation

12 月には——各月にもあてはまるように——シッダ・ヨーガの道のウェブサイトには多くの注目に値するものが、私たちが楽しみ、取り組むためにあります。それらの幾つかをあなたと共有したいと思います。下方にあるリンクのうちの幾つかは、今月のうちの異なる時期に有効になりますので、繰り返し確認してください。

- **2019年のグルマリーのメッセージのサーダナーの体験⁸**——これは、あなたがどのようにグルマリーのメッセージを学び、また、実践してきたのか、そして、それがあなたの人生にもたらした利点について、多くの皆さんから寄せられた体験談を集めたものです。
- **冬至⁹**——ここでは、世界中の数多くの冬至にまつわる伝統のうちから美しい詩を一つ特集します。
- **ハッピーホリデーズ¹⁰**——ここでは、自然やシュリー・ムクターナンダ・アーシュラムでの祝祭日の準備の素晴らしい画像が見られます。
- **双方向的なツリーの飾り付け¹¹**——ビハーグ・ラーガのメロディーの「ラーマ・ラーガヴァ」のチャンティングを聴きながら、自分だけのウインターホリデーのツリーの飾り付けを楽しんでください。
- **新年の初日の出の写真**——ここでは、あなたがその時どこから撮ったにせよ、新年の初日の出の写真をどのように投稿するかについての情報が見つかります。

⁸ LINK to this minisite.

⁹ LINK to this minisite.

¹⁰ LINK to this minisite.

¹¹ LINK to this minisite.

さらに、12 月には以下のようなお祝いをします。

- **祭日の季節**——祝祭日の季節の喜びの気分が、辺りいっばいにキラキラと輝いています。どの人の心も、喜びと平和の気持ちであふれています。それは人々が祝うために友人や家族たちと共に集い、熱意、愛、寛大さで満たされている時です。私たちはそのような気持ちで新年を迎える準備をします。
- **アンナプールナー・ジャヤンティ**¹²——食物と栄養の女神として崇拝されている女神アンナプールナーの誕生のお祝い。今年は、世界のほとんどの所で12月11日——ヒンズー教の太陰暦のマールガシールシャの月の、満月の夜であるプールニマー——に行われます。女神アンナプールナーをたたえるために、私たちは「**アンナプールナー・ストートラム**」¹³を歌います。この賛歌は、アドゥヴァイタ・ヴェーダーンタ——魂は、ブラフマン、すなわち**絶対なる者**¹⁴から分離することがないと教える非二元論の哲学——の偉大な主唱者であるアーディ・シャンカラ・チャーリヤによって書かれました。ウェブサイトでは、女神アンナプールナーの崇拝を助ける賛歌の音声録音や賛歌の詩句が見つかるでしょう。
- **ギーター・ジャヤンティ**¹⁵は、ヒンズー教の太陰暦のマールガシールシャの月の、満ちていく月の11日目に祝われ、今年は米国では12月7日、インドでは12月8日になります。その日は、『**バガヴァッド・ギーター**』¹⁶と呼ばれる神聖なインドの教典の中に大事に収められた永遠不滅の教えを、**クリシュナ神**¹⁷が弟子のアルジュナに伝授した日を記念す

¹² LINK to this minisite.

¹³ LINK to this ministe

¹⁴ LINK to Absolute in online glossary.

¹⁵ LINK to this minisite.

¹⁶ LINK to *Bhagavad Gita* in online glossary.

¹⁷ LINK to Krishna in online glossary.

るものです。この教典はダルマ¹⁸の人生をどのように生きるかについて学ぶために、世界中の人々にとって導きとなる光となりました。これはまた、今年、私たちが学習するためにグルマイーが選んだ教典でもあります。

英語には「木を見て森を見ず」という格言があります。これは、「全体像」という意味での森全体を把握しようとする時、その極めて小さい細部という意味での木だけに集中すれば、私たちは困難に遭う可能性があるという意味です。しかしながら、サーダナーにおいては、森と木の両方を見ること、そして両方の物の見方を同時に持っていることが重要です。サーダナーの目標を達成するため、遠ざかって見れば、常に全体像が視野に入ります。近づいて見れば、この目標に向かって進むためにどんな時にも、私たちはどこにいるのか、何をする必要があるのかが分かります。

新たな素晴らしいサーダナーの年を始める準備をする時、私たちは森と木の両方を見る必要があります。解放を達成するという目標から目を離さないと同時に、精神的な修行の中に深く没頭することは有益です。これらはマインドの光を明らかにし、私たちを目標へより近づけるのです。

個人的には、このセーヴァーをささげたことで、今年は私にとって素晴らしい1年になりました。皆さんと会話すること、2019 年のグルマイーのメッセージの学びについての私の体験を共有すること、皆さんの体験談を読むこと、すべてが特別な贈り物となりました。新たな年が、数多く

¹⁸ LINK to dharma in online glossary.

の発見という心躍る約束と共に私たちを待っています。そういうわけで、私はあなたに、2019 年からの別れを告げ、そして 2020 年が喜びに満ちたサーダナーの年になるようお祈りします！

尊敬を込めて

ガリマ・ボーワンカー

この手紙の中のヒンディー語の二行連句の翻字と意味を見るには、[ここをクリック¹⁹](#) してください。



© 2019 SYDA Foundation®. 著作権所有。

¹⁹ LINK to appropriate minisite with this information.