

# 光へと向かう

2020年12月1日

読者の皆さん

2020年の最後を飾る月へようこそ！ あなたが北半球で冬支度をしていようと、南半球で種まきの季節の準備をしていようと、敬愛するグルマールから今年受け取っている導きと教えの豊かさを振り返る時、それはもう一つの私たちの精神生活の移り変わりの瞬間です。このようなマナン、「熟考」は、2021年に入るために私が考えられる最良の準備です。

もう一つの年が終わろうとしているこの特別な瞬間は、時が過ぎていることを私たちにはっきりと意識させます。終わりが、いかに時間をさらに貴重なものにし得るかに気づきませんか？ 私がここに座って書いているまさにこの瞬間、嵐が近づき、空が暗くなりつつあります。私の周りの世界には静寂があります。よく言われる、嵐の前の静けさです。優しい雷鳴が私を今この瞬間に引き戻し、短い詩を書く気を起こさせます。

## すべての瞬間の間

雨の前の瞬間の中には、  
生き生きとした静けさがある、  
魚が跳ねるような、  
落ち葉が舞い落ちるような、あるいは  
呼吸の間の空間のような。

すべての瞬間の間  
あなたは何者でもない——  
ただ、大いなる者である。

これらの詩が浮かんだ後、グルマーイの今年のメッセージを学ぶことが、このような静かな気づきの瞬間は、もし注意を払うなら、常に手に届く所にあるという私の理解を深めたことに思い当たりました。ですから、まさにこの詩は甘美な形で、私が今年さらに自分自身を定着させた英知を表現しています。

この時期、私たちには多くの困難があるかもしれませんが、大いなる自己は永遠にその静かな光を放っています。しかし、私たちの意識をこの光に向けるには、何らかのイニシアチブと配慮が必要だと思いませんか？ ある意味では、人生は12の異なる映画が上映されている大劇場の一つのようなものです。ある映画はアドレナリンを放出させ、ハラハラさせるようなドラマであり、また極めて美しく、元気づけるようなものもあります。

私たちはどの映画に集中するか決めることができますが、私たちは自分が人生の状況を選んでいるとは感じていないかもしれません。しかし私たちは、自分自身のマインドの中でどの映画を上映するかを決める、かなりの支配力をまさに持っているのです。そして私たちの内側のコメディやドラマ——確かに、極めて現実だと思えるもの——に飽きたら、私たちは自分の意識を平和で輝く大いなる自己の光に向けることができます。それは常に内側で輝いているのです。

この、大いなる自己へ向かうことを成し遂げる実践的方法の一つは、シッダ・ヨーガの道のウェブサイト上の、多くの深遠で向上的な目的地の幾つかへあなたの注意を集中することです。さあ、「ここ」は、すべてが向上的な複合映画館です。

先月の「ダルシャンとマナン: 見ることと熟考することのシッダ・ヨーガの修行」のフィナーレで、ジャイヤ・サイバートは、今年これまでにシッダ・ヨーガ・ユニバーサル・ホールで、ライブ動画配信を通して 49 回のサツァングがあったと話しました。今月は、これらのサツァング、学びのセッション、集いの多くで受け取った教えを学び続けることができます——そしてさらに数回のサツァングにサンガムとして一緒に参加する機会があります。

### 「シャーンタ・ラサ」に取り組む

12 月の最初の3週間には、新しい一連のサツァング、「シャーンタ・ラサに取り組む」がシッダ・ヨーガ・ユニバーサル・ホールで開催されます。これらのサツァングは水曜日と土曜日に行われ、ライブ動画配信を通して参加できます。

### 「 temple の中にいなさい」

素晴らしい「 temple の中にいなさい」のサツァング——3月から8月にかけてシッダ・ヨーガ・ユニバーサル・ホールで行われた 36 回のライブ動画配信——は、参加者たちに全く予測もつかないほどの影響を与えました。ウェブサイトの「 temple の中にいなさい」<sup>1</sup>の最初のページには、サツァングでのグルマーイの講話と、彼女が幾つかのサツァングのために作った「心に銘記すべき祝福」<sup>2</sup>というタイトルの一連の教えが集められています。私はこのことを過去の手紙でも書きましたが、それらには——私自身、何度もそうしてきたように——戻る価値があります。そして——映画のテーマに戻りますが——公開されている続編があり、それぞれが、シッダ・ヨーガのサンガム<sup>3</sup>がこれら一連のサツァングで受け取ったさまざまな側面です。それらは二つあります。

---

<sup>1</sup> LINK to <https://www.siddhayoga.org/teachings/gurumayis-teachings-for-2020/be-in-the-temple>

<sup>2</sup> LINK to <https://www.siddhayoga.org/teachings/gurumayis-teachings-for-2020/be-in-the-temple/ blessings>

<sup>3</sup> LINK to [glossary--sangham](#)

- 「**「 temple の中にいなさい II 」**」<sup>4</sup>——このページには、シッダ・ヨーガ瞑想ティーチャーとサーダカ<sup>5</sup>たちによる多くの話や論説、世界中のシッダ・ヨーギが語った古典の物語、また、「 temple の中にいなさい」のサツァングで演奏されたシッダ・ヨーガの音楽とチャンティングの一部が、シッダコーヒーのレシピと共に掲載されています。紹介文の「『 temple の中にいなさい II 』について」<sup>6</sup>には、イーシャ・サーデサイが、サツァングのためのグルマーイの意図は人々の精神を再び高揚させることだと書いています。
- 「**「 temple の中にいなさい III 」**」<sup>7</sup>——ここには、シッダ・ヨーガ瞑想ティーチャーとインドの文学と教典の伝統に精通した人によって書かれた解説があり、「 temple の中にいなさい」のサツァングの一部にあったシッダ・ヨーガの教え、修行、そして伝統の幾つかを詳細に説明しています。紹介文の「『 temple の中にいなさい III 』について」<sup>8</sup>の中で、スワーミ・シャーンターナンダは、私たちが自分自身の人生とサーダナーに応用できることを明らかにするという目的を持って、これらのページに提示されている神聖な教えを研究するよう奨励しています。彼は、これは「黄金——神聖な英知という黄金——を発掘するようなものです」と書いています。

## 祝祭日の季節

12 月という月は、その数々のお祝いで知られています。しばしば祝祭日の季節と呼ばれています。人々が家や街並みを飾り付け、互いに——特に、子どもたちに——贈り物をする方法を探す、光の魔法のような時です。

---

<sup>4</sup> LINK to <https://www.siddhayoga.org/teachings/2020/be-in-the-temple2>

<sup>5</sup> LINK to [glossary--sadhaka](#)

<sup>6</sup> LINK to <https://www.siddhayoga.org/teachings/2020/be-in-the-temple2/about>

<sup>7</sup> LINK <https://www.siddhayoga.org/teachings/2020/be-in-the-temple3>

<sup>8</sup> LINK to <https://www.siddhayoga.org/teachings/2020/be-in-the-temple3/about>

この時期には世界中の人々が、ハヌカーというユダヤ教の「光の祭り」(12月10日～18日)、クワンザというアフリカ系米国人の家族の美德の祝祭(12月26日～1月1日)、そしてクリスマス(12月25日)という神聖なる者が人間の内側に顕現することをたたえるキリスト教の祝祭日など、さまざまな祝祭日を祝います。

長年、私はこの祝祭日の季節には聖歌隊で歌い、特に私たちが歌った深遠な精神的音楽が大好きでした。シッダ・ヨーガの道では、私たちには一年中神の名前を歌い、そして何度も何度も私たち自身の存在の内側にある神聖な神秘を体験するという祝福があります。また、この祝祭日の季節に関する実に生き生きとして特別な何かもあります。そしてナーマサンキールタナ<sup>9</sup>を毎日チャンティングしたり、週に何日か「シュリー・グル・ギター」<sup>10</sup>を朗唱することは、あなたにとって、これを本当になんた自身の存在の内側にある光の季節とする完璧な方法になるかもしれません。

「光」と言えば、今月は私たちの光の体験が新しい季節の誕生へと移行する瞬間を示しています。12月に起こる冬至と夏至は、北半球では秋から冬への季節の移行を、そして南半球では春から夏への移行を示します。一年には二つの至点があり、それぞれが地球の極の一つ——12月に北極、6月に南極——が太陽から最も遠くに傾く時を示しています。北半球では、12月21日の冬至が光の時への帰還であり、これについては、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトにある「輝ける者」<sup>11</sup>の中で、太陽、すなわち光を運ぶ者を祝う『リグ・ヴェーダ』<sup>12</sup>からの詩節を読むことができます。

\*\*\*

---

<sup>9</sup> LINK to glossary: [namasankirtana](#)

<sup>10</sup> LINK to <https://www.siddhayoga.org/teachings/svadhyaya/shri-guru-gita>

<sup>11</sup> Link <https://www.siddhayoga.org/2018/december/the-radiant-one>

<sup>12</sup> LINK to glossary: [rig veda](#)

今年が終わりに向かう中、この毎月の手紙に思慮深く取り組んでくださった皆さん一人一人に感謝したいと思います。私はこの手紙に対するコメントすべてを読み、それらがどれほど学习者としてのあなたを伝えているかを認識してきました。あなたの存在は私に、深く内側に耳を傾け、毎月のテーマの本質を伝える言葉を探すことを鼓舞してきました。シッダ・ヨーガ・サンガムの私たち一人一人が、来年も精神的な進歩を続けることが私の願いです。

心を込めて、

ポール・ホークウッド



© 2020 SYDA Foundation®. 著作権所有。