

2016年2月1日

## サーダナーにおいて前に進む

### シッダ・ヨーガ瞑想ティーチャーからの手紙

皆さん

2月にようこそ！“February”とは、「浄化」という意味のラテン語の februum からきていてることを知っていましたか。シッダ・ヨーガの道では、私たち自身と万物の中にある神聖さを大いに楽しむために、自らの知覚を浄化します。2月はサーダナーに取り組む特別な月です。

シッダ・ヨーガの道の生徒や新しい探究者たちは、新しい年の初めの数カ月を、その年のグルマーイのメッセージを学び始める啓示と再出発の時としてしばしば体験します。私たちの精神修行と日常の活動は、この神聖な教えの光と英知によっておのずと活性化されます。スウィート・サプライズ(嬉しい驚き)のサツァングで、グルマーイのメッセージを受け取ることは、真に祝福された体験です。

グルマーイのメッセージは

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

2月は、グルマーイのメッセージの最初の語を深く探究していきます。

Move

आगे बढ़ो

Avance

Bewege dich

Mova-se

Muévete

Beweeg

動く

グルマーイのメッセージの一つ一つの語の意味を学び熟考することは、虹の一つ一つの色に身を浸し、それによって日常生活でのさまざまな色の出現に気づくかのようです。それと同じように、グルマーイのメッセージの一つ一つの語を学ぶことで、私たちはそれらの微妙な意味合いを発見し、それらがどのように私たちの人生に現れているかに気づきます。それからグルマーイのメッセージの全体を熟考していくと、私たちはより深く豊かに理解し実践できるようになります。たとえば、動くとはどういう意味でしょうか。それは身体の動きだけなのか、あるいは、エネルギーや意識の動きもあり得るのでしょうか。動きは常に大きなものであるべきなのか、それとも時には静かで微妙な動きの方がより有効なのでしょう。そして“動く”の多くの色合いについて探究した後に、そのことがグルマーイのメッセージの他の語に対する私たちの理解をどのように広げるのでしょうか。

まず“動く”の定義を考えることから始めましょう。「ある方向または目的地に向かって行くこと、または、何かとの関係の中で位置を変えること」。言い方を変えれば、“動く”とは、ある特定の目的地へ自分を向かせ始めること、現在自分が向かっている方向を変えること、あるいは、何かに対する考え方や感じ方を変えること、という意味になります。それはまた、ただじっと立っているのとは反対の状態を示しています。

私は写真家として、どのような被写体であれその美しさを探り発見する最善の方法は、さまざまな距離や高さや角度に、体の位置を変えて試すことだと学びました。もし私が1カ所に立って写真を1枚撮れば、それはそれなりの“記録”写真になるかもしれませんが、心を温め目を喜ばせるものになることはまれでしょう。位置を変えることで、私は被写体の光と形そして神秘性と、それに反応する私の心がよりいっそう同調するようになると感じるすることができます。

シッダ・ヨーガの道において、私たちが精神修行と日常生活でグルマーイのメッセージを学び、練習し、吸収し、実行する中で、積極的に“動き回り”または“位置を変える”方法はたくさんあります。たとえば、“動く”という語について熟考することは、どのようにしてあなたにグルマーイのメッセージについての洞察を与え、それによって瞑想やチャンティングの修行に生かすことができるのでしょうか。グルマーイのメッセージのアートワークやシッダ・ヨーガの道のウェブサイトの自然の写真と共に座るとき、それらはどのように“動く”という語を理解する助けになるのでしょうか。そして、自然(季節、時、風、太陽)の動きは、どのようにグルマーイのメッセージへの洞察を、あるいはあなたの精神修行への洞察をもたらすのでしょうか。

“動く”を今月の言葉とすることをお勧めします。それを意識の中に保ち、そのさまざまな意味と、それらをどのようにあなたのサーダナーに生かすことができるかを考えてください。さまざまな動きを探究し、それらがどのようにグルマーイのメッセージに当てはまるか見てください。これがあなたにとって“動く(感動する)”体験になりますように。

今月は、あなたのサーダナーにおいて“動く”の意味について熟考する多くの機会があります。実際、今月私たちは跳躍します。(訳注：英語では跳躍を leap、うるう年を leap year という) 2016年の2月は、28日ではなく29日あります。うるう年が起こるのは、地球が実際には365日と4分の1日をかけて太陽を一周するためで、そのため4年ごとに暦に1日を加えてそれらの失われた4分の1日を補うのです。うるう年はグルマーイのメッセージの中の“動く”の意味を学ぶために、私たちに余分の1日を与えたのです。

2月8日は、中国の暦で4713年の新年を祝います。中国の古来の暦によると、今年は申(さる)年です。中国の十二支の中で、猿は好奇心と創造性が特徴であり、それらはまさに精神の探究者である私たちを鼓舞する資質です。そしてもちろん、その資質が猿をほぼ常に動くものにさせているのです。

申年は、私に巨大で強力な猿として現れたハヌマーン神を思い出させます。インドの聖なる教典である『プラーナ』によると、ハヌマーン神は幼少の頃、太陽の神、スーリヤ神の弟子になりたいと願っていました。光り輝く神は、自分は太陽としての義務から常に動くので止まって教えを受けることはできない、と言ってそれを退けました。するとハヌマーン神はさらに大きくなり、西方と東方の端にある山脈を両足で踏まえました。そのようにして、彼は空を旅するグルの光を追うことができたのです。スーリヤ神は、ハヌマーン神の熱意、集中、そして揺るぎなきをととても喜び、彼を生徒として受け入れ、ヴェーダの英知をすべて教えました。

インドの偉大な叙事詩『ラーマヤナ』では、ハヌマーン神はラーマ神に熱烈な敬愛をささげたことで知られています。彼はヒマラヤ山脈から山を丸ごと運んでくるなど、多くの勇敢で驚くべき行動でラーマ神に仕えました。

このように、ハヌマーン神はスーリヤ神と、その後ラーマ神に対する献身で、弟子としてのあり方と無私の奉仕の模範になりました。ハヌマーン神の資質を熟考することは、申年の今年に私たちが集中、献身、そして喜びをもって動くことを鼓舞します。

2月14日にはバレンタインデーを祝います。それは私たちの心の愛を分かち合う日です。私たちには2月13日の土曜日に、「行動の愛」という題のシッダ・ヨーガ・サツァングに参加することで、それを実践する素晴らしい機会があります。このサツァングは、シュリー・ムクターナンダ・アーシュラムからライブで音声配信されます。そうです！ もう一つのユニバーサルホールの素晴らしい音声配信です。このサツァングの詳細は、間もなくシッダ・ヨーガの道のウェブサイトに掲載されます。

2月から毎月、ライブの音声配信で瞑想講座に参加することもできます。これについてのお知らせももうすぐ掲載されます。

そして、スウィート・サプライズのサツァングに（あなたが好きなだけ何回でも）参加することができます。シッダ・ヨーガの道のウェブサイトは、毎日サツァングに参加できるユニバーサルホールであることを覚えていてください。

シッダ・ヨーガの道のウェブサイト上のこれらの教えと学びのイベント、フォトギャラリー、読み物の一つ一つが、グルマーイのメッセージへの新しい入り口と、教えに取り組んで“動く”とは何を意味するかを探究する新しい機会を、あなたに与えてくれるでしょう。

あなたがグルマーイのメッセージを学び実践して前に進み続ける上で、素晴らしい豊かな2月になりますように。

心を込めて

ポール・ホークウッド

シッダ・ヨーガ瞑想ティーチャー