

私のマインドが吉兆なことだけを考えますように シッダ・ヨーガ・スワームからの手紙

2017年2月1日

探究者の皆さん

愛とマハーシヴァラトウリーの今月を祝って、シュバムを祈ります！ジャヤ・ジャヤ・シヴァ・シャンボー！

2017年が始まってからの素晴らしい5週間で、グルマーイのメッセージを学ぶことに世界中のシッダ・ヨーガのサンガムが参加している様子を知って、私は心から嬉しくなりました。どのように人々が、このメッセージをマントラとして繰り返しているかを聞いてきました。

2017年のグルマーイのメッセージは

Breathe in deeply the fragrance of the Heart.

Revel in the light of the Supreme Self.

Breathe out gently the benevolent power of the Heart.

心のかぐわしさを深く吸い込みなさい。

至高なる自己の光を大いに楽しみなさい。

心の慈愛の力を優しく吐き出しなさい。

2017年の「スウィート・サプライズ(嬉しい驚き)」のサツツァングの最後に、グルマーイはメッセージを授けた後に、彼女の贈り物を皆が受け取ったことに感謝し、そして、彼女をさらに幸せにすることは何か知っているかと皆に尋ねました。

そして、グルマーイは言いました。「あなたがこの贈り物を自分自身のものにする
ことです」

グルマーイがこう言うのを最初に聞いたとき、私は湧き上がってくる至福を体験し
ました。私は、自分の努力のすべて、心のすべて、意識のすべてをもってグルマ
ーイのメッセージを実践しようと思いました。そうする中で、彼女の教えの真の美し
さと変容の力が、私のもとに現れるでしょう。

恩恵が錬金術として働くには適切な器が必要であることは、シッダ・ヨーガの根本
的な教えです。努力は、探究者としてのあなたの側で——精神の道において、
自分の進歩に責任を持つというあなた自身の熱意が——必要なのです。

2017 年のあと 11 カ月で、あなたはグルマーイからの贈り物をどのように自分のも
のとするか探究する好機があります。グルマーイは、彼女のメッセージを解釈する
ための 11 の教えを与えています。グルマーイのメッセージをより吸収する方法とし
て、月ごとに、それらの教えの一つに焦点を当てていきます。

今月 2 月に焦点を当てるグルマーイの教えは

「このメッセージを日常的に実践しなさい」

この明確、明快で、奥深いグルマーイからの招待の中に、彼女の貴重な贈り物を
どのように受け入れるかという質問への答えが見つかります。あなたは、グルマーイ
のメッセージを実践に移す日常的な努力をしなくてはなりません。

実際にこれが意味するところは、人によって異なるでしょう。大切なことは、一人一人の生徒がそれぞれうまく機能する規律を確立することです。ある生徒は、毎日夜明けの時、瞑想の前や『シュリー・グル・ギター』の朗唱をする前に、グルマーイのメッセージを実践するかもしれません。またある人は、仕事の休憩時間や重要なビジネスランチの間など、さまざまな形で実践するでしょう。

グルマーイのメッセージを実践するために人々が時間と場所を毎日作り出す努力をしているのを聞くと、私は鼓舞され、驚きに満たされます。そしてそれは、自分自身のサーダナーを深めるための活力を私に与えてくれるのです。

私が今年のグルマーイのメッセージについて考える時、それがいかに身近であるかに驚嘆します。考えてください。あなたが呼吸を感じ、呼吸に意識を集中すると、それはグルマーイのメッセージを推し進めていることに気づきます。あなたはグルマーイのメッセージの神髄を体現する器なのです。ヨーギたちが、呼吸を調整し、呼吸を制御するのには、何百年もかかってきたものです。でもここでは、あなたには、吸う息を吐く息につなげ、吐く息を吸う息につなげてくれるグルマーイのメッセージがあります。サーダナーがこれ以上楽になることなんてあるでしょうか！

グルマーイのメッセージを日常的に実践し、サーダナーを進歩させていくと、洞察や疑問が生まれてくるのに気づくかもしれません。そのような時には、シッダ・ヨーガの本でそれらの課題について調べることができます。バーバ・ムクターナンダの著書『アーシュラム・ダルマ』でバーバはこう言っています。「人の心の純粹さは、

その真のかぐわしさである¹」。また、あなたの洞察や疑問を日記に書き留めること
をお勧めします。そして、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトに掲載している素晴らしい
体験談を読むことをお勧めします。あなたも体験談を寄せてくれたらどんなに
素晴らしいでしょう。

忘れないでください。「スウィート・サプライズ」のサツァングは、2月28日まで
参加できます。

今月は、マハーシヴァラトウリーの月です。ジャヤ・ジャヤ・シヴァ・シャンボー！
2017年は、2月24日がマハーシヴァラトウリーです。さらに、2月14日の聖バレン
タインデーをたたえて、グルマーイの「行動の中の愛」を、シッダ・ヨーガの道の
ウェブサイトで見、楽しむことができます。

私たちが呼吸と大いなる心との神聖なつながりについて探究する今年は、バレン
タインデーのお祝い——愛をたたえる日——は、とりわけふさわしいものです。

この祝日は、シッダ・ヨーガの道とグルマーイのメッセージのゴールは無条件の
愛の境地への没頭だということを、私たちに思い出させてくれます。

マハーシヴァラトウリー、「シヴァの偉大な夜」は、グルマーイのメッセージを实践す
るのに吉兆な時でもあります。シッダ・ヨーガの道では、シヴァ神は、大いなる意識
の絶対的な至福の光として理解されています。それは宇宙の根幹であり、すべて
の精神修行のゴールでもあります。ヒンドゥーの伝統によると、この夜はシヴァ神の

¹ Swami Muktananda, *Ashram Dharma* (South Fallsburg, New York: SYDA Foundation, 1995) p. 36.

祝福が最も顕著に現れます。この夜に行われるシヴァ神をたたえる儀式の成果は、千倍になると言われています。世界中のシッダ・ヨーガのアーシュラムや瞑想センター、そして各家庭で、生徒たちはシッダ・ヨーガに伝わる伝授のマントラである、オーム・ナマー・シヴァーヤをチャンティングします。

シヴァ神にささげるこの神聖な夜をたたえる中で、私は、すべての心の中に宿る大いなる自己としてシヴァ神を崇める「ジャヤ・ジャヤ・シヴァ・シャンボー」をチャンティングするのも大好きです。グルマーイが、この素晴らしいナーマーサンキールタナの歌詞を書き、作曲しました。

そして今年、私は特に、2017年のシッダ・ヨーガの道の学びの焦点の一つとなる教典『シュリー・ルドラム』を朗唱するのを楽しみにしています。『シュリー・ルドラム』は、ルドラとしても知られるシヴァ神にささげる、古来からの力強いヴェーダの讃歌です。

カシミール・シャイヴァイトの教典である『ヴィジニャーナバイラヴァ』は、シヴァ神は吸う息と吐く息の合間で体験することができると教えます。この教典の中の、集中のテクニックであるダーラナーの一つは言います。

思考活動の停止と共に中心が拡大すると、
呼吸という形のエネルギーは、入ること、出ことをやめる。
それによって、シヴァ神が現れる。²

² *Vijñānabhairava* 26; English rendering by Óscar Figueroa © 2017 SYDA Foundation. All rights reserved.

このように、マハーシヴァラトリーと聖バレンタインデーという二つの素晴らしいお祝いで、2月はグルマーイのメッセージをさらに掘り下げる多くの機会をあなたに与えています。この月は、神と愛の霊妙で驚くようなエネルギーで振動しています。グルマーイの贈り物をあなた自身のもthingとすることで、あなたは、あなたの心の内部に一步近づき、グルマーイの喜びを体験するのです。

心を込めて

スワミ・アカンダーナンダ

シッダ・ヨーガ・スワミ