

# 数え切れないほど多くの形の愛

2019年2月1日

読者の皆さん

あなたがこの2月を紹介する手紙を読み始めるに当たって、良い時を持つことを忘れないようにという私のリクエストを、あなたが時々思い出してほしいという私の願いを、あなたと分かち合いたいと思います。そしてあなたが実際に、とても良い時を持ったことを願っています。あなたもご存じのように、幸せな考えを持つ時はいつも、行動が幸せをもたらす時はいつも、あなたの全存在は歌ったり踊ったりしたくなります。幸せな気分はとても大きな役割を果たしますね。

時々私は考えてきました。私たちは皆一つの人類です。なおかつ、世界中の異なる隅々で、さまざまな大陸やさまざまな国に住んでいます。そして、異なる季節を体験しています。なぜでしょう。科学者たちは、それは地球の地軸の傾きの方向と、太陽の光が地球に当たる角度によると説明しています。私たちがどの季節にしようとも、季節は、それ自身の美しさ、挑戦、豊かな実りを持っています。それぞれの季節は私たちに、喜び、より意味のある人生を送り、サーダナーにおける努力をさらに推し進める理由を与えます。

シッダ・ヨーガのサーダナーの成果を、あらゆる季節を通していつも味わえることは、何と素晴らしいことでしょう！サーダナーの一つ一つの成功を認識することには大きな価値があります。それが劇的なことであれ微細なことであれ、私たちがサーダナーの体験を覚えているほど、私たちは活力と熱意を持ってさらにサーダナーを進めたいと望みます。私たちはサーダナーに新たなひたむきさを持って取り組むよう駆り立てられるのです。

信じられますか。すでに2月に入りました。私は2月という月が大好きです。そして、あなたにこの気持ちが分かるなら、あなたもこの気持ちを持っているのかもしれませんが。

そうです、私たちは、なぜこのように感じるのでしょうか。たぶん、2月という月の中に、世界中で愛の日として祝う日—— 2月 14 日—— があるからです。この日には幾百万もの赤いバラやキャンディ、そしてチョコレートが贈られます。幾百万もの優しいカードや振る舞いやほほ笑み、そして愛の手紙が—— 知っている人からでも、見知らぬファンからであっても—— 交換されます。素晴らしいですね—— 本当にふさわしいことです—— 最も簡素な形から最も素晴らしい形まで、世界中がさまざまに愛を祝います。愛の周波数は宇宙のあらゆる細胞の中で共鳴しています。

もともとは、それは2月 14 日にたたえられた、3世紀のローマの聖バレンタインの物語から来ています。その物語は人々の間の愛と互いを思い合う気持ちの価値を象徴するようになりました。

現在まで話を進めましょう。この 21 世紀に、私たちのグルは、たった一日だけを愛の神殿に入ることにささげたりはしません。彼女は、私たち全員が2月全体を通して愛を祝うように——そしてまた、一年全体を通して祝うように招いています！☺ そのように続いていくのです。そして私はそれが大好きです。

シッダ・ヨーガの道で私たちは、弟子に対するグルの愛とグルに対する弟子の愛をたたえます。この道のすべての実践者を、良い時にも悪い時にも一貫して支えているのが、この完全な愛です。私たちの目的とゴールに焦点を当て、そして焦点を当て直すためのエネルギーと強さを私たちに与えてくれるのが、この完全な愛です。2月 14 日の晩の空には、上弦と満月の間の月は 63 パーセントしか見えず、潮の満ち引きもそれに一致しますが、グルマーンによって

私たちの心にともされた愛は、常に 100 パーセント満ちていることを私は知っていて、嬉しく思います。それはサムサーラの潮流に影響されることはありません。

シュリー・グルマーイの愛について考えていた時に私の心が作った対句を、皆さんと分かち合いたいと思います。この詩はウルドゥー語 ——インドのラクナウで私が話して育った言語——で書かれています。

あなたを思い出すと私の心は慰められます。

私にとっては、秋であっても春のようです。

シッダ・ヨーギや新しい探究者のためにと、グルマーイは2月を「行動の中の愛」と名付けています。今月を「行動の中の愛」と呼ぶことによって、グルマーイは、私たちがただ愛について空想にふけるのではなく、言葉だけでなく行動で示すよう励ましています。

これはどういうことでしょうか。そうですね、神への愛を話す私たちは皆、この関係を強化する努力をしなくてはなりません。さらに、私たちが体験する愛を遂行する努力もしなければなりません。チャリティーとは、単に困っている人たちに物を与えることではありません。チャリティーはまた、受け取りたいと思っている人には誰にでも、愛を与えることです。最初は神を信じていなかった人々がいます。しかし、グルの恩恵を受け取った後、彼らはサーダナーを通して神を理解し、神の愛を体験するようになりました。これらの人々の多くが、心の中で感じる愛を、自分たちの中だけに留める代わりに、分かち合おうと決めたのです。

私たちの心の中の愛を思い出し、それとつながり、それを祝って分かち合う方法はたくさんあります。例えば、シッダ・ヨーガの音楽を聴くことができます。この愛の月のサウンドトラックとして、シッダ・ヨーガ・ミュージシャンであるシャンバヴィ・クリスチャンの CD、「Just Love ただ愛のみ」を聴きたいと思うかもしれません。そして、毎日の熟考のために、またあなたの心のさまざまな

風合いを検証して体験するために、本棚にあるグルマーイの著書、『Magic of the Heart, Reflections on Divine Love 心の魔法、神聖な愛についての考察』を見つけないかと思いましたが、見つかりませんでした。

私が愛について祝い、熟考するための大好きな方法の一つがシッダ・ヨーガの道のウェブサイトです。2014 年から毎年2月に、バレンタインデーを祝って、私たちはウェブサイトでグルマーイから美しい贈り物を受け取っています。グルマーイの贈り物は「行動の中の愛」と呼ばれています。実際この贈り物は、グルマーイが2月全体に与えた名前の発端なのです。

私はこの贈り物のすべてが大好きです —— 特に、この贈り物を通して、私たちが、文字にされたものや視覚的な形で、シッダ・ヨーガの教えや、他の多くの愛の象徴を発見する機会を確実に持てるようにする、グルマーイのやり方が大変好きなのです。もし、あなたがまだ過去のグルマーイの「行動の中の愛」の贈り物を見る機会を得ていなかったら、「2019 年の行動の中の愛」を心待ちにしながら、ここをクリックしてください。

この「行動の中の愛」の月、そしてグルマーイの愛をそのような贈り物の形で受け取る意味について語るなら、1 月 1 日のライブの映像配信による「スウィート・サプライズ(嬉しい驚き)」のシッダ・ヨーガ・ユニバーサルホールで、グルマーイがみんなに贈った茎の長いサンゴ色のバラのことを話さないではいられません。多くの人が、その瞬間どれほど感動したかを私に話しました。グルマーイの手から自分の手へと、直接そのバラを受け取っていると感じたのです。私は今、愛するグルマーイのことを考えずにバラの花を見ることはできないと、自分でも分かります。(きっと、あなたも同じでしょう!) 食料品店の中を歩いたり、または隣人の庭の前を通り掛かり、咲き誇るバラの花を見ると、それはグルマーイと私だけのすてきな秘密のような気がします。グルマーイが、私だけのためにそのバラをそこに置いてくれたように感じます。

それでは、今月は、さらに何が起こるのでしょうか

- 私たちの大好きな祭日の一つ、つまり、新年のお祝いがやって来ます。2月5日は、中国の旧正月で、いのしし年の始まりです。
- 私たちの大好きな神の一つであるガネーシャ神の誕生日、「ガネーシュ・ジャヤンティ」は、2月8日です。
- 私たちの大好きな季節、春が、インドでは、2月10日から始まります。(米国では、2月9日に当たります)

インドで春の訪れを告げるお祭り、ヴァサント・パンチャミーがあります。それはヒンズー教の太陰暦で、毎年、マグの月の5日に行われます。このヴァサント・パンチャミーと春の季節についてのたくさんの詩や歌が書かれてきました——大地より生え出てきたばかりの柔らかい花の芽について、インドの田園地帯ではカラシの畑で真っ盛りに咲く小さな黄色の花で一面に覆われることについて、などです。この日、この季節が運んで来るすべてを待ち望んで、人々はよく、太陽のような黄色の衣服を身にまといまいます。

学びの女神であり、シッダ・ヨーガの道において、私たちの大好きな神の一つであるデーヴィー・サラスワティーは、ヴァサント・パンチャミーにおいて崇拝されています。彼女の乗り物は白鳥、すなわちハムサです。今年は特に、私たちは皆、女神サラスワティーと彼女の乗り物に関係があります。それが何か覚えていますか。2019年のメッセージの講話の終わりにグルマーイが、白鳥をイメージすることに私たちをいざないました。それは一年を通して、そこにいつでも戻って、マインドを集中することのできるイメージです。実際に、今年のシッダ・ヨーガの道のウェブサイトは、グルマーイの教えを思い出させるために多くの白鳥のモチーフがデザインされていることに、皆さんは気づいているかもしれません。

これらすべてについて言及するのは、共時性が面白いと思ったからです。ヴァサント・パンチャミーはまた、インドで愛のお祭りとして祝われています。この時期、人々はクリシュナ神と彼の熱烈な献身者、愛を擬人化した者として崇敬されているラーダーの、伝説的な愛の物語を語ります。2019 年は、ヴァサント・パンチャミーはバレンタインデーと同じ月にあります。さらに、ヴァサント・パンチャミーは、女神サラスワティーを祈願し、たたえる時であり、2019 年は、この女神と彼女の白鳥は、グルマーイのメッセージを学習するために不可欠です。

これらの祝祭日について詳しく知り、グルマーイのメッセージを学ぶ手助けとして、シッダ・ヨーガの道のウェブサイト上に、知識という本当のバンダーラ——豪華な祝宴——があります。グルマーイのメッセージの学習を助け、より深めるための幾つかのおいしくて魅力的なものを紹介させてください。

- あなたのサーダナーと人生に光を注ぐさまざまな伝統からの物語
- あなたのマインドの暗闇の隅々を照らすインドの教典からの引用文
- インドの詩聖によるアバンガやバジャン
- 「グルマーイのメッセージに関するワークブック」——シッダ・ヨーガの道のウェブサイト  
で、このような学習ツールが提供されるのは、初めてです。
- ライブの音声配信による瞑想講座の今月のテーマは、「マインドの風景を学びなさい」  
です。
- 2019 年の「スウィート・サプライズ」の複数回参加可能なパッケージ

シッダ・ヨーガの道のウェブサイトで、これらのページとさらに多くのページを探究する準備を整えるために、ヒントを差し上げます。最近、何人かの友人と話す中で、一番好きなウェブサイト、すなわち、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトが毎日訪れることが多くの人々の修行となって

いるにもかかわらず、サイトへの最も早い移動方法を考えていない人がいることに気づきました。ですから、ここにヒントがあります。シッダ・ヨーガの道のウェブサイトあなたのコンピューターのブラウザのホームページにしてください。ウェブサイトに最短でアクセスして最新の掲載内容を見る方法です。そしてモバイルデバイスには、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトをアイコンに加えるとよいかもかもしれません。(アプリみたいに見えるでしょう！)

\*\*\*

先日、私がシュリー・ムクターナンダ・アーシュラムで 2019 年の「スウィート・サプライズ」のためのセーヴァーをささげていた時、グルマーイが私にチベットの格言を教えてくださいました。この手紙の結びに、グルマーイの贈り物を皆さんと共有したいと思います。

その格言です。

健康で長生きするための秘密は、

半分食べ、

2倍歩き、

3倍笑い、

そして限度なしに愛しなさい。

今月を素晴らしい月にしてください。愛を最優先にしてください。

尊敬を込めて

ガリマ・ボーワンカー

