

# 神聖な愛の月

2020年2月1日

読者の皆さん

神聖な愛の月によろこそ！ 英語の「welcome」という単語は古英語の wilcuma から来ていて、「その来訪が人の心を喜ばせる人」を意味することを知っていましたか。深いレベルで、このあいさつはサンスクリット語の言葉、アティティ・デーヴォー・バーヴァ、すなわち、「来客は神」に表される深遠なビジョンを表現しています。そして皆さんの多くが知っているように、私たちが出会うすべての人の中に神性を認識することは、シッダ・ヨーガの核である教え、「互いの中に神を見なさい」の一つの現れです。

ですから、互いを歓迎することは、シッダ・ヨーガのカレンダーに愛を祝う二つの祝祭日がある2月というこの月に、特にふさわしいことです。その祝祭日とは、聖バレンタインデーとマハーシヴァラトウリーです。マハーシヴァラトウリーに、私たちは至高なる存在であり、まさに私たち自身の心の本質であるシヴァ神を喜びをもってたたえ、シヴァ神について瞑想します。そして聖バレンタインデーには、私たちの愛の象徴を自分の人生の中の他の人たちに贈ることで、歓喜をもってこの神性を表現します。このようにして、神である非二元性の大きい意識は、愛、友情、喜ばしい交友、そして私たちの人類同胞を歓迎するといった神聖な戯れの中で、それ自体を表現し、体験するのです。

\*\*\*

## 2020年のグルマリーのメッセージに取り組む

私たちは毎日、自分の体を養い、私たちが従事する身体的、そして知的な活動を支えるために食べます。ほんの少しの想像力をもってすれば、私たちという存在の精神的側面も同じように日々養うことが、素晴らしい考えであると理解できるでしょう。シッダ・ヨーガの教えを学習し実践することは、私たちの内側の存在を強くし、喜びを与える完璧な方法です。そして、ちょうど私たちには各自の食べ物の嗜好(しこう)があるように、精神的な学習と実践への取り組みにも、それぞれ好みの方法があります。2020年、グルマリーのメッセージは私たちのシッダ・ヨーガの学習と実践を導いています——そして幸運なことに、このメッセージの学習を助けてくれる内省的、そして活動的な、広範囲にわたる変化に富んだ方法があります。

「スウィート・サプライズ(嬉しい驚き)」に複数回参加することは、グルマリーのメッセージを吸収する力強い方法です。私は皆さんに、「グルマリーのメッセージの学習を掘り下げる」を読むことを強くお勧めします。その中で、イタリアのシッダ・ヨーガ・瞑想ティーチャーであるレオナルド・ルツォが、昨年の「スウィート・サプライズ」に複数回参加した深い体験の数々を分かち合っています。彼は、彼が「黄金の日曜日」と名付けた特別な日々にこれを行いました。この実践は、今年、私が自分自身のグルマリーのメッセージの学習で実行すると決めた方法です。

昨年メッセージを学ぶ上で私が好きだった方法は、シッダ・ヨーガ瞑想講座に参加することでした。特に、各講座の中に含まれている、順を追って導かれる瞑想の指示が大好きでした——聴いていると穏やかなエネルギーに包まれたように感じ、楽に瞑想に滑り込んでいけるのでした。2020年もまた、音声配信で今月から始まる8回の新しい瞑想講座に必ず参加するつもりです！ グルマリーがこれらの瞑想講座の一つ一つにタイトルと焦点を与えています。そして、スワミ・イーシュワラーナンダが第1回講座の瞑想ティーチャーです。

これからの一年に、グルマリーのメッセージを学習し実行するための他の効果的な方法は、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトにて利用可能な数多くの学習ツールに取り組むことです。

私はこれらに参加するのをとても楽しみにしています——あなたが想像できるように、グルマリーのメッセージに臨む一つ一つの方法は、メッセージの生き生きとした体験へとあなたを導く可能性を秘めているのです。

## 今月の祝祭日

### 聖バレンタインデー——2月 14 日

聖バレンタインデーは愛を祝う人気のある祝祭日で、よく大きな赤いハートのイメージのカードとキャンディーを愛する人に贈ります。シッダ・ヨーガの道では、聖バレンタインデーは、愛の神聖な源である大いなる心をたたえ、祝い、そして、私たち自身や互いの中にあるこの大いなる愛に敬意を払うことを私たちに思い出させます。聖バレンタインデーにちなんだ大きなハートは、この愛の視覚的象徴です。聖バレンタインデーを祝うための楽しくかつ内省的な一つの方法は、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトの、「2020 年の行動の中の愛 (Love in Action 2020)」を訪れることです。それは、この祝祭日をたたえる、私たち一人一人へのグルマリーからの贈り物です。この「2020 年の行動の中の愛」で、グルマリーは、神秘的な詩人や聖人たちの言葉を通して、神聖な愛の体験へと私たちを深くいざないます。毎年それは異なり、毎年新しい方法で私の心を開きます。

### マハーシヴァラトリー—— 2月 21 日

その名前が表すように、マハーシヴァラトリーは、「シヴァの偉大な夜」を祝います。シヴァ神の数多くある名前の一つはシャーンタで、「穏やかな者」を意味し、彼は瞑想の崇高なる師と見なされています。彼はしばしば、パドゥマーサナ、すなわち完全な蓮華(れんげ)座と、デヤーナ・ムドラーという両手を互いに重ねた瞑想の姿勢で座っている形で表されます。彼の目はしばしば下方を見ており、意識は彼自身の内側深くに向けられています。このシヴァ神の姿を通して、私たちは内側を見つめ、純粹で至福に満ちた大いなる意識であり神と一つである私たち自身の大いなる自己に瞑想することに導かれます。

シヴァ神はまた、その恩恵がシッダ・ヨーガの系譜のグルたちを通して流れる、原初のグルとしても知られています。このグルの恩恵を通して、私たちはシャクティパートの伝授、すなわち精神的な覚醒を受け取り、深く自発的な瞑想を体験することができるのです。

マハーシヴァラトウリーの日、シッダ・ヨーギたちはしばしばその夜を、すべての大いなる自己であるシヴァ神を崇拝するためにささげ、シッダ・ヨーガの伝統の伝授のマントラ、オーム・ナマー・シヴァーヤの形で彼の名前を繰り返します。マハーシヴァラトウリーの日、シヴァの名前を一度唱えることは、他の日に唱える千回分の力があると言われます。そこには何か魔法のようなものがあり、私の大好きな祝祭日です。

## うるう年—2月29日

太陽年は実際には 365 と4分の1日だということを知っていますか。そうです、地球が太陽の周りを回る 5 億 8400 万マイル(9 億 4000 万キロメートル)の1年の旅を終えるためには、さらに4分の1日が必要です。4年ごとに特別な日、2月 29 日を加えることで、余った6時間を調整します。それをうるう年と言います。もしその日を加えなければ、780 年後には、元日は夏至と同じ日になるのです！

## グルと生徒は結び付いている

私の妻、アチャラ・ウーラコットと私は、何年も前にシュリー・ムクターナンダ・アーシュラムからほど近い庭園で結婚しました。その後すぐに、私たちはグルマーイのダルシャンを得ました。アチャラと私はグルマーイの足のそばの床に座り、家族の皆と結婚式の参加者たちは私たちの後ろに半円になって座りました。ある時点で、グルマーイは私の父に趣味を尋ねました。彼は、自分は彫刻家で、木片を形にする、工作する(form)のが好きだと答えました。

グルマーイは無邪気な声で返答しました。「あなたは耕作する(farm)のが好きなのですか？」

グルマーイは彼の言葉を聞き違えたのだと思い、私は小さな声で言いました。「工作(form)です、グルマーイ。彼は工作するの(form)が好きなのです」

グルマーイは私に向かってほほ笑み、いたずらっぽく爪先で私の膝を軽くつつきました。私のマインドは止まり、驚きと愛の洪水が急に私に流れ込むのを感じました。「うわぁ」と、私は思いました。「これはまさに私が言うような駄じゃれだ——グルマーイは私たちがいかに密接に結び付いているのか見せているのだ」と。私は、これは深遠な贈り物——グルと生徒が本当に一つである体験という神聖な結婚祝い——だと感じました。それから会話が進み、スイカジュースが全員に出されました。父は——実際には両親共に、この小さな結婚の集いで体験した愛の量に感激していたと思います。そして私は、生涯の教えを得たのでした。

私は皆さんを、自分は神とグルと一つなのだというあなた自身の体験について考えることにお誘いします。この神聖な愛の月は、いかにあなたのマインドと心がその深遠な結び付きを切望しているかに気づき、そして真の大いなる自己に、このいつでもできる体験をあなたに目覚めさせるよう願うのに完璧な時です。今月を神聖な愛の月としてください！

心を込めて

ポール・ホークウッド

