

ヨーガ——行動の技術

セーヴァー、無私の奉仕は、シッダ・ヨーガの道において中核となる精神修行の一つです。シュリー・ムクターナンダ・アーシュラムでは、世界中から来ているスタッフや短期セーヴァイトが、SYDA ファウンデーションの仕事——シッダ・ヨーガのミッションに奉仕すること——を支えるために、自分たちの技術、才能、そしてエネルギーをささげています。

インドの偉大な教典、『シュリー・バガヴァッド・ギーター』の中で、クリシュナ神は、「ヨーガは行動の技術である」と教えています。愛と注意深さをもって奉仕することで、私たちは、技量、自信、喜び、平静なマインドを育みます。そして私たちの存在の核にある喜びと力の、尽きることのない源とのつながりを強固にします。このようにセーヴァーの修行を行うことで、私たちはヨーガのゴール、大いなる自己と一つであるという確固とした気づきへ向かって進みます。

多くの異なった種類のセーヴァーに従事するシッダ・ヨーギのこうした写真を見る時、集中、敬意、熱意などの資質を通して、それぞれがどのように「行動の技術」を表しているかについて、熟考してください。