

この輝かしい新年の夜明けに

2020年1月1日

読者の皆さん

新年明けましておめでとうございます！

今年最初の日の夜明けが地球を巡る 24 時間の旅をしている時に、あなた方それぞれにごあいさつを！ ニュージーランドの東海岸沖にある岩の多いチャタム諸島の上に太陽が昇り、それから、日の出が常に西に向かってあなたが住む場所、そしてその先へと滑るように進みながら、時速 1000 マイル(1600 キロメートル)で広がっていく時、それぞれの新たな夜明けが始まります。「光陰矢のごとし」ということわざは、まさに真実です！

日々が音を立てて飛び去って行く中で、この輝かしい新年を、最大限に活用する方法について熟考することは、確かに価値があります。

私たちの時間の絶対的に最良の使い方とは、私たち自身の内側にある至高の大いなる自己の存在に私たちの意識を向け続けることだと、インドの賢人たちは繰り返し断言します。

シッダ・ヨーギとして、私たちがこれを達成するための最も深遠な方法は、毎年之初めにグルマーイが私たちに与えるメッセージに積極的に取り組むことです。グルマーイから直接教え

——あなただけに向けられた教え——を受けたいとこれまで思ったことがあるなら、2020年のグルマリーのメッセージがまさにその教えであることを知ってください。

ですから、あなたへの私の心からの提案は、2020年のグルマリーのメッセージを受け入れることです。グルマリーのメッセージを学んでください。それを実践してください。このメッセージがどのようにあなたのためであるかを味わってください。グルマリーのメッセージは彼女の祝福で生き生きとしています。このメッセージを学び実践することにより、私たちは大いなる自己の体験により深く定着するようになります。

今年のグルマリーのメッセージの学びを始めることができる実践的な方法を幾つか強調させていただきます。

「スウィート・サプライズ(嬉しい驚き)」に参加する

私たちの多くにとって、2020年のグルマリーの教えを受け取ることへの期待は、この手紙を読む頃には満たされているでしょう。元日の「スウィート・サプライズ」のライブ配信の間に、2020年のグルマリーのメッセージを体験しているでしょう。この恩恵に満ちたサツァングに参加することは、新年を始める間違いなく最も幸先の良い方法です。そしてその後すぐに、「スウィート・サプライズ」はウェブキャストとして、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトで利用できるようになり、私たちが何回でも望むだけ参加できるようになります。

「スウィート・サプライズ」に参加することは、私たち一人一人にとって重要な実践です。なぜならグルマリーのメッセージの講話のすべての言葉は、チャイタンニャ、すなわちシャクティで生き生きとしているからです。シャクティは、至高の大いなる自己としての本質に私たちを目覚めさせる変容の力です。こういう訳で、シッダ・ヨーガの生徒として、グルマリーが話す時に、一心に聴くことによって、私たちは最もよく学ぶのです。私たちの存在のすべてのレベルでグル

マーイの言葉を取り入れる時、私たちは言葉だけで伝えられるものをはるかに超越するほどに、彼女の教えを受け取ります。

この観点で見ると、「スウィート・サプライズ」に参加すること自体が、私たちをグルマーイの恩恵に浸す実践です。ですから私は一年を通して、「スウィート・サプライズ」に複数回参加します。参加するたびに、私のマインドは新しい洞察と気づきを体験し、私の存在すべてが新しくなる感覚があります。同じことをするようにあなたにお勧めします。「スウィート・サプライズ」の**複数回パッケージ**に、オンラインで申し込むことで、この意図を支えることができます。

グルマーイのメッセージを積極的に学ぶ

シッダ・ヨーガの道では、私たちの日常生活の中でグルからのこの教えを積極的に学び、熟考し、練習し、吸収することによって、グルマーイのメッセージの変容の力を体験します。始めるための幾つかのアイデアをここに挙げます。

- グルマーイのメッセージの一つ一つの言葉の意味と、その言葉が伝えていることについてのあなたの全体的な理解を学び、熟考することができます。
- あなたの人生のさまざまな側面と、グルマーイのメッセージがそれぞれにどのように当てはまるか、そしてメッセージを実践するための幾つかの実用的な方法を振り返ることができます。
- 瞑想のために座り、グルマーイのメッセージについての洞察を求め、それから日記にそれらの洞察を記録し、熟考することができます。

新年の幕が開けると、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトで、多くの学習ツールが利用可能になります。今後数週間から数カ月の間は、常にウェブサイトに注目してください。そして学習ツールに出合ったら、それらに取り組むことをお勧めします。

グルマーイのメッセージのアートワークを体験する

私は、グルマーイが毎年、視覚的なイメージによってもメッセージを伝えることが大好きです。グルマーイのメッセージのアートワークを熟考して味わうことは、私を驚きの境地に引き込み、さもなければ見逃してしまうかもしれないメッセージの多くの側面を発見するのを助けてくれます。私にとって、メッセージのアートワークは比喩や心象の言葉で語り掛け、言葉の範囲を超えたニュアンスや深みを明らかにします。私は皆さんに、2020年のグルマーイのメッセージのアートワークを体験し、熟考し、自分自身の存在の奥深い所で共鳴させることをお勧めします。

1月の祝祭日

1月7日は、アーシュラムの日課として「シュリー・グル・ギーター」の朗唱が始まって48周年となります。この敬愛されている教典を朗唱することの歴史と重要性についてもっと学ぶために、スワミ・シャーンターナンダによる『シッダ・ヨーガの道における「シュリー・グル・ギーター」の重要性』という特集を読むとよいでしょう。

マカラ・サン克蘭ティは収穫の季節を祝い、太陽神スーリヤ・デーヴァターをたたえるインドの祭りです。私は皆さんに、瞑想の準備の方法としてスーリヤ・ガーヤत्री・マントラのチャンティングに専念することをお勧めします。この祝祭日はまた、北半球の光の季節の伝統的な始まりを告げます。今年、マカラ・サン克蘭ティはインドでは1月15日、その他の多くの場所では1月14日に当たります。

来たるもう一つの祝祭日はガネーシュ・ジャヤンティです。これは英知と慈悲で名高く、障害を取り除く者として知られるガネーシュ神の誕生日として、インドのマハーラーシュトラ州で祝われます。妻と私は頻繁に、「マンガラダーター・クリパーシンドウ」をチャンティングすることで、シュリー・ガネーシュをたたえます。今年のガネーシュ・ジャヤンティは1月28日です。

すぐその翌日の 1 月 29 日はヴァサント・パンチャミーです。この祭りは勉学、音楽、そして芸術の女神であるマハーサラスワティーの誕生日を祝うものです。インドでは、ヴァサント・パンチャミーはまた、春の訪れを歓迎します。

私が最近得た直感のひらめきについて話すことで終わりたいと思います。ある日、瞑想するための部屋でプージャーの前に座っていた時、私は自分のサーダナーを深めるための洞察を求めました。すぐに、コロラド州ボールダーのブロードウェーとキャニオン大通りが交差する大きな交差点のイメージが、私のマインドにぱっと浮かびました。私は当惑しました。私がああの街に住んでいた時から 40 年になります。それに、なぜ騒々しい交差点がサーダナーへの洞察を与えるのでしょうか？

けれども、このイメージは私の直観からの贈り物であると分かったので、その二つの通りについてもっと考えてみました。ブロードウェーが、住宅地や、オフィス街、ショッピングモールを通過どのように南北に走っているか、他方、キャニオン大通りは西へと続いていて、ボールダーキャニオンに沿って走り、そして、旅行者たちが雄大で圧倒的な雪に覆われたコロラドロッキー山脈の峰々を間近に見ることができる、ピーク・トゥ・ピーク・ハイウエーへと至っていることについて熟考しました。その二つの道は、私たちの人生の二つの領域——人間としての日常生活と内側の大きいなる自己の超越した人生——の比喩として見ることもできるのだと思い付きました。

私は、それら二つの道を結び付けてシッダ・ヨーガのサーダナーに取り組むことが、私たちをいかに変容させるのかが分かりました。私たちは瞑想し、そしてその静けさや集中力を通勤や

日常生活の中に持ち込みます。私たちはチャンティングし、そして食料品を買ったり、レジの列に並ぶ時に、私たちと共に神の名前の響きを持ち込みます。例はたくさんあります！ 私は、シッダ・ヨーガのサーダナーが私たちの人生をいかに変容させるのか、より深いレベルで理解しました。私たちは人間と神との生ける合流点なのだということを体験するようになります。

新年を迎えるに当たり、あなたの心で、マインドで、そして行動で、2020 年のグルマーイのメッセージを積極的に受け入れ、この真理の体験を大いに楽しむことをお勧めします。

心を込めて

ポール・ホークウッド



© 2020 SYDA Foundation®. 著作権所有。