

ダクシナーの修行

シッダ・ヨーガ 瞑想ティーチャーからの手紙

2016 年7月1日

皆さん

シュブ・グルプールニマー！

7月の1カ月は、シュリー・グルを崇拝することにささげられています。シッダ・ヨーガの道では、私たちは非常に幸運なことに、グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダ、バーバ・ムクターナンダ、そしてバガヴァーン・ニッテャーナンダの3人のグルから、恩恵と祝福を受け取っています。グルプールニマーは、私たちのグルから受け取ったシャクティパートの贈り物と教えについて熟考する絶好の機会です。私たちが人生のあらゆる側面で体験する変容は、言葉では形容できない、極めて貴重なものです。私たちの心が深い感謝の気持ちをグルに表現するのは自然なことです。ですから、シッダ・ヨーガの道では、グルプールニマーがあるこの1カ月はダクシナーの修行にささげられます。この修行については、後ほど詳しく書きます。

2016 年のグルマーイのメッセージは

Move with steadfastness

toward becoming

anchored

in Supreme Joy

至高なる喜びに

定着するように

揺るぎない心をもって

動きなさい

この7月の1カ月間、2016 年のグルマリーのメッセージについての学びは、「*Supreme* (至高なる)」という言葉に焦点を当てます。

私の母国語であるイタリア語では、形容詞の *suprema* はラテン語の *supremus* から派生し、「最高の」という意味です。*supremus* は *superus* が起源で、その意味は「上にあるもの」です。シッダ・ヨーガの道では、「*Supreme* (至高なる)」という語は、違いの上にあり比較を超えたもの、つまり大いなる自己を説明するものと考えます。

インドの教典は、至高なるものを描写するパラマというサンスクリット語を使っています。それは、最も優れ、卓越した、並外れたものを表しています。至高なる大いなる自己とは、普遍的であり、私たちの真の姿の神髄です。

グループルニマーに、私たちは至高の境地に到達したシュリー・グルをたたえ、崇拝します。グルの恩恵は、内側にある至高なる大いなる自己の認識に私たちを目覚めさせます。そしてグルは、至高の境地の永続的な体験を与えてくれるシッダ・ヨーガの教えと修行に取り組むように、私たちを強く促します。

グルマリーの教えとシッダ・ヨーガの修行、そしてそこに吹き込まれている恩恵が、内側の至高なる大いなる自己の豊かさを認識し、楽しむために、私を支える三つの方法をお話ししましょう。

1番目は、一日を通してグルマ―イの教えに何度も注意を向けるという修行です。グルの教えを思い出させるものは、どこに行ってもあります。バスの停留所での見知らぬ人からの予期せぬ親切、同僚の意見の英知、妻と私の間に交わされる敬意、そして11歳になるかわいい娘の成長などの中に、私は教えを見つけます。それらはすべて、私がグルマ―イの教えの真理をより深く理解し、すべての人やものの中にある至高の大いなる自己の存在を体験する方法です。

私が至高なる大いなる自己につながる2番目の方法は、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトにある教えを規則的に勉強することです。数々の手段で伝えられている教えを熟考することは、私が朝の瞑想の前にする最初の修行です。時には「自然のギャラリー」の非常に美しい写真に驚嘆し、またある時には、グルの言葉について熟考します。ウェブサイトの一つ一つのあらゆる要素が、内側の大きな至高なる者の体験への入り口だと感じます。私も皆さんも、何と幸運なのでしょう。この驚くほど豊かな英知が、私たち皆のすぐ手に届くところに用意されているとは、何と幸運なのでしょう。私が言えるのはこれだけです。 *Che meraviglia! Grazie mille, Gurumayi.* (感謝の言葉のイタリア語)

私が大好きな要素を幾つか紹介させてください。皆さんにも、参加して学んでいただけたらと思います。

- ・毎月の「瞑想講座」。次の講座は7月9日に行われます。
- ・『プラッター・ビジニャー・ヒリダヤム: 認識の心』の解説

シッダ・ヨーガの道のウェブサイトは、世界中のシッダ・ヨーガ・サンガムの多くのヨーギたちによって支えられています。彼らは人生を変容させる画像や言葉の広大な宝庫に貢献することが大好きです。このグループルニマーを祝う1カ月の間に、あなたにもウェブサイトにご貢献できる特別な方法を紹介しましょう。それは、「グループルニマーの月のギャラリー」に、満ちていく月の写真を送ることです。

3番目の、私自身の内なる大いなる自己につながるができる素晴らしい意義あるシッダ・ヨーガの修行は、定期的にダクシナーをささげることです。ダクシナーとは、シッダ・ヨーガの中心的な修行の一つで、7月を通して焦点を当てていく修行です。私たちは、グルが授けてくれる教えを認識してダクシナーをささげます。ここ数年、毎月のダクシナーの修行に意識して取り組むことは、与えることと受け取ることの永遠の循環へと私の心を開きました。

グループルニマーの今月はシッダ・ヨーガの修行のダクシナーにささげられているので、私がどのようにそれを実践するかをお話ししたいと思います。私は、毎月同じ日にダクシナーをしています。その日には、私は立ち止まって、ダクシナーをささげる自分の目的とつながります。スマラナ、つまり意識してグルの恩恵を思い起こすことを実践することで、私の内側の境地に変化が起こります。私は、豊かさと静寂の空間を内側を感じるようになり、グルとの愛がより深まり広がっていきます。このようにして、ダクシナーの修行が繊細かつ明確に、私と自分自身の大いなる心との関係を強めるのがわかるようになりました。

「An Exposition on Dakshina (ダクシナーについての解説)」を読み、この有意義な修行についてより深く学ぶことに、あなたをご招待します。さらに、シッダ・ヨーガ・スワミたちからの美しい「An Invitation in Honor of Gurupurnima (グループルニ

マーをたたえる招待状)」を読み、特別なささげものをするにご招待します。
そして、この最も吉兆なグループルニマーのときに、あなたが毎月のダクシナーを
始めることを、あるいは増やすことを心よりお勧めします。

心を込めて

レオナルド・ルッソ

シッダ・ヨーガ・瞑想ティーチャー