

あなたの心を至福に固定しなさい  
シッダ・ヨーガの生徒からの手紙

2016年6月1日

皆さん

バースデー・ブリス(誕生日の至福)、おめでとうございます！ シッダ・ヨーガの道において、6月は私たちの敬愛するグル、グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダの誕生日を祝う月です。

至福、サンスクリット語のアーナンダは私たち自身の本質です。2016年のグルマーイのメッセージの中で、私たちはこの崇高な境地とつながるための深遠な導きを受け取りました。

2016年のグルマーイのメッセージは

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

グルマーイのメッセージから私たちが今月焦点を当てる言葉は、“anchored(定着する)”です。2016年のグルマーイのメッセージにおける、“ancorado”——“anchored”を表すポルトガル語——の定義の一つは、“つながっている、しっかりと固定する”です。ちょうど船のいかりが風や潮の満ち干に流されるのを防ぐように、私たちが自分自身を大いなる自己の境地に定着させるとき、思考や感情の風や潮に流されることはありません。私たちは、喜びの境地と自分自身の神聖さの体験にしっかりと固定されます。

大いなる自己の体験に定着する一つの方法は、シッダ・ヨーガの教えを学び実践することです。シッダ・ヨーガの道のウェブサイトは常に教えと学びの方法にあふれ、とりわけ2016年バースデー・ブリスの期間はそれが豊かです。このお祝いの月の中で私が大好きなものの一つは、「Reflections on Gurumayi(グルマーイについての熟考)」です。シッダ・ヨーガたちがグルマーイの教えや体験をどのように熟考し、実践し、そしてそれがいかに彼らの人生に影響を与えたかについて読むのが大好きです。

あなたが毎日シッダ・ヨーガの道のウェブサイトを学ぶことを習慣にすると何が起こるかを発見してください。たとえば、朝の始まりや夜の寝る前など、一日の特定の時間を選んでください。ウェブサイト上のグルマーイの教えや他の恩恵あふれる項を熟考し、どれがあなたに最も語りかけるかを見つけてください。「自然と心を通わせる」のビデオを見ることもできるし、「瞑想講座」に参加したり、「自然のギャラリー」の写真を熟考することもできます。それぞれの項に取り組みながら、内側で何を体験するかに気づいてください。それは、平和や喜び、驚き、あるいは静寂かもしれません。どのような至福の形でも、立ち止まって、それに浸ってください。

このように小さく、具体的で、予定に組み込まれた方法は、徐々にあなたを大いなる自己の体験に確立するように導きます。

*Des étapes petites, précises, planifiées comme cela, vous conduisent à vous établir progressivement dans l'expérience du Soi.*

इस तरह के छोटे, विशिष्ट और सुनियोजित कदम, धीरे-धीरे आपको अन्तरात्मा के अनुभव में अवस्थित होने की ओर ले जाते हैं।

*Passos pequenos, particularizados e programados como este, levam você a, gradualmente, se estabelecer na experiência do Ser.*

私が職場でシッダ・ヨーガの修行を小さく、具体的で、予定に入れて実践する方法は、以下のようなものです。

実習中の若手医師として、私はモントリオール病院の救急病棟で患者の治療に長時間携わっています。この多忙を極めた環境下で、私は、私自身の中の強さ、慈愛、そして喜びの源に深く定着し続けることが必須であることを発見しました。患者のカルテを受け取ると、私は立ち止まって吸う息と吐く息に合わせてマントラを繰り返し、貢献できますようにとグルマーイに祈りをささげます。すると——それがほんの一瞬でも——私は心が軽くなり、元気が出て、落ち着きます。私は改めて自分の中の強さと平和の場所に定着し、そして患者に私の最善をささげる準備ができます。

一日の中の何かの瞬間に、シッダ・ヨーガの教えを適用するあなたなりの方法を見つけてください。食事の前に心の中でマントラを唱えたり、重要な会議に入る前にリラックスして自分の呼吸

に意識を向けたり、家を掃除しながら心の中でチャンティングをしたりするとき、何が起こるかを見てください。修行があなたの境地にどう影響するかに注目してください。実験してみましょう！

私たちの行動が大いなる心、すなわち私たちの存在の核にある愛と真の強さの中心に“*αγκυροβολημένος*”（ギリシャ語の“定着する”）とき、私たちは美徳の人生を送り、行動を通して大いなる心の喜びを表現できるようになります。

今月、グルマールは、バースデー・ブリスを祝う中で私たちが毎日熟考するために特定の美徳を選びました。この神聖な美徳のコレクションは、サッドグナ・ヴァイバーヴァ、“美徳の輝き”を意味するサンスクリット語の題が付けられました。これらの本質的な美徳を学び熟考することは、日々の活動の真ただ中で自分自身の神聖さに——フランス系カナダ人が言うところの“*ancré*”——とどまる、一つの方法です。私たちの学びの手助けとなるように、シッダ・ヨーガ瞑想ティーチャーや学者たちがそれぞれの美徳について解説を書いています。毎日これらの解説を読んで熟考することは、大いなる心に私たち自身を定着させるための一歩となります。

グルマールの誕生日に加えて、6月はさらに2つのお祝いがあります。6月19日は、父の日を祝います。私たちは、父親や私たちの人生の様々な時期に父親の役割をして愛と保護、導き、そして英知を惜しみなく与えてくれた存在を思い出し、敬意を表します。そして6月20日は、カビール・ジャヤンティ、15世紀の神秘的詩人であり聖人のカビールの誕生日を祝います。カビールは、彼のグル、シュリー・ラーマナンダへの敬愛に揺るぎなく定着していたことで知られています。何年にもわたり、グルマールは、すべてのもの、特に人の心の中にある神の存在を褒めたたえたカビールの美しいバジャンを数多く引用し、歌ってきました。

まさに今月は、わくわくする月です。私は、皆さんがグルマールの誕生日とつながり、誕生日を祝うすべての方法に深く飛び込むことを応援します。

心を込めて

ヴァンダナ・ラワル  
シッダ・ヨーガの生徒