

至福の多彩な形

2020 年6月1日

読者の皆さん

バースデー・ブリス(誕生日の至福)の月によろこそ！ ブリス(至福)という言葉は、私たちの人生におけるグルマリーの存在を祝う時である今月を完璧に表しています。6月のためのこの名前が生まれたのは、6月1日になるや否や、多くの信奉者たちが6月24日のグルマリーの誕生日を祝い始めていたからです。2008年、グルマリーは誕生日が来る週に、シュリー・ムクターナンダ・アーシュラムのセーヴァイトたちに言いました。「神はあなたたちの中にいます。今日、そして永遠に、あなたの至福を前面に輝かせなさい」。そして次の年に、グルマリーは6月全体にバースデー・ブリスという名を与えました。その時から、グルマリーをたたえ、同時に自分自身を向上させる手段として、シッダ・ヨーギたちは6月をこの甘美で示唆に富む名前と呼ぶようになったのです！

至福は実に多彩な形を取り得ます——喜びあふれる静けさ、輝かしい熱意、チャンティングの陶酔、セーヴァーをささげる時に体験する集中と献身。また、敬愛する神の姿にアーラティーがささげられる時の畏敬の感情ともなり得ます。「テンプルの中にいなさい」のサツツァングのライブ動画配信で特筆すべきことの一つは、シュリー・ムクターナンダ・アーシュラムのバガヴァン・ニッテャーナンダ・テンプルがシッダ・ヨーガ・ユニバーサルホールを中心となるたびに、ある時点でバデ・バーバのムールティにアーラティーがささげられることです。私にとって、これは喜びに満ちた深遠な瞬間——神聖さの感覚が触れんばかりになる時——です。時に夕方のアーラティーを朗唱しますが、これはバーバ・ムクターナンダが彼のグルをたたえて編さんしたものです。ある時は別の祈り、「ジョータ・セ・ジョータ・ジャガーオー」を歌うこともあります。

いつも、1名か数名のプージャーリーが、バデ・バーバのムールティの前で火をともしたギーのランプを揺らします。この光と、その立ち昇る繊細な煙をささげることは、いつも私を愛と平和の感覚——そしてすべてはうまくいっているという静かな感覚——に引き寄せてくれます。

それらの「テンプルの中にいなさい」のサツァングのそれぞれのアーラティーは、プージャーリーが小さな樟脳(しょうのう)の塊に火を付け、それをアーラティー・ランプまたはトレイの中央に置き、それから優しくその樟脳の煙をバデ・バーバのムールティに向けてあおぐ——最後の靈妙なささげもの——という素晴らしい儀式で終わります。このプージャーの一部として、私たちはパソコン画面の下部に表示される二つの詩節を歌います。これらのヴェーダの詩節は、「カルプーラ・アーラティー」として知られています。このアーラティーと結びの儀式全体は、数年前にスワミ・イーシュワラーナンダとアミ・バンサルによって書かれた、「クルパー・カー・ジャラナー：恩恵の滝、第9部」というタイトルの記事の中で詳しく論じられています。

明らかに、これらのアーラティーは現在の世界危機のさなかの私たち全員にとって、グルマーイの恩恵と祝福の生き生きとした現れです。グルマーイの恩恵は、これらのサツァングで彼女が与えてきた豊かで心を鼓舞する教えの中にも現れています。これら卓越した講話の一つ一つには、直面している困難の中の私たちへのグルマーイの深い慈しみと、この時を勇気と強さを持って生き抜くためには冷静な状態を保たなければならないという断言の、両方が込められています。私たちがそうするためにグルマーイが勧めた一つの方法は、バースデー・ブリスの月のために彼女が与えた神聖な美德、「サッドグナ・ヴァイバヴァ」の学びと体現に集中することです。私はまた、「テンプルの中にいなさい」でのグルマーイの各講話——とりわけ「美德を活用する」という講話——の学習を、バースデー・ブリスの今月の基盤としてお勧めします。

ウェブサイトでバースデー・ブリスを探究する

バースデー・ブリスのお祝いの期間、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトには実にたくさんの宝物があり、それぞれが独自に貴重です。それぞれが独自の美しさ、独自の魅力、独自の教えを持っています——そして、それらはこの6月の間にだけ見ることができます。

「サッドグナ・ヴァイバヴァ」——美德の輝き

何十年もの間、グルマーイは彼女の生徒である私たちに、人生の中で神聖な美德を体現することによって、世界で私たちの神性を表現するよう教えてきました。バースデー・ブリスの今月、「サッドグナ・ヴァイバヴァ」の美德のギャラリーには、毎日新しい美德が掲載されます。ウェブサイトのこのコーナーは、今月の毎日、マインドと心を引き付ける熟考のテーマ、そして美德の学びを深める完璧な方法を提供します。言葉や行動で美德を表現することで、私たちは多くの人の利益のために、この世界での私たちの神聖な本質を明らかにするのです。私は、このギャラリーをただ訪れて、少しの間、私の意識の中にそれぞれの美德を保つことが、神聖な美德への感謝の気持ち、さらに人生においてそれらの資質を体現したいという私の願望をよみがえらせることを発見しています。

毎日の新しい美德に少し立ち止まることに加えて、それを心とマインドにより深く招き入れ、日常生活の中に統合する方法として、それについて日記に書くことができます。日記を書くことは、もう一つの理由においても重要です。この美德のリスト——そしてグルマーイが彼女の誕生日当日のために選んだ美德——は、何かの本にまとめられたり、一年の残りの期間中にウェブサイトのページに掲載されたりしません。6月は、日記にそれらの美德を記録して、今年の残り全体を通してそれらを熟考し、実践できるようにする機会なのです！ 日記には、それらがシッダ・ヨーガの道のウェブサイトの、「サッドグナ・ヴァイバヴァ」からのものであること、そしてグルマーイが選んだ美德であることを必ず明記してください。

「美德についての解説」

そして美德そのものに加えて、多くの日には、自らの人生でその美德を学び、実践したシッダ・ヨーガの生徒によって書かれた、その日の美德についての解説が含まれます。それらの解説を読み、熟考することは、神聖な美德と私たち自身の関係に刺激を与え、活性化するための優れた方法です。

「グルマリーとのチャンティング」

なんと楽しみでしょう！「グルマリーとのチャンティング」は、グルマリーとの九つの異なるナーマサンキールタナから抜粋した素晴らしい映像です。あなたはそれらの一つ一つと一緒にチャンティングして、最後に甘美な瞑想状態に入ることができます。

「グルマリーについての熟考」

「グルマリー・チッドヴィラーサーナンドについての熟考」は、グルマリーが個々の生徒に教えを与えた数々の魅力的で元気を与えてくれる瞬間を、生徒の視点から語ったものです。このグルマリーとその教えについての個人的な熟考、詩、そして体験のコレクションの中では、あなたは日記に書き留め、これからの月日を通して振り返ることのできる豊かな物語や洞察を見つけるでしょう。

「グルマリーのダルシャンと英知」

このグルマリーの写真の美しいコレクション——「グルマリーのダルシャンと英知」——には、楽しい秘密があります。どの写真でもクリックして、グルマリーの教えの一つを読んでください。ギャラリーには 33 枚の写真がグルマリーの引用文と共にあるので、今月の毎日、少なくとも一つの写真と教えを訪れることができます！あなたは、自分の心やマインドが特定のある教えにとりわけ深く反応するのを発見し、そして今月ずっと、それを自分の意識の内側にとどめたいと思うかもしれません。ぜひそうしてください！

「シッダ・ヨーガ・ヤントラ」

ヤントラは視覚的で神秘的な神聖なる者の描写です。グルマーイが「バースデー・ブリスのためのシッダ・ヨーガ・ヤントラ」を描きました。そして、このヤントラに意識を没頭させる時、私たちのマインドは静まり、私たち自身の内側の神性の体験への扉が開かれます。シッダ・ヨーガ・ヤントラを熟考する時、それぞれの要素の動きと静けさ、そして全体としてのヤントラを穏やかに目で捉えてください。いかにそれがあなたの内側の状態に影響を与えるかに没頭してください。ひょっとしたら、それを自分の人生に取り入れる独創的な方法を探究したいとさえ思うかもしれません。

「芳香、記憶、認識」

これは、グルマーイの生涯と教えについての九つの熟考のコレクションで、「芳香、記憶、認識:グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダの人生と足跡」というタイトルが付いています。これはバースデー・ブリスを祝って書かれたもので、長年グルマーイと共に過ごした9人のシッダ・ヨーガの生徒の目と心を通した、グルマーイの人生と足跡についての楽しく奥深い見解です。

グルマーイのメッセージの探究と学習

最近、私は自分のサーダナーと日常生活のすべての側面を助けるやり方でグルマーイの2020年のメッセージを学習し、実践する方法について熟考しています。この取り組みの素晴らしさは、一日を通してメッセージに対する私の意識を高め、喜びと平穩の継続的な感覚をもたらしてくれることです——これは、グルマーイのメッセージ、「アートマー・キー・プラシャーンティ、大いなる自己の平安」を育み、体験するのに最適な方法です。

私が気づいたことの一つは、歌うことの重要性です——そして、ただ歌というだけでなく、神や神聖な名前自体への賛歌であることが重要です。覚えている限り、妻と私は每晚瞑想の前にナーマサンキールタナをチャンティングしてきました。そして、今年の初めから、私たちは朝の

瞑想の実践の前にも素晴らしい「クンダリニー・スタヴァハ」を歌っています。瞑想の前にこれを歌うことは、私のマインドを落ち着かせ、私の意識を心——大いなる自己、アートマン——に定着させていると分かります。その後、歌い終えて瞑想し始めると、既に私はそこにいるのです。

あなたがグルマリーのメッセージを生活に取り入れるための方法を見つける中で、創造的で遊び心さえも持つよう励ます方法として、私はこのことに言及しています。

その他の祝祭日

カビール・ジャヤンティ——6月5日

15 世紀の詩聖カビールの生誕記念日は、ヒンズー教の太陰暦のジェーシュタの月の満月であるジェーシュタ・プールニマーに祝われます。聖人カビールの作品の特徴は、ドーハとして知られる二行連句で、単一の卓越したイメージで深遠な真実を示しています。「グル・ゴーヴィンダ・ドーウ・カデー」では、聖人は次のように書いています。「私のグルと神はどちらも私の前に立っている。誰に最初にお辞儀をすればいいのだろうか。おお、グルよ、私はあなたに完全に自分自身をささげます。あなたは私に神を示してくださいました」

夏至と冬至——6月20日

北半球では、夏至は1年で昼が最も長い日です。南半球では、この同じ日は冬至——1年で昼が最も短い日——として知られています。どこに住んでいても、この日は、多くの文化や多くの宗教で、私たちの生活の重要な転換点と見なされています。

父の日——6月21日

多くの国に父親をたたえるための日があり、この祝祭日の最も一般的な時期は、6月の第3日曜日です。毎年、父の日は私たちに、父親や父親に相当する人物が私たちの生活の中で果たす多くの役割を祝って敬意を表することを思い出させます。彼らは私たちの保護者であり、

家族を養う人であり、そして私たちが成長する時の模範となる人であり、もし私たちが幸運なら、私たちが最高の自分になるのを助ける賢明な導き手です。父の日は、私たちの父親と、私たちが父親から学び、受け取ったすべてのことを思い出し、敬意を表する絶好の機会です。

言うまでもなく、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトは、グルマーイの恩恵を伝えるための手段としてますます重要な役割を担っています。ウェブサイトのチームが初めて、シッダ・ヨーギたちが世界中のどこにいてもグルマーイのダルシャンを受けることができるようにしたのは、2012年のグルマーイの誕生日でした。その年、誕生日のお祝いの間に一定の間隔で、シュリー・ムクターナンダ・アーシュラムで一日を過ごすグルマーイの写真がウェブサイトに掲載されました——バガヴァーン・ニッテャーナンダ・テンプルでプージャーをささげ…ニッテャーナンダ湖の周りを歩き…セレブレーション・サツァングでチャンティングし…

それらの写真を見て、感謝の念にあふれたシッダ・ヨーギたちが世界中から手紙を書きました。彼らは、そのじかに接するあり方でグルマーイと共にいることの喜びと、グルマーイのダルシャンを受け取ることによる変容をもたらす効果について表現しました。一つだけ例を挙げます。ニューヨーク市のある女性は、仕事に行くために通勤電車を待っていて、グルマーイの誕生日をこのように過ごすことを残念に思っていました。そして、携帯電話でウェブサイトを開きました——そして、ほんの1時間前にニッテャーナンダ湖で撮影されたグルマーイの写真を目にし、心を奪われました。じかに、その女性は彼女のグルと共にいたのです。彼女は通勤の気分から、喜びと楽しみの状態へと一気に跳躍したのです。今や、彼女は勤務日に優雅に身を委ねることができました——自由な時間がある時にはいつでも、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトを訪れながら。

長年の間に、ウェブサイトはその取り組みを特別な日々にも拡大していきました。シッダ・ヨーガの道のウェブサイトを毎日——吉兆の日には1時間ごとにでも——訪れることは素晴らしいアイデアだということをお伝えしたいです。私自身も、今年のグルマリーの誕生日のお祝いの間はウェブサイトを注意深く見ていようと思っています。あなたもグルマリーの誕生日をライブのイベントと考え、一日を通してできるだけ頻繁にチェックしてください。

この楽しく、豊かで、甘美なバースデー・ブリスの月に、あなたに大きな平和と喜びがありますように！

心を込めて

ポール・ホークウッド



© 2020 SYDA Foundation®. 著作権所有。