

意志あるところに、行動がある

シッダ・ヨーガの生徒たちからの手紙

2017年3月4日

探究者の皆さん

2017年のグルマーイのメッセージを学ぶ3番目の月、3月へようこそ！シュリー・ムクターナンダ・アーシュラムでは、自然が冬眠から覚め、新鮮な空気を辺り一面に息づかせています。そして、この季節が訪れるときにはいつも、私たちもまた、春の目覚めを受け取ります。誰もが春の最初の印である雪解けのしずくに感嘆します。眠っていた大地から新芽が顔を出し、その新鮮な香りを吸い込もうと期待しながら、私たちはグルマーイの今年のメッセージについて考えずにはられません。

グルマーイのメッセージは

Breathe in deeply the fragrance of the Heart
Revel in the light of the Supreme Self
Breathe out gently the benevolent power of the Heart.

心のかぐわしさを深く吸い込みなさい。
至高なる自己の光を大いに楽しみなさい。
心の慈愛の力を優しく吐き出しなさい。

2月の手紙で読んだように、今年はひと月ごとに、2017年の「スウィート・サプライズ 嬉しい驚き」のサツァングでグルマーイが授けた11の教えを一つずつ探究していきます。一つ一つのグルマーイの教えをさらに掘り下げるとき、その学びが私たちの眠りを覚まし、私たちの世界を照らします。このことは私に、グルマーイが2004年のメッセージの講話で与えた導きを思い起こさせます。グルマーイは言い

ました。「あなたは科学者のように、あなた自身の内なる力を探究し、それについて常に新しい発見をすることができます」

今月、グルマーイの教え、「あなたは計り知れない利益を得るでしょう」に、焦点を当てることにあなたをお誘いできて嬉しく思います。3月の間、学びを通してこの教えを現実のものとしてください。あなたのためのグルマーイの意図を達成する決意をしてください。そして、その決意の下に行動してください。

この手紙に続く文章で、何年もシッダ・ヨーガの道に従ってきた4人のシッダ・ヨーギの独自の見地を読むことができます。彼らは、今月の学びのためのさまざまなテーマと、それらのテーマについての自らの体験を語っています。彼らは経験豊かなシッダ・ヨーギであり、日々の生活の中でグルマーイの教えを実践することに深く専心してきました。

以下は、彼らが語っている主な点です。

- グルマーイの今月の焦点となる教え、「あなたは計り知れない利益を得るでしょう」について
- グルマーイのメッセージを実践する手段としての瞑想について
- 呼吸とシッダ・ヨーガの教典の朗唱との関係について

あなたが私と同じように、これらのシッダ・ヨーギの話を読み、彼らの英知から学ぶことを楽しみますように。幸せな2017年3月を。

心を込めて

クシャマー・フェラー
シッダ・ヨーガの生徒



パドミニ・ウィジェトンガ:

最初にグルマーイのメッセージを受け取ったとき、それは私自身の深い所へ落ちていったように感じました。私のマインドは、最初はその意味をつかもうとしましたが、思考は、メッセージそのものを体験する純粋な喜びに変わりました。グルマーイが指導したようにメッセージを実践していると、私の呼吸は自然に、より自由でより深くなり、心は甘美で柔らかな愛で広がったようでした。それはサーダナーにおいて、素晴らしい新たな冒険の始まりでした。そして、それ以来毎月、この冒険はより有意義に、変容の力をもって、拡大していくばかりです。

ご存知のように、今月の勉強の焦点は、「スウィート・サプライズ」のサツァングからのグルマーイの教え、「あなたは計り知れない利益を得るでしょう」です。

私は、2人の幼い子どもの母親であり、そして母親として、自分の行動がどのように他者のためになるかを常に考えています。ですから、グルマーイが、「あなたは計り知れない利益を得るでしょう」と言ったときは、「私が？」と思いました。この体験に自分自身を含める必要があること、そして、その利益を受け取ることが自分にとって大切だと気づいたことは、素晴らしいことでした。

あなたはこの教えに、グルマーイのサンカルパ、すなわち神聖なる意図の力を感ずることができますか。グルマーイの言葉の中には驚くべき確信が秘められています。それは、グルマーイのメッセージを学び、練習し、吸収し、そして実行することが、あなたに大きな成果をもたらすということです。

あなたは、サーダナーからどのように利益を得るでしょうか。この質問は、探究の豊かな鉱脈を切り開きます。今月、時間を作って、あなたがグルマーイのメッセージに取り組むことで得た成果を観察し、熟考し、そして認めてみてください。成果のいくつかはすぐに分かり、心に大きな喜びをもたらす多くの共時性を認識するでしょう。他の成果はもっと繊細で微妙なもので、その重要性や価値を認識するには時間がかかるかもしれません。

「スウィート・サプライズ」のサツァングの終わりに、グルマーイは、2017年のメッセージという贈り物を自分のものにするようにと激励しました。グルマーイの教えに取り組むことで得た利益を認めるというその行為が、まさにそれなのです。毎日、私たちが最高の自分でいられるように導いてくれるグルの恩恵と教えの無数の方法に、私たちはさらに深く感謝し、そして返礼として、私たちは周りの世界に利益をもたらすのです。



ギーター・ハダッド:

グルマーイは、この贈り物を私たち自身のものにするようにと、私たちに招待しました。そして、私たちがそのためにできる方法の一つは、彼女のメッセージと共に瞑想することです。私は、1月から瞑想の実践に2017年のグルマーイのメッセージを取り入れ、そして、この教えがより深い瞑想への入口であることに気づきました。私にとって、一つ一つの言葉は、私を自分自身の存在の深いところに連れて行く力できらめいています。

私は引退した教師で、静かなながらも活動的な生活を送っています。自宅でセーヴァーをして、家族をいたわり、そして食料品を買いに行くといった日常の責任を果たしています。グルマーイのメッセージについての、私の規則的な瞑想の実践は、日々の喜び、宝石になっています。

私が 2017 年のグルマーイのメッセージと共に瞑想する方法は、このようなものです。私は、まずメッセージの言葉を繰り返し、胸のチャクラに意識を集中させることから始めます。グルマーイのメッセージのそれぞれの文が私の呼吸に乗るに従って、私は自分の身体がリラックスするのを感じます。私は、静かで広々とした内側の空間につながります。私は、グルマーイのメッセージがすでに存在するこの空間——私の心、大いなる心——の中で、自分自身が和らぐのを感じます。日々、この静けさの空間に触れることで、私は、より有益な形で話し、行動できることに気づきます。私は、より慈愛に満ち、冷静沈着さをもって、人々に接し、生活の中の活動に臨むことができるのです。

この 1 年を通して、2017 年のグルマーイのメッセージを、瞑想の実践に不可欠な要素とすることの利益を、あなたに発見してほしいと思います。まさに今月、それを始める非常に貴重な機会があります。新しいシリーズ、「シッダ・ヨーガ瞑想：2017 年ライブの音声配信による瞑想講座」が始まります。この一連の講座では、あなたに適した瞑想の実践を培うことができるよう導かれます。そしてそれは、あなたを一步ずつ、グルマーイが伝えている心の体験へと導くのです。



ラジマニ・シンクレア:

今年のグルマリーのメッセージを受け取ったとき、私は一人の音楽家として、それが呼吸に重点を置いていることに強い胸の高鳴りを感じました。

呼吸の力は、音楽家にとって基礎となるものです。呼吸は、歌い始めるとき、歌の間、そして演奏を締めくくるときに重要です。歌手としての訓練を始めたとき、先生は私に歌わせもしないでその前に、私はまず呼吸の仕方を学ばなくてはなりません。そして、シッダ・ヨーガの音楽を学ぶ中で、呼吸は私が大好きなシッダ・ヨーガの修行の一つに必須であることを学びました。それは、シッダ・ヨーガの道のウェブサイト上の今月の焦点となるスワーデーヤ、すなわち神聖な教典の朗唱です。

スワーデーヤは、他のシッダ・ヨーガの実践と同じように、マインドを内側に向かわせて大いなる自己について熟考することを促す手段です。スワーデーヤという単語は、「スワ」と「アデーヤ」というサンスクリット語の言葉から成っています。それは、「自分自身の自己」と「勉強」あるいは「学び」という意味で、合わせると、「自分自身の大いなる自己についての学び」という意味になります。シッダ・ヨーガのアーシュラムの日課の一部としてのスワーデーヤには、『シュリー・ルドラム』、『シュリー・グル・ギター』、『クンダリニー・スタヴァハ』、『シュリー・ヴィシュヌ・サハスラナーマ』、『シヴァ・マヒムナ・ストートラム』があります。

そして、シッダ・ヨーガのミュージシャンとして得た知識から、私は、呼吸はスワーデーヤの実践と 2017 年のグルマリーのメッセージの両方に重要な役割を担っていることを認識するに至りました。たとえば、他の人たちと、『シュリー・グル・ギター』を朗唱するとき、私はそれを一つの長い吸う息と吐く息の循環として見ます。

会場の半分の人たちが自分の行を歌い終わって息を吐き出すと、私は息を吸って次の行を始めます。そこには、決して途切れることない呼吸の循環があります。同じように、2017年のグルマーイのメッセージは、呼吸の循環に集中することに私たちを導いています。吸う息と吐く息のつながりのそれぞれは、ちょうどスワーデーヤで私たちが朗唱する一つ一つの詩節のように、マインドをさらに内側へと引き込み、大いなる自己の光の中に休息させます。

最初にスワーデーヤの間に自分の注意を呼吸に集中することを始めたとき、結構難しいと感じたことを私は覚えています。しかしながら、少しずつ努力を重ねることによって、私は、この挑戦が喜びに変わることを発見しました。私は、教典の音節の一つ一つをネクターのように味わい始め、そして、朗唱することで「計り知れない利益を得る」ことの意味を体験したのです。

2017年のグルマーイのメッセージを実践し、スワーデーヤを朗唱するときに呼吸に集中すること続ける中で、あなたの修行の利益は外側へと発せられるでしょう。教典の神聖な音節は、どこで唱えられようと、その周囲を浄化します。あなたが、『シュリー・グル・ギター』や『シュリー・ルドラム』を朗唱するために座るとき、あなたの内側の状態と外側の環境は、静かに澄み渡ります。するとあなたは、この平静な感覚を日常でもずっと持ち続け、自分を取り巻く世界と関わるときに静けさの場所から行動できることに気づくのです。

