

神のお気に入り

2020 年3月1日

読者の皆さん

私たちは3月という魔法のような月に到達しました。それは、私たちを大自然の美と神秘への新たな気づきにいざないながら、一つの季節が退場し始め、もう一つの季節がそっと入場し始める時です。今年の3月 19 日は、北半球においては春の最初の日、南半球では秋の最初の日とされます。この地球上のどこにいるかが私たちの人生の捉え方を形作り得るというのは、興味深いことではありませんか？ より強い光と暖かさが戻ってきたことを祝い、夏の到来を期待する人々がいる一方で、昼が短くなり寒くなっていく秋と冬の日々の準備をする人々がいます。一つの世界なのに、多くの一見異なる現実！ しかし、物理的世界が私たちに提示するさまざまな違いの表面下には、より深い流れが続いています。この壮大な地球での日常生活のただ中で、私たちは自分自身と他の人々の内側に——そして全世界の中に！——深遠で、常に命を育む至高なる自己の存在を認識することができます。

私たちの習慣的な思考や感情、そして行動——ピカピカの玩具のような！——が、この光り輝く気づきの中で生きようとする私たちの探究からしばしば私たちの気をそらす時に、どうしたらそのような認識が起こり得るのでしょうか。シッダ・ヨーガの道、自己努力と神聖な恩恵の両者の道は、私たち自身と私たちが住むこの世界の内側で光を放ち、常に存在している神聖さに到達するために、必要なことをすべて与えてくれます。そしてシッダ・ヨーガの道のウェブサイトは、私たちのサーダナー、すなわち精神修行を支える豊富な論説や教材を提供しています。今月あなたが 2020 年のグルマリーのメッセージに取り組むための、役立ち活気づけてくれるたくさんの教材から、私が特にお勧めする幾つかを紹介しましょう。

学習計画を立てる

気持ちを奮い立たせ、かつ現実的な学習計画を立てることを、私は強くお勧めします。これは、グルマーイのメッセージを多面的に探り、その理解をサーダナーと日常生活の中で実行に移すあなたの努力を支えるでしょう。自分自身の興味と好みの学びのテクニックを反映する個人的な学習計画を立てることによって、あなたは実行可能で魅力ある手段をデザインすることができます。学習計画で私の好きな要素の一つは、熟考したこと、創造的に表現した作品、新しい理解、そしてその他のグルマーイのメッセージに積極的に取り組んだ方法などを分かち合うために、「学習仲間」と定期的に会うことです。これらの対話は新しい洞察や、それを人生において実行する方法を発見するために、定期的なスケジュールに沿ってグルマーイのメッセージに戻り続けるよう私を鼓舞してくれます。

そして、皆さんが始めるにあたって私がお勧めする、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトの基本的な学習ツールの幾つかは以下のようなものです。

- 「グルマーイのメッセージの探究と学習」は今年もまた、2020 年のグルマーイのメッセージの実践を手助けする、教材や学習活動をまとめたウェブサイトのエリアです。ここでは、甘美で陶酔に満ちたバジャンやアバンガを体験したり、教典や学術的な論説を掘り下げたり、あなたのサーダナーと日常生活においてグルマーイのメッセージを実践し、実行するためのその他数々の方法を探究していくことができます。このようにして、あなたは楽しくも奥深い方法で、メッセージの英知と教えを吸収していくのを楽しむことができます。何という冒険でしょう！ 次の二つの教材も、ウェブサイトのこのセクションにあるものです。
- 「2020 年のグルマーイのメッセージに関するワークブック」は、2020 年のグルマーイのメッセージを学んでいくために極めて重要な教材です。それは 30 の課題シートで構成され、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトに毎週掲載されます。これらの課題シートはそれぞれ、グルマーイのメッセージに関する彼女からの質問に焦点

を当てており、また、これらの質問を探究し学習していくあなたを支援する具体的な活動もあります。

私の友人の一人は、昨年のワークブックの実習に特に熱心でした。身体を動かすことや絵を描くことは、世界の捉え方を広げる助けになったと彼女は言っています。それらの創造性に富んだワークブックの実習は、友人が人生の中で喜びを体験する新たな道を発見し、グルマリーのメッセージを人生の新しい領域に吸収させることを広げる助けになったのです。

- **音声配信による 2020 年の瞑想講座**は、引き続き今月は第2回の講座があります。グルマリーが与えたこの講座のタイトルは、「マインドを和ませる、心の中で安らぐ:スカ・シャーンティ」です。これらの瞑想講座は、グルマリーのメッセージをあなたの瞑想の修行に統合させることを助けるようデザインされています。これらの講座のシッダ・ヨーガ瞑想ティーチャーたちが、瞑想の実践へとあなたを導いていきます——そしてあなたは、この1年間に望むだけ、いつでも何度でも、これらの瞑想への誘導の音声を聞くことができるのです！ 昨年、私はこれらの瞑想への誘導を、毎朝の瞑想の実践を始める時に聞きました。それらの誘導は、私がさらに深いレベルの瞑想に入ることを助けてくれました…そして、今年2月に受けた第1回の講座の体験から、2020 年の講座シリーズも同じ可能性を秘めていると言えます。

今月の祝祭日

ホーリー・プールニマー——3月9日

ホーリー・プールニマーは、楽しく彩りに満ちたインドの祝祭日で、インド亜大陸での春の訪れを祝うものです。3月9日の満月に始まり、しばしば、極彩色の粉を、友人たちや通り掛かりの人にはしゃいで投げて祝います。

春と秋が始まる——3月 19 日（インドでは3月 20 日）。

ラテン語がいまだに英語の中に生きているのをご存じでしたか？「equinox（昼夜平分時）」という言葉は、「equal（等しい）」を意味する *aequus* と、「night（夜）」を意味する *nox* というラテン語から来ています。3月 19 日は北半球では春分、南半球では秋分で、それぞれの半球で昼と夜の長さが等しく——それぞれ 12 時間に——なります。この日以降秋分まで、昼が、北半球では長くなり、南半球では短くなります。秋分に昼の長さが逆転し、再びそのサイクルが始まります。。

グディー・パードゥヴァー——3月 24 日（インドでは3月 25 日）。

グディー・パードゥヴァーは、インドのマハーラーシュトラ州で新年の始まりを知らせる春の祭典です。この祝祭日はまた、ラーマ神と彼の妻シーターが、彼の生誕地でインドの叙事詩『ラーマヤナ』の舞台である伝説の都市、アヨーデヤーに帰還したことを祝うものです。ラーマ神は、悪魔ラーヴァナを殺し、彼の王国中にダルマを再確立させたことで知られています。グディー・パードゥヴァーは新たな始まりと再出発の時であり、刷新した信念とエネルギーをもって新たに始める多くの機会を、私たち皆が持っていることを助けてくれます。。

トゥカーラーム・マハーラージ・ヴァイクンタ・ガマン——3月 10 日（インドでは3月 11 日）。

トゥカーラーム・マハーラージは、17 世紀のマハーラーシュトラ州のバクティ運動の聖人であり、アバンガ（献身の詩）と、陶醉に満ちたキールタン（チャンティング）を指導したことで知られていました。ヴァイクンタ・ガマンは、熱狂的なチャンティングを指導する最中に、トゥカラームがヴィシュヌ神の神聖な乗り物ガルダの翼に乗ってヴァイクンタ（天国）へ連れていかれたと考えられ、それをたたえる日です。この聖人の若き日の靈感に満ちた物語は、スワーミ・ヴァースデーヴァーナンダの「偉大な魂の勝利」で読むことができます。

エクナート・マハーラージのプンニャティティ——3月 14 日。

エクナート・マハーラージは、その学識と献身の詩によって著名な 16 世紀のマハーラーシュトラ州の聖人です。この日、私たちはエクナートのプンニャティティ、彼が肉体を離れた日の記念日を祝います。

何年も前に、私はアンナプールナー・ダイニングホールを含むシュリー・ムクターナンダ・アーシュラムの施設であるアートマ・ニディのマネジャー補佐をしていました。ある朝、私は、故郷のオレゴン州からの私の友人と話をしながらアンナプールナーの外に立っていました。午前中のことで、その辺りにいるのは私たちだけでした。会話を数分間ほどしていたところへ、アートマ・ニディの下ロビーにつながる入り口に1台の車が到着し、グルマーイが降りて、私たちの方に向かって歩き始めました。私はグルマーイにあいさつをして、彼女に私の友人を紹介し、その紹介の結びに、彼は私の「お気に入りの人々」の一人ですと言いました。一瞬の沈黙がありました。何かうっかりと口に出してしまい、そしてその後で、何で自分はそのようなことを言ってしまったのだろうか、あなたは思ったことはありませんか？

グルマーイはけげんな表情を私に向け、ほほ笑み、そして言いました。「お気に入りの人々？」それから、彼女は向きを変え、彼女の問いを熟考するよう私を残して、廊下を歩いて行きました。

私は、グルマーイの言葉についてじっくり考えてみました。結局のところ、もし「お気に入り」がいるのなら、どれだけ多くの人を愛や尊敬の対象から、私たちは除外しているのでしょうか。この体験以来、人々の表情や言葉や行動に神聖さを見るよりもむしろ、彼らの人となりの限られた側面しか反映しないようなカテゴリーに、私のマインドがどれくらいしばしば人々を分類したがるのかに、より一層気づくようになりました。今、私は、共にいる人々の表情に光と美しさを

認めるようにしています。シッダ・ヨーガの教えとは、「誰も」が神にとってお気に入りであるということです。もしも、シッダ・ヨーガの中核的な教えの一つである「互いの中に神を見なさい」を、私たちが熱心に実践したならば、世界は——また、私たちの内面の境地は——どれほど違って来るでしょうか。

私たちの日々の生活の中でこの教えを実践するため、私たちの内面に、親切心、尊敬、優しさ、愛を、どうしたら発見できるでしょうか——さらにまた、同じ美しい心遣いをもって自分たち自身を扱うためにも。 今月は、私たちが 2020 年のグルマリーのメッセージの生きた表現となって、それらの内側の性質を培うことができますでしょう。

アートマー・キー・プラシャーンティ
大いなる自己の平安

私たちが 2020 年のグルマリーのメッセージに含まれる意味や体験がもたらすさまざまな調子の変化の中に没頭した時、神聖な美德は、私たちの言葉や行為に自ずと明らかにされることでしょう。何と気高く美しい3月の過ごし方でしょうか！

愛を込めて

ポール

