

3月の紹介

2021年3月1日

読者の皆さん

3月は、一年の中で最も吉兆な夜の一つと言われる、マハーシヴァラトリー、「シヴァの偉大な夜」を私たちにもたらしめます。今年は、月が美しく細い三日月に欠ける3月11日に、私たちはこのお祝いに参加することができます。この夜は最も神聖であり、その時間帯に行った精神修行の効果は千倍にもなると言われています。

この祝祭の準備のために、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトでは、シヴァ神¹について学び、彼の神聖な祝福を受け取るために私たちの心を開くさまざまな方法について特集します。シッダ・ヨーガの道では、私たちが呼び起こすのは至高なる存在であるという理解を持って、シヴァ神を崇拝します。彼はアーディ・グル、原初のグルです。あらゆる創造物に浸透する普遍の大いなる意識であり、すべての人とすべての物の中に偏在しています。彼の恩恵を通して、私たちは、パラマシヴァ、至高なるシヴァを、私たちの最も深くにある大いなる自己として認識することができます。

シヴァ神を崇拝するあらゆる方法の中でも、想定外に私は、『シュリー・ルドラム』²の朗唱に心が引かれました。これは、インドの最古の教典の一つである『クリシュナ・ヤジュル・ヴェーダ』からのものです。『シュリー・ルドラム』は、私たちの限界を破壊し、私たちの意識を浄化し、私た

¹ <https://www.siddhayoga.org/mahashivaratri>

² <https://www.siddhayoga.org/teachings/svadhya/rudram>

ちの内面やあらゆるものの中に神の存在を認識させる道を開くルドラ³、つまり激しい炎のような姿としてのシヴァ神を呼び起こします。

6年ほど前に、シッダ・ヨーガ・ブックストア⁴で『シュリー・ルドラム』の CD を購入し、この教典を習得しようと心に決めて座りました。それは努力を要しましたが、それゆえに私はすっかり夢中になりました。私はその音と、そしてそれが力強く私の呼吸を動かし、素晴らしいエネルギーが私の身体の中に溜まり、マインドが明晰になるのがとても好きでした。私はこれが、シッダ・ヨーガのグルから与えられたあらゆる実践に流れる変容の力、シャクティ⁵の働きであると理解しました。それ以来、私は日々、『シュリー・ルドラム』を実践しています。

私の気分や身体の状態がどうであれ、『シュリー・ルドラム』を朗唱すると力が湧き起こります。この教典は、私が毎日会うことを楽しみにしている偉大な友です。私は集中力がより深まり、呼吸が強化され、総体的にスタミナが増してきたと感じています。私の声は、響きが良くなりました。それは、オーディオブックの語り手を職業としている私にとっては意義深いことでした。朗唱の後は、瞑想に努力を要しません。そして、私が朗唱する部屋の空気がキラキラときらめいているのを感じます。

『シュリー・ルドラム』の私の朗唱は一つの貢献のように感じます。つまりそれは、善意というささげ物であり、世界への祝福であり、外に向かって放たれる 30 分間の純粋な喜びとお祝いなのです。

この3月の間、私たち一人一人が毎日の修行を続けながら、次に挙げる記念日やお祝いを楽しみにすることができます。

³ LINK to glossary--Rudra

⁴ <https://siddhayogabookstore.org/search.aspx?find=rudram>

⁵ LINK to glossary--shakti

記念日

オーストラリアのチャンティング・ツアー：3月22日～4月19日(2014年)

今年は、シッダ・ヨーガの歴史における画期的なイベント、2014年のオーストラリアのシッダ・ヨーガ・チャンティング・ツアー⁶の7周年です。グルマーイは、このツアーを「サッテヤム シヴァム スンダラム——真理、吉兆、美」と名付けました。

広大なオーストラリアを横断するチャンティング・ツアーは、シッダ・ヨーガの音楽の変容する力を何千人もの探究者にもたらしました。

祝祭日と行事

マハーシヴァラトウリー：3月11日

シッダ・ヨーガの道では、シヴァ神は原初のグルとして、神聖な知識を伝授し最も小さな献身の行動によってすぐに喜ぶ者として崇められています。

今月のシッダ・ヨーガの道のウェブサイトでは、シヴァ神とマハーシヴァラトウリー⁷の理解と体験を深めるたくさんの方が見つかります。シッダ・ヨーガの道の伝授のマントラであるオーム・ナマー・シヴァーヤ⁸は、いつでも——特にマハーシヴァラトウリーの間は——シヴァ神の恩恵を呼び起こす力強い方法です。私たちは内在する神について瞑想し、シヴァ神とその「形のない姿」すなわちシヴァ・リング⁹の崇拝について、教典に基づく物語を読むことができます。私たち

⁶ <https://www.siddhayoga.org/chanting-tour/australia-2014>

⁷ LINK to <https://staging.syda.net/mahashivaratri>

⁸ LINK to <https://staging.syda.net/mahashivaratri/chant-the-mantra>

⁹ LINK: If Oscar's Shiva-Lingam exposition is posted, then link to it; otherwise take out the link.

はまた、シヴァ神をたたえる賛歌、例えば、「シヴァ・マヒムナ・ストートラム」¹⁰「シヴァ・アーラティ
ー」¹¹、そして「シヴァ・マーナサ・プージャー」¹²、など、あるいは、「ジャヤ・ジャヤ・シヴァ・シャン
ポー」¹³や「サーンバ・サダーシヴァ」¹⁴などのナーマサンキールタナ¹⁵を歌うことで、シヴァ神をた
たえ、彼と共にいる体験をすることができます。

アース・アワー: 3月 27 日

ヴェーダ¹⁶では、母なる地球は人間に輝きと強さを授ける神聖な存在として崇められます。私
たちはお返しとして何をすることができるでしょうか。世界自然保護基金は、地球のために3月
27 日に毎年開催される世界的な行事を主催しています。そこでは、午後8時 30 分から午後9
時 30 分までの1時間、不要な照明を消すことで、私たちは地球への支援を示します。この行
事は私たちに静かな合間の時間を提供し、その間に私たちは母なる地球から受け取っている
驚くべき恵みについて、じっくり考えることができます。

ホーリー: 3月 28～29 日

満月の日に始まるホーリー¹⁷は、春の華やかな再来を歓迎する喜びをインド全域にわたって祝
う2日間の祝祭です。人々は歌い、踊り、笑い、陽気に色とりどりの粉を友人間や愛する人と掛
け合い、この元気のよい祭りは友愛で満たされ、すべての人々の心を温めます。

¹⁰ LINK to <https://www.siddhayoga.org/teachings/svadhyaya/shiva-mahimna-stotram>

¹¹ LINK to <https://www.siddhayoga.org/practices/chanting/hymns/shiva-arati>

¹² LINK to <https://www.siddhayoga.org/practices/chanting/hymns/shiva-manasa-puja>

¹³ LINK to <https://siddhayogabookstore.org/jayajayashivashambho.aspx> (bookstore!)

¹⁴ LINK to <https://siddhayogabookstore.org/search.aspx?find=samba+sadashiva> (bookstore)

¹⁵ LINK to [glossary--namasankirtana](#)

¹⁶ LINK to [glossary--Vedas](#)

¹⁷ <https://www.siddhayoga.org/festival-of-holi>

3月は、私たちのビジョンを広げ、私たちの理解を強化する新たな機会があります。シッダ・ヨーガの教えを熟考や実践を通して探究する中で、私たちは生活の変動する状況のただ中で、その中に存在する吉兆で偉大なシヴァ神を識別することができます。私は次のような瞬間を常に見つけられると気づきました——仕事の合間にマントラを繰り返す、自分の呼吸をただ眺める、シッダ・ヨーガの本の一節を読んだりウェブサイトログインする、教えによる保護と安心と鼓舞を浴びる、そして認識し、思い出す瞬間を。

皆さんが安全で幸せな3月を過ごされますように。

敬愛を込めて

ジュリアン・エルファー



© 2021 SYDA Foundation®. 著作権所有。