

内なる静けさを培う時

2020 年5月1日

読者の皆さん

最近、私は何が精神的なリトリートを作るのかを自問してきました。独りでいることでしょうか？ 静かにしていることでしょうか？ 確実に、それは個人の意図と関係しています。これらの質問は、かつてない世界状況に直面することから浮かび上がって来ています。私たちの多くが——私自身も含めて——自分自身の健康と他の人々の健康のために、ほとんどの時間を家で過ごすことを要求されています。このようなレベルの隔離状態でイライラすることは簡単ですが、しかし何千年にもわたって、多くの探究者たちは孤独と静寂の中で生きることを求めてきました。そうすることによって、彼らはより楽に、自分自身という存在の内側にある神聖な輝きと交流することができたからです。

シッダ・ヨーガの道では、私たちはこの時期に、シュリー・ムクターナンダ・アーシュラムのバガヴァーン・ニッテヤーナンダ・テンプルからの、しばしばグルマーイとの、一連のライブ動画配信「**テンプルの中にいなさい**」のサツツァングによって、信じられないほどの恩恵を受け取っています。3月から始まったこれらのサツツァングで、グルマーイと共に教典を朗唱し、**ナーマサンキールタナ**をチャンティングし、グルマーイの講話に耳を傾け、テンプルの中や世界中から才能ある歌手たちの**バジヤン**を聞き、バデ・バーバとの**ダルシャン**を持つ喜びを得てきました。これらの**サツツァング**の私の体験は、私たちは本当にテンプルの中にいて、この神聖な場所の深遠な静けさや波動、そしてバデ・バーバの**ムールティ**の精神的な輝きに浸っていた、ということです。

これらの感銘を与えるサツツァングで、グルマーイは、屋内避難をしている私たちにとって(ある司会者が、シッダ・ヨーギとして私たちは「恩恵の下に避難している」と指摘しました)、この全体にわたる辛苦の期間が、どれほどシッダ・ヨーガのサーダナーにとって黄金の機会であるかについて話しました。グルマーイは、規律と情熱をもってシッダ・ヨーガの修行に取り組むことにより、この期間を内なる静けさの空間を培うために使いなさいと勧めました。ですから、逆説的なようですが、この世界の困難な出来事は、実際には私たちが内側にある神聖な静けさへとさらに深く向かうことを助けるものだと発見するかもしれません。

グルマーイ自身のグル、バーバ・ムクターナンダは、その自伝、『プレイ・オブ・コンシャスネス』の中で、彼がどのように長期間の精神修行に取り組んだか——そしてどのように彼個人の規律が自身のグルから受け取った恩恵を結実させたか——について説明しています。5月はバーバの誕生月であり、バーバの達成と、彼——そして現在はグルマーイ——が世界に与えてきたシャクティパートという贈り物を祝う月です。何年も前に、グルマーイは5月を「バーバの月」として言及し始め、そしてこのバーバの誕生の月に、私たち自身が彼女のグルの生涯と教えに没頭するよう励ましています。

バーバの月のために

5月全体を通して、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトにはバーバの月を祝うための機会が豊富にあります。バーバの太陰暦の誕生日は、今年は5月7日、そしてバーバの太陽暦の誕生日は5月 16 日です。バーバの教えと生涯について学ぶために、この5月中、ウェブサイトを探究することを強くお勧めします。

バーバ・ムクターナンダの誕生日を祝うシッダ・ヨーガ・オーディオ・サツツァング

バーバ・ムクターナンダの誕生日を祝うシッダ・ヨーガ・オーディオ・サツツァング——グルマーイによって付けられたタイトル、「音、大いなる自己、平穩」——は、5月1日に始まり5月の終わ

りまで、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトで参加できます。スワミ・アカンダーナンドがこのサツァングのティーチャーで、フランス語、スペイン語、ヒンディー語は同時通訳付き、そして他の8カ国語には字幕が付きます。

バーバをたたえることを探究するための主題

今年はバーバの第1回ワールドツアーの50周年であり、そして今月はバーバの**重大発表**の日——1970年5月12日——の記念の月です。その日、バーバは西洋への歴史的なツアーを行なうと発表しました。私はよく、シッダ・ヨーガの道にいる私たち全員の恩義が、この意義深いツアーに出るという彼のグルの指示に、バーバが従ったことに負っていることについて考えます。バーバの第1回ワールドツアーの間に繰り広げられたことによって、何千もの人々の人生がどれほど変容したか、ちょっと想像してみてください。あなたがバーバとのツアーに同行したとしても、あるいはたった今、彼について知ったとしても、バーバの生涯と遺産についてさらに学ぶために、下記のウェブページを訪れてください。

- 「**バーバ・ムクターナンドについての物語**」は、彼の恩恵と教えを受けた人々の魅力的で感動的な体験談です。
- 「**バーバ・ムクターナンドのダルシャンと英知**」は、31枚のそれぞれに彼の重要な教えが添えられたバーバの写真です。
- 「**ジョータ・セ・ジョータ・ジャガーオー：私の心の炎をあなたの炎でとめてください**」は、バーバの生徒であり、作曲家そして歌手のハリ・オーム・シャランによって書かれ、今やシッダ・ヨーガのサツァングやチャンティングで日々歌われている賛歌です。この音声録音で、バガヴァーン・ニッテャーナンド・テンプルでの**アーラティー**の時の「ジョータ・セ・ジョータ・ジャガーオー」を、グルマーイとミュージックアンサンブルと共に歌うことができます。
- 「**エーカ・マスターナー・ヨーギ：陶醉したヨーギがやって来た**」は、これもまたバーバのためにハリ・オーム・シャランによって書かれたバジャンであり、バーバの太陰暦の誕生日の頃から今月のウェブサイトに掲載されます。このバジャンの冒頭は、「陶醉したヨーギが内なる**シャクティ**を目覚めさせるためにやって来た。至福に酔いしれたヨーギがソーハムの音に私たちを目覚めさせるためにやって来た」とバーバを表現する、心に残る言葉で始まります。

バーバのしるし

このバーバの誕生日の月の全体を通して、バーバの存在を体験するためのもう一つの方法があります。シッダ・ヨーガの道のウェブサイトを訪ねるたびに、ホームページのトップにある山脈の輝く静けさを見る時間を少し取ってください。この写真の山脈はバーバと数多くのつながりがあります。第一に、それはカシミールのヒマラヤ山脈に位置し、そこはバーバが幾度となく教え、世界に紹介する手助けをした、カシミール・シャイヴィズムという非二元性の哲学が生まれた場所です。まさにこの山脈は、シヴァ神がずっと崇められてきた、千年の時を経たシヴァのテンプルです。

そして、このイメージに関連した美しい「バーバの瞬間」があります。このバナーが完成した後、デザインチームのメンバーの一人はさらにこの写真の山脈について調べたいと思い、そして驚くべき発見をしました。このヒマラヤ山脈は、ムクテーシュワルと名付けられているのです。この名前はバーバ・ムクターナンダ自身の名前と同じ語源を持っていて、バーバの愛すべき金言集『ムクテーシュワリ』の名前にも近いものです。何と嬉しい共時性でしょう！

グルマリーのメッセージを探究し、学ぶ

第4回瞑想講座

音声配信によるシッダ・ヨーガ瞑想講座の第4回が今月提供され、それは素晴らしく好奇心をそそるタイトルです。「マインドをリラックスさせる、幸運を受け入れる:スカ・サウバーギャ」は、5月23日に参加可能となります。英語では、スカ・サウバーギャは「本当の幸運」を意味します。この瞑想講座は、リラックスしたマインドと、私たちの人生を幸運で満たしている多くの形への気づきを培うことを助けます。

グルマーイのメッセージに関する物語

「2020年のグルマーイのメッセージに関する物語」は、グルマーイのメッセージへの取り組みを支える、楽しくて示唆に富む英知のコレクションです。最近、私はシャーンバヴィー・クリスチャンが英語に書き直し、また口承物語として録音した「アレキサンダー大王がディオゲネスを訪れる」という古代ギリシャの伝説に出会いました。この話の中で、マケドニア王国の支配者が、著名でありながらたるの中に住み、社会慣習を気にも留めない風変わりな哲学者を訪ねます。アレキサンダー大王が偉大なディオゲネスの前に立って見下ろし、英知の言葉を求める時、何が起こるのでしょうか？ この物語がどのように展開するかは、あなた自身が発見してもらいましょう。私は、この物語にはグルマーイのメッセージに対する私たちの理解に光を当てる、多くの形があると感じます。私が興味深く思ったのは、自分自身の内側にある源に忠実な者に訪れ得る力を、垣間見ることができることです。

2020年のグルマーイのメッセージに関するワークブック

最近、私は「2020年のグルマーイのメッセージに関するワークブック」に注意を向けています。妻のアチャラ・ウーラコットは、ワークブックで提供されているさまざまな学習法に一番最初から熱心に取り組んできました。そして私もまた、これらグルマーイのメッセージを探究するためのバラエティーに富む取り組みから恩恵を受けるだろうと気づきました。既に引退しましたが、かつて私は文章の書き方を教えていて、教えについてのより深い理解については、しばしば言葉に目を向けます——特定の教えに関してグルが言わんとしていることを読み解き、あるいはそれを熟考し、それから自分自身の考えを書き留めるなどです。身体を動かしたり、マインドマップを作ったり、色鉛筆を持って絵を描くなどは、考えてもみませんでした。

しかしながら、ワークブックの手引きに従って、この三つの学習法を全部やってみました——すると、明るく深い体験をしたのです。エクササイズ自体については話しませんが、私は自分の居間で頭上に両腕を上げてそっと揺らしていたある瞬間、窓の外に目をやり、家のすぐ外で育っている美しいセイヨウネズの木が存在に夢中になりました。私は、すぐさまその木との新し

い一体感を感じました——自分がその木のように根を張っているのを感じ、私の腕は木の枝たちが動いているのと同じように動いていました。細胞の中で、私と木は一つだと感じることができました。言葉ではこの体験を言い尽くせません。ただ言えることは、私と自然との一体性を熟考した年月を経て、このエクササイズは私により深い体験と認識をもたらしたということです——そしてそれは、私が自分の身体を、自然界をより深く体験するための手段として使っていたから起こったことです。

今、私は定期的にワークブックのエクササイズに取り組んでいます——そして、皆さんにもワークブックに取り組み、グルマリーのメッセージの学びを深く掘り下げていくよう心からお勧めします。始めるのに遅すぎることはありません！

その他の祝祭日

マハーラーシュトラ州の日——5月1日

このインドの祝祭日は、1960 年5月1日のインドのマハーラーシュトラ州の設立を祝うものです。そこはグルデーヴ・シッダ・ピートゥがある所です。この吉兆の日は、公的にも個人的にも祝祭行事を行い、しばしばラジム(民族舞踊の一つ)と歌の上演が含まれます。

バガヴァーン・ブッダ・ジャヤンティ——5月7日

インドでブッダ・プールニマーとしても知られるブッダ・ジャヤンティは、ブッダの誕生日を祝うものです。それは最も神聖な仏教徒のお祭りで、僧侶たちが寺院に集まって講話をしたり、仏典の詩節を朗唱したりして祝います。訪れる人々は、ブッダのムールティに祈りや神聖な儀式をささげます。ブッダの慈悲深い性質にふさわしく、この祝祭日は平和で心を高揚させる機会です。

母の日——5月 10 日 (25 カ国で)

バーバは、「母は私をことのほか愛した…」という言葉で、『プレイ・オブ・コンシャスネス』の献辞を始めました。バーバはいつも自分の母親やすべての母親たちのことをいとおしげに語りました。バーバとグルマリーは二人とも、母親たちがこの世界に愛をもたらし、子どもたちを愛ある大人になるよう手助けしながら育てる多くの方法を、常にたたえてきました。母の日は世界 50 カ国で祝われ、米国を含むそのうちの 25 カ国は、5月の第2日曜日にこの祝祭日を定めています。母の日に、グルマリーは私たちに、母親たち——そして母親の役割を果たしている人々——が、この世界と私たち自身の人生に対して行ってきた真に深い貢献に対して、感謝を表すよう招いています。



最近、私は庭で、太陽の光と花たちの美しさを取り入れるために時々目を開けながら、瞑想をしていました。そうしていた時、わずかばかりの蜜を吸って花から花へと行き交う小さなチョウに注意が引き寄せられました。私は、そよ風に陽気に吹かれる小さな芸術作品のように、ゆっくりとたくさんの花を訪れるそのチョウを見ていました。しばらくして、このチョウは私に自分の人生を生きる方法を示していることに気づきました。私もまた、美、光、色、形、影、そして音を垣間見ながら私の存在を育み、一日を通して多くの「蜜」の瞬間を味わうことができるのです。私にとってそのために必要なことのすべては、既に自分の周りにあるものを見て、味わうという意図を持つことでしょう。

さらなる熟考で、私はこのチョウは、一日を通してグルマリーのメッセージを実践するための素晴らしい手本を、私に与えてくれていたことに気づきました。分かったのは、ほんの少し思い出すことと意図を持つことで、私たちの存在の内側にある大いなる自己の蜜を味わうために——ほんの一瞬でも、チョウのように——私たちは日々の中でたびたび立ち止まることができるということです。そうする時、私たちの全存在を育み活性化する蜜で満たされたどんな庭を、自分

たちの内側に発見するのでしょうか？ この困難な時期、家から離れられない時にさえ乗り出すことのできる、何という内なる冒険でしょう！

この手紙の中で紹介しているすべての学習活動とその他の要素は、至高なる自己の庭への通路を私たちに提供しています。皆さんもチョウのようになって、どれが最も強くあなたの心に響くか、英知が見つかるか、あるいは楽しめるかを発見するために、これら多くを試してほしいと思います。そして、マインドと心を育むために何度も何度もそれらに戻っていくことができます。あなた自身のために神聖な5月を創造してください！

愛を込めて

ポール・ホークウッド



© 2020 SYDA Foundation®. 著作権所有。