

5月の紹介

2021 年5月1日

読者の皆さん

私たちは5月——バーバの月、バーバ・ムクターナンダがこの惑星に誕生した月——に到達しました。バーバの太陽暦の誕生日は5月 16 日、今年の太陰暦の誕生日は5月 26 日です。シッダ・ヨーガの道では、バーバの誕生日は、この世界における彼の恩恵と教えの変容をもたらす力を祝い、何千人もの探究者たちがバーバの存在の中に感じた深遠な喜びと愛を振り返る時です。彼の声、動きの自由さ、自然に出てくる心からの笑い、完璧に的を射た歌や物語を織り込んで教えを与えた方法、そして、バーバと一緒にいることが私たちに家に帰る道を見つけたと感じさせたことなどを通して伝わったものです。

バーバ・ムクターナンダは、シャクティパート・ディークシャー、すなわち眠っている精神的エネルギーであるクンダリーニー・シャクティの目覚めを、世界に広くもたらしめました。それ以前は、ほんの少数のヨーギだけが知る、厳重に守られていた秘密だったのです。彼はシッダ・ヨーガの教えを分け与え、彼が「瞑想革命」と呼んだものを導き、その中で、探究者が自分自身の存在とすべての創造物の中に神の存在を認識する手段を提供しました。

バーバの月の準備として、私はバーバから学んだことを——彼が書いた本、彼の教え、そして私が彼と共にいてダルシャンを受け取った時を通して——振り返っています。よく頭に浮かぶ思い出の一つは、グルデーヴ・シッダ・ピートウの中庭で、バーバや他のシッダ・ヨーガの生徒たちと静かに座っていたことです。そこでは、美しい冬の朝の光の中で、マンゴーの木のまだらの木陰の下で、私はバーバから放たれる力強い愛と慈悲深い力を感じていました。私はそ

れを、光線と共に私たち一人一人の心に入ってくる恩恵に満ちた輝きとして心に描きました。今でもその瞬間を思い出すと、バーバの愛の光が私の中で輝いているのを感じます。

バーバは私の人生の方向を変えました。私は 1976 年にバーバからシャクティパートの伝授を受け、彼からシッダ・ヨーガ瞑想の実践方法を学びました。当時、私は大学レベルで神経科学者として教えていて、宇宙を理解するには科学がすべての答えを持っていると思っていました。しかし、バーバからシャクティパートを受け取り、瞑想を実践し始めると、私は学ぶべきことがもっとたくさんあることに気づきました。私は科学者として瞑想に取り組む意図を作り、自分の内なる実験室を探索しました——瞑想中の自分の思考を観察し、瞑想が自分の意識をどのように変えたかを自問したのです。

私が瞑想を始めた当初、まず気づいたのは思考の流れでした。呼吸に集中すると思考が静まり始め、嬉しいことに、思考のすぐ下には純粋な至福に満ちた沈黙があることを発見しました。私は、至高なる意識が、私たちのマインドを含めて存在するすべてのものの基礎であり、本質であることを、バーバから学びました。瞑想を続けるうちに、この純粋な大いなる意識は、私のマインドが瞑想の静かな瞬間に止まる時に触れていたものであることに気づき始めました。

この数十年間、私はグルマリーの指導の下に瞑想の実践を深めていく中で、神経科学のレンズを通して瞑想の有益な効果を探究するよう触発されました。私は、瞑想が文字通り私たちの脳の構造を変えることを発見しました。さらに、意識——私たちの多くが気づきとして捉えているもの——は、身体が機能しなくなっても存在し続けるという説得力のある証拠を見つけました。

私は、仕事やシッダ・ヨーガの学びの過程で、この情報を人々と共有することに、特に、彼ら自身の「内側の研究」——シッダ・ヨーガ瞑想の実践——を通して無限で永遠の大いなる意識を体験している人々や、そのような情報が科学研究の厳格な方法論によって、どのように裏付けられているかを知りたいと思っている人々と共有することに、大きな喜びを感じてきました。

それらは、1976 年にバーバ・ムクターナンダからシャクティパートを受け取って以来、そしてバーバとグルマリーの教えを導きとしてシッダ・ヨーガ瞑想を実践し続けてきた中で、私の人生が開花してきた幾つかの形です。

今月は、バーバの誕生日を祝って、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトでは、バーバについての物語、バーバからの教え、バーバの写真、彼の恩恵を呼び起こす賛歌などを特集します。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・サツァングも、この1カ月を通して参加できます。

バーバの誕生日に加えて、5月中に行われる幾つかの祝祭日やイベントがあり、シッダ・ヨーガの道で祝います。

母の日:5月9日

母の日は世界 50 カ国で祝われ、米国を含む 25 カ国が5月の第2日曜日に祝います。母の日に、私たちをこの世界に送り出し、そしてその愛で私たちを育ててくれた母親たちに、感謝の気持ちをささげます。また、私たちの人生の中で私たちを保護し、支えてくれたすべての人々にも敬意を表します。

シッダ・ヨーガのグルたちは、常に母親たちに大きな敬意を払ってきました。バーバは、彼の精神的な自叙伝、『プレイ・オブ・コンシャスネス』を、彼の母親と彼の人生で彼の世話をしたすべての母親たちにささげました。グルマリーは毎年のように、数え切れない講話や詩の中で、母親の美德を褒めたたえてきました。グルマリーもバーバも、神聖な大いなる母、クンダリニー・シャクティについて、世代を超えた探究者たちに教えてきました。クンダリニー・シャクティは自

らの存在から宇宙を生み出し、人生を変容させるそのエネルギーは、グルによるシャクティパートの伝授を通して私たちの中で目覚めます。

アクシャヤ・トゥリティヤ:5月 14 日

アクシャヤ・トゥリティヤは、ヒンズー暦で、1年で最も縁起の良い3日半のうちの1日として認められています。この日、人々は新しいプロジェクトを開始し、慈善活動を行い、プージャ、マントラ・ジャパ、ダクシナーなどの精神修行に取り組みます。シッダ・ヨーガの道のウェブサイトでは、アクシャヤ・トゥリティヤの歴史と重要性、それに関連する『マハーバーラタ』からの物語、「クリシュナ神の永遠なる恩恵」を読むことができます。

アーディ・シャンカラチャーリヤ・ジャヤンティ:5月 16 日 (インドでは5月 17 日)

アーディ・シャンカラチャーリヤは、8世紀に南インドのケーララ州で生まれました。彼は、インド全土でアドゥヴァイタ・ヴェーダーンタの哲学を確立した、悟りを開いた精神の師でした。シッダ・ヨーガの教えの多くは、神と個々の魂の一体性を認めるこの哲学に基づいています。シャンカラチャーリヤはまた、四つの僧院を設立し、グルマーイやバーバが所属するサラスワティー僧団を含む 10 の僧団を創設しました。アーディ・シャンカラチャーリヤの誕生日であるジャヤンティを祝って、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトでアーディ・シャンカラチャーリヤの賛歌を読んだり、聴いたり、歌ったりするといいいでしょう。

この手紙を終えるに当たり、パンデミックはインドを含む世界の数多くの地域で猛威を振るい続け、そこでは多くの人々の日常生活の中に恐怖と苦悩がとても強く存在しています。この時点では、これらの試練がどれだけ続くのか、あるいはいつ人々の生活が最終的により安定したものになるのか、知る由もありません。このような状況を踏まえて、私たちには何ができるのでしょうか？ 私たちはどのように助けることができるのでしょうか？ 今月、バーバ・ムクターナンダを

たたえ、彼の遺産を思い出す時、私たち皆ができる一つのことは、シッダ・ヨーガのサーダナーにおける努力を倍加し、あなたの精神修行の成果をこの惑星の苦しみの軽減と向上に向けてささげることです。

真心を込めて

アチャラ・ウーラコット



© 2021 SYDA Foundation®. 著作権所有。