

# 2016年のグルマーイのメッセージを吸収する シャクティパート・インテンシヴの四輪に基づく実習シリーズ

## スワームィ・アナンターナンダによる序文

この9月のシッダ・ヨーガの道の焦点は、2016年のグルマーイのメッセージを吸収することです。

Move with steadfastness

toward becoming

anchored

in Supreme Joy

至高なる喜びに

定着するように

揺るぎない心をもって

動きなさい

吸収とは、グルの教えを取り入れることによって、それらがシッダ・ヨーガの生徒としての私たちの人生において、考え、感じ、話し、行動するための基盤となっていく過程です。

スワームィ・アプールヴァーナンダによる吸収についての解説「グルの教えを受け入れる」で、彼はこう説明しています。

吸収には、生徒であることの他の三つの面——学習、練習、実行——との着実な取り組みが必要です、教えを受け入れる過程は、時間をかけて行われます。たとえば、セーヴァーをささげ、または経典の一節を理解しようと努力する時です。何度も何度も教えに戻ることで、私たちの理解は深まり根付き始めます。

今年全体を通して、あなたはグルマーイのメッセージを多くの方法で学習し、練習し、実行してきました。たとえば、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトにあるグルマーイのメッセージに関連したさまざまな教えに取り組みました。あなたは、「スウィート・サプライズ(嬉しい驚き)」「至福の源、マデャへの道:2016年のライブの音声配信による瞑想講座」などの教えと学びのプログラムを通して何度も練習を重ねました。そして、多くの方が、家族や友人、同僚、動物や自然との日々の関わりの中で学んだことをどのように実行してきたかをシッダ・ヨーガの道のウェブサイトで分かち合いました。

今、本年を通してグルマーイのメッセージに取り組んだことで起こった内なる変容を認識し、そして、グルマーイの教えをあなた自身のより深い段階で吸収する時です。

この録音による実習シリーズは、あなたの努力を手助けするものです。この実習は、姿勢、呼吸、マントラ、瞑想というシャクティパート・インテンシヴの四輪に基づいています。シャクティパート・インテンシヴの四輪とは、バーバ・ムクターナンダの独創性に富んだ教えの一つを構成するものです。毎年、10月に行われるバーバのマハーサマーディを祝うグローバル・シャクティパート・

インテンシヴの準備をするために、シッダ・ヨーギと新しい探究者はこの四輪を教える準備のサツァングに参加します。

この四輪は、グルマーイの教えを吸収するための強力な手段として使うことができます。それらは、私たちが自分自身の内なる大いなる自己の静けさに入ることを選び、その静かな空間で、グルマーイのメッセージが私たちの存在に浸透していくさまを体験することを導きます。それらは、私たちが内側にある無限の英知につながることを助けます。それによって私たちは、グルの教えに対する理解を拡大させることができます。

シャクティパート・インテンシヴの四輪のそれぞれは、グルマーイのメッセージを吸収する単独の手段として実践することができます。この四輪はまた、導き、積み上げるたびに連続したものとして実践することもできます。

楽で安定した姿勢は、身体が鋭敏でその場に安定していることを助け、呼吸が自由に流れるのを可能にします。楽な呼吸は、マインドを静め、大いなる自己に集中する支えとなります。マントラを唱えることは、私たちの存在を、大いなる自己の霊妙な震動であるスパンダに調和させます。そして瞑想は、私たちの意識を、私たちの真の本質である静けさに休息させます。このようにして、四輪はそれぞれが別個のものであり、そして補足した形で、私たちが内側に向かい、私たち自身の大いなる自己を体験することを手助けするのです。

私が、これらの実習であなただけを一步一步導いていきます。それぞれの実習には、10分程度の時間を取る必要があります。静かで心地よい場所を見つけ、あなたの体験を書きとめるために、ペンと日記を手元に置いてください。

© 2016 SYDA Foundation. 著作權所有。