

内側と外側の均衡:2016 年のグルマ－イのメッセージを吸収する シッダ・ヨーガ の生徒からの手紙

2016 年 9 月 1 日

皆さん

9月に入ると、ここ北半球では空気がすがすがしく感じられ、その一方で南半球では日ごとに暖かくなってきました。9 月 22 日の秋分は、地球が太陽に対して均衡になります。その日、地球ではどこも日中の時間が同じ(12 時間)になります。これは季節の変わり目の時です。シッダ・ヨーガの生徒とこの道の新しい探究者たちにとっては、グルマ－イのメッセージから学んだすべてを見直す良い機会です。

一年を通して、私たちは月ごとに 2016 年のグルマ－イのメッセージの言葉を学んできました。

グルマ－イのメッセージは

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

今月の焦点は、グルマーイのメッセージを吸収することです。シッダ・ヨーガの教えを吸収するとき、私たちはそれらを自分自身の中に取り入れ、それによって教えは私たちの一部となります。

グルマーイのメッセージを吸収することを始めるにあたり、私たちは、新しい始まりと、障害を取り除く神であるガネーシュ神の祝福を祈願することができます。芸術と科学の守護者であるガネーシュ神は、知識と識別の知性の具現としてもたえられています。今年、インドの各地で、ガネーシュ・ウツァヴァという 10 日間のお祭りが、9 月 5 日から 9 月 15 日まで祝われます。

皆さんは、一人一人それぞれの方法でグルマーイのメッセージを吸収することでしょう。私たちがしてきた幾つかの方法を、皆さんと分かち合いたいと思います。

ティム： 私は日記を読み返して、私のグルマーイのメッセージの理解がどのように展開しているかについて熟考します。そして新しい理解を、人生の中でどうやって利用したらよいかを自分に問い掛けます。シェリーと私は、家の近くにあるサンフランシスコ湾の遊歩道を歩くのが大好きです。そこでサーダナーについて語り、何を学んでいるかを話し合います。

私にとって吸収するためのもう一つの大きな支えは、サーダナー・サークルです。私たちは、15年以上毎週集まっています。お互いの体験を聞き、グルの教えについての共同の英知を探り当てていくことで、私の理解が熟成していくのがわかります。

継続して忍耐強く時間を取り、瞑想と熟考の修行に焦点を当て、そしてグルマーイのメッセージの語の一つずつを自分のものとしていくことで、私は大いなる自己の絶え間ない体験に、しっかりと根差すようになってきています。

シェリー： グルマーイのメッセージを吸収する方法として、私は 2016 年のグルマーイのメッセージのネットワークのダルシャンをすることを、規則的な修行としました。静かに敬意を込めて座ると、マインドは静まり、私は、目にしている画像を内側に持っていきます。目を閉じると、その画像が私の心の空間に見えます。一つ一つの形が、生き生きと動いています。目を開くと、私のまなざしは柔らかくなっていて、メッセージのネットワークが私に何を教えているのかを、より受け止められるように感じます。画像を吸収すればするほど、新しい色、感触や詳細が、視覚的にもメッセージの言葉としても、おのずと明確になるのです。私は、自分の日常生活のための隠喩(いんゆ)を認識するようになります。

私たち二人にとって、瞑想は欠くことのできない修行で、吸収を推進させるものです。9月 10 日と 24 日には、「至福の源、マデヤへの道」のシリーズの一部として、瞑想講座がライブで音声配信されます。この講座で、私たちの内に常に存在する至福の源とつながること、そしてそれが瞑想の修行と日常の生活を満たすようにさせることを学びます。ライブによる配信の後には、インターネット放送としてそれらに参加することができます。

今月のグルマーイのメッセージの吸収は、バーバ・ムクターナンダのマハーサマーディを祝う、「浄福の夜明け」と題されたグローバル・シッダ・ヨーガ・シャクティパート・インテンシヴの準備にもなります。シャクティパート・インテンシヴは、参加するシッダ・ヨーガのアーシュラム、瞑想センター、そしてチャンティングと瞑想グループにおいて、10 月 22 日または 23 日に行われます。「シャクティパート・インテンシヴのための準備」は、姿勢、呼吸、マントラ、瞑想というインテンシヴの四輪を通してあなたを導きます。

吸収の過程を始めるにあたって、私たちがより深く、さらに常に、内なる幸福を体験できますように。

心を込めて

ティムとシェリー・ベンセン

シッダ・ヨーガの生徒

© 2016 SYDA Foundation. 著作権所有。