

私は大いなる意識である

2017年9月3日

探究者の皆さん、

太陽が北半球から南半球へと横切る9月に、ようこそ。昼夜平分時(秋分)として知られるこの移行の時は、この美しい地球上のどこに住んでいようと、私たちは昼と夜が同じ長さになる瞬間という天文学的な均衡を体験します。

秋分が近づいているということは、1年のほぼ4分の3が過ぎていることを私たちに教えています。シッダ・ヨーガの生徒にとって、それは2017年のグルマーイのメッセージを学び実践する年となってきました。あなたはどの取り組んでいますか。今年これまでに受け取り、理解し、体験したことを吸収し始めていますか。

2017年のグルマーイのメッセージは、

Breathe in deeply the fragrance of the Heart.
Revel in the light of the Supreme Self.
Breathe out gently the benevolent power of the Heart.

心のかぐわしさを深く吸い込みなさい。
至高なる自己の光を大いに楽しみなさい。
心の慈愛の力を優しく吐き出しなさい。

これらの言葉を初めて聞いた瞬間から、私はその意味を味わい、楽しみました。それは、心は魅力的な場所であり、楽しみ、滋養を得て、そしてその育まれた

境地から世界の人々に祝福をもたらすことができる場所であることを教えてくれました。

私はグルマーイのメッセージを実践することで、心はどんな時でも、どんな所でも、例えば食事の前、旅行中、列に並んでいる時、瞑想のために座る時でも、訪れることができる内なる場所であることも確信しました。大いなる自己の住み家である心は、呼吸と同じくらい私の重要な要素です。瞑想する時もしない時にも頻りに心を訪れることで、マインドはより安定して静かになることに私は気づきました。グルマーイのメッセージは、ダーラナー、すなわちマインドを集中させ意識を広げる手段となりました。それは、私が内側に持つ宝への意識を保つための要の修行となりました。



グルマーイが 2017 年のメッセージを与えた時、彼女はまた、メッセージを学び実践する支えとなる 11 の教えも与えました。この 1 年の各月、私たちはそれらの教えの一つずつに焦点を当てます。9 月の教えは

「大切なことは、あなた自身の価値を知ることです」

私たちの価値を知るとはどういう意味でしょうか。なぜそれが重要なのでしょうか。

つい最近、友人が私に話してくれました。彼女が初めてスタッフとしてセーヴァーをささげるためにシュリー・ムクターナンダ・アーシュラムに着いた時、グルマーイと

ダルシャンをする機会に恵まれました。グルマーイは彼女にどんな様子か尋ねました。私の友人は、セーヴァーができて嬉しく幸運に思うけれど、まだ落ち着かなくて、すべてがとても目新しく感じると答えました。グルマーイは慈愛深く彼女を見ると、言いました。

「あなたは、誰かに自分自身を証明する必要はありません。誰の承認もいりません。あなたはあなた自身のそのままで偉大です。グルはあなたを愛しています」

私の友人は、グルマーイの言葉を聞いて自分自身に対する認識が変わったと言いました。グルマーイは彼女をその本当の姿として見て、彼女がその同じ観点から自分を見るように導いたことに気づいたのです。自分のオフィスに戻った時、彼女の内面の在り方は微妙に変化し、より自信を感じ、気持ちが楽になりました。

私の友人へのグルマーイの導きは、私たち全員への教えです。私たちは皆、自分自身のそのままで偉大です。私たちの真価は、外面的な達成や他者からの承認によって決まるものではありません。それは、私たち一人一人が大いなる意識の独自で素晴らしい表現であるという点にあります。

この本当の私たちという認識を保ち、セーヴァーをささげたり日常生活を営む中でそれを表現するには、注意力と自己努力が必要です。限界にこだわっていることに気づいたときには、それをやめて、代わりに自身の思慮深い行動や、うまくいった仕事などを認めるのです。

何か誤りをしたときにはいつでも、その責任を取って前進することができます。私たちは健康に気を配り、休憩、運動、娯楽の必要性に注意を払うことができま

す。これら実際的なことの中で自分自身に思いやりがあれば、それは自分自身に敬意を払うだけでなく、他者に対してもより親切で寛容になることに気づきます。

私は日常生活を送る中で、それが本当の自分を常に思い出させる助けになることを知りました。例えば、私はバガヴァーン・ニッテャーナダへの賛歌、「シュリー・アヴァドゥータ・ストートラム¹」のこの一節をよく思い出します。

私は肉体ではなく、肉体は私のものではない。私は束縛された魂ではなく、私は大いなる意識であるのだから。²

これらの言葉は私にとって大きな力を持っています。ある日、友人と歩きに出かけ、森の中の急勾配の道を歩いていた時、私は息が切れて遅れてしまいました。「シュリー・アヴァドゥータ・ストートラム」の言葉が浮かんできたので、私はそれを繰り返しました。するとほとんど瞬間的に、私自身の状況についての見方が変わりました。私はもはや、追い付くことや坂の頂上にたどり着くことを気にしなくなりました。代わりに、坂を一步一步登っている自分をただ見ていました。呼吸への認識さえ変わりました。息が入って出ていくのを見るのは面白いと思いました。私がリラックスすることで、肺にもっと空間が感じられました。「そう、自分が大いなる意識だと思い出すと、こういうことが起こるのだ」と思いました。



¹ <http://www.siddhayoga.org/practices/chanting/hymns/avadhuta-stotram>

² Shri Avadhuta Stotram, v. 5, *The Nectar of Chanting*, p. 59.

シッダ・ヨーガの道のウェブサイトにはたくさんある喜びの中の一つは、それが世界中のサンガムと共に学べる方法であるということです。9月23日から、「ライブの音声配信による瞑想講座——あなた自身の修行の生徒になりなさい」に参加することができます。

前に、私はグルマーイのメッセージをダーラナーとして繰り返す修行をしていると書きました。何世紀にもわたり、精神の探究者たちは、マインドを集中させるためにダーラナーを使ってきました。今月すでに、カシミール・シャイヴィズムの賢人たちにたたえられた教典の一つである『ヴィジニャーナバイラヴァ』からの、二つのダーラナーがウェブサイトで見られます。さらに新たなダーラナーも掲載されていきます。これらのダーラナーの修行は、瞑想に入る助けとなります。私はあなたを、これらのダーラナーをすべて実践して、その体験をシッダ・ヨーガの道のウェブサイトで見分かつことにお願いします。

さらに今月は、二つの特別なテーマについて分かつことにお願いします。

2017年の「スウィート・サプライズ(嬉しい驚き)」のサツァングの締めくくりに、グルマーイは皆がメッセージの贈り物を受け取ったことを感謝して、彼女をさらに喜ばせることは何であるか分かるかと皆に尋ねました。そしてグルマーイは言いました。「この贈り物をあなた自身のものにする事」

あなたはどのような方法で、グルマーイのメッセージを自分のものとしたか。グルマーイのメッセージをどのように実践していますか。あなたの修行は、どんな新しい洞察や理解をもたらしましたか。もしかしたら、呼吸について、心について、何か新しいことを発見しましたか。もしかしたら、「グルマーイのメッセージのアート

ワーク」が、「これだ！」という瞬間を運んできましたか。あなたの英知を分かち合う素晴らしい機会です。あなたの洞察は、他の人たちにとっての靈感となることでしょう。

あなたに話してほしい二つ目のテーマは、シャクティパート・ディークシャーを受け取った時のあなたの体験です。これは、すべてのシッダ・ヨーギにとって強力な修行です。書くことで、その瞬間を再び体験してください。その神聖な瞬間を味わってください。シャクティパートの伝授によって、どのようにしてあなたの人生が変容したかを振り返ってみてください。10月に行われる「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」への準備の過程で、皆さんの体験談の幾つかがシッダ・ヨーガの道のウェブサイトに掲載されます。シャクティパート・インテンシヴに参加しようかと考えている友だちや家族に、それらの体験談を読むように勧めてください。それは、このイベントの慈愛深い変容の力について学ぶ素晴らしい方法です。

9月のこの月の間に、あなたの価値を探究する時間を作ってください。自分の価値を知った時、私たちは自身の偉大さの中に立ち、明快さと強さの場所から行動することができます。私たちにとって、愛する人たちにとって、そして世界全体にとって、これは偉大な利益です。

心を込めて

マーガレット・シンプソン

シッダ・ヨーガ瞑想ティーチャー