

明るく照らされたマインドのダルシヤンを大いに楽しみなさい

2019年9月1日

読者の皆さん

世界中の多くの学生たちにとって、特に北半球では、9月は長い夏休みが終わって学校が始まることを知らせます。彼らは、慣れ親しんだ学生生活のリズムを受け入れ、新しいことを学ぶのを心待ちにします。シッダ・ヨーガの道の生徒としての私たちにとって、グルマーイの教えを学び実践するという確かでワクワクするようなリズムは、恒常的なものです。それは私たちの心を慰め、私たちの存在を喜びと光で満たし、そして、行く道々で、私たちに多くの祝福を降り注ぎます。

今年の始まりから、皆さんも私も 2019 年の「スウィート・サプライズ(嬉しい驚き)」のグルマーイの教えを学び、実践することに没頭してきました。グルマーイのメッセージを通して、私たちはマインドの本質についての知識を得てきました。それは、常に明るく輝いているのはマインド自身の光であるということです。皆さんの多くがマインドの力と光を体験しながら、この8カ月の間、思いがけない形で祝福されてきたことを、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトで分かち合っていました。

今年私たちが学ぶためにグルマーイが選んだ教典、『シュリー・バガヴァッド・ギーター』の中で、クリシュナ神は、弟子のアルジュナに言っています。

これら感覚の中では私はマインドであり、生きている存在の中では私は

大いなる意識である。¹

クリシュナ神は言っています。「これら感覚の中では私はマインドである」

¹ Shri Bhagavad Gita 10:22.

この一節は、グルマーイが講話の中で話している、高められたマインドの典型的な本質を描写しています。

グルマーイはさらに、マインドはおしゃべりに巻き込まれ、時としてマインドの空間全体を占めてしまうほどの思考の洪水に捕らわれてしまう傾向があると教えています。そのような時には、マインドはそれ自身の輝きに出会うことができません。マインドがさまよった時にそれ自身の光へ戻るよう優しく導くことができるようになるためには、私たちはマインドがそれ自身の光から遠ざかる時と、それに戻って来る時の違いを認識することが必要です。

私がマインドのこの二つの側面を認識するために学んだ方法は、自分の状態を自覚し、それから詳細に観察するようになることです。動揺したり、困惑したり、あるいは落ち着かないと感じた時——波立つ水上でボートがあちこち揺らされるような時——私は、マインドがひっきりなしの思考の流れにつかまってしまったからだと認識します。覚えがありますか？ 反対に、希望と平和で共鳴する幸福の感覚に包まれた時、深い喜びが私の心に湧き上がって世の中はすべて大丈夫だとささやき掛ける時、私は、マインドが静かで、その本質の中に安らぎ、私にその祝福を降り注いでいると分かるのです。

私たち自身に尋ねるべき問い掛けはこうです。マインドが動揺した時、私はどのようにそれを落ち着かせるのだろうか。どのようにマインドを慰め、それ自身の光を再び見ることを助けられるのだろうか。8月の手紙で述べたように、私たちが行ってきた一つの方法が、グルマーイが「スウィート・サプライズ」で私たちに与えた神聖なマントラを繰り返すことに集中することです。

私たちは、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトに掲載されている多くのさまざまな方法や手段を通して、**グルマーイのメッセージ**を学ぶことに取り組み、新しくより深い洞察を得てきています。それらには、2019年のグルマーイのメッセージに関する世界中の物語や、**インドの詩聖**による著述、そして、**教典からの詩節**などが含まれています。さらに、毎月のウェブサイトは、その特定の月にある特別なイベントや祝日の特集しています。今月の特集の幾つかをお知らせしたいと思います。

- **バーバ・ムクターナンダのマハーサマーディを祝うシッダ・ヨーガ・シャクティパート・インテンシヴ**：「マインドのカー—マートリカー・シャクティ」。シャクティパート・インテンシヴは、10月19日または20日（開催場所による）に行われます。あなたのお住まいの近くの開催日と場所、また、インテンシヴに向けての準備や参加方法などの詳しい情報は、[ここ](#)（リンクあり）をご覧ください。
- 「**グルの教えを吸収する**」は、グルの教えを吸収することの重要性と意義、そして私たちの人生に与える影響についてのスワミ・アプールヴァーナンダによる解説です。
- **ガネーシュ・ウトウサヴァ**——これは、あらゆる障害を取り去る者であるガネーシュ神の誕生を祝う10日間の祭礼です。ガネーシュ神の恩恵は、どんな仕事やイベントの始まりの時にも呼び起こされます。大きな喜びとあふれんばかりの情熱で祝われるこのお祭りは、ヒンズー教の太陰暦のバードウラパダの月の4日目である、ガネーシュ・チャトゥルティーに始まり、この太陰暦の月の14日目であるアナントウ・チャトゥルダシーで終わります。今年の祭礼は9月2日から9月12日までです。
- **ピトウル・パクシャ**は、ヒンズー教の太陰暦、バードウラパダの月の、月が欠けていく2週間の時期のことです。これはインドの教典によって、亡くなった先祖を尊び、供物をささげるために指定された期間です。今年は9月14日から28日の期間になります。

- ナヴァラトウリー——この9日間のお祝いは、三つの姿の女神にささげられ、3日間ずつそれぞれの女神を崇拝します。マハードゥルガー、邪悪を根絶させる恐ろしい女神に始まり、マハーラクシュミー、富と豊かさの女神へと続き、マハーサラスワティー、学問と音楽そして芸術の女神で終わります。2019年は、9月29日から10月7日にナヴァラトウリーを祝います。
- **ワークブックの第32週から第35週**——2019年のグルマーイのメッセージに取り組み、学び続けるために。
- **瞑想講座第9回:「マントラ、神聖な保護を与えるもの」**

あなたが学びにより深く没頭する中で、9月中ずっとサーダナーが喜びあふれるものでありますように。この月の間、マインドの祝福を認識する自分自身に気づいた時にはいつでも、それを喜び、あなたの存在の中に感じる喜びを味わい、明るく照らされたマインドのダルシヤンを大いに楽しんでください。

インドの 16 世紀の偉大な詩聖であるラヒームは、実に簡潔かつ芸術的に、それ自身の光で輝くマインドの意義を強く感じさせます。

ラヒームは言います。

あなたの体の影が水面に映ったからといって、あなたの体がぬれたりしないのと同じように、あなたの友であり、明るく照らされたマインドも、たとえあなたの体がどこへ行こうとも、全く影響を受けることはないだろう。²

² English translation © 2019 SYDA Foundation.

尊敬を込めて、
ガリマ・ボーワンカー



© 2019 SYDA Foundation®. 著作権所有。