

変容の時

2020年9月1日

読者の皆さん

私たちは、始まりと終わりの時、高められた変化の時を迎えようとしているように思えます。南半球では、冬が春へ、暖かな季節へと向かっています。北半球では、夏が秋へ、寒くて静かな季節へとつながっていきます。つまり、私たちが赤道の北側に住んでいようと、南側に住んでいようと、9月は自然界が顕著に自らを変容させる時なのです。

私にとって、季節のこの変化は、内なる存在へと開く揺るぎない修行を通して私たち自身を変容させる精神の道、サーダナーにふさわしい隠喩です。最近、私はこの現象に関する詩を書きました。

この小さな島には
堡礁(ほしょう)があるが
潮流は
素早く
上昇している。
この場所を
砂に返して
大海の
優雅な波に
溶け込ませよう。

サーダナーを通して、シッダ・ヨーギたちは、自らのエゴとのアイデンティティーが弱まり、溶けてなくなる体験をし、そして自分のマインドよりも大きい神聖な実在の中に——より偉大な大いなる自己の中に——溶け込み始めます。

長年にわたって、内なる変容は、グルマーイの教えの中でも突出したテーマの一つでした。私の精神の旅の初めから、シッダ・ヨーガ瞑想は単に静かに座っていること以上のものであることを見てきました——それは、私たちが自分自身と自分の世界をより輝かしい光の中で認識し、体験することを可能にする、一貫した慈悲深い革新でした。

私は、人生でグルマーイの教えを学び実践し続けながら、この深い内なる変容の継続し続ける性質に心打たれています。9月という、この自然が多彩な方法で変化していく時は、「私たちがどのように変容してきたかを吟味し、振り返るための、そして今年の残りの進路を決めるための刺激を、私たちに与えてくれます。

今年これまでに起こったことを、ちょっと考えてみてください。実に多くの人々にとって、現在のパンデミックは多大な変化をもたらし、恐れと不確実性の雰囲気を作り出してきました。この時に、私は自分の平静さを深める方法——自分の一日を通して、不安を、より継続する大いなる自己の気づきと取り換える方法——を探究しています。私は「心に銘記すべき祝福」の動画の中で、否定的な考えを放棄すること、深く呼吸すること、そしてこの困難な時期に寛大に心から与えること、それらを思い出させてくれるグルマーイの示唆に大変感謝しています。皆さんの多くもまた、シュリー・ムクターナンダ・アーシュラムのバガヴァーン・ニッチャーナンダ・テンプルから、SYDA ファウンデーションによってライブ動画配信されている「テンプルの中になさい」のサツァングの最後に出てくる、これらの実際的で人の心をつかんで離さない教えへの感謝を体験していると想像します。これらのサツァングの一つ一つは、精神の道に焦点を当

で続けること、そして私たちが学んできたことに磨きを掛けることによって、私たちもまた、この世界に光を照らすことができるよう支えてくれる、グルマリーからの偉大な贈り物です。

人生において問題が出てきた時——問題は常に出てくるものですが——私が心の平静を取り戻すのを助けてくれる最初のことは、私にはもはや平静さがないと気づくことです。私はしばしば、息を詰めるように呼吸していて、姿勢がもはや開かれて広がった状態ではないことに気づきます。意識を姿勢と呼吸へとただ戻すことは、私の落ち着きの感覚を取り戻すための——マインドの波の下に存在する大いなる自己の途切れることのない平和に向かって注意を向け直すための——最初の一步です。これは、私が2020年のグルマリーのメッセージを实践する方法の一つです。

アートマー・キー・プラシャーンティ

大いなる自己の平安

このメッセージを实践するために、私がまず必要とするのは、自分の状態に気づくことです。

この変容の月に、探究すべき楽しい教えと学びのイベントがあります。

音声配信による2020年の瞑想講座

9月には、音声配信による2020年の瞑想講座の第8回があり、グルマリーは、これに「喜びの海、平和の海:スカ・サーガル、シャーンティ・サーガル」という表題を付けました。それは何と約束に満ちたものでしょう！ 喜びの海、平和の海！ 今年の瞑想講座を締めくくるのに理想的なテーマだと思います。瞑想講座第8回は、9月19日土曜日から参加できます。

もし今年の瞑想講座にまだ参加していなくても、まだすべての講座に申し込むことができ、申し込み時点から18カ月間、8回すべての講座に参加することができます。

ピトウル・パクシャ——9月2日から16日

ピトウル・パクシャは、インドで設けられた15日間の期間で、神聖な儀式と食べ物の供え物で先祖を敬います。それはガネーシュ・チャトウルティーの後の初めての満月の頃に始まります。ピトウル・パクシャの間、私たちは祖先から受け継いだすべてのものに感謝を表すことができます。それはまた、亡くなった人で私たちの人生に有益な影響与えた人に感謝を表すのにも縁起の良い時です。それは、先生、友人、隣人、同僚、その他多くの人たちで、私たちが心と記憶で敬っている人たちです。

今年は9月2日から16日までのピトウル・パクシャの間、私は「シュリー・グル・ギーター」のチャンティングをささげることで母に感謝の気持ちを表そうと計画しています。私が成長している間、母はいろいろな方法で私を育て、単に身体的にだけでなく知性や創造力の面でも成長するのを助けてくれました。恐らくあなたも、先祖に対する感謝の気持ちをあなたの精神修行の——それが瞑想、スワーダヤーヤ、ナーマサンキールタナ、ダクシナー、あるいはセーヴァーをささげることかにかかわらず——果実をささげることによって表そうと触発されるかもしれません。そのようにして、あなたは彼らに心のこもった祝福を送ることができます。以前ピトウル・パクシャを祝った後、私は毎朝の瞑想を、自分の心とつながり、自分の人生に現れる人々に愛と祝福を送ることで始めようという気持ちになりました。それは彼らに贈り物——霊妙な贈り物——をしているかのようなようです。私の体験では、このような意図は、意図を持っている人と意図を受ける人の両方に触れる、甘美な力を持っています。

最近私は、毎日の生活が、私自身の大いなる自己を再発見するための「とてもたくさんの方」を提供していることに注目しています。例えば、妻と私は毎日午後に、自宅近くの静かな道に沿って長い散歩をします。私たちは話す時もある、ただ力強く大股で歩く時もあります。それはしばしば呼吸の速さが増すのに十分なペースで、そのために会話できる量が減ります。そうなる時、私の注意はさらに意識的に呼吸に向けられます。私はまるで瞑想をしているように、このより深い方法——吸う息と共にハム、吐く息と共にサ——で呼吸しながら、自然にハムサのマントラを繰り返しています。マインドは静かになり、私は空をさらに頻繁に見上げ始め、自分自身の存在の内側の空間は私が空に見る広大な青さのようだと体験し、内側も外側も広がったように感じます。その体験を思い出すだけでも、自分の呼吸が深くなり、意識が平穏な内なる空間に広がるのを感じます。

ですからこの変容の月の中に、あなたの大いなる自己の広大さを体験する、あなた自身の独自の方法を探究し、見いだすことをお勧めします。大いなる自己へのそれらの扉はしばしば単純で、その中にあるあなたの喜びは、あなたのサーダナーを——そしてあなたの人生一般を——深め、支えていくでしょう。

心を込めて

ポール・ホークウッド

