

決意を育む
シッダ・ヨーガの生徒からの手紙

2016 年 3 月 1 日

皆さん

3 月が始まり、私たちのグルマリーのメッセージの学びが続くにあたり、皆さん一人一人に心からのごあいさつを申し上げます。私は、今月の焦点が“揺るぎなさ”であると皆さんにお伝えできることを嬉しく思います。

毎月、私たちは 2016 年のグルマリーのメッセージから、一つの言葉に焦点を当てています。

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

今後の月ごとのテーマは

- 4 月：・・・に向かって
- 5 月：・・・になること
- 6 月：定着する
- 7 月：至高なる
- 8 月：喜び
- 9 月：吸収

私がお伝えしたように、今月のテーマはスペイン語で **firmeza** といいます。
ポルトガル語では **determinação** です。フランスでは、シッダ・ヨーギと新しい探究者

は *détermination*、イタリアでは *risolutezza* に焦点を当てます。ドイツでの焦点は *beharrlich* です。

あなたが“揺るぎなさ”という言葉を考えてとき、何が心に浮かびますか。山でしょうか。優しいお母さんですか。瞑想しているヨーギですか。生涯の友人ですか。

“揺るぎなさ”という名詞の一つの文字通りの定義は、「位置の安定」または「目的の堅固さ」です。それは、動作や意図の安定性として理解されます。シッダ・ヨーガのサーダナーでは、揺るぎなさは美德です。それは、私たち一人一人に生来内在している集中力や忍耐力といった資質です。それと同時に、揺るぎなさは私たちがサーダナーを実践する上での特質となるように、意識的に修行され育まれる必要があります。

私にとって、サーナダーにおける揺るぎなさとは、意識を内側に向けるという継続的な意図です。それは規則的な精神修行のために力を入れていることです。私は、人生のすべての瞬間において、取るべき行動や思考の方向は自分に選択肢があると気づいています。私がこの選択権を忘れず、そして内側の知識と静けさの場所から行動するとき、自分や私の周りの人たちのために有益な行動をすることができます。私はこの選択への意識を保ち、私自身の内側の知識につながる努力をすることで、サーダナーにおいて揺るぎなさを実践することができます。

私は、揺るぎなさはおのずと継続していくものだと思います。この資質を実践するにつれて、私はより良い理解を得、さらにそれは自然な傾向となっていきます。これが私が揺るぎなさを育む方法です。絶えず自己努力をすることで、揺るぎなさは踏みならされた道のようになります。

サーダナーにおいて揺るぎなくあるための動機や洞察は、いろいろな形でやって来ます。私は、他のシッダ・ヨーギのサーダナーの体験を聞くと、もっと自分の修行に深く取り組まなければという気持ちによくなります。あるいは、大好きなチャンティングやセーヴァーの修行をするとき、それらの修行が私の中で明らかにしてくれた内なる喜びを味わうことで、もっと規則正しく瞑想することを促されることがよくあります。

シッダ・ヨーガの道では、私たちの揺るぎなさは、私たちの愛するグル、グルマーイの確固とした恩恵と導きで常に育まれ、支えられています。

この3月に2016年のグルマーイのメッセージを探究する中で、あなたが揺るぎなさの美德を学び実践する自らの方法を見つけることをお勧めします。

至高の神、シヴァ神は、揺るぎなさの具現であり、私たち自身の内側にある不変で深遠な大いなる意識です。今月のシッダ・ヨーガの道のウェブサイトで、私たちはマハーシヴァラトゥリー、つまりシヴァ神の偉大な夜を祝います。

マハーシヴァラトゥリーは、インドの太陰暦のマーガの月に、月が欠け始めてから14日目の最も細い三日月の夜に起こります。今年は、アメリカ東部標準時間で3月7日（月）になります。

プラーナによれば、シヴァ神はヨーガと苦行またはタパシャを、確固とした献身と揺るぎなさで実践しました。そして、シッダ・ヨーガの伝統であるマントラ、オーム・ナマー・シヴァーヤの揺るぎない復唱を通して、私たちはシヴァ神を私たち自身の心の中で体験することができます。マハーシヴァラトゥリーの間、私たちがこの偉大なマントラをチャンティングすると、1回の復唱の力が1000倍になります。揺るぎなさを実践する上でなんと実りある方法でしょう！

2016年のグルマーイのメッセージを学ぶための、今月のもう一つの力強い方法は、「『プラッテャービジニャーヒリダヤム、認識の心』の解説」です。2016年を通して、学者やシッダ・ヨーガ瞑想ティーチャーによる『プラッテャービジニャーヒリダヤム』のストトラの解説が、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトに掲載されます。この解説のシリーズは、グルマーイのメッセージを『プラッテャービジニャーヒリダヤム』の視点を通して探究します。

シッダ・ヨーガの道のウェブサイトは、私たちがグルマーイのメッセージに取り組むためのたくさんの方法を提示しています。グルマーイのメッセージのアートワークや写真ギャラリーを熟考したり、世界中のシッダ・ヨーギからの体験談を読むことができます。揺るぎない心をもってウェブサイトを探究し、また定期的に訪れることを続けていきましょう！

グルマーイの教えを学び、私たちの人生にそれらを絶え間なく取り入れるために、グルマーイがこのような方法を提供していることに、私は深く感謝します。

愛を込めて

ジェネビエーブ・ウッタラ・ジョーシー
シッダ・ヨーガの生徒