

バーバ・ムクターナンダのマハーサマーディを祝う 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

シャクティパート・インテンシヴの準備

司会者

皆さん、ようこそ。両手を合わせ、ナマステーの形で敬意を表し、一緒に言いましょう。
サッドグルナートウ・マハーラージ・キー・ジェイ。

インテンシヴの準備のサツァングによろそいらっしやいました。
シッダ・ヨーガのアーシュラム、瞑想センター、チャンティングと瞑想のグループ、そして家でウェブキャストで参加している方、皆さんを歓迎します。

私はエイサ・シーゲルです。バーバ・ムクターナンダのマハーサマーディを祝うグローバル・シッダ・ヨーガ・シャクティパート・インテンシヴの準備をしていく、このサツァングの司会を務めます。

シャクティパート・インテンシヴでは、グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダが、シャクティパート・ディークシャー——私たち一人一人に宿る神聖なエネルギー、クンダリニー・シャクティの目覚め——を授けます。参加者は皆、シッダ・ヨーガの教えと修行に取り組み、崇高な内なる大いなる自己の体験に足を踏み入れます。

このインテンシヴの準備のサツァングでは、シッダ・ヨーガ・シャクティパート・インテンシヴの意義について聞き、この神聖なイベントの準備の方法を幾つか体験します。

バーバ・ムクターナンダは1974年、西洋で初めてシッダ・ヨーガ・シャクティパート・インテンシヴを行いました。以来、シャクティパート・インテンシヴはシッダ・ヨーガのサーダナーとそれを学ぶ者の基盤になっています。

インテンシヴについて、バーバの言葉を聞きましょう。

バーバは言っています。

「インテンシヴの目的は、私たちの真の大いなる自己に気づくプロセスを促進させることである」

「インテンシヴの目的は、私たちの真の大いなる自己に気づくプロセスを促進させることである」

私たちの真の大いなる自己に気づくプロセスは、シャクティパート、つまり眠っている精神エネルギー——クンダリーニー・シャクティ——の目覚めで始まります。

シャクティパートの伝授はシッダ・ヨーガのサーダナー、精神修行の基盤です。シャクティパート・インテンシヴで、探究者はこの神聖な伝授を受け取ります。

人はこの目覚めを、多くのさまざまな形で体験します。

では、シッダ・ヨーガの生徒のシャクティパートの体験を幾つか聞きましょう。

ある若い女性は言いました。

「友人がシッダ・ヨーガのサツァングに招いてくれて、グルマーイのビデオを見ました。グルマーイの話聞いて、強い願いが湧き起こるのを感じました。グルマーイは互いの中に神を見ることについて話しました。グルマーイの声の中にある深い確信、心からの強さ、そして真理を、自分でも知りたいと願いました。

数日後、大学での授業中、先生の講義が退屈で、皆が窓の外を眺めていました。その時、グルマーイが言ったことを思い出しました——『互いの中に神を見なさい』

私は教室を見回して、周りにいる皆の中に、神を見始めました。

ここに皆で一緒にいることに意義がある、と感じました。

私が本当に集中し始めると、耳を傾けている学生がいることに先生が喜んで、授業に熱が入ってきました。

すると、クラス中が参加し始めました。授業が終わってからも皆、残って話し合ったり、黒板に書いたりしていました。

このことから、グルマーイの恩恵が、私の物の見方を変えるだけでなく、その教えが、文字通り、世界を変えることができるのだ、と分かったのです」

別のシッダ・ヨーガの生徒は言いました。

「私がシャクティパートを授かったのは8歳の時、シュリー・ムクターナンダ・アーシュラムで子どものインテンシヴに初めて参加した時です。そのインテンシヴではっきりと覚えているのが、英語で『ジョータ・セー・ジョータ・ジャガーオー』のチャンティングをしたことです。『サッドグルよ、私の心の炎をあなたの炎でともしてください』という歌詞を聞いて、初めてこの祈りの美しさと意味が分かり、すべてが意味を成すように思えました。節を一つ一つチャンティングするごとに、より幸せになり、チャンティングが終わる時には、これは完全な瞬間だと感じました。そしてその瞬間から、私がいるべき所はここだ、という強さと確信が生まれました。

インテンシヴの後、家に帰る車の中で、家族に言いました。『今週末は、とても重要なことが起こったから、私たちみんな、前と同じではいけないと思う』

インテンシヴでは、このような真の理解がさまざまな形でもたらされます。それは、内なる平和や穏やかさ、ちょっとした気づきや感覚という微細なこと、また、身体や心臓の辺りにエネルギーを感じることもかもしれません。

シッダ・ヨーガの生徒の多くが、シャクティパートの後、世の中の見方が変わったと言い、新鮮な形で、見たり、感じたりしています。人生の美しさ、神聖さに、新たな感謝が生まれます。

このシッダ・ヨーガ・シャクティパート・インテンシヴでは、内なる変容が起こります。シッダ・ヨーガの教えは、この変容を理解する助けになります。インテンシヴで、瞑想し、チャンティングし、ティーチャーの話を聞く時、教えや自分の内側で起こる体験を理解することができます。

このシャクティパート・インテンシヴは、シッダ・ヨーガの道を歩む者全員にとって、非常に重要です。シッダ・ヨーガの生徒は、何度も教えに取り組むことの価値と力を知っています。定期的に熱心な学習と実践を通して、新たな意味の深さを知り、体験します。

シッダ・ヨーガ・シャクティパート・インテンシヴでは、精神的エネルギーが高められた中でシッダ・グルの恩恵を体験するので、特にそう言えます。

とても重要なことを話したいと思います。シッダ・ヨーガ・シャクティパート・インテンシヴは間違いなく、あなたのサーダナーにおける大きな節目です。

あなたの理解は深まり、シッダ・ヨーガの修行が新たになり、自分の人生や周りの世界の神聖さを体験するでしょう。

前に話したように、準備のサツァングでは、この神聖なイベントへの準備の方法を幾つか体験します。

これから、スワーム・クリッパーナンダを紹介します。インテンシヴの教えを受け取り、それと取り組むために、あなたができる準備のステップを話してくれます。この準備のエクササイズは、インテンシヴに参加する時に最大の成果を得る手助けになります。

スワームジは 1973 年にバーバ・ムクターナンダに出会い、1978 年にシッダ・ヨーガのスワーム、僧侶になりました。

以来、SYDAファウンデーションにセーヴァーをささげ、シッダ・ヨーガ・シャクティパート・インテンシヴやリトリート、サツァングで教えています。

では、スワーム・クリッパーナンダを迎えましょう。

スワーム・クリッパーナンダ

どうもありがとう。バーバ・ムクターナンダが、インテンシヴの四つの車輪と呼んでいるものを探究することから始めましょう。バーバは、インテンシヴを目的地へ連れていってくれる、乗り物に例えています。

バーバが言っている四つの車輪とは、姿勢、呼吸、マントラ、そして瞑想です。

インテンシヴでは、これらの修行の一つ一つを、非常に深いところまで探究しますが、今は、これらの修行の持つ力を少しだけ見ていきます。

まずは、姿勢です。そのために簡単なストレッチをします。これは身体を優しく開き、安定して心地よい瞑想の姿勢を作る助けとなります。

ミーラ・ラウベが今日のストレッチの指導をします。

ミーラを迎えましょう。

ミーラ

ありがとうございます、スワームジ。

こんにちは、皆さん。今日のサツアングで、このセッションを担当できて嬉しいです。

では、ゆっくり立ってください。

身体のウォームアップを始める前に、部屋全体に広がって、両腕を広げ、自分の周りに十分なスペースを作ってください。

スワームジが話したように、幾つかストレッチをして身体を優しく開き、安定した、心地よい瞑想のための姿勢を作るのを助けます。いろいろと指示を出しますが、無理はせずに、自分が心地よく感じられることだけをしてください。

準備はできましたか？

では、意識を足に向けます。両足を腰幅に広げ、互いに平行にします。

足裏全体を床に軽く押し付け、指先を広げます。膝は緩めておいてください。

両肩を後ろへ回し、肩甲骨を背中の方へ下げます。胸を広げてください。両腕は身体の脇にそって、垂らします。

少しの間、呼吸に意識を向けましょう。息は身体に入ったり出たりしています。

では、膝を少し曲げて、息を吸いながら、両腕を脇から横に広げて上まで上げます。息を吐きながら、腕を横に広げて脇に下ろします。

一緒に、もう2、3回やりましょう。呼吸に合わせて身体を開くようにします。息を吸いながら、腕を上げて、胸を広げます。息を吐きながら、腕を下ろします。胸は広がり、持ち上がったままにします。

もう一度、足はしっかり床に根を張るようにして、息を吸って、腕を上げます…。

今度は、腕を頭の上で伸ばしたままにします。呼吸を続けてください。指先までしっかり伸ばします。身体の両脇を伸ばします。

顎と首を緩めたままにして、では、息を吐きながら、腕を下ろしてため息をつきます…ハアアア

アアア。いいですね。

最後にもう一回、息を吸って、腕を頭の上まで上げます。伸ばし続けます。呼吸は続けて、身体全体を伸ばします。あばら骨全体が広がります。
そして息を吐きながら、腕を下ろします。胸は持ち上がったままにして、ため息です...ハアアアアア。

では、両足を腰幅に広げ、互いに平行にして、膝を曲げ、両手を太もみに置けるくらいに、股関節から身体を前に倒します。前に椅子がある人は、太ももの代わりにその椅子の背に手を乗せても結構です。

胸を広げます。
長く息を吸いながら、背筋を反らせます。胸を広げます。
息を吐いて、背中を丸めて、頭を胸の方に垂らします。

もう一度、息を長く吸って、背筋を反らせ、背骨を伸ばします。
息を吐いて、もう一度、背筋を丸めて、頭を垂らします。

もう一度息を吸って、胸を広げます。
息を吐いて、背筋を丸めて、頭を垂らします。

今度は、足裏をしっかり床に付け、息を吸います。背筋を伸ばし、真っすぐに立った姿勢に戻ります。

これから、ウッタナーサナという立ったままの前屈をします。両手は太ももの上か、前の椅子の背に置いても結構です。または、指先が床に付くまで前屈することもできます。心地よいと感じることだけをしてください。

では、手を腰に当てて、膝を曲げます。胴体を伸ばして、息を吐きながら股関節から身体を前に倒します。ウッタナーサナです。

膝は緩めて、脚を曲げたままで、脚のすべての筋肉を働かせてください。
頭は力を抜いて垂らします。顎、舌、首を緩めます。呼吸を続けて、目は開けたまま、まなざしは優しくします。呼吸を楽しみます。

では、足は根のように床にしっかり付け、もう少し深く膝を曲げて、手を腰に戻し、息を吸いながら背筋を伸ばして、身体を起こします。そして息を吐きながら、腕も手も身体の脇でリラックスさせます。

ではまた、意識を足に向けてください。

足裏全体をそっと床に押し付け、指先を開きます。足の真下の床が支えてくれているのを感じましょう。体重が足の上でバランスが取れているのを感じます。膝は緩めておきます。

足が床にしっかりと着き、エネルギーが背骨を通過して上に上がるのを感じます。

そっと 肩を後ろへ回し、肩甲骨を下げます。

胸と心を開き、腕は両脇でゆったりとしています。

首、顎、舌を緩めます。まなざしも優しくします。

息が出たり入ったりするたびに、胴体があらゆる方向に広がります。

タダーサナ、山のポーズで立つ時には、呼吸に意識を向けます。息は身体に入ったり出たりしています。

それでは、呼吸に意識を向けたまま、ゆっくりと席に着いてください。

席に着いたら、座骨が座面に接しているのを感じてください。椅子に座っている方は、足の裏も床にぴったり付いているようにします。

この広い土台から、エネルギーが背骨を通過して上に上がっていくのを感じます。

身体を柔らかくし、呼吸が自由に動けるように保ちます。

息が出たり入ったりするのに伴い、胴体があらゆる方向に広がるのを感じてください。

安定して心地よい姿勢は柔軟で、呼吸が身体中を動き回るのを可能にします。

スワミ・クリッパ・ナンダ

ありがとう、ミーラ。

次に探究する車輪は呼吸です。

これから、呼吸に意識を向ける短いエクササイズをしましょう。

目を閉じてください。

意識を呼吸の動きに、入ったり出たりする呼吸の優しいリズムに向けます。

ただ呼吸の流れに任せてください。とても自然で自由です。

楽に呼吸してください。

身体は柔らかく開くに任せます。呼吸の中でリラックスします。

数分間、呼吸の自然なリズムの動きにそっと意識を集中させてください。

身体に入ったり出たりする呼吸を、ただ、観察します。

[ゴング]

結構です。

先ほど、第1の車輪、姿勢を体験し、今、第2の車輪、呼吸を体験しました。次は、第3の車輪、マントラに焦点を当てます。

オーム・ナマー・シヴァーヤ。これは、シャクティパート・インテンシヴの間、私たちがチャンティングするマントラです。オーム・ナマー・シヴァーヤとは、私は内なる大いなる自己を敬うという意味です。これから、このマントラを心の中で繰り返す練習をしてみましょう。

呼吸に合わせて、マントラを心の中で静かに繰り返します。息を吸いながらオーム・ナマー・シヴァーヤ、息を吐きながら、オーム・ナマー・シヴァーヤ。このようにして、5分間、ジャパの練習をします。オーム・ナマー・シヴァーヤ。

[タンブーラ]

[ゴング]

オーム・ナマー・シヴァーヤ。

では、これからインテンシヴの第4の車輪、瞑想を体験しましょう。
これから 15 分間瞑想をします。

心地よい姿勢で座ってください。

目を閉じます。

そっと、背筋を伸ばします。

自然に呼吸します。

では、意識をマントラ、オーム・ナマー・シヴァーヤに集中させてください。

息を吸いながら、オーム・ナマー・シヴァーヤ、息を吐きながら、オーム・ナマー・シヴァーヤと繰り返します。息を吸いながら、オーム・ナマー・シヴァーヤ...息を吐きながら、オーム・ナマー・シヴァーヤ...

瞑想の間に、マインドがさまよい始めたと思ったら、意識をマントラの繰り返しに戻してください。

オーム・ナマー・シヴァーヤ...オーム・ナマー・シヴァーヤ...

瞑想します。

[チャイム]

[ゴング]

オーム・ナマー・シヴァーヤ。

意識をそっと、呼吸に戻してください。

息が出たり入ったりする時、それを身体のあらゆる部分で感じます。

そっと、身体を伸ばしたり動かしたりしても構いません。

準備ができたなら、目を開けてください。

では、ちょっと立ち上がって、ストレッチをしてください。

[1分間の間]

では、席に着いてください。

ではこれから、このインテンシヴの四つの車輪の意義と、なぜそれをこのインテンシヴの準備のためのサツァングで練習したかについて、もう少し話しましょう。

シッダ・ヨーガで姿勢が極めて重要なのは、瞑想の修行の強い土台を保証するものだからです。楽に長い時間、気持ちよく座ることができるようになりたいですね。ハタ・ヨーガは身体を強くする助けとなるものの一つです。今日行ったストレッチは、瞑想のための身体作りのためにできることを示したものです。

また、シッダ・ヨーガでは、マインドと呼吸は密接につながっていることを理解しています。マインドが安定すると、呼吸も安定し、呼吸が安定すると、マインドも安定します。ですから、マインドを静めるために、意識的な呼吸に焦点を当てます。

第3の車輪、マントラは不可欠な教えです。その意味は、私は内なる大いなる自己を敬うということで、大いなる自己は修行のゴールです。

バーバは言っています。「マントラを繰り返すことの秘密は、マントラを繰り返す時、あなたは自分自身の名前を繰り返している、ということである」。ですから、ジャパを実践することは、この教えを思い出すこととマインドを静めることの両方にとって力強い手段です。

第4の車輪は瞑想です。瞑想は、私たちが大いなる自己の本質という、直接の体験的知識に導いてくれます。

今日、探究し、体験した四つの車輪は、バーバ・ムクターナンダのマハーサマーディを祝うグローバル・シッダ・ヨーガ・シャクティパート・インテンシヴに向けて準備を続けていく上で、またそれに参加する上で、あなたを支えてくれる四つの基本的な要素です。

では、再びエイサを迎えましょう。

司会者

ありがとうございます、スワーミ・クリッパーナンダ、ミーラ・ラウベさん。

インテンシヴの準備を進める方法を、さらに紹介したいと思います。

毎日、瞑想しましょう。少なくとも週に1回は、長い瞑想をしてください。

ジャパの修行を毎日続けてください。1日 10 分、ジャパの時間を作って、座って、マールーや呼吸を使って、今日のように実践してください。

毎日 15 分から 20 分歩くのも良い方法です。姿勢や呼吸の助けになります。これをジャパの修行と組み合わせてもよいでしょう。

インテンシヴの準備の中で、シッダ・ヨーガの修行や教えに取り組むことは、インテンシヴのエネルギーと向き合い始めるための、一つの方法でもあります。

長年、多くの人々が、シッダ・ヨーガのシャクティパート・インテンシヴの準備をすることで、インテンシヴの体験が始まる、と言っています。

今日はシャクティパート・インテンシヴの準備のサツァングで司会ができて、とても嬉しく思います。

それでは、最初と同じように、締めくくりましょう。両手を合わせてナマステーの形で敬意を表し、一緒に言いましょう。

サッドグルナートウ・マハーラージ・キー・ジェイ。

