

「2019 年のグルマ－イのメッセージに関するワークブック」の紹介

2019 年 1 月 30 日

生徒の皆さん

2019 年の素晴らしい新年をお迎えしたこと、お喜び申し上げます。私たちは母と娘として、1 月全体を通して、新年のお祝いをお伝えしたいと思います。私たちは、このようにお祝いの豊かさを継続させる考え方を、私たちのグル、グルマ－イ・チッドヴィラーサーナンダから学びました。

私たち二人は、シッダ・ヨーガの道でセ－ヴァーをささげるようになって 18 年になります。ですから、皆さんが 2019 年のグルマ－イのメッセージに深く取り組むための新しい学習ツールを作るセ－ヴァーを受け取った時は、大喜びしました。この学習ツールとは、「2019 年のグルマ－イのメッセージに関するワークブック」です。

このワークブックについて、もう少し説明したいと思います。それは 36 の課題シートから構成されていて、週ごとに、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトで利用できます。一つ一つの課題シートの主要部は、メッセージに基づいてグルマ－イから与えられる質問です。

グルマ－イから毎回与えられる新しい質問は、あなたがメッセージからすでに収集したことを思い出し、振り返り、熟考し、そして想像するように促します——そして、さらにもっと思い出し、振り返り、熟考し、そして想像することへとあなたを向かわせます。それはプリズムのようです。このワークブックに取り組むことで、あなたは自分の理解に新しい宝石を、新しい光線を、新しい広がりをもたらし、私たちは信じています。あなたは日々の暮らしの中で、グルマ－イのメッセージの教えを実行に移すことがより簡単になることに気づくでしょう。極度の高揚感や落胆を感じている時、平静さを取り戻すのにグルマ－イの教えが支えとなるでしょう。

2019 年の「スウィート・サプライズ(嬉しい驚き)」のグルマリーの教えをこれまで以上に深く理解する手助けとして、今回初めて、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトで複数回参加可能なパッケージが利用できるようになりました。ワークブックを完成させていく上で、何回でも希望するだけ「スウィート・サプライズ」に参加することをお勧めします。

教育者として、この学習ツールについて非常にワクワクしています。なぜならば私たちは、自分自身に、あるいは他者に、正しい質問を正しい時にすることが持つ変容の力を知っているからです。歴史上でも、驚くべき革新は質問への熱心な探究から生まれています。神経科学の分野では、私たちがある質問を聞くと、通常の思考の過程が、神経系の刺激が発見への旅に送り出される間、一瞬停止することが示されています。この知らないでいるわずかな時間帯は、私たちの創造的な解答や新しい洞察が湧き出る基盤です。

シッダ・ヨーガの道においては、この知らないでいる空間は偉大なる自己へ通じる窓になり得ます。質問は自分への問い掛け——アートマ・ヴィチャーラ——の過程に火を付けます。従って、このワークブックのためにグルマリーが与える質問に向かう時には、この過程に心から自分自身をささげてください。私たちは小さな提案をしたいと思います。それは、どの質問に対しても、「はい」と「いいえ」で答えないということです。安易な方法を取らないでください。これらの質問に何か唯一の「正しい」答えがあるとは考えないでください。あなたのマインドに、知りたいという思いの野原を歩き回らせてください。それが明らかにすることに心を開いていてください。

フランスのことわざを思い出します。「学びはマインドの目である」

インドの教典が「マインド」という言葉をどのように定義しているかを読むことは、シッダ・ヨーガのサーダナーにおいて役に立つことを私たちは発見しています。これらの教典は、マインドは四つの面——アンタカラナ・チャトゥシュタヤ——から成る内なる器官であると説明しています。

この四つの面は、私たちが世の中を渡る上で毎日使っているマインドの異なる機能を明確に表現しています。その四つの機能とは、

- ブッディ： 理解し、識別し、想像し、心に描く力
- アハンカーラ： 自分のアイデンティティを形作り、そのアイデンティティと体験を関連付ける力
- チッタ¹： 自分の考え方を条件付ける、記憶を思い出す力
- マナス： 感覚的知覚を取り入れ、それらを思考にまとめる力

教典は、アンタカラナ・チャトゥシュタヤを乗り越えることについても語っています。例えば、賢人アーディ・シャンカラチャーリヤは、これについて彼の「ニルヴァーナ・シャトウカム」の中で教えています。

このワークブックを、今年 2019 年のあなたのシッダ・ヨーガ・サーダナーの欠かせない要素とし、ぜひ、これらマインドの四つの面を通してグルマーイのメッセージを学んでください。あなたはグルマーイのメッセージがアンタカラナ・チャトゥシュタヤを超越して存在することを発見し、大きな喜びを得るでしょう。知りたいという思いの野原を歩き回った後、チダーカーシャ、すなわちグルマーイがメッセージの講話の中で触れた大いなる意識の空の空間に至るでしょう。

それぞれの課題シートは、芸術、散文、身体的表現など、グルマーイの質問を探究する多様な学習方法を提供する活動を含んでいます。

¹ In many Indian scriptures, *citta* refers to the mind as a whole. In the context of the *antahkarana chatushtaya*, *citta* is often taught as this one particular aspect of the inner instrument.

以下は、ワークブックを活用するための追加のヒントです。

- 一週間を通して、何度も課題シートに立ち戻る時間を取ってください。活動は一週間かけて完成するように作られています。
- このワークブック専用の日記にあなたの洞察を書き留めてください。

分かりますか？ 私たちは、「2019 年のグルマリーのメッセージに関するワークブック」を皆さんに紹介できて、とても興奮しているのです！

心を込めて

チンマーイ・マクスウェル と マリカー・マクスウェル

「2019 年のグルマリーのメッセージに関するワークブック」の執筆者



© 2019 SYDA Foundation®. 著作権所有。