

# 2019 年グルマリーのメッセージのアートワークのダルシャン

2019 年 1 月 1 日

読者の皆さん

新年明けましておめでとうございます！

新年の光の最初の光線が、グルマリーの 2019 年のメッセージを受け取っている私たちの道に差し込み始めました。この光線は、その壮大できらびやかな源に向かって私たちを駆り立てています。今、この機会をつかんで立ち上がり、熱意と優雅さを持って、そして正しい努力をすることで新しい年に向き合うかどうかは、私たち次第です。

私たちがゴールに向かってするすべての努力——それがどんなに小さくても大きくても——は、無限の時のひだを開いていくことを理解してください。

この一年の最初の日、私たちはグルマリーのメッセージを言葉で受け取り、それから、視覚的な形でも受け取ります。私にとって、グルマリーのメッセージとメッセージのアートワークは、金色のコインの二つの面のようです。

グルマリーのメッセージの視覚的な表現として、メッセージのアートワークは、メッセージを探究するためだけではなく、生活の中で教えをどのように実行していくかについて、私たちの内なる英知にアクセスする方法を学ぶための独特な手段です。どれほど長い、あるいは短い間、この自分の身体に住んでいるかに関係無く、毎日が新しい日であり、機会にあふれています。

同様に、毎年、グルマーイのメッセージと、メッセージのアートワークという贈り物を受け取る時、私たちは自分自身について新しく、新鮮な何かを発見します。

私の顔がほほ笑んでいるのが見えますか。あなたには見るができると思います。どうして私はほほ笑んでいるのでしょうか。そうですね、それは、これからお話しすることに関連しています。

グルマーイの 2019 年のメッセージのアートワークのダルシヤンを受け取ることに、喜びと誇りを持って皆さんを招待いたします。サンスクリット語のダルシヤンという言葉は、「見えること、知覚すること、見ること」という意味です。ダルシヤンは、シツダ・ヨーガの力強い実践です。

視覚的なアートワークを見て知覚することは、明白なことと思えるかもしれません。そうです、そうします。そして私たちには、考えたり感じたりする存在として、私たちの体験を理解するためにさらに多くのことをし、それをもっと先へと進め、そのことについて何かをする能力があります。

私が理解し、体験するようになった、ダルシヤンという言葉についてももう少し話したいと思います。その知覚は、心の中で、私たちの最も内側の奥深い大いなる自己の空間で起こります。これが起こる時、魔法が起こります。この言葉以外にどう説明していいか分かりません。なぜなら、このような神秘的な現象を表現する的確な言葉や表現が無いからです。人それぞれに、そのとても大きな瞬間——ダルシヤンの瞬間——を体験しています。

グルマーイはかつて、メッセージのアートワークが生まれた理由の一つを私に話しました。

何年も前に、グルマーイのメッセージのグローバル・サンガムへの伝達を促進するセーヴァーをささげていたシツダ・ヨーギがいました。このシツダ・ヨーギは、メッセージに沿うイメージ——グルマーイが心に描いているかもしれない、メッセージを象徴するイメージ——を与える意向

があればと、グルマリーに願いました。すると、このシッダ・ヨーギはグルマリーのメッセージを皆に伝えるさらなる手段を得て、そして一方サンガムの皆は、メッセージに入っていくための視覚的手段を持つことになったのです。

ですから、グルマリーのメッセージのアートワークは一つの祈りへの、まさに新しく鮮明な形を取った、何度となく与えられた答えです。人々はよく他の人はどう考えているかを知りたいと語り合います。このアートワークで、グルマリーがメッセージを与える時に何を考えているか、ほんの少しですが知ることができるでしょう。

シッダ・ヨーガの道で、私たちはダルシヤンの実践についての指導を受け取ってきました。その指導に従う中で、私は、ダルシヤンの実践が大好きになりました。それが、私のマインドを空っぽにし、神聖さのきらめく光をマインドに吹き込む機会を与えるからです。

ここで、グルマリーのメッセージのアートワークのダルシヤンを受け取るに当たり、取ることができるステップを説明したいと思います。そのステップは次の通りです。

- あなたの呼吸の自然な流れを観察します。
- メッセージのアートワークの形、色、質感、線、そして、シンボルを見詰めます。
- メッセージのアートワークのそれぞれの要素の脈動を見てください。
- メッセージの言葉を読んでください。それらがあなたを見るようにさせてください。
- メッセージの言葉を記憶してください。言葉の一つ一つがあなたの存在の中でどのように踊るかに気づいてください。
- メッセージのアートワークを見る時に、目を積極的に働かせたり、休ませたりしてください。映像がはっきり見えるようになったら、しばらくの間、それに集中させます。そして、それがきらきら光るぼやけた状態に遠ざかるようにさせます。
- あなたの目がこれ以上焦点を合わせることができなくなったら、瞑想を始めてください。

- 瞑想から出てきたら、あなたの日記に自分の体験を文字や絵で書いてください。

あなたがこの1年を通して、メッセージのアートワークを訪れる時間を作り、メッセージを学び、練習し、吸収し、実行する中で不可欠の要素とすることを願います。そうすることにより、あなたの手の中の金色のコインの価値を最大限に得ることでしょう。このコインを使えば使うほど、それは自信、落ち着き、自己への気づき、その他、数多くのあなたが体現したいと熱望する偉大な美徳と共に、あなたのサーダナーをより一層豊かなものにするでしょう。

サインイン:

2019年 グルマリーのメッセージのアートワーク

心を込めて

スワミ・シャーンターナンダ

シッダ・ヨーガ瞑想ティーチャー

