



あなた自身の神聖な空間を築きなさい

スワミ・アカンダーナンダ

「テンプルの中にいなさい」のサツァング

シッダ・ヨーガ・ユニバーサルホールでのライブ動画配信

2020 年4月4日 土曜日

ナマステー。

この土曜日の夕方——または、東半球の皆さんにとっては、この日曜日の朝——に、皆さんと共にシッダ・ヨーガ・ユニバーサルホールにいることは、私にとってとても光栄なことです。知っている人もいるかもしれませんが、この世界の多くの人々にとって特別な意味のある日に、私たちはサツァングに集まっています。キリスト教の伝統では、この日曜日はパームサンデーです。

多くの皆さんが、シッダ・ヨーガの道のウェブサイト上で、グルマーイとの「テンプルの中にいなさい」のサツァングに参加して、学び、吸収してきたことを分かち合ってきました。この試練の時にも、あなたがシッダ・ヨーガの修行を続けていること、そしてグルの恩恵に保護を求めることができる知っていることに、感謝したいと思います。

シッダ・ヨーガの道のウェブサイトに掲載された体験談の一つを、あなたに読んでみたいと思います。

「これらのサツァングのそれぞれに参加することは、私にとって自分の存在の中核に入り、それとつながるための入り口となってきています。この場所で、私は強く、明瞭で、愛情にあふれ、思いやりがあり、感謝していて…私はどのように平和と強さの場所から行動していくか、そして、必要に応じて何度でも、戻り、再調整し、刷新するよう自分に優しく思い出させることができるか、熟考しています」

何と美しい体験談でしょう。私には皆さんが「テンプルの中にいなさい」のサツァングで、グルマーイの言葉を聞いてインスピレーションを得たことが分かります。皆さんがグルマーイの言葉を深く心に刻んでくれたことに感謝します。

あなたも知っているように、グルマーイの教えは時を超越したものです。そしてこの特定の時に、それらの教えの計り知れない価値はさらに明瞭です。それはさらに歴然としています。

多くの皆さんはまた、バデ・バーバの輝かしい姿のダルシャンを持つことが自分自身の内なる存在をどのように照らしたかを、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトで分かち合ってきました。バデ・バーバの面前で、彼のテンプルの中で、あなたはグルマーイの今年のメッセージ、「アートマー・キー・プラシャーンティ 大なる自己の平安」に没頭することができます。

皆さんが自分自身の簡単で創造的な方法で、この時を最大限に活用しようと努力していることを私は知っています。それをする中で、あなたは状況に対してヨーガ的に取り組んでいるのだということをお伝えしたいと思います。インドの数々の教典は、与えられた状況の中にヨーギたちがいかに最善を見ようとするかについて語っています。『リグ・ヴェーダ』の賢人たちはこう祈ります。

「おお、神よ、私たちが耳で縁起の良い言葉を聞きますように。

私たちが目で縁起が良く神聖なものを見ますように。

私たちが健やかで強い身体の中で

幸せに満足して生きますように。

神々、すなわちデーヴァたちによって与えられたこの地球上の時間に、

私たちがいつも神聖なる者をたたえ、仕えますように」

あなたが自分自身の強さを生み出すために、グルマリーから学んださまざまな方法を実践し、この信じられないほどの困難な状況に対応していることを聞いて、私は個人的に非常に心強く感じています。そして、あなたがその自分自身の強さの体験とのとても強固なつながりをどのように築いているかを聞いて、私は励まされます。

現在の世界的なパンデミックについて言うと、私たちは、私たちの安全を確保し、他の人々の安全を維持することを確実にするための予防策を講じる方法について、世界保健機関から非常に明確で断固とした指示を受けています。

「テンプルの中にいなさい」のサツァングで、私たちはグルマリーから、彼女とバーバ・ムクターナダが清潔さと整頓について、実際のところ毎年毎年、何年にもわたって、いかに教えてきたかを聞きました。ですから、あなたにとって世界保健機関が定めた手順に従うのはそれほど難しいことではないと信じます。清潔さと整頓は私たちの道に不可欠なので、あなたはすでにこれらのステップを既に実践しているかもしれません。

賢人パタンジャリは、『パタンジャリのヨーガ・スートラ』の中で、状況がどうであれ、私たちは常に大いなる自己の静寂と喜びを体験する能力を持っていると教えています。私たちはこの体験を今も、そして未来にも手に入れることができます。

これらの「テンプルの中にいなさい」のサツツァングを振り返りながら、私はまた、いかに神聖なテンプルがれんがの一つ一つから、石の一つ一つから築き上げられているかについても考えています。あなたが一つ一つのシッダ・ヨーガの実践をする時、一つ一つのシッダ・ヨーガの教えを熟考する時、そして日常生活の中にそれらの教えを取り入れる時、あなたは自分自身の内なるテンプルを築き上げているのだと想像してほしいのです。

グルマーイの要請で、何年も前、1980年代から90年代にかけて、私はグルデーヴ・シッダ・ピートゥとシュリー・ムクターナンド・アーシュラムの両方で、アーシュラムの造園プロジェクトのセーヴァーをささげました。

その分野でセーヴァーをささげている時、私は、それらのプロジェクトのどの一つでも、完成するのに少なくとも3年から5年はかかることに気づきました。当初、私にとってそれらのプロジェクトを一晩で終わらせられないことは衝撃的でした。私は若く情熱的で、性格的に何でも進んでやるので、それぞれのプロジェクトをどんどん次から次へと終わらせ、そうすることで次のセーヴァー・プロジェクトへ進みたかったのです。しかしながら私はすぐに、自分の態度と物の見方を修正する必要があることに気づきました。そこで、私は幾つかのステップを取ることにしました。

私が最初にとったステップは、その日の終わりまでに行う必要がある各作業に集中し、それぞれで私が成し遂げていた、ほんの少しの進歩でも自分自身に認めることでした。

私が取ったもう一つのステップは、忍耐強くあることを自分に思い出させることでした。3番目のステップは、長期的に考えることでした。そして、4番目のステップは、私が考えていることや行っていることをチームの他のメンバーに説明し、それによって皆が共通の理解を持つようにすることでした。

チームと私が着実に努力し続けることを確実にするために、私はこのすべてを行いました。そして、この着実な努力が各プロジェクトに首尾よく完成することをもたらすことを理解していました。驚いたことに、私の態度のこの小さな変化は素晴らしい成果をもたらしました。

さて、あなたが自分自身の内なるテンブルを築く上であなたを手助けしてくれる、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトの「2020 年のグルマリーのメッセージに関するワークブック」について話したいと思います。

皆さんの多くがワークブックに申し込み、それを真剣に受け止め、グルマリーの質問に取り組むためにあらゆる努力をしていることと思います。

このワークブックについてのすてきな小さな話を紹介させてください。1月上旬、ワークブックを担当するチンマリーとマリカー・マクスウェルは、主な執筆者の一人に、今年、人々はワークブックを行う時間があまりないかもしれないと話しました。彼女たちは、恐らくこのことをワークブックを作成する際に考慮するべきであり、グルマリーからの質問は1カ月に一つだけにすべきだと言いました。

そしてその執筆者は、この考えをグルマリーに話しました。グルマリーは言いました。「私はそうは思いません。それが正しいとは思いません。なぜなら、人々がこれらの質問に取り組むかどうかにかかわらず——それでも彼らは私の質問を受け取るべきだからです」

ですから私たちは、ワークブックにグルマリーから毎週一つの質問があるという、2019 年と同じ計画で進めることにしました。しばしば、その週の質問には、あなたの探究と学習を支援する、幾つかの関連する質問が伴います。

私たちはグルマ－イの英知を実行できたことを嬉しく思います。なぜなら、皆さんの多くが2020年のメッセージに関するワークブックの中のグルマ－イの質問に取り組むことのできるさらなる時間をまさに持っていることを、私たちは今、気づき始めているのですから。



「テンプルの中にいなさい」は、グルマ－イからの贈り物です。

アーシュラムの日課には、毎週土曜日の夜にナーマサンキールタナがあります。そして私は、グルマ－イの贈り物が、シッダ・ヨーガ・ユニバーサルホールでの今夜のナーマサンキールタナのライブの動画配信を通して皆さんに届いていることを知り、大変嬉しく思います。

