

「2020年のグルマリーのメッセージに関するワークブック」 締めくくり

2020年9月26日

生徒の皆さん

2020年1月1日、私たちはシッダ・ヨーガ・ユニバーサル・ホールに互いに集い、2020年の「スウィート・サプライズ(嬉しい驚き)」に参加し、今年のグルマリーのメッセージ——आत्मा की प्रशान्ति、「大いなる自己の平安」——を受け取りました。グルマリーのメッセージを受け取った最初の瞬間のことを覚えていますか。最初の印象を思い起こすことができますか。

恐らく、その言葉の存在があなたの体の中で脈を打つのを感じた本能的な体験をした、または、その言葉が誘引してある特別の感情、考え、記憶が起こったのではないのでしょうか。恐らく、この教えをどのように学び、どのように毎日の生活の一瞬一瞬にその学びを取り入れるかを想像し始めたのではないのでしょうか。

2020年の最初の数週間から、私たちは何と長い距離を旅してきたことでしょう。前方に横たわる激動の日々のことも、これら前例のない時代が私たち一人一人に求めるであろう強さ、勇気、思いやり、安定も、私たちは想像もしませんでした。私たちの敬愛するグルマリーのメッセージがこれほど痛切に貴重なものになるだろうとは——導きの光として輝き、不確実性と混乱の中で私たちを導き、内側に私たちが見つかる平和の源を何度も何度も思い出させるものになるだろうとは——想像もしませんでした。

私たちの存在の内側にある平和という考えがあることと、特に混乱と混沌(こんとん)の時代に、この平和の安定した源から一貫して生きることは、全く別のことです。私たちの生活のあらゆる側面においてグルマリーのメッセージを真に受け入れ、前進するには、粘り強い努力が求められます。私たちの努力を導くために、グルマリーは、3月1日から始まったワークブックという形式で、毎週私たちに問いを与えました。恐らく、あなたも私たちのように、これらの質問を熱心に歓迎し、絶好の時に到着した神聖な友として自分の家に迎え入れたのではないのでしょうか。恐らく、あなたも私たちのように、未知の海を行くあなたを支える大切な友のように、グルマリーの質問の言葉に何度も立ち返っているのに気づいたのではないのでしょうか。

グルマリーが教えるように、学びは、身体的、知的、感情的、精神的な四つの体すべてに起こり、一年を通して、グルマリーの質問を探究することで、あなたはこれらの体のそれぞれと取り組んできました。あなたは、話すことの四つの門を通り、バジャンやアバングを歌い、それらに合わせて踊り、詩聖たちに手紙を書き、一日を通していかに吉兆で自分を取り囲むかのマップを描きました。そして、それらはあなたが行ったワークブックの活動のほんの一部にすぎないのです！

ワークブックの筆者として、私たちは、あなたが共有してくれた洞察に刺激されてきました。皆さんの多くが、自分の学びをさらに豊かにするために、自宅での長い時間を使うことができました。独りで自宅でワークブックを行なった人たちもいれば、電話やオンラインを通して仲間の生徒たちとつながった人たちもいます。米国に住む一人の生徒は、話すことの四つの門が、いかに家族と共に隔離された状況で生活していくための手引きになったかを共有してくれました。バジャンやアバングを学ぶ中、英国の一人の生徒は、この音楽が、いかに自分の心の中にある愛と平和に何度も導いてくれたかを共有してくれました。スイスの一人の生徒は、毎週、ワークブックのために時間を取り、その取り組みを通して、内なる音に耳を傾け、マインドを静める方法を学んだと共有してくれました。

2020 年の最後の課題シートは9月 19 日(土)に掲載されました。私たちは一緒に何と素晴らしい旅をしてきたのでしょうか。私たちはこのワークブックを通して、古来の伝統であるグルと弟子たちの質疑応答に参加しました。私たちはサツツァングでグルマリーと一緒に座り、真理と共にいました。私たちは生きている師により、至高なる平和の生きた体験へと導かれました。そのために、敬愛するグルマリーに心を込めて感謝をささげます。

このワークブックは 2020 年 12 月 31 日午後5時(米国の東部標準時間)まで、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトに参加できます。

あなたが学習を続けるために幾つかヒントがあります。

- ワークブックから新たに得た洞察を持って、2020 年の「スウィート・サプライズ」に参加してください。「スウィート・サプライズ」は、シッダ・ヨーガの道のウェブサイト で 2020 年 11 月 30 日(月)まで参加できます。
- あなたの日記に書き込んだことを見直し、戻りたいと思う課題シートを書き留めてください。
- あなたがさらに研究したい教えや理解に注意を向け、それを行うための学習プランを立ててください。
- それらのグルマリーからの問いが、いかに 2020 年のグルマリーのメッセージの理解を助けたかを熟考し、日記に書いてください。
- 課題シートを印刷し、バインダーに保存してください。

- あなたがワークブックで学習したことから学んだことや、学びを日常生活でどのように実行したかを共有してください。

このワークブックが終わるに当たり、あなたがこの学習に専心した揺るぎない努力、あなたがサーダナーで達成した進歩、そして आत्मा की प्रशान्ति、「大いなる自己の平安」を認識するためにあなたが発見した多くの道を、ぜひ認めてください。

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

「2020年のグルマーイのメッセージに関するワークブック」の筆者