

「2020年のグルマーイのメッセージに関するワークブック」の紹介

2020年3月1日

生徒の皆さん

「スウィート・サプライズ(嬉しい驚き)」に参加して 2020年のグルマーイのメッセージを受け取り、私たちは1月1日に何と高貴な1年と新たな10年の始まりを得たでしょう。私たち、チンマーイとマリカーの母娘は、それからの日々を、グルマーイのメッセージを実践し、今年のワークブックを制作しながら、共に、あるいは個人として楽しんでいきます。

あなたも 2020年のグルマーイのメッセージを熟考してきていることと思います。もちろん、グルマーイのメッセージがあなたの心により一層強く根付く中で、あなたがサーダナーで何を体験し、どのように進歩しているのか、私たちはとても知りたいと思っています。

昨年、私たちは「グルマーイのメッセージに関するワークブック」を書くという、素晴らしい任務を受け取りました。私たちはワークブックに取り組んだ多くのシッダ・ヨーギや新しい探究者から、それが有益であると分かり、より深く考えさせられ、自分の内側の知識につながることができ、そして進歩していることを明確にする方法を学ぶことができたと聞きました。多くの人々が、いかにワークブックが彼らに変容を与えるものだったかを話しました。時間的な制約でワークブックに申し込まなかった人々にそれを話した時、それらの人たちが 2020年にワークブックがある場合に備えて事前に計画を立て始めたほどだったのです。

学びが——特にシッダ・ヨーガの教えとサーダナー自体についての学びが——いかに私たちシッダ・ヨーガ・サンガムの皆の情熱になったかを聞いて、私たちは皆さんをととても誇りに感じます。

私たちがサンガムから聞いたことはまた、「2020年のグルマーイのメッセージに関するワークブック」をあなたに提供する私たちに活力を与えます。ですから、今年のワークブックに大きな関心を持ってくださったことに感謝します——そして前もって、今年のワークブックに取り組もうとする皆さんに感謝します。このことを、他のシッダ・ヨーギや新しい探究者たちに広めてください！

1月1日、「スウィート・サプライズ」において、私たちはグルマーイのメッセージ、アートマー・キー・プラシャーンティ——「大いなる自己の平安」を受け取るという至福を味わいました。その瞬間、私たち二人は気づいたのです。このメッセージは、世界で今起きていることに非常に適切だと。このメッセージを実践することで、私たちの内側で輝いているのは平安の神殿であることを何度でも思い出すことができます。私たちには、打ちのめされるような感情の波や外側の混乱から自分自身を守る能力があります。ニュースで読み、コミュニティの中で目にし、そして自分自身の揺らぎの中で感じるあらゆる激動のさなかで、自分自身の心の高潔さを維持し、守ることができるのです。

確かに、グルマーイのメッセージを受け取った人は誰でもこれを欲するだろうと、私たちには分かります。彼らはいつでも、平安の神殿を認識し、そこに入り、住みたいと思うでしょう。心から生まれる純粋な静寂に避難し、グルマーイのメッセージの実際の体験を互いの交流の中に持ち込みたいと思うでしょう。この2020年のワークブックは、まさにそれをするあなたのための実用的な手引書です。それは、グルマーイのメッセージと1月1日の「スウィート・サプライズ」でグルマーイが語ったすべてを実行するあなたの日々の努力を支えていくでしょう。

この数週間にわたり、SYDA ファウンデーションの素晴らしいチーム——スタッフメンバーと自宅でセーヴァーをささげるシッダ・ヨーギたち——と共に、私たちはワークブックを制作してきました。そして今、あなたを待ち構えているものの概要をお伝えしたいと思います。

このワークブックは 30 の課題シートで構成され、シッダ・ヨーガの道のウェブサイト毎週掲載されます。ウェブサイトは 2011 年以來、多くのシッダ・ヨーギにとって人気のある教材であり、サツァングホールであり、学びの場であり、頼みとするものです。それぞれの課題シートはグルマーイからの質問が中心となります。時には、それらの質問は複数に分かれています——主となる質問から派生し、あなたの探究と学習を手助けする、グルマーイからの追加の関連した質問です。

「スウィート・サプライズ」の中でグルマーイが、師と弟子の間で行われる古典的な質疑応答の伝統と、いかにこの学びのフレームワークがサツァングの——さらには多くのインドの教典においての——基盤であるかについて話したことを、覚えていることでしょう。ワークブックの中の質問を、この美しい伝統に参加するためのグルマーイからの招待であると考えてください。

多くの方がご存じのように、私たちは二人とも教育者であり、質問が学生の思考過程を変える上で極めて重要な役割を果たすことを認識しています。例えば、あなたが質問を提示された時、あなたの思考の連続が休止する瞬間があり、新しい視点や洞察のための可能性の窓が開くのです。何と感動的な瞬間でしょう！ どんな神秘がその中に含まれているのでしょうか。そのような瞬間を受け入れ、あなたが持っていたかもしれない「正解」についてのどのような既成概念をも放棄することに、あなたを招待します。代わりに、より深い理解と知識へと導くあなたの直感に従ってください。

認知科学の視点では、質問をしたり、答えたりすることは、脳に新しい意味を形成することを促します。質問はあなたの脳に、マインドが保持する思考、記憶、そして感情の貯蔵庫との新し

いつながりを作るよう促すのです。それらのつながりが再三にわたって強化される時、あなたは時代遅れの考えや振る舞いに参加する可能性がより低くなります。ですから質問は、より創造的に考え、新しい情報を吸収し、独自の視点や可能性を受け入れる扉なのです。

幾つかの質問は、一見すると、「はい」、「いいえ」を問うているように見えるかもしれませんが。しかしながら、あなたに思い出していただきたいし、推奨したいと思います。単なる「はい」や「いいえ」でやめないでください。その質問と共にいる時間を取ってください。質問を読んだ時、どんな連想や記憶や思考が浮かんでくるかに気づき、それに取り組んでください。その質問に関連させて、自分自身の人生とサーダナーについて、そして探究と学習を続ける中で何が明らかにされるかについて、考察してください。

課題シートは、あなたがグルマーイの質問を読んだ時に湧き起こる洞察や理解をもたらす中で、あなたを導きます。昨年と同様に、ワークブックは三つの学習の方法を取っています。**身体で表現する、図や絵で示す、マインドマップを創る**、です。これらの方法を通してグルマーイのメッセージに取り組むことにより、あなたは自分の存在のさまざまな側面につながることでしょう。

しばしば私たちは、学びは私たちの脳の中にのみ起こるものと考えます。しかしながら、グルマーイは私たちに、学びは私たちの存在のあらゆる部分——肉体的、知性的、感情的、そして精神的な体——で起こると教えています。あなたが四つの体での学びに参加する時、あなたが学んだことは、あなたの長期の記憶の中に組み込まれます。この知識が、あなたの日々のやりとりに利用可能になるのです。

ワークブックの素晴らしい活動は、あなたの四つの体での学びを手助けするようデザインされており、グルマーイのメッセージを練習し、吸収し、実行するあなたの能力を強化します。ですから、学びの方法すべてを試すことをお勧めします。昨年、私たちは多くの生徒から、「身体がぎこちない」または「芸術的でない」という制限された概念を手放し、それをただやってみた時

に、最も大切な洞察がやってきたと聞きました。やる気にさせませんか。そう——ただやってみてください！

ワークブックに取り組む旅に乗り出すあなたの準備として、役に立つヒントと情報が幾つかあります。

- ワークブックに登録するにはここをクリックしてください。初回の課題シートはすでに利用可能です。課題シートは毎週日曜日、9月20日(日)まで掲載されます。
- シッダ・ヨーガの道のウェブサイトには現在掲載されている、「グルと弟子たちとの対話」を学習してください。この会話は、グルマーイと2020年の「スウィート・サプライズ」の参加者との間の質疑応答で、ワークブックの取り組みを手助けします。
- ワークブックの三つの学習方法については、こちらをご覧ください。
- ワークブックを行うための時間を毎週スケジュールに入れる時、その間ずっと呼吸することを忘れないでください。時間はあなたの友だちです。計画には柔軟性を持たせることができます。

私たちは、あなたがこのワークブックを、2020年のグルマーイのメッセージを毎週探究し学習するための不可欠な要素にすることを信じています。

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

「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

