

2020 年 12 月 20 日 日曜日

読者の皆さん

今年は何という年だったでしょう！ どのような辞書にも世界中で起こったことすべてを十分に表現できる形容詞は無いと思います。未知のウイルスが全人類に不意打ちをかけ、あらゆる人の人生を一変させてきましたが、まん延した極度の不安の原因には、すべての人が必ずしも同じ見方をしてはいないという事実もあります。私たちの家族や愛する人々の間でさえ、実に多くの命を奪ったこのパンデミックに関し、実際に起こっていることに対する見解が各人で大層異なっています。

しかしながら、シッダ・ヨーギとして、私たちは皆、ある一つのことを大いなる確信を持って知っています。私たちはこの世界をより良い楽園にすることにひたすら打ち込むということです。これは私たちのグルである、グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダが何度も何度も私たちに教えてきたことです。そして、私たちはどのようにしてこれを現実のものとするのでしょうか。一つの方法は、シッダ・ヨーガのサーダナーの規律にしっかりと従うことです。

昨日「シャーンタ・ラサに取り組む」のサツァングで、ティーチャーのスワミ・イーシュワラーナンダがこう言うのを聞きました。「来年お会いしましょう！」スワミ・ジは、昨日のサツァングが 2020 年のライブ動画配信の最終回だったのでこう言ったのです。

これを踏まえて、私たち「シャーンタ・ラサに取り組む」のディレクターチームは、12 月に開催されたライブ動画配信を制作するチームを支援してくれたすべての人々——SYDA ファウンデーション内部とグローバル・シッダ・ヨーガ・サンガムの両方——に心からの感謝をささげたいと思います。私たちの歴史の中で最も疲弊を感じるこの期間中、私たちにとってセーヴァー

をささげることは、そして皆さんにとってこれらのサツツァングに参加することは、何という祝福だったのでしょうか。

私たちは、シッダ・ヨーガ・ユニバーサル・ホールでのこれらのサツツァングで学び、学習した教えを、皆さんがどれだけたくさん心に銘記したかを知っています。また、皆さんが学んだことを実行する努力をしてきたことも知っています。どうして分かるのでしょうか。なぜなら、例えばですが、あなた方が自分の体験を書き出し、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトに掲載してくれたからです。

読んで琴線に触れた体験談の幾つかを紹介したいと思います。

「シャーンタ・ラサに取り組む」の最初のサツツァング、「呼吸の力」の後で、インドのシッダ・ヨーギが、こう分かち合いました。「私はシャーンタ・ラサについてのアミ・バンサルの説明を夢中になって聴きましたが、その言葉はまるで私の内側で花開いていくようで、私を軽快で機敏にしてくれました」

「シャーンタ・ラサに取り組む」の 2 回目のサツツァング、「チャンティングの力」の後で——この時のティーチャーはサロージ・デル・ドゥーカでした——米国マサチューセッツ州のシッダ・ヨーギはこう書きました。「私は、私たち全員が生活の中で、チャンティングの力と美しさを活性化し、花開かせ続けていく創造的な方法を見つける気持ちになるように祈りました」

「シャーンタ・ラサに取り組む」の 3 回目のサツツァング、「瞑想の力」の後で——この時のティーチャーはペドロ・サ・モラエスでした——米国ハワイ州のシッダ・ヨーギはこのように伝えてきました。「このサツツァングに取り組むことは非常に嬉しく力強いものでした。内側と外側の静けさに焦点を当てながら瞑想した時、私は平和の中で元気づけられるのを感じました。世界

中で同時に皆が一緒に瞑想する甘美さを感じ、まるで私たちはグルの神聖な愛と平和の灯台のようでした——美しい体験でした！」

「シャーンタ・ラサに取り組む」の 4 回目のサツァング、「プージャーの力」の後で——この時のティーチャーはラヴァニヤ・マヴィラッパリでした——米国カリフォルニア州のシッダ・ヨーギはこう書きました。「『プージャーの力』に参加した後、私は深く内側に入っていったと感じました」

「シャーンタ・ラサに取り組む」の 5 回目のサツァング、「物語の力」の後で——この時のティーチャーはイザベル・アンダーソンでした——米国カリフォルニア州のシッダ・ヨーギはこう書いてきました。「サツァングの中で自分の物語を書いた時、この物語をどのように終わらせるかは私次第であることに気づきました。どのような見方で出来事を描くかを明確にするのは私に任されています。私の物語の中で私が自分自身や他人についてどう感じるかを決めるのは私です。何に焦点を当てるかを決めるのも私次第です。私はいつも自分の世界で私が見たり体験したりすることに関する物語を、自分自身に語っていることに気づいたのです。そのようにして、私は自分の人生という織物を作り上げているのです！ 今、私は、複雑な人生体験をくぐり抜けながらも、自分には人生に対する感謝と愛に満ちた明るく楽天的な物語を創造する力があることを理解できます。これらの物語は幻想ではなく、希望です。そして、私にとって希望の余地のあるところには、ほぼ笑みの余地もあるのです」

「シャーンタ・ラサに取り組む」の 6 回目のサツァング、「沈黙の力」の後で——ティーチャーはスワーム・イーシュワラーナダでした——インドのシッダ・ヨーギはこのように分かち合いました。「私は両親と一緒に参加しましたが、私たち全員がサツァングの後に平穏を感じました。スワーム・ジが、シャマとダマの意味について説明した時、私の内側である考えが湧き上がって、融合していきました。それから、まもなくその考えと考えの間の一瞬に、私はバデ・バーバがそこに立っているのを見ました。私のマインドは穏やかで静かになり、私は静穏と平安を感じ、さらに私自身が光で満ちているのを見ました」

私たちが楽しく読んだ、あなたのようなシッダ・ヨーギたちからの体験談を、もう少し共有したい
と思います。それらのシッダ・ヨーギたちは、一連の「シャーンタ・ラサに取り組む」のサツァン
グについてや、今年、2020 年に行われたすべてのライブ動画配信についての振り返りと感謝
の気持ちを伝えています。

ケニアのシッダ・ヨーギは次のように述べています。「この一連のサツァング、『シャーンタ・
ラサに取り組む』は、グルマーイの 2020 年のメッセージ、『アートマー・キー・プラシャーンティ』
の学びを締めくくる、とても素晴らしい方法でした。これらのサツァングで、グルマーイは、世
界で何が起こっていても内側の甘美で平安な空間を受け止めるための、六つの異なる手段を
私たちに与えてくれました」

そして、米国マサチューセッツ州のシッダ・ヨーギは次のように述べています。「『沈黙の力』の
サツァングの後、私はとても平和を感じています。私のマインドは静けさを感じています。私
はこのサツァングと、そして私や私たち全員に今年惜しみなく与えられたすべてにとっても感謝
しています。今夜は、あらゆる面で常識を超えたこの1年間のプールナーフティ——完璧な
フィナーレ——のように感じました。私にとって、2020 年はパンデミックのために異例の年でし
たが、同時に、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトのすべてのサツァングや掲載物から私が受
け取った有り余る豊かさがあり、格別な年でもありました。グルマーイを導き手としてシッダ・
ヨーガの道を歩いていることは、とても幸運だと感じます。私は彼女が私を愛していることを
知っています。今晚のダルシャンでのバデ・バーバの優しく静かな笑顔を通して、愛を与えて
いる彼女の笑顔を見た私は感じました。心に浮かぶ言葉は、『ありがとうございます』だけで
す」

今年のライブ動画配信の後にシッダ・ヨーガの道のウェブサイトに投稿された多くの体験談を
読んで、あなたも励ましや癒やしを見つけることを願っています。それらを読むことによって、

私たちはさらにセーヴァーをささげ、シッダ・ヨーガのサーダナーを強化したいと感じます。それらを読むことはまた、シッダ・ヨーガのコミュニティー——サーダナーに、そしてこの世界をより良い楽園にすることに、真剣に取り組んでいるシッダ・ヨーギたちのコミュニティー——とのつながりを確かなものにします。私たちは共に、グルマーイの願いをかなえることを目指し、そして共に、それを現実のものとするために取り組んでいるのです。

最近、私たちは、グルマーイがしばしば教えたあることに出会いました。それは、サンスクリット語の言葉、シムハーヴァローカナです。この言葉は、シムハとアヴァローカナの二つの構成単語でできています。シムハは「ライオン」を意味し、アヴァローカナは「観察」、「精査」、「知覚」、「知識」を意味します。

シムハーヴァローカナは、ライオンの姿勢とライオンの動き方を指します。ライオンは歩いている時、前進すると同時に後ろにもちらりと目を向け、背後と周囲すべてを概観し、あらゆる方向に何が起こっているかを観察します。ライオンは 360 度の気づきを持っているのです。

同様に、2021 年に近づくにつれ、私たちが 2020 年に学んだことや学習したことすべて、私たちに起こったことすべて、そしてそれにどのように取り組んでいるか思い出してみましょう。シッダ・ヨーガの道では、私たちはグルマーイの導きを心に留め、すべての時間を神の時間であると見なしているのです。

心を込めて

カルロス・デル・クエト

(ディレクターチームを代表して)

SYDA ファウンデーション



© 2020 SYDA Foundation®. 著作權所有。