

## 『プラッタービジニャー・ヒリダヤム』の解説

### 認識の心

#### 教典の学びを通して 2016 年のグルマーイのメッセージを探究する スワーム・シャーンターナンダによる紹介

グルマーイはシッダ・ヨーギと新しい探究者のために、2016 年のメッセージを探究するための多くの方法を与えました。メッセージを学ぶ方法の一つは、カシミール・シャイヴィズムの哲学の古典的な教典である『プラッタービジニャー・ヒリダヤム、認識の心』の観点を通して学ぶことです。

2016 年のグルマーイのメッセージは:

至高なる喜びに

定着するように

揺るぎない心をもって

動きなさい

グルマーイは、スウィート・サプライズ(嬉しい驚き)のサツァングの中で 2016 年のメッセージを与えたとき、『プラッタービジニャー・ヒリダヤム』の教えについて詳しく説明しました。この教典は、11 世紀にインドの最北域にあるカシミールに生きた賢人、クシェーマラージャによって書かれました。彼の教典は、サンスクリット語でスートラと呼ばれる 20 の金言から成り、それには彼自身の解釈も含まれています。

この教典の中でクシェーマラージャは、探究者の精神的な旅の主な目的と、それを達成する方法に光を当てています。その目的とは何でしょう。その答えは題名にあるように、大いなる心の認識です。グルの恩恵に支えられ、認識を身をもって実践することで、私たちは大いなる心、私たち自身の喜びにあふれた大いなる自己を体験します。これが、グルマーイが今年のメッセージの中で語った目的です。

今年一年を通して、シッダ・ヨーガの瞑想ティーチャーと学者たちによって書かれる『プラッチャービジニャー・ヒリダヤム』のストラの解説は、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトに掲載されます。この解説には、『プラッチャービジニャー・ヒリダヤム』の教典の知識を解き明かす豊富な説明と教えがあふれています。そして、これらの知識が、2016年のグルマーイのメッセージのさまざまな局面をいかに表現しているか、生徒たちがグルマーイのメッセージをどのように実行に移せるか、その方法について明らかにします。

## 学習の方法

『プラッチャービジニャー・ヒリダヤム』のストラとその解説を学ぶ方法をいくつか提案します。

まず、この聖なる教えを理解し吸収するためのあなたの努力を支えてくれるよう、シュリー・グルの恩恵を祈願することから始めます。そのために、『ネクター・オブ・チャンティング』に載っている「シヴァ・マーナサ・プージャー」の第4節と第5節を朗唱します。またはクシェーマラージャが『プラッチャービジニャー・ヒリダヤム』のために書いた祈りである「マンガラム」を朗唱します。この祈りはあなたが解説の購読を申し込んだ時点で、解説のミニサイトに掲載されます。

その後、学ぶストラを3回声に出して唱えます。最初にサンスクリット語で3回、次に翻訳を3回、声に出して唱えます。

解説を楽な速さで読みます。教えを吸収できるよう時間を取ってください。

ストラの意味を、付随する解説と照らし合わせて熟考します。たとえば、次のように自分に問いかけます。

2016年のグルマーイのメッセージをよりよく理解するために、このストラと解説の教えを、どのように役立てることができるだろうか。

あなたの洞察をノートに書き留めます。

それから、このような課題について考えます。

この私の理解を、どのように行動に移したらよいのだろう。それを毎日の精神修行と日常生活で、どのように実行できるだろう。

教えを実行した結果、学んだことを書き留めます。

ストラとその解説を学ぶたびに、その教えの微妙な意味合いや洞察を見いだすでしょう。そして、それらが2016年のグルマーイのメッセージについてのあなたの学び、練習、吸収、実行をいかに支えているかを発見するでしょう。

もう一つの提案は、解説のシリーズを申し込んだシッダ・ヨーギたちがグループとして集まって、シッダ・ヨーガ・サーダナー・サークルを作ることです。共にストラとその解説を学び、理解したことを話し合い、それを精神修行で活用する方法を分かち合います。

このシリーズに参加して、あなたの理解が真の大いなる自己の知識として開花しますように。