

2020 年9月6日 日曜日

読者の皆さん

ナマステー。

昨日、「テンプルの中にいなさい」のサツツァングの前マネジングディレクター、ローヒニー・メノンからの素晴らしい情報の手紙を受け取った後、あなたは、新たにシッダ・ヨーガの道のウェブサイトでのライブ動画配信のマネジングディレクターに任命された私、スワーム・アカンダーナンダが何を伝えるのか、心待ちにされていたことでしょう。

私がこう書き始めたことが、あなたを笑顔にさせたと願っています。「あなたを笑顔にさせる」という表現をなぜ私が使ったのか、お話しさせてください。10代の時にバーバ・ムクターナンダからシャクティパートを受け取って以来、私はずっと笑顔できました。そしてまた、多くの、本当に多くの皆さんも、私たちのシッダ・ヨーガ・グルからシャクティパートを受け取ったことを、私は知っています。私はしばしば、いかにあなたの美しい、ワクワクさせる笑顔がこの世界を照らしているだろうかと考えます。

Smile (笑顔) について言えば——皆さんの何人かは、すでにグルマリーの詩集『*Smile, Smile, Smile!* スマイル、スマイル、スマイル！』を読んだ、あるいはその詩集のCDを聴いたかもしれません。私は、この不安定な時期に、あなたがこの英知を改めて学ぶことを強くお勧めします。これらの詩がいかにあなたを心へと引き寄せ、あなたの人生の感じ方により明るい光をもたらすかを再発見してください。

毎週、私の役割であるマネジングディレクターとして、私はあなたが参加するよう招待されているライブ動画配信のその週のテーマについてお知らせをしていきます。これらのライブ動画配

信の性質は、教育的なものです——それは学びのセッションとなります。そして、喜びをもってお伝えしたいのは、グルマールが、私たち皆にさらに学ぼうとする意欲を起こさせるタイトルを与えたことです。

स्वाध्याय

スワーデャーヤ

このタイトル、「スワーデャーヤ」の意味については、毎週の学びのセッションで詳しく学んでいきます。

SYDA ファウンデーションは、9月 12 日土曜日にシッダ・ヨーガ・ユニバーサル・ホールのライブ動画配信で、「スワーデャーヤ」の学びのセッションの第1回を行います。時間など、この学びのセッションについての詳細は、追ってお知らせします。

皆さん全員がよく分かっているように、皆さんはこのパンデミックの間、素晴らしい2語の成句——*stay safe*（安全でいる）——を順守する努力をしてきました。2020 年を通して、「安全でいる」ことは世界中の多くの政府から市民への命令となっています。そしてその2語は、さまざまな感情や反応を引き起こしてきました。家にとどまること、お互いの物理的距離を保つこと、失業（そしてそれが暮らしに与える影響）、子どもたちが学校に行けないこと、その他もろもろのことで人々が抱く、愛憎半ばする関係を明るみにしました。膨大な数の人々が、政府の命令と保護に応じて生活の大転換を迫られました。幾らかの人々は、この時期をかなりうまく切り抜け、生産的で有意義なものにさえすることができました。しかしながら、まるで降って湧いたように目の前に現れたさまざまな困難を乗り越える手段を、皆が持っていたわけではありません。

私たちの今の状況の厳しさや、私たちの生活を脅かしているパンデミックの頑固な支配力にかかわらず、私たちはグルマールの教えを思い出さなければなりません。「すべての状況を最善のものにしましょう」。まさに今年、グルマールは、この2語——*stay safe*（安全でいる）——を大切

な確言として私たちは持っていることができると言いました。「安全でいる」と考えること、そして言うことで、あなたは自分の人生——そして他の人々の人生——に安全という幸福が授けられていると確認します。あなたは安全と安心を皆の生活に呼び込むのです。

皆さん、安全でいてください！

最後に、あなたの笑顔をもっと明るくするために、謎掛けを共有することで締めくくりましょう。

熟考するべき質問です。英語で最も長い単語は何ですか？

答えは、Smiles (笑顔) です。最初と最後の文字の間が1マイル (mile) あるからです！

心を込めて

スワミ・アカンダーナンダ

学びのセッションのマネジングディレクター

SYDA ファウンデーション

