

# 正しい方向に向かう

シッダ・ヨーガ瞑想ティーチャーからの手紙

2016年4月1日

皆さん

世界の多くの場所で季節が移りゆくこのとき、北半球には春が訪れ、南半球には秋が訪れるこの4月に、ようこそ。

今、あなたが立っている場所、地球上そして人生の状況下で、あなたはどの方向に向いていますか。それは有益な方向ですか。2016年のグルマーイのメッセージを学び修行することは、この質問への答えを私たちそれぞれが見つけることを助けてくれます。

グルマーイのメッセージは

Move with steadfastness

toward becoming

anchored

in Supreme Joy

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

シッダ・ヨーガの道で、今月の学びの焦点は“toward (...に向かって)”という言葉です。グルマーイのメッセージの中で“toward”という言葉は、ハンガリー語で felé と翻訳されます。ドイツ語では darauf zu、フランス語では jusqu'à、イタリア語では per、スペイン語では para です。オランダ語では naar と訳されます。

英語では、“toward(...に向かって)”は、代わりに使われることの多い単純な前置詞の“to(...へ)”よりも多くの意味を持ちます。“...に向かって”とは、“その方向に”という意味があります。“...に向かって”は、意図がみなぎる動きを示します。目的地、ゴールに到着するには、望む方向に意図を持って動かなければなりません。“...に向かって”進まなければならないのです。

私にとって“...に向かって”という言葉は、はっきりとした目的地がある旅を示唆します。“...に向かって”は、羅針盤のように方角を私たちに示します。“...に向かって”は、私の終着点を定めるのです。グルマーイのメッセージは私の決意を強めました。私は、私の内なる羅針盤を大いなる自己の方向に向け続けていきたいです。

私が参加するシッダ・ヨーガ・サーダナー・サークルで、私たちはシッダ・ヨーガの道のウェブサイトの『『プラッチャービジニャー・ヒリダヤム』の解説』を学んでいます。学びを進めていく中で、私たちはグルマーイのメッセージについての新しい洞察を発見し、それをどのように実践に移すかを探究しています。これは実際にとっても役に立ちます。私は、日常のありふれた務めを果たしながら至福に向かう試みをしています。たとえば、皿洗いをしながら心の中でチャンティングをします。すると、退屈さを体験する代わりに、私は自分の心が愛と幸福を感じる方向に向けられることに気づくのです。

もう一つの例は、散歩をするときです。散歩は単純な戸外の運動にもなりますが、大いなる意識がこの美しい世界となって現れているのだと認識する意図と結び付けると、それは神へ向かう歩みにもなります。世界のどこに住んでいるかによりますが、春であれ秋であれ自然の美しさが色彩に現れる4月は、このような散歩は特に楽しいものです。今月は地球の日(4月22日)があり、私たちが大いなる自然の価値と神々しさを認識するときです。

4月は、今年のシッダ・ヨーガの道において最も大切なお祝いの一つを始めるときでもあります。グルマーイのグルであるバーバ・ムクターナンダの108回目の誕生日です。バーバ・ムクターナンダをたたえ、彼の教えを学ぶこの吉兆なときを迎えるにあたり、ぜひシッダ・ヨーガの道のウェブサイトとつながっててください。

日課である瞑想の修行に取り組み、『シュリー・グル・ギター』を朗唱し、空を流れていくハートの形をした雲に恩恵を感じ、探究者の仲間とのサツァングに参加し、人生における豊かな愛を他の人々と分かち合い、そしてセーヴァーをささげることで、私は自分が正しい方向に、私自身の大いなる自己の中にある最高の喜びに向かっていていると感じます。

Every day, every activity, every moment is an opportunity to turn toward the Self within.

प्रत्येक दिन, प्रत्येक क्रियाकलाप, प्रत्येक क्षण अन्तर में विद्यमान आत्मा की दिशा में मुड़ने का एक सुअवसर है।

*Cada dia, cada atividade, cada instante é uma oportunidade para se voltar para o Ser interior.*

毎日、すべての活動、一瞬一瞬は、内なる大いなる自己に向かう機会です。

4月のシッダ・ヨーガの修行の焦点はスワーデャーヤ、『シュリー・グル・ギター』のような神聖な教典の朗唱です。それは欠かすことのできないアーシュラムの日課です。スワーデャーヤは、私たちがサーダナーの中で選んだ方向を保つ助けとなります。これらの教典は、神、グル、そして大いなる自己の側面を私たちに教えています。これら教典の朗唱はまた、神聖さの体験も与えてくれます。この修行に取り組んでいると、落ち着かないマインドによって自分が思考へ引き込まれるがままになる代わりに、教典の言葉への集中を増加させることによって、私は本当は何者であるのかという気づき、つまりすべての大いなる自己の気づきへと深く入っていく能力を高めているのだとわかります。

内側への旅を進めていく中で、私たちはシュリー・ハヌマーンから靈感を得ることができます。彼は、力強く頼もしい猿の姿をとった神であり、彼のグルであるラーマ神への献身的なセーヴァー、無私の奉仕で知られています。4月21日に、私たちはハヌマーン・ジャヤンティ、シュリー・ハヌマーンの誕生日を祝います。

今月、グルマーイのメッセージの中にある“…に向かって”という言葉熟考することに時間をささげるようあなたをお招きします。4月を通して、正しい方向に向かい続けましょう。大いなる自己、私たちの本質へと。

心を込めて  
スダーマー・シトキン  
シッダ・ヨーガ瞑想ティーチャー

© 2016 SYDA Foundation. 著作権所有。