

満月の光を大いに楽しみなさい

2020年7月1日

読者の皆さん

最近、私は今までよりさらに深く月と恋に落ちてしまいました。通常空の様子が雨か霧雨の、丘陵の多い森林地帯に長年暮らしており、めったに月に思いをはせることはありませんでした。今は、米国南西部のアリゾナ州にある高地砂漠に住んでいるので、ほとんど毎晩月が見えます——時には、朝にも午後にも！ 月が満月に向かって満ちていく様子や、最も細い三日月へと欠けていく様子を楽しんでいます。しかし、私のマインドと心は、満月に最も魅了されています。それはとても近く、とても完全で、実に「ありありとして」見えます。

グループルニマーの期間、私たちには、インドの教典がその年の最も吉兆な満月、グルにささげる満月と見なすものを体験する機会があります。これは、私たちが受け取る恩恵と知識に感謝して、グルに敬意を払い崇拝するのに特別に強力な日です。

実際、私たちは夜空に浮かぶ美しく示唆に富む「すべての」満月を、グルから受け取る恩恵の豊かさ——そして、私たち自身の内側のグルの存在の完全さ——を、うまく思い出させてくれるもの、と捉えることができます。あなたは考えたことがありますか。太陽の視点から見れば、月はいつも完全に太陽の方を向いているので、常に満月なのです。同様に、グルはいつも内なる光という至高の源、つまり神と完全に整合していて、彼女は私たちに、その恩恵と英知の神聖な光を完全に反映しているのです。

サンスクリット語で「満ちた」という言葉は、プールナです。何年も前に、私はグループルニマーの日に、月とこのプールナという言葉に対して消すことのできないつながりを体験しました。妻

と私は——個人的かつ職業上の——いろいろな理由で欧州にいたのですが、非常に朝早く、ベルリン空港に向かうタクシーに乗っていました。その時、東に太陽が昇ってくると共に、西に沈んでいくグルプールニマーの黄金の月を垣間見ました。その満月は、低い所にある雲の塊に覆われ、戯れるかのようにすうっと視界から出たり入ったりしていました。

ドイツでのこの日の出の時間、それはニューヨークの夜遅くであることに気づき、グルマーイもまた、夜空のその輝きを取り入れながら、このグルプールニマーの月を眺めていることを想像しました。その瞬間、私はグルプールニマーとの新しいつながりを体験しました。過去には、それは不思議に思えました——なぜ特定の満月の時にグルをたたえるのだろうか。それから、グルプールニマーのことを理解しようとする代わりに、シュリー・ムクターナンダ・アーシュラムの夜空に浮かぶ満月を楽しんでいるグルマーイを想像することを選びました。そうしてみると、インドの中でグルマーイが、ゆっくりとそして明らかな喜びをもって、プールナという言葉を使うのが聞こえました。それから、グルマーイが何度も何度もプールナと繰り返すのが聞こえ、その声は熱意と喜びで鳴り響いていました。

私はそのような喜びの強烈さは、どう感じるのだろうかと思いましたが。すると、私の内側で大きな喜び、輝きが開花するのを感じ始めました。プールナという言葉が強く内側で湧き上がり続けました。そして思いました。すべては何と完全に「満ちている」のだろうか——自然の豊かさ、神の揺るぎない存在、グルの絶えることのない恩恵と愛。そして今、この神聖な完全さという感情は、一年で最も重要だと私が知る満月によって、ごく自然に象徴されているのだと分かりました。

今年、グルプールニマーは、西洋では7月4日——そして、インドでは7月5日——に祝われます。今月を通して、月を体験する一つの方法は、この祝祭日までの2週間に、世界中のシッダ・ヨーギたちから送られてくる「満ちていくグルプールニマーの月」という見事な写真集を見ることです。これから毎日、新しい写真がこのギャラリーに加えられていきます。そして、これ

はグループルニマーの満月の写真で頂点に達するまで続きます。あなたも自分でグループルニマーの月の写真を提出し、この独特の形でのお祝いに積極的に参加することができます。

ほとんどの年、妻と私は、チャンティングや瞑想をし、心の中のグルの存在を呼び起こすために、他のシッダ・ヨーギたちに加わって、シッダ・ヨーガの瞑想センターやチャンティングと瞑想のグループで、グループルニマーのお祝いのサツァングに参加しています。今年は、感染症の世界的大流行のさなかなので、自宅でお祝いをします——ですから、グルマーイが、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトを通じて利用できるようにしてくれた、類いまれな学びを支える資料に対して、私は深く感謝しています。

バガヴァーン・ニッテャーナダの太陰暦のブンニャティティ

7月 17 日、私たちは、バガヴァーン・ニッテャーナダの太陰暦のブンニャティティ——バデ・バーバが自身の肉体から離れ、絶対なる者と一つになった月相の記念日——を祝います。2012 年、この神聖な日の 50 周年記念にグルマーイが与えた講話、「ニッテャーナダ・シャラナム・チャラナム」の中で、彼女は、私たちはどこにしようとも、バデ・バーバを祝うために、「心として」その場にいることができることを私たちに再認識させました。今年の7月 17 日は、私たちは皆、自らのチャンティングや瞑想の修行の中で「心として」バデ・バーバをたたえることで——そしてシッダ・ヨーガの道のウェブサイトの「シュリー・アヴァドゥータ・ストートラム」を歌うことで——お祝いに参加することができます。

グルマーイのメッセージの探究と学習

最近、友人が私に、あるメルボルンのシッダ・ヨーガの生徒について教えてくれました。その生徒は「グルマーイのメッセージに関するワークブック」を今年の主要なシッダ・ヨーガの学習ツールにして、毎日取り組んでいるというのです。私はこの若い女性と話し、彼女のワークブック

の体験について聞きました。彼女はとりわけ毎回の課題シートの最初にある、2020年のメッセージについて生徒たちの探究を導くための、グルマーイからの質問が大好きだということでした。「週の間中、私はグルマーイの質問をマインドに持ち続けています」と、この女性は言いました。「歩きながら、夕食を作りながら、皿を洗いながら、私はそれについて考えています…ずっと、私はグルマーイと対話をしている感覚を求めています」。彼女は加えて、「そして今は、いつでもそれがあのです」と言いました。

これが私たちの多くが切望していること——グルとの深遠でありながら非常に人間的なつながり——だと、胸を打たれました。この女性が認識させてくれたことの一つは、今年のワークブックを始めるのに、まだ遅くはないということです。

グループルニマーの月に私たちが焦点を当てるシッダ・ヨーガの修行は、ダクシナーです。これはグルに金銭的な形でささげものをする修行です。今年はウェブサイトで、ダクシナーという精神修行に取り組むことに私たちがいざなう美しい「グループルニマーを祝う招待状」を見ることができます。私はいつもダクシナーを、グルから受け取る恩恵と英知の大きさに敬意を示す理想的な方法だと思ってきました。たとえ十分にささげることができたと感じることは決してないだろうとしても。多くのバジャンやアバンガで、インドの詩聖がグルから受け取った、解放を与える恩恵への広大な愛と感謝を表しているのを聞きます。しかし彼らは葛藤を持ち続けていることを認めています——グルに何をお返しするべきだろうか。聖人ブラフマーナンダは歌います。「私はグルに、どんな贈り物ができるだろうか。この三界のすべてで、それに十分に値するものは見つけられない。なぜなら、グルが私に与えた最高の至福に比べることでできるものは何もなく、山々でさえ比べようもないのだから」

同時に、私たちはささげものをするを「望み」——そしてそれを行うことは大切です。与えるという行為、それは生命の自然な循環の一部であり、グルが私たちの内側に引き起こした内なる変容を育むものです。与えることと受け取ることの錬金術のような本質についての幅広い見方を得るために、マーク・マクラフリンによる「**変容をもたらす与えることと受け取ることの循環**」を読むことをお勧めします。

ささげることの本質を熟考してから、私はダクシナーの修行を改めて活性化させようと決めました。何年もの間、私は主なダクシナーのささげものを、**シッダ・ヨーガ・マンスリー・ダクシナーの修行**を通して、銀行口座から毎月自動的に送金する形で行ってきました。私の毎月のささげものはまた、この規則的なダクシナーのささげものがシッダ・ヨーガのミッション(使命)を継続的に支援するという認識によっても動機付けられてきました。そして、私の住んでいる地域のシッダ・ヨーガ瞑想センターのサツァングでも、私は瞑想ホールのグルマーイの椅子の前でお辞儀をする時にダクシナーをささげます。そのような時、私はよくグルマーイとつながっているという深い体験をします。私は彼女の恩恵と、私の人生に彼女が存在していることに感謝します。現在、シッダ・ヨーガ瞑想センターやチャンティングと瞑想のグループが感染症の世界的大流行により休止していることで、私はどんなにこのようなダルジャンの瞬間やダクシナーをささげることが恋しいかを知りました。

それは、この状況を祝福にできると私に気づかせました。マンスリー・ダクシナーの修行に参加することに加えて、毎晩私たちの瞑想の部屋で妻と私がチャンティングと瞑想を終えた後、プージャーにダクシナーをささげることができると思いました。これをしばらくやってきましたが、その体験は、本当に深遠です——それはシッダ・ヨーガの修行で私が体験したい愛とつながりの感覚をもたらしています。そして毎月の終わりに、私はその追加の**ダクシナーをオンラインでSYDA ファウンデーションへ送ります**。するとほら！ そのように、私はつながっている瞬間を毎晩楽しむことができるのです。

このダクシナーをささげることの力の直接的な体験は、日常の修行への長きにわたる専心の効果について、さらに気づきを深めるための方法を見いだす刺激となりました。私は毎月一日に、「変容をもたらす与えることと受け取ることの循環」を読み直すことに決めました。またその日に、私はダクシナーをささげることについての体験を日記に書き、つながりと愛についての私の感覚の変化を記そうと思います。

今月、私はあなたに、このシッダ・ヨーガの核となる修行のあなた自身の体験を、どのように活性化し深めるかを考察することをお勧めします。

このグループレニマーの月の間、私たちそれぞれに、マインドと心を内側のグルの満ちあふれる光に向け、その光を大いに楽しむ機会があります。今月が私たち一人一人にとって「光り輝く」月でありますように！

心を込めて

ポール・ホークウッド



© 2020 SYDA Foundation®. 著作権所有。