

# 感謝の季節

## シッダ・ヨーガの生徒からの手紙

2016年11月1日

親愛なる皆さん

この11月の1カ月、私たちは「感謝」に焦点を当てます。

ここアメリカ合衆国では、感謝祭の祝日は11月です。歴史的に、感謝祭はその年の収穫に感謝をささげるためのものです。今日では、家族や友人たちが集まって、食事を分かち合いながら感謝をささげます。シッダ・ヨーガの生徒とこの道に新しい探究者たちは、この月を私たちの人生の豊かさを思い起こす時とすることができます。

今年を振り返ると、私はグルマリーのメッセージに特に感謝しています。

2016年のグルマリーのメッセージは、

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

グルマリーのメッセージは私たちに、サーダナーにおいて行動力と自発性を持つこと——動くこと、そうなること——を求めています。

私は、シッダ・ヨーガの教えを実践するために今年私が取った行動手段のすべてにわたって、メッセージが私を導いている体験をしました。

私は瞑想の修行を一新し、瞑想するための特別な場所を部屋に作りました。

私は毎日、仕事に歩いていく時にチャンティングを聞きました。それは、仕事をしている間中、私を活力と集中力で満たしてくれました。

呼吸に焦点を当ててマントラを唱えることで、私は内側の静かさにつながり、それを私が出会うすべての人たちにささげることができました。

そして、私は感謝することを実践しました。

「感謝」の定義には、「親切を返すこと」や「感謝の気持ちを進んで示す姿勢」が含まれ、これらは、感謝とは活動的なものであることを表しています。感謝を表現することで、私たちは、単にありがとうと言うだけでなく、私たち自身の愛と善意をもささげているのです。他者に感謝を表現するとは、お互いの内にある神聖さをたたえることです。今月、私たちを支え、私たちに挑戦し、あるいは激励してくれた人たちに、感謝を表現することができます。私たち自身が達成したことをたたえること、私たちが今年取り組んで成長させてくれた努力を認めることも重要です。

私は、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトが、この一年を通して私の安定した努力を導き、より深く大いなる自己に根付かせてくれたことに、とても感謝しています。

2016年のシッダ・ヨーガの道のウェブサイトに掲載されてきた主要な教えが、今月いっぱい再掲載されます。ですから、あなたを最も鼓舞させた物語や手紙、画像を再び見ることができるのです。たとえば、グルマーイの講話「Love in Action 行動の愛」は、愛は感謝と同じように活動的だということ——私たちの内側で体験するだけのものではなく、他の人に与えるものでもあるということ——を私が理解する助けとなりました。

それに加えて、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトでは今月中、毎日感謝について新しい発見をする機会があります。ウェブサイトで今日から毎日、感謝の言葉がさまざまな言語で掲載されます。私たちは、その言葉を見るだけでなく、聞くことができます。言葉は、その意味だけではなく、音にも強い力があります。ですから今月は、それら一つ一つの感謝という言葉をしっかり受け入れ、一日を通してその言葉に耳を傾け、そして自分に問い掛けてください。「この言葉は、感謝について、私が今まで考えつかなかった何を教えようとしているのだろうか」

今月、感謝に注意を向け、私たち自身の豊かさを振り返ることで、私たちが一年を通じて感謝を実践することを忘れませんように。

心を込めて

ジョーティ・アルヴェイ

シッダ・ヨーガの生徒