

崇高なセーヴァーの修行について熟考する

シッダ・ヨーガの生徒からの手紙

2015年9月1日

シッダ・ヨーギの皆さん

今月、9月を通して焦点を当てる教えがシッダ・ヨーガの修行、セーヴァーであると皆さんにお知らせすることを、心から嬉しく思います。

セーヴァーは、古くから伝わる精神修行です。このサンスクリット語の言葉には、奉仕する、敬う、崇拝する、という意味があります。シッダ・ヨーガの道においては、セーヴァーはグルにささげる無私の奉仕であり、その行為の結果に執着しない純粋なささげものとして行われます。

この夏、私はこの最愛のシッダ・ヨーガの道に従って30年を迎えたお祝いをしました。この間、私はさまざまな方法でセーヴァーをささげてきました。たとえば、スタッフあるいは訪問セーヴァイトとして、エスワイディーエー・ファウンデーションのダクシナー部門で奉仕したり、サンディエゴのシッダ・ヨーガ瞑想センターでファイナンス・コーディネーターやサツァングの司会として奉仕したりしてきました。グルマーイの計り知れない恩恵に対する感謝を表す手段として、私はいつもセーヴァーの修行を大切にしてきました。

私は2015年のグルマーイのメッセージによって、いかに自分のセーヴァーの理解と体験が明らかにされたかを熟考してきました。

内側へと向かいなさい
安らかに瞑想しなさい

数年前、私はバーバ・ムクターナンダのマハーサマーディを祝うグローバル・シッダ・ヨーガ・シャクティパート・インテンシヴの司会をするセーヴァーに招待されました。この役割で奉仕することに招かれたのは、私の人前で話す経験と専門的な技術が理由であるとわかっていました。それでも、特にこのセーヴァーは、私の能力には困難な仕事のように感じ、また自分にとって居心地のいい領域から引きずり出されるのではないかと思われました。

この招待にどう返事するかを考えている間、私はこれは普通の仕事ではない——これはセーヴァーで、それがどんなものであれ、そこにはただ学びと成長があるはずだ、と自分に言い聞かせました。さらに、私はセーヴァーをささげることが大好きでした！ ですから、私は熱意を込めて、「はい！」とこの招待を受けました。

シャクティパート・インテンシヴの司会をする準備には、一点に集中することが求められました。そして、協力的で尊敬し合えるチームメートと共にセーヴァーをささげることができて幸運でした。彼らのグルへの愛に、私は触発されました。私は自己不信を脇に置き、全身全霊と熱意のすべてをこのセーヴァーにささげる決意を固めました。自分自身の中に神を見る努力をすること、準備の一つ一つの段階で恩恵を祈ることを決めました。

インテンシヴまでの数週間、時には試練の時もありましたが、私は驚くべき変容を体験しました。私はチームメートと常にコミュニケーションを取り、意見に耳を傾け、それまで学んできたことを応用しました。何か重要なことが私の内側でも起こっていました。セーヴァーに集中していない短い時間、それが子どもの世話をしているときや工作中、あるいは家事をしているときであっても、私のマインドは完全に静かであることに気づき始めました。普段なら、私は多分自分のやるべきことを抱えて疲れていたでしょう。けれども、生活のあらゆる部分が元気づけられました。自分自身のマインドの静けさと沈黙から、新たに見つかった喜びが生まれ、内側から外側へと広がりました。

このプロジェクトの間、どんなに忙しくても毎日瞑想のために座ることに打ち込み、そこで体験したことに、私は驚きました。瞑想のために座ると、努力することなしにとっても深い境地に入ったものでした。そこでは私の肉体と思考が完全に静かでした。この空間の中で、時々自分の心が愛と静かなエネルギーで脈動しているのを感じたものです。別の時には、そこにはただ完全な静寂と無がありました。それは荘厳でした！私は畏怖と感謝の念にあふれ、完全に元気を回復して瞑想から出てきたものでした。これは、私にとって非常に驚くべき認識の変化でした。以前は、瞑想の中でマインドを静めるには、とても努力しなくてはならないと思っていました。セーヴァーをするときと同じ意図を持って瞑想の修行を行うことにより、瞑想もまた、完全に努力を要せずに喜びに満ちたものになりました。セーヴァーと瞑想の体験は、一つの同じものになりました。

9月のひと月を通して、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトにある教えと、グルマーイの本『Enthusiasm 熱意』の中の講話「Seva Creates a Pond of Nectar セーヴァーはネクターの池をつくる」を学ぶことによって、さらにセーヴァーの修行について学ぶことをお勧めします。

セーヴァーの修行が、大いなる喜びをあなたの内側で明らかにしますように！

心を込めて

ナンダニ・バルガヴァ
シッダ・ヨーガの生徒