

歌と詩について

何世紀もの間、インドの詩聖たちは、その無尽蔵の愛、英知、そして完全に覚醒した大いなる意識を、神をたたえる歌や詩に注いできました。聖人の体験という比類なきレンズを通して創作されたそれらの歓喜に満ちた詩節は、最高の精神的真理をあらゆる立場の人々に、空間と時間の隔たりを超えて手に届くものになっています。創作されてから何百年もたった今日でも、聖人たちの詩は、彼らの歓喜と神聖なる者に対する驚くべきビジョンへの入り口を、私たちに提供しています。

シッダ・ヨーガの道では、インドの詩聖たちによる歌や詩は、グルの教えの神髄に触れるための力強く喜びに満ちた手段として大切にされています。グルマーイは何年にもわたり、教えを授け、シッダ・ヨーガの生徒たちに常に新しいインスピレーションを与える際に、詩聖たちの作品を引き合いに出してきました。聖人たちの詩の印象的なイメージや音楽がもたらす力強い感情は、私たちが日々を送る中で自然にあふれ出て、私たちが神聖な知識を心に留め吸収する手助けとなり得ます。

ここに挙げる歌や詩は、至高なる意識との一体性の気づきを培うことに焦点を当てています。これらの多くは、この気づきを表現し、そしてグルマーイが 2019 年のメッセージの中で与えたソーハム・マントラ、「私はそれである」を強調するものです。

これらの歌や詩は、さまざまな詩の形態を用いて作られています。

- **バジャンとアバンガ**——バジャンは、自由形式の献身の歌または賛歌で、ヒンディー語で書かれています。アバンガは、中西部のマハーラーシュトラ州の献身の歌で、マラー

ティー語で書かれ、しばしばオーヴィと呼ばれる格調高い韻律で成っています。バジャンとアバンガは、通例、繰り返しの部分と本体の詩節を含み、ラーガが設定されています。多くは同じラーガを共有し、幾つかは同じメロディーを共有しています。

- **ドーヘー** (訳注:ドーハの複数形)——ヒンディー語またはウルドゥー語で書かれた、北インドの韻律、押韻二行連句です。それぞれのドーハは自己完結している詩です。一緒に組み合わせることによって、ドーヘーは、バジャン、そして叙事詩にさえ、その構成要素として用いることができます。これらの簡潔な詩節は、聖人たちの英知を、覚えやすく実践しやすい形で伝えています。
- **ストートラ**——時として非常に長く、しばしば古代の教典に起源を持つこれらの賛歌は、神を称賛し、献身に満ちています。

以下は、これらの歌や詩を探究するための提案です。

- 多くの歌や詩には、シッダ・ヨーガのミュージシャンによる音声録音があり、歌詞と共に付いています。インドの詩聖たちに耳を傾け、一緒に歌うことができます。
- それぞれを注意深く読み、その知識について熟考してください。
- それぞれの解説の中に、その教えを2019年のグルマーイのメッセージの学習に適用させるための提案を見つけることができます。
- 日常生活とサーダナーで、どのようにそれらの教えを実行に移せるかを思い描いてください。
- あなたの洞察を日記に書き留め、それらがグルマーイのメッセージを理解し、実行するあなたの助けとなる方法を探究します。

- 下の「あなたの体験を分かち合う」をクリックして、世界中のシッダ・ヨーガ・サンガムの探
究者たちと、あなたがグルマーイのメッセージを学び実行する創造的な方法を分かち
合ってください。



© 2019 SYDA Foundation®. 著作権所有。