

グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダについての熟考

グルマーイは私に道を示す

プラーチャー・バワリ

子どもながらに、私はグルの恩恵が常に存在するということを理解し、体験していました。私はインドのラクナウで育ち、家族と一緒にシッダ・ヨーガの道に従いました。長年にわたり、私はグルマーイに手紙を書き、彼女に祈り、シッダ・ヨーガ瞑想センターでセーヴァーをささげ、休暇の時にはグルデーヴ・シッダ・ピートウを訪ねました。人生のすべての段階とそれぞれの節目で、私はグルマーイの存在——私を守り、育て、導いてくれる存在——を体験しました。

また、私はグルマーイから、シッダ・ヨーガの道の生徒として、私たちはこの常に存在する恩恵を認識するための努力をし、その力を体験するためにサーダナーで正しい自己努力をしなければならぬことを学びました。

家族や仕事の責任を持つという大人の生活に入ると、時に自分の人生における恩恵の存在を忘れ、自己努力の重要性についてのグルマーイの美しい注意を促す助言を忘れることもありました。

2014 年も押し詰まった頃、仕事の厳しい一週間の中で、私は多くの精神的な混乱を体験していました。どんなに頑張っても、自分自身の期待やマネジャーの期待に応えることができないと感じていました。その結果、私は自分自身や他の人たちにイライラして不満を持つようになりました。その週の終わりに、私はグルマーイに道を示してくれるように祈りました。

その夜、私は夢を見ました。私は、大きな空間でたくさんの人々に囲まれた自分自身を見ました。突然、群衆の中で、グルマーイが輝く笑顔を浮かべ、私を真っすぐに見ているのを見ました。彼女にあいさつするために歩み寄ると、私の心は喜びで高鳴りました。

グルマーイは私を最高に慈愛深い目で見て、私が仕事で体験していることを認めているようでした。それから、彼女は私の目をのぞき込み、「期待しないこと！」と言いました。彼女は断固としていました。彼女は明快でした。それは愛情深く、力強い助言でした。

朝起きると、グルマーイの言葉はまだ私の頭の中で鳴り響いていました。私の心はグルのダッシュンを持ったことで幸せでした。彼女が意味したことは何かを探究し、理解しようという熱意が込み上げてきました。辞書で調べ、見つけた「期待」の意味は、「求めることの質または状態。予想。予期的な信念または欲望」でした。

私は考えました。私はいつも何かを期待しているのだろうか。この予期的な欲望の状態の中に生き始めたのだろうか。私は一日を過ごす中で、自分の考えや、行動の背後にある動機を観察し始めました。私は驚きました！ 私がこんなにも期待でいっぱいだと、まったく気づきませんでした。例えば、残業をした時は、仕事熱心なチームメンバーとして評価され、認められる期待を持っていました。同僚を補助することを申し出た時は、自分の知恵と寛大さを認められることを期待していました。そして、これらの期待が満たされなかった時、私は失望とマインドの動揺を体験していたことに気づいたのです。

これに気づいて、私は変えることを決意しました。私は、グルマーイの2語、「No expectancy! 期待しないこと！」を一日の中に取り入れ、期待しないよう意識的に努力をしました。自分自身の心が期待で乱されると気づくたびに、マントラ、オーム・ナマー・シヴァーヤを繰り返しました。もし一日が私の計画に沿って動いていなかったら、私はマントラを繰り返し、その結果への欲望を手放すために意識的な努力をしました。ほとんどすぐに、私はより安定し、より自由に感じ

ました。もしある人が私の期待したように行動していなかったら、私はマントラを繰り返し、すると私の動揺は落ち着くのです。もし私の家族が私の思い描いたように私を助けてくれなかったら、私はマントラを繰り返し、彼らの側の視点をよりはっきりと理解する努力をします。そして、もし私のマネジャーが私の仕事に満足していなかったら、私はマントラを繰り返し、それが改善して先に進むためのもう一つの機会だと認識するのです。

グルマーイの言葉は、私が自分自身を未来の欲望と期待する結果のジャングルで迷子にさせる代わりに、今この瞬間にいるように導いていました。この導きの恩恵で、私は今、私が行うことに、より一層最善を尽くせるようになり、そして次へと進むことができます。

長年にわたって、私は頻繁にグルマーイの常に存在する恩恵を求め、彼女が示す道に従うために自己努力をしてきました。そしてそのたびに、私はより素晴らしい自由の境地へと前進します。

私は、恩恵の贈り物と、絶えず私に道を示す私のグルに、とても感謝しています。

