

グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダについての熟考

そらで覚える

ラグ・バトラー

12年にわたって、私はカリフォルニア州オークランドで毎週行われるシッダ・ヨーガ・サーダナー・サークルに参加してきました。私たちは、グルの教えやインドの教典を学びます。数年前のある朝、私たちがグルマーイの著書の一つを学習している時、私は特にある一節に感銘を受けました。「これは覚えておくべきだ！」と、私は思いました。この思い付きは、後にその教えについて、より深く熟考させてくれるものとなりました。

暗記は私にとってたやすいことではありません。しかし数日のうちに、100語を超える長さのその一節は、私の中で根付きました。早速、私は予期していなかった贈り物を受け取りました。私は、グルマーイとの、そして最も深くにある大いなる自己との、力強い新たなつながりを感じたのです。何が起こったのでしょうか。

私は、グルの言葉は大いなる意識で満たされたチャイタンニャであり、一つ一つの言葉がマントラの力を持っているというシッダ・ヨーガの教えを、何度も聞いてきました。私は、グルマーイの言葉を覚えるために何度も繰り返すことが、マントラ・ジャパの一つの形を実践していたのだと理解しました。そしてマントラ・ジャパの実践と同じように、グルの純粋な言葉の復唱は、私の存在の内側の最も深い部分へと私の意識を運んだのです。

これを理解した上で、私は覚えた一節を定期的に繰り返し始めました。私は、日常生活の真ただ中で私の意識を向上させ、新しい視野を開かせる完全に持ち運びのできる宝物を手にし

たことを発見しました。私は、オークランドのシッダ・ヨーガ・アーシュラムの施設部門の長としてセーヴァーをささげています。これは、迅速さを求められる状況や、予期せぬ出来事の多い慌ただしい役目です。時々、私は活動の最中にちょっと休止して、グルマーイの言葉を暗唱しながら周辺を歩きます。近くに誰もいなければ声に出し、人がいれば内側で唱えます。これは忙しさの中に安らぎを創り出します。務めを行いながら、スワーデーヤの実践と同じように、覚えた一節を何度も唱えることもあります。繰り返し唱えることは、マインドと呼吸の均衡と調和を取り戻す助けとなり、穏やかな視点を保つことを促します。私は、グルマーイの言葉の復唱は、彼女と私が一緒にやっているものだと考えています。私が言葉を繰り返すと、リズムが現れ始めます。グルマーイの声が一行話すのが聞こえ、それから私自身が反射的に大きな声で、「そうです！」と言うのが聞こえます。一行、また一行と、グルマーイと私が一緒に、言葉ごとに、呼吸ごとに、私の意識を拡大させているのです。

この実践は、瞑想に入るための準備として驚くほど機能します。また、マインドが忙しくて眠りにつけない夜にもよく作用します。特定の配管部品が時間通りに到着するかどうかを心配する代わりに、私はグルマーイの美しい言葉を繰り返します。そうすることで、まるで彼女が私の心に直接話し掛けているかのように感じます。私はグルマーイの言葉に安らぎ、そしてすぐに眠りに就きます。

私は、この実践が人間関係にも役立っていることに気づきます。先日、同僚と一緒に車に乗りました。話していると、ある企画について私たちは異なる意見を持っていて、さらに重要なことは、二人とも自分の意見に強い思い入れがあることが分かりました。そこで少しの間、私は話すのを控えて、内側でグルマーイの言葉を繰り返し始めました。

車を走らせながら、私は自分が高い視点に入り込むのを感じ、内側で聞こえる言葉の優しさや明快さを大いに楽しみ始めました。私が再び話した時、私自身の言葉がグルマーイの優しさと

明快さをいっくらか運んでいました。すぐに、同僚と私は、友好的かつ良識を持って話すようになりました。

私は、今では非常によく知っているグルマーイの言葉の数々に、柔らかさを感じます。そして、それらが私の存在に溶け込むことで、新たな柔らかさを自分自身の中に感じます。

そして、グルマーイが自身の言葉を、著書、シッダ・ヨーガの道のウェブサイト、マルチメディアを通してとても容易に私たちの手の届くものにしてけていること、私たち皆にさまざまな言語で彼女の言葉の純粹さに保護を得る機会を与えてけていることに、非常に感謝しています。