

グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダについての熟考

私の心は光に引き寄せられる

ポール・ホークウッド

私はアリゾナの砂漠に立つ、
深い黒さと
星々と
はるかかなたの光の下で。
空は次第に明るくなり、
輝く月の曲線、
2本の木、
そして、はるかかなたの崖の側面を縁取る。

私のマインドは、いつも好奇心に満ちて、
夜明けの定義について不思議に思う。
それはほんのわずかな光が暗黒から自らを分けて
空をほんのわずかに深い青へと変える時なのか？
それは太陽のまばゆい目が初めてほんの少しだけ
地球の端からのぞき見る時なのか？
それとも、太陽が地平線を完全に越えて
夜を隠す時なのか？

私のマインドはさらに尋ねる。私の夜明けはどうなのだろう？

自分自身が光に向かうのは？

いつ夜が終わったと分かるのだろうか？

確実に、私には暗闇以外も見えている —— 今この時にも

呼吸と静けさと空間で満たされた

広大な青さを内側に感じる。

夜が完全に明けていなくても何の問題があるのだろうか？

グルマーイの言葉が聞こえる、

私は光であるという

意識を持ちなさい。

私は大いなる意識です。

マインドのすべての変動の下には、

神聖な光が常にきらめいています。

私は、その中間地点に夢中のように、

暗闇と夜明けの光が

変動するダンスに。

しかし、私の心は光に引き寄せられる、光だけに——

「今」と、それは主張する。

グルマーイの言葉が聞こえる、
日の出を見る時、
その美しく輝く太陽を見る時、
あなたは太陽を吸って、
太陽を吐くことができます。

私はアリゾナで夜明け早くに立っている、
太陽は今、目に見えて、まぶしく輝き、日を暖める。
私は太陽を吸い込み ——
太陽を吐き出す。長い間、私は呼吸し、
自分が無限に
なるのを感じる。

誰が呼吸しているのか、と私は思う、そして誰が
その呼吸と
呼吸をしている者を観察しているのか？
誰がこの呼吸と、
それを観察している者を
照らすのか？

あなたの心の輝きを発見しなさい。
それは神聖な光できらめいています、
グルマーイが私にささやく。

これらの言葉は私の意識の中で動く。

それらは

私の心を映す鏡。

あなたの心…

が神聖な光できらめいています。

私の内側の何かがほほ笑み、するすると開き、

楽に呼吸する。意識が夜明けを迎える——

私の心の光…自分自身の心——

が神聖な光できらめいています。

私はそれを感じる——静かに、

太陽の光のように——

私は光です。

私は大いなる意識です。

私の心がこのすべてを照らす。

私の心がこのすべてを大切にする。

そのすべてが私の内側にある。

私の呼吸がそれを感じる。

私の心がそれを感じる。

私は光です。

私は大いなる意識です。

太陽が昇り続けて
暗闇が溶けるのを観察する。

行きたい
もっと深い所へ。

太陽を
あなたの存在すべてに浸透させなさい、
グルマーイは続ける。
あなたの存在すべてを
太陽の光の中に溶け込ませなさい。

させなさい…
彼女の言葉が私の中に舞い上がる。
それが中に入るようにさせる——すると
すべてが既に
どんどん
消えていく…

今の私は単なる呼吸、そして静かな
意識と

やさしく燃える

光。

私は耳を傾ける。

身体境界が溶けて

グルマリーが言う、

神聖な光と一つになります。

夜が明ける、

どんどん、

どんどんと。

斜体の文章は『Courage and Contentment 勇気と満足』からのグルマリーの教えです (South Falls-burg, NY: SYDA Foundation, 1999), pp. 119-120.



© 2020 SYDA Foundation®.著作権所有。