

教えを大切にする

サツチャ・セレステ・ステイントン

2003年のグルマーイのメッセージ、「信頼しなさい」を初めて聞いた時、そこから始まる新たな学びの年に胸がわくわくしました。私は心を開いてメッセージを受け取りました。

その1年を通して、シッダ・ヨーガ・シャクティパート・インテンシヴやサツツァングに参加したり、講話の映像を見たり、音声を聞いたりして、グルマーイのメッセージを学習しました。2003年が終わった後も、グルマーイのメッセージの講話の学習を定期的に続けました。特に、その講話の「信頼は神聖なものです」という主題の箇所は、私にとって試金石となりました。その中でグルマーイは、「もしあなたが約束を守ったり、義務を果たしたり、何か良いことをするたびに、自分自身に感謝する時間を設けたとしたら、それはあなたの心の状態にどのような影響を及ぼしますか」と問い掛けました。自分自身に感謝する時間を作るというグルマーイの教えは、鎮静効果のある香油のようなものだと思います。それは、つい自己批判をしてしまう私のマインドを静め、私を輝かせ、どんな時でも最善を尽くせるようにしてくれました。

それから何年にもわたって、グルマーイのこの教えをさまざまな機会に、いろいろな方法で実践しました。時には自分に感謝する内容を紙に書き出した一覧を手元に置いたり、一日を終えて自分が行った良いことを静かに熟考する時間を毎日設けたり、この教えについての私の体験を他のシッダ・ヨーギたちに口に出して話してみたりしました。また、約束を最後まで守った時には、「ありがとう！」と声を上げて言う習慣さえも身に付きました！ 時には、私のマインドの中で、「ちょっと止まって自分に感謝しなさい」と、励ましてくれるグルマーイの声が大きく響くこともありました。

この教えをいつも実践することを覚えていたわけではありませんが、私の人生の中の特定の時に、特に自分に厳しくなっている時に、定期的にこの教えは再び現れることが分かりました。グルマーイの教えが心によみがえるたびに、敬愛する友人の心安らぐ家に戻ったかのように感じました。そこはいつも訪問者を喜んで迎え入れ、楽しさに満ち、心を開かせるような場所です。この教えを実践するたびに、日々の生活がどんどん心安らかに、喜びあふれ、奥深いものとなっていくのが分かりました。この教えを実践することで、自分に自信を持つことができ、グルマーイの愛情と恩恵に対する感謝の気持ちで満たされました。

時に、実践の手を抜いてしまうと、私は次第に緩慢になり、自分に自信が持てなくなっていました。2014年の春はそんな時期でした。そしてある日チャンティングのサツァングに参加していた時、自分の感じていた重苦しさを取り除き、大いなる自己の喜びを体験し、その喜びを周りの世界と分かち合うことができますようにとグルマーイに祈りました。

数日後、シッダ・ヨーガの音楽を「シャッフル」再生にしてメディアプレーヤーで聞いていました。不意に、グルマーイの講話の、信頼がいかに神聖なものかという部分の再生が始まりました。突然、私は独りではありませんでした——グルマーイと一緒にいて、自分の中に自信と強さを育てる方法や、人生の神聖さを体験する方法を思い出させてくれたのです！ その日、グルマーイの言葉を繰り返し聞き、もう一度その教えを生かそうと決心しました。まず、グルマーイの講話に耳を傾けた自分や、意気消沈していたその瞬間にグルマーイに祈りをささげた自分に感謝することから始めました。一日が終わり帰宅後、最後までやり遂げた自分に感謝したいさまざまなことを書き記し始めました——家賃を払いました！ 絵を一つ仕上げました！ **セーヴァ**をささげました！

それから数週間かけて、自分に感謝する実践がだんだん容易にできるようになり、日ごとに精神が高揚していきました。自分の行っている大きな事柄も小さな事柄も、いつも変わらず心の中で感謝し始めました。知らない人のために扉を開けて押さえておいた時、友人のプロジェクト

トを手伝った時、自分に感謝しました。瞑想のために時間を作った時、こつこつと仕事に専念した時も感謝しました。にこにこしながら通りを歩いた時は、幸福な体験を維持していたことに感謝しました。

日頃からグルマーイの教えを実践していると、喜びが大きくなり、真の自己とのつながりが深まり、とても自然に他者への愛情と感謝の気持ちを人生で体験できることが分かりました。人生を変える恩恵と教えを与えてくれたグルマーイに、私は永遠に感謝します。その恩恵と教えは暗い夜を明るい昼に変え、人生のあらゆる瞬間を神聖なものとする力を持っているのです。

