

グルマ－イ・チッドヴィラーサーナンダについての熟考

練習という贈り物

スマント・マルティネス

私が8歳の時、母は私をメキシコ市のシッダ・ヨーガ・アーシュラムに初めて連れて行きました。その後、私たちは毎週土曜日に行き、昼間はセーヴァーをささげ、夜はサツァングに参加しました。チャンティングはいつも、サツァングの中で私が大好きな部分でした。私はドラム演奏者の隣に座って、彼らの手の動きをまねたものです。そして、誰かが私に好きなバンドは何かと尋ねると、「シッダ・ヨーガの音楽！」と答えたものでした。

私が初めてドラムの演奏を習ったのは、かなり若い頃でした。私はアーシュラムで講習を取り、子どものためのプログラムや夜のチャンティング、そして終日行うサプタで演奏し始めました。成長して、私はメキシコ市にあるアーシュラムや、シュリー・ムクターナンダ・アーシュラムの音楽部門でセーヴァーをささげ続けました。その時期、私は生活の中で他にもたくさんやることがあったので、あまり多くの練習時間を取りませんでした。私がきちんと練習しているかを確認してくれる助言者や先生はいなくて、演奏の中でこの練習不足があらわになりました。私は一貫性がなかったのです——時々には上手に演奏をし、他の時にはだめだったりしました。私は自分が熟達しているとは全く感じたことはなく、そのセーヴァーに最善を尽くしているとは感じませんでした。

かなり後、2013 年の夏、私はシュリー・ムクターナンダ・アーシュラムのアンナプールナーのキッチンの訪問セーヴァイトでした。ある日、グルマ－イがキッチンにいて、私に声を掛け、私たちは話し始めました。彼女は、「ドラムの練習はしていますか」と、私に尋ねました。この質問は私の不意を突きました。なぜなら、私が音楽のセーヴァーをささげていた頃からは、ずいぶん

時がたっていたからです。何か答えなければと思っていた時、グルマーイは言いました。「あなたは練習を続けるべきです」

私は彼女の言葉を深く心に受け止め、それについて熟考し始めました。私はこのやり取りがどれほど重要かに気づきました。なぜなら「練習」というテーマは、私の人生にとっても一貫して行き渡っているからです。私はプロのサッカーコーチで、そのような職種では、チームと共にほとんど毎日練習します。ですから、私は練習についてはある程度知っていると思っていました。私はしばしば、競技場でのパフォーマンスを向上させる手段として、練習の重要性について選手に話しました。しかし、私は本当に練習の意味を、より深いレベルで知っていたのでしょうか。私は、グルマーイの言葉には、私の人生を変える教えが含まれていることを知っていました。

1年後の 2014 年夏、私はシュリー・ムクターナダ・アーシュラムの音楽部門でセーヴァーをささげていました。私の責任には、サツァングの時にドラムを演奏することと、毎日練習することが含まれていました。人生で初めて、私は献身的に規律をもってドラムの練習に専念しました。この献身に没頭したことで、私はある変容を体験しました——演奏の仕方だけでなく、練習の規律に関連する感覚や感情への対応の仕方においても。それを反復的で退屈な活動だと思う代わりに、練習で座るたびに、喜びが湧き上がってくるのを感じるようになりました。向上するために、次の日に何に取り組む必要があるかを常に考え始めました。自分が演奏したチャンティングの録音を聴いて、演奏力を高められる方法を見極める助けとしました。一番素晴らしかったのは、この練習と向上への集中は制約ではなく、技量を発揮し、最善であるための機会であると発見したことにあります。練習は私に驚くべき贈り物を与えようとしていました。

ある土曜日の夜、夜のチャンティングで演奏していた時、私は初めて熟達（マスタ）の感覚を体験しました。チャンティングが最高潮に達した時、私は「ゾーン」に入ったのです——完全にその瞬間にいて、完全に活力があり、喜びに満ちている感覚に没入したのです。私の両手は、それまでにない技術で動いていました。私は非常に集中していましたが、どうすべきかを考えては

いませんでした。むしろ、私の体が、すべきことを正確に知っていました。私は、練習がこのシャクティと完全に一致した境地への入り口となったことを認識しました。私は最善をささげることができ、それは私の心にこの上ない喜びをもたらしました。

この体験の熟考で、グルマールは私にセーヴァーのささげ方と、私が行う一つ一つの行動の仕方を教えていたことに気づきました。規則正しい練習は、私が大好きな何かを行っている時に、自分の真の可能性を見つけ、自分の技量の最善をグルに、そしてすべての人にささげることが可能にします。私は今、練習をしようという思いに突き動かされている自分に気づいています。なぜなら、自分の内側の偉大さを発見し、それをこの世界にささげる機会を大切に思うからです。

