グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダについての熟考

喜びの中に生きる

ナーダ・クライン

私のキッチンの冷蔵庫の扉には、何年も前にグルマーイから送られたバースデーカードがあります。それには、「あなたの笑いは、最も素晴らしい癒やしのエネルギーです。あなたの喜びに、ありがとう」と書かれています。私にとっていつも、グルマーイは喜びと、そして喜びはグルマーイと、関連付けられてきました。何年もの間、彼女の導きと彼女の示す手本を通して、彼女は私を、喜びにあふれて生きるように勇気づけ、鼓舞してきました。

シュリー・ムクターナンダ・アーシュラムとグルデーヴ・シッダ・ピートゥで、スタッフとして務めていた頃、私は、グルマーイがアーシュラムの中を歩いている時は、廊下にさざめく笑い声で、常に分かったものでした。時折、アーシュラム全体がグルマーイの喜びであふれんばかりの器のように、感じられました。

ある日の夕方、私がグルデーヴ・シッダ・ピートゥの自分のオフィスにいる時、誰かが廊下で歌っているのが聞こえてきました。ドアの所に行くと、グルマーイが日課の庭の散歩から帰って来るのが見えました。彼女はとても穏やかで幸せそうに、バジャンをハミングしながら、指の間で何かをくるくると回していました。「こんばんは、グルマーイ」と、私が言うと、彼女は通り過ぎながらほほ笑みました。数歩、歩いた後、グルマーイは立ち止まり、振り向いて、私に手招きしました。彼女は手を伸ばして、私が指し伸べた手の上に、1枚の小さな良い香りのするユーカリの葉を落としました。そして、彼女は歩き続けて行きました。

私は、その輝く緑の葉に歓喜し、グルマーイが分かち合ってくれた喜びあふれる境地を大いに楽しみながら、立っていました。その喜びは、あたかも私自身の心がグルマーイの心に共鳴し

ているかのように親しみ深いものでした。そして、私は内側で、「そうです！　喜びにあふれていなさい！」という言葉を聞きました。次に私はこう考えました。「私は、この喜びの中に生きたい」。

そのダルシャンから生じた意図は、探究になりました。「私はマインドを喜びの境地に導くために、日常生活のその時々で何ができるだろうか」。私はグルマーイの教えに目を向け、そして、彼女の著書、『*Inner Treasures* 内なる宝』の中に次の導きを見つけました。「あなたに喜びを獲得させ、あなたに歓喜をもたらす瞬間に、没頭しなさい」。

私はこの言葉を熟考して、ポジティブな体験や考えを保つことを選択することによって、自分のエネルギーと喜びを広げることができるということに、だんだんと気づくようになりました。私は自分を幸せにする思考と活動を意図的に養い始めました。私は幸福に、いつまでも居てくれるように働き掛けました。

自然の中にいることは、いつも私の喜びを呼び起こしてきました。外を歩き、深呼吸をして、私の周りで起きているすべてのことに感謝する時間を取ると、広がりのある甘美さが湧き上がります。そこで私は、自然の中にいる時間を、もっと自分に与えようと決めました。ある夕方、私が裏庭に座っていると、美しいアオサギがさっと舞い降りて、池のへりに着地しました。その鳥は、優美な緩やかな動きで、堂々と、環境と調和しながら池の周りを歩きました。私は、自分がその調和、すなわち神の創造物と完全に一つになっている喜びを、自分のものとしているかのように感じました。

別の時には、カワウソが来て、一日中、魚を捕り、水の中ではしゃぎ、太陽の光の中、丸太の上で日なたぼっこをしていました。何という喜びでしょう！　今でも、カワウソの遊び心に満ちたふざけた姿を思い出すと、私の内側に喜びの感情が湧き上がります。

今この瞬間、私のプージャーの方を見ると、そこには喜びに満ちたグルマーイのにこやかな顔があります。彼女の寛大さ、私たち全員を励ましてくれたこれまでのすべての年月、喜びを分かち合い、何度も何度も、彼女の教えや存在を通して、私たちは幸せに、喜びに満ちあふれて生きられるのだと思い出させてくれることに、私の心には感謝の気持ちが湧き上がります。

© 2020 SYDA Foundation®.著作権所有。