

グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダについての熟考

明確さを獲得する

ディネーシュ・アレキサンダー・アルフォード

1995年の夏、私は妻と子どもたちと共にセーヴァーをするために、シュリー・ムクターナンダ・アーシュラムを訪問していました。あるイブニング・サツァングで、グルマーイは、日常の行動を用心深く行う重要性について話しました。彼女は、仕事を完了させようとしているときに、次の段階に取り掛かる前に一瞬、間を置いて、これまでにしてきたことを注意深く見直してみるのが大切だと話しました。このようにして次の段階に踏み出す前に一瞬、間を置いて、すべてが整っていることを確認します。グルマーイは私たちに「明らかにしなさい。確認しなさい。再び確認しなさい。非常に明確にしなさい」と、何回も念を押しました。この教えを聞いたその時に、これは私にとって大きな意味を持つものだとわかりました。

早速、私の専門である航空宇宙技師としての仕事に、グルマーイの教えを応用し始めました。私がジェット・エンジンを設計し、組み立てる複雑なプロジェクトに携ったときに、「明らかにしなさい。確認しなさい。再び確認しなさい。非常に明確にしなさい」と説いたグルマーイの言葉を思い出しました。予算額は膨大で、スケジュールは速く、安全性は最も重要である産業界では、一瞬、間を置いて再び見直すことは、しばしば救いとなり、それ以来 10 年間、私はチームの人々の間でほとんど過失がない仕事をする者として知られるようになりました。

時が経つにつれ、私がグルマーイの言葉を実践していると、仕事の上でその他のより微妙な変化が起こっていることに気づき始めました。再び確認するためのつかの間に、私はよく静止した瞬間に入って行きました。そして、その内側にある静けさの空間から、革新的だが実用的なアイデアと共に、新たな観点がしばしば生まれたりするのです。明確さを得るために間を置くことを習慣づけることによって、内なる大いなる自己の常に流れるひらめきに触れる空間を自分に与えたのです。

この教えは、私の家庭生活にも多くの恩恵をもたらしました。私が家族のために食事の用意をしたり、庭に花を植えたり、または家族とゲームを楽しんでいるときに、グルの言葉が自然に湧いてくるようになり始めました。何をしようかと、私が間を置いてより注意を向けると、私はその瞬間により存在するようになり、周りにいる人々と環境に、ますます安らぎとつながりを感じるようになりました。その安らぎは外側にらせん状に広がっていき、ごく自然に私の周りの人々や物事も安らいでくるのです。

私の息子が小さかった頃、私はよく息子の数学の宿題を助けてました。私はグルマーイの「明らかにしなさい。確認しなさい。再び確認しなさい。非常に明確にしなさい」という教えを彼と分かち合いました。二人で一瞬間を置いて再び集中する規律を実行しました。時が経つにつれ、彼は宿題を大急ぎで終わらすことはしなくなり、その過程で私は忍耐を学びました。これまでの年月に、私は息子が勉強や人生において育んできた規律正しさに驚いています。あるとき、大学の微積分学のテストの後で、彼は答案を見直すために一瞬、間を置いたと私に話しました。解く方法がわからなか

ったいくつかの問題には答えが出ていませんでした。見直そうとした彼の意図は、自分が答えられたものの中の間違ひを見つけるというだけのもの
でした。彼は、答案を確認するために間を置いたことでマインドが静まり、
解けなかった問題にどのように取り組むかというひらめきを内側から受け
取ったと言いました。グルマーイから教えを受け取った 15 年後に、それ
は息子の人生に成果を与えました。

この教えの影響は、私の精神的な生活にとっても深遠なものでした。それは
私の導きの光となり、不変の精神修行の感覚を維持することを、長年に
わたって支えてくれました。ある時には、余りにも忙しすぎると自分に
言い聞かせ、規則的なチャンティングや、瞑想、またはグルマーイの著書
を読むということをしなかったことがありました。するとある日、真の
思い出の音が内側から湧き上がり、「あなたが修行をまた始める方法は
本当はないのですか。まったく方法がないのかどうかを確認しましたか」
と尋ねました。私は一瞬、間を置いてスケジュールを見直しました。する
と思った通り、毎日修行する規律と、それをする事で流れる喜びの体験
をするための時間を作る方法を見つけました。

「明らかにしなさい。確認しなさい。再び確認しなさい。非常に明確にし
なさい」と説くグルマーイの教えは、引き続き私の心に鳴り響き、人生の
あらゆる部分、つまり仕事、家族、そしてサーダナーを導いてくれていま
す。今日に至るまで、この一つの教えの熟考と実行が、用心深さの力に
ついてこれほど多くを私に教え、とても多くの恩恵と甘美さを私の人生に
もたらしたことに驚嘆してしまうのです。