

グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダについての熟考

私を支えるつながり

ラチャナ・カロン

私が6歳の時、新しい学校で1年生になりました。そして最初の数カ月は内気で
独りぼっちでした。友達を作るのが難しかったのです。休憩時間に他の子ども
たちがサッカーや鬼ごっこをして遊んでいる時でも、私はよく運動場の隅で本を
読んでいました。

ある日、私は泣きながら家に帰ると、友達がとても欲しいのだと母に言いました。
母は私を両腕で抱き寄せ、「A Friend Forever (永遠の友達)」という新しい子ども
向けのシッダ・ヨーガのビデオを見ましようと言いました。私が赤ちゃんの時に、
母が私にグルマーイとシッダ・ヨーガの道を紹介してくれていたのです、喜んで同意
しました。私たちは一緒に座ってビデオを見ました。グルマーイが子どもたちの
一人一人に優しく、注意深く対応する様子に、私は感動しました。子どもたちは、
彼らを感じた、神と、グルマーイと、そして自分自身の心とのつながりについて、
分かち合っていました。また、「神様をあなたの友達にしませんか」というグルマーイ
の講話からの引用もありました。

この講話の中でグルマーイは言っています。「あなたは自分の心に入ることができ、
それは、神はすでにあなたを友達として受け入れているということを意味します」

このビデオを見ながら、私はすっかり慰められました。グルマーイの言葉は、私は
独りぼっちではないと理解する助けとなりました。なぜなら、神の愛はいつも私と

共にあり、グルマーイの愛はいつも私と共にあり、そして内側に入って私自身の心とつながることによって、いつでもその愛を体験できるのですから。

その後の数週間のうちに、この新しい気づきによって、クラスメートと一緒にゲームや会話に加わる勇気が出てきました。新しい友達ができ始めました。私が孤独に感じる時はいつも、私の心をばら色がかかった黄金の光に満たされた小さな洞窟として心に思い描いて、その中に入ってグルマーイのダルシャンをしているように想像しました。すると再び、愛され、守られ、居心地良く感じるのです。

私は十代になって、内側の神の認識を深めようと、瞑想の修行をしました。床に入る前に私の部屋で、ほとんど毎晩足を組んで座り、20分間の瞑想をしました。最初のうちは、自分の思考のおしゃべりにしか注意を向けられませんでした。思考をなくそうとすればするほど、ますますマインドは落ち着かなくなり、しかも神をより遠くに感じるのです。

ある日、私は考えました。「私が小さい時には、意識を内側に向けて、容易に神とグルマーイの愛を感じる事ができたのに、どうして今はこんなに難しいのだろう」。そう考えた瞬間に、グルマーイの教えを思い出しました。「あなたは自分の心に入ることができ、それは、神はすでにあなたを友達として受け入れているということの意味します」。私が自分の思考を制御しようとしていることが、内なる神の体験を遮っていることに気づきました。瞑想中に思考が浮かんできたときにはいつでも、心の中で「オーム・ナマー・シヴァーヤ」のマントラを唱えて、私の心に意識を戻そうと決めました。その結果、深い瞑想により容易に入るようになりました。

2014年の秋に大学が始まると、瞑想する時間を割くのが困難になりました。授業についていくための勉強に追われながら、また、私の周りの頭の良い、面白い、才能ある学生たちと過ごし彼らを知りたいと、できる限りの時間を割きたかったのです。このような過度に刺激の強い環境の中で、一人で過ごす時間は無駄な時間である、とする多くの仲間たちの考え方に、私も陥りました。

クラスの合間に歩いて移動しながら、私はよく携帯電話を取り出しては、メールを確認し、テキストメッセージに返事をしました。食堂に誰も知った人がいないと、食べ物がのったトレーをつかみ、本とコンピューターを抱えて座り、科目を予習しました。何カ月か過ぎるうち、私は消耗して燃え尽き始めました。

私の生活にバランスを取り戻すための方法を探しながら、時間を取って自分の心とつながることが、私を孤独の瞬間から引き上げるのと同じように、旋風のような大学体験を操るときに、私が地に足を付けているようにさせることもできるのだと気づきました。クラスの合間に歩いて移動しながら携帯電話をスクロールする代わりに、マントラ・ジャパを実践するように、意識的に努力し始めました。同様に、たまにある食堂で一人で食べることを楽しむようになりました。私はそれを、一口ごとの味覚と歯応えを味わい、感謝の気持ちを持つことによって、完全に今のこの時に存在するための良い機会としました。

その年の冬、私の大学には美しい石造の時計塔の基部に、小さな瞑想室があることを知ったので、日曜日の夜にそこに行って瞑想することを始めました。今、私は大学3年生ですが、この修行を大切にしています。1週間ごとに時間を取って心の内側に向かい、グルマ^{めいせき}ーイの愛を体験することは、私により優れた集中、明晰さ、そして慈愛を、勉強の仕方から友達との関わり方に至るま

での、私の生活のあらゆる側面にもたらしました。私の親しい友達の一人も、瞑想を実践しています。そして私たちはよく、大学の瞑想室に一緒に行きます。毎週日曜日の夕方に、どちらかがもう一人にテキストを送ります。「瞑想？」

© 2017 SYDA Foundation. 著作権所有。