2017年グルマールイについての熟考 グルマールイの教えの光を熟考する ヤウ・ミラー

グルマールイの教えは、私の人生と精神修行に光と明快さを常にもたらしてきました。教えを聞いたり読んだりする時、グルマールイが私のためにそれを書いたのではないかとしばしば思うほどです。その一つが、グルマールイの著書『*Courage and Contentment*（勇気と満足）』の中の講話、「Step Forward and Be the Light（前に進みなさい、そしてその光になりなさい）」です。1999年に出版されてすぐに、それを読みました。

難しい人間関係に直面することについて、グルマールイは言っています。

そういう時は、あなた自身の純粋な英知を前面に輝かせなさい。他の人があなたに光のシャワーを注ぐのを待つのではなく、あなたが前に進み、その光になりなさい。¹

この教えを読んだ当時、私は仕事や家族との難しい状況に対する自分の反応が好きではありませんでした。グルマールイの教えは、同僚や家族ともっと前向きに関わろうという気持ちにさせてくれました。私はまた、二つの問いも熟考し始めました——私たちがなるべき光とは何か。どうやって前に進み、この光になることができるのか。

¹ Gurumayi Chidvilasananda, *Courage and Contentment: A Collection of Talks on Spiritual Life by Gurumayi Chidvilasananda* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1999) p. 53.

この熟考は、私が初めて人から放たれる光に気づいた時のことを思い起こさせました。それは1990年代後半に、シュリー・ムクターナンダ・アーシュラムにセーヴァーをささげるために滞在した時のことです。私はバガヴァーン・ニッテャーナンダ・ templeで瞑想をしていました。 templeを出る時、私の心は軽やかでした。同じように templeから出たシッダ・ヨーギにあいさつをしようと振り返ると、驚いたことに彼女の肌から放たれる光が見えたのです。「あなたの顔から光が出ています」と、私が言うと、彼女は「あなたからも光が出ていますよ」と言いました。

この体験から、私は二つの結論を出しました。まず、グルマーイが話す光は、単なる比喻ではなく知覚できるものであること。そして、瞑想、チャンティング、偉大な存在とダルシヤンを持つこと——私が templeでバデ・バーバにダルシヤンをしたように——こうした精神修行は、大いなる自己の光を私たちの外側でも内側でも、より知覚させてくれるものであること。

私にとってグルマーイは、偉大な精神的真理に光を当てるという比喩的な意味でも、文字通りの意味でも、この大いなる自己の光を具現しています。グルマーイは、私たちが知覚し感じることができる光を実際放っています。シュリー・ムクターナンダ・アーシュラムにセーヴァーをささげに行った最近の滞在中、私はグルマーイに数年ぶりに会いました。彼女から放たれる光線が私の体の細胞一つ一つに入っていくように感じた瞬間、マインドは完全に静かになりました。グルマーイは光そのものです。

「シュリー・グル・ギター」や他の神聖な教典を丁寧に読むことを通して、私はこの光がプラカーシャ——この世界を照らし、この世界の具現でもある大いなる

自己の光——であると理解しました。『*Courage and Contentment*（勇気と満足）』の中のグルマーイの講話で最も力強く感じたのは、彼女が「光になりなさい」と言うとき、私たちの本質そのものである至高なる自己になるよう私たちを招いているのだということです。

講話の中でグルマーイは、その導きは私たちが瞑想の中で体験することについてのものとは限らないと明言しています。それは、私たちが日常生活をどう過ごすのかについてのことでもあります。

私はこれを、たとえ黙って関わらないようにしている方が楽だと思えるような時でも、困難な状況に対して積極的な対策を講じることを意味する、と捉えます。それはまた、意見の相違の中でも、障壁や違いを超えて見ること、大いなる自己の光とすべての人たちの本質的な善性を思い出すことも意味します。私にとってしばしば最も効果的なのは、グルマーイを思い出すことです。私と一緒にの部屋にいるグルマーイを心に描いたり、彼女の教えを思い出します。

先日、私は意見が分かれる討論の司会をしました。私は地域紙の編集者として働いており、討論に参加する双方が話し合う議題について、広範囲に記事を書いていました。討論者たちと共に小さな録音スタジオに詰め込まれたとき、私はグルマーイの教えを思い出しました。

討論が熱を帯びたのを見て、私は小休止を取って、私たちの地域社会へ深い関心を持つ両者を称賛しました。解決へ至ることはできませんでしたが、より良い地域社会へ向けて、全員が尽力したいと考えていました。最後に、全員が光を体験

できたように私は感じました。意見の対立にも関わらず、参加者たちは友愛の精神でスタジオを後にしました。

ある日車を運転している時、私は横断歩道で歩行者の行く手を遮りました。通り過ぎようとした時、彼は私の車を蹴りました。私の最初の反応は怒りでした。それから、こう考えました。「いや、私が彼の行く手を遮るべきではなかった」。私は車を止め、車から降りると、その男性が、何が起きるのか分からず後ずさりするのが見えました。私は通行の邪魔をしたことを謝りました。彼は私の心からの謝罪を喜んで受け入れ、自分の品行についても謝罪しました。この出会いの後、私の心から重しを取り払われたかのように、体が本当に軽くなったように感じました。英語で「light」は光と軽い感覚の両方を指すという、決して偶然ではないことが私に起きたのです。

グルマーイの教えを学び、熟考し、実践することから学んだのは、困難な状況に光をもたらそうと一歩進んだとき、私は自分自身でいるということです。大いなる自己の光は、真の私です。グルマーイを思い出し、そしてその教えを何度も何度も実践することによって、私はこの大いなる自己の光を、私の人生や周りの世界で表現するのです。