

グルマリーについての熟考

真心からのコミュニケーション

キャロル・オブリー

2001 年から 2005 年の間、私はシュリー・ムクターナンダ・アーシュラムでエスワイディーエー・ファウンデーションのコミュニケーション部のスタッフとして奉仕していました。2004 年の冬のある朝、私は幾つかの異なった部署のセーブァイトのためのミーティングに出席するよう招待されました。今まさに会議が始まろうとしていたそのときにグルマリーがホールに入ってきて、大きなほほ笑みを浮かべながら私たちの輪に加わって座りました。私たちがあいさつをした後、グルマリーはこう尋ねました。「あなたたちはお互いを知っているのですか」。私たちは少しおぼつかない様子でグループを見回しました。グルマリーは私たちのためらいに気がつき、これはもう少しお互いを知るいい機会だと提案しました。

ミーティングの出席者は一人一人立って自己紹介をし、自分に関する事を幾つか話しました。人前で話すことにいつも気後れする私は、自分の順番が来ると、恐れから胃が縮むのを感じました。自分の心とのつながりが消えてゆき、頭が真っ白になってしまいました。ただ自分の出身地について二言三言、そして何のセーブァーをしているかを話すだけで精一杯でした。それから私は肩をすくめてこう結びました。「それだけです」。グルマリーはほほ笑みながら、とても優しく言いました。「それだけではないでしょう」

グルマリーは励ますように、家族や住まいや職業など、答えやすい簡単な質問を私にしました。最初は短い言葉でそれに返答しました。でもグルマリーが私にしっかりと注意を向け続けて

くれるにつれ、私はグルマーイの励ましや愛の優しさを感じ、徐々に自分の内側の緊張は静まっていきました。

私のマインドはリラックスし、再び自分の心とつながり、私の答えはより十分な、完全なものになり、実際、惜しみなく答えていました。この状態から話すことで、私は私の心の大きく広がる無条件の愛につながり、その部屋にいるすべての人の心と強く、優しいつながりを感じたのです。

このように分かち合うのは素晴らしい体験でした。いつもの恐れの背後に隠れる私がそこから出て来るように、そして一歩前に出て心から豊かに分かち合うように、グルマーイが導いてくださったと分かりました。それに、私には分かち合うことが本当に多くあるということにも気がつきました。

これまで何年もの間、私はこのような真心からのコミュニケーションを自分のものにするようグルマーイの支えを体験し続けてきました。自分が注目を浴びる機会がやってきた時に口ごもり、まさに肩をすくめて「それだけです」と言いそうになると、グルマーイの「それだけではないでしょう」という優しい声が聞こえるのです。そうすると私はいったん間を置き、しっかりと地に足を着けて、私の周りにいる人と視線を合わせます。私は時間をかけて 自分の呼吸を意識して、心の中でマントラを静かに繰り返し、再び自分の心とつながります。私の焦点は小さな自己から離れてもっと広がりのある状態に入り、そうするとその場にいる すべての人々と心からつながることができるのです。真心からのコミュニケーションがおのずと起こります。

ごく最近私は退職しました。これまで 8 年間、肉体や精神に障害のある若者たちが可能な限り自立した生活ができるよう援助する慈善団体の財務部で働いてきました。私の役割の一つは、住人一人一人の個人的な資産管理について毎週一対一で面談を持つことでした。私は彼らのことをとてもよく知るようになりました。

私の退職日の少し前、上司の一人が私に最後の日に住人全員との質疑応答の時間を持ってくれるかと聞いてきました。最初に浮かんだ考えは、おなじみの内側の緊張を伴った、「だめ、そんなことはうまくいくはずがない」でした。

35 人もの多様なニーズを持つ人々とどう意思の疎通を図ればいいのかというのでしょうか。しゃべれる人もいますが、他の人はうなずくことや、まばたきでしか意思表示ができないのです。私はその提案を断りました。

私が知らない間に、住人の一人が、静かに車椅子を私のすぐ後ろまで移動し、背後でこの会話を聞いていました。彼女は片方の腕と、頭を少し動かすことができるだけにもかかわらず、私の腕を力強くつかみました。提案を辞退するという私の決定について何か言いたいことがあるのかと聞いたところ、彼女は私の腕を放し、力強くその手を上下させて「はい」と、示しました。私が同意するべきだと思うかと聞くと、すぐに彼女はほほ笑んで、再び「はい」と、示しました。その瞬間私は自分の心に再びつながり、そうすることでその場にいるすべての人々とつながるよう導くグルマリーの優しい言葉を聞いた体験へと引き戻されました。私は自分の気持ちが内側で防御から寛大さへと変化するのを感じました。私は決定を変え、質疑応答に参加することに同意しました。

最後の日、35 人の住人は車椅子に乗り、センターのメインホールで私を待っていました。私は椅子に座り、心の中でグルマリーがそこに一緒に居ると想像しました。私はすぐに集中し自分の心につながるのを感じました。質問が始まり、私は十分に、丁寧に答えました。自分の心とつながることで、たとえその人が話せなくても、何かを伝えたい時にはそれが直感的に分かり、私はその人に注意を向けることができたのです。私はそれぞれの人が質問をするために必要な余裕を与えることができ、そうすることで、一人一人の貢献に敬意を表しました。質疑応答の終わりに周りを見渡すと、皆の顔はほほ笑みに輝き、私は強いつながりを感じました。

私は、コミュニケーションをするたびに、私には選択することができると教えてくれたグルマールにとっても感謝しています。難しいメールに答える前には、いったん止まって呼吸をし、自分の内側につながるすることができます。

私は他の人の会話を熱心に聞くことができ、言葉の背後にある気持ちを感じ取ることができます。私は私の心の愛と英知に意識を集中し、そこからコミュニケーションをするを選ぶことができます。私の経験では、何度も何度もそれを繰り返すことにより、自分の心につながるための障壁は自然にその比重を失い、なくなっていきます。誠実に心から心へのコミュニケーションをすることで、私はますます内側に安心感を得るのです。

