

グルマーイについての熟考

ものの見方の力

ガウタミー・コトラ

6年前の大学に入る前の夏、私は初めてシュリー・ムクターナンダ・アーシュラムでセーヴァーをささげるために、自分一人で大陸を横断する旅をしました。アーシュラムへ行く直前は大きな期待でいっぱい、とりわけ、グルマーイに直接会えるかもしれないという期待を心に秘めていました。私はシッダ・ヨーガの道に育ち、子どもの頃は両親が連れて行ってくれたカリフォルニアでのリトリートで、何度かグルマーイと共に過ごしました。私はその頃感じたようなグルマーイとつながる感覚——彼女と一緒に笑い、チャンティングをし、そして本当の私自身を彼女が真に見てくれること——を切望していました。今、私は10代後半になり、シッダ・ヨーガの道を歩むことを決めていました。グルに再び会うとは、一体どのようなものでしょうか。

この初めてのアーシュラム訪問も数週間経ち、私は訪問セーヴァイトの皆と共にグルマーイのダルシャンを受け取りました。私は、大きなほほ笑みを向けてセーヴァイトたちと陽気な会話をしているグルマーイを見て、とても嬉しく思いました。

あるセーヴァイトがグルマーイに教えを請いました。彼女は、グルマーイと物理的に離れている時に会えなくて寂しいと感じる気持ちに、どう対処すればよいかを知りたがったのです。

グルマーイは優しく答えて、ヒンディー語には「会えなくて寂しがる」という意味の言葉はないと言いました。最も近い言葉をよりの確に翻訳すると、「～のことを考える」だということです。グルマーイは、この違いがグルを切望する感情を見直す助けになると言いました。それは悲しい体

験ではなく、私たちの切望は最高の愛の表現なのです。そして、私たちがグルに会えなくて寂しいと思う時、私たちはその感情を行動に移すことができました。

グルマーイの言葉は即座に私に感銘を与えました。訳し方の違いが状況の見方を完全に換えられることに魅了されました。滞在中、グルマーイの教えを熟考し続けていく中で、グルとつながりたいという切望は、それ自体がグルとのつながりであり、神聖なエネルギー、シャクティが吹き込まれたつながりであると、私は気づきました。グルマーイに会えなくて寂しいと思う時、それは実のところ、彼女のそばにいる時に感じる愛の体験とつながっていたいというより深い願いだったのです。もし、この感情を自分のサーダナーを前進させる動機付けとして見ることができれば、グルと離れていると感じる体験は、それ自体が私をグルにより近づけてくれるだろうと分かりました。

年月を重ねながら、私は、グルマーイに会えずに寂しいと思う感情が現れた時に、シッダ・ヨーガの修行に向き合うことで私の体験を変容させてきました。チャンティングは主な修行の中でも私が一番好きなもので、私が世界のどこにいてもグルとつながっていると感じられる中心的方法の一つです。チャンティングをする時、マントラの振動を私の身体中で感じることができ、その感覚が明らかに私をグルとつなげるのです。

昨秋、私は生物学の博士課程に入り、講義を受けたり研究をしながら常勤講師をすることになりました。この新しい過密な仕事量への対応は私を拘束し、セーヴァーをささげる時間はあまり取れなくなりました。私は私の内なる自己に、そしてグルにつながっていると感じたいと切望しましたが、うまくいきませんでした。再びつながるためのしっかりとした努力をするために、私はある週末、シッダ・ヨーガ・シャクティパート・インテンシヴに参加する時間を取りました。このシャクティパート・インテンシヴの中では、特に呼吸に気づいているように指導を受けました。それで私はチャンティングをしながら、一つ一つの呼吸をグルにささげようと努めました。この実践に取り組む中で、私はグルの恩恵によって慈しまれ、高められていると感じました。シャク

ティパート・インテンシヴを受けることへと駆り立てたグルへの切望は、結局のところ内側で感じたつながりを通して、私を彼女へとより近づけたのです。まるで炎が再点火されたかのように。ずっと私の上に影を落としていた不快な雲は消え去り、そのシャクティパート・インテンシヴの終わりには気持ちは一新し、グルの存在は私の中にあるという知識と共に仕事に戻る自信を得ました。

グルマーイの教えはまた、愛する人たちと離れて感じる寂しさを見直す助けにもなりました。メールやテレビ電話を通して連絡を取っているにもかかわらず、私は現在地球の裏側に住んでいる両親が恋しくなります。恋しい時にはいつも、グルマーイの教えは、両親のことを考えること自体が彼らとつながっていることだと思い出させてくれます。そして、私はこの気持ちを行動に移します。不在や欠乏の感情に沈んでいく代わりに、私は両親への愛を、世の中のダルマを果たし、愛を周りの人たちと分かち合っ、人生を完全に充実したものにすることで表現するのです。

グルマーイの教えを熟考することで受け取った最も素晴らしい洞察は、どんな体験でもその見方を変える力が私たちにはあるということです。それは人生で幾たびとなく適用できることです。私は、自分が置かれたどのような状況でも、ただ自分のものの見方を変える努力をすることで、その結果に良い影響を与えることができると発見しました。

最近、私は自分が教えている大きな入門課程の二つのクラスの間試験の準備をしていました。最初の試験の日、悪天候のため休講になりましたが、次の日には再開される見込みでした。もう一方のクラスのある学生が、私にメールで自分たちのクラスの日程も変えてほしいと頼んできました。私はそれはできないと言いましたが、彼は固執し、理由を明記することなしに夜遅くまでメールを何度も送ってきました。私はいら立ち、厄介な学生に嫌がらせをされていると感じました。

その夜、私は母親に電話で、何が起きているかを話しました。彼女はものの見方を変えることが、この状況に慈愛の心をもって私が臨める助けになるかもしれないと助言しました。母が選んだ言葉——ものの見方を変えること——は、グルマーイの教えを私に思い出させ、私は寛容な態度で新しい日を迎えることで、それを実行に移す決意をしました。

翌日の試験中、私は非常に注意深くクラスを観察しました。ある学生が教えてくれたことによると、彼や他の多くの学生——メールをしてきた若者も含めて——が、別の科目の難しい試験から直接来たということでした。その学生たちは背中を丸めて問題に向かい、眉間にしわを寄せ、緊張感で震えている学生さえいました。私はその時、あの学生のメールは悪意ではなく、恐れに駆られたものだったのだと気づきました。

ひとたび私の見方が変わると、私の怒りは解け去り、慈愛の心に置き換えられました。私は励ましと慰めを、何らかの行為で彼らに示したいと強く思いました。実験台の上に植物構造の論題のためのラズベリーが置いてあることに気づきました。そこで、私は思わず試験を一時中断して、いつでも好きな時にラズベリーを食べに来てよいと学生に伝えました。プレッシャーの弁が開放されたような、明らかな変化が部屋の中に生まれました。そのような小さな行為でも、学生たちはリラックスしてほほ笑い始め、彼らの目に明るさと感謝が見て取れました。私たちは、「教師対学生」という対立を乗り越え、お互いに良い意図を感謝し合い、同じゴールを目指して働く人間同士になったのです。

6年前、大人になる直前の人生の新しい章に、グルマーイがこのグルに会えなくて寂しく思うことについての教えを与えてくれたことに、私はとても感謝しています。それからの日々、私は、グルマーイと離れていると感じたり、私にとって大切な人たちと実際に離れている、あるいは離れていると感じる状況下で、その教えを適用してきました。そしてさらに、私はもっと広い意味の適用も発見しました。どんな時でも、物理的あるいは感情的な距離による隔たりは、私たちの言葉、私たちの見方を変えることによって埋めることができると発見したのです。

私は、精神の師として私の人生の中でグルマーイが果たす積極的な役割に、非常に感謝しています。私が実際に彼女のそばにしようといまいと、グルマーイは彼女の教えで私を導き、そして私は一人の人間として学び、成長することができるのです。



© 2018 SYDA Foundation®. 著作権所有。