

導きと英知

グルマーイについての話 1 リーラーヴァティ・スチュワート・サトクリフ

数年前に家族とグルデーヴ・シッダ・ピートウを訪れている間に、私はグルマーイから美しいカードを受け取りました。当時は私の人生の中でも変化や試練に直面している時で、グルマーイは私が苦勞しているのを知っていました。グルマーイからのカードの中にはこう書いてありました。「世の中が暗いと感じる時には、偉大な人物の言葉が心の中の暗い隅々を必ず明るく照らしてくれます」。グルマーイのメッセージは私の心の琴線に深く触れ、自分の考えや感情に対する私のアプローチの仕方を変えました。私はある状況について暗い考え方や感じ方をしていると、時には、自分の物の見方の「暗い隅々を照らす」という具体的な意図を持ってグルマーイの本や他のシッダ・ヨーガの道の基盤となる教典を読むことができる、と気づきました。

そうするときはいつでも、私は必ず脳の中に光を灯した体験をします。その時に格闘しているかもしれない状況に対し、より明るい考え方や理解の仕方を見いだします。ある特定の問題に関する知恵を受け取るために読む時、私はマインドを大いなる真理の光で文字通り洗っていると感じます。読み終えて熟考し、その本やコンピューターの画面から目を上げた時には、全てがより軽くより明白になります。暗い気持ちはどこかへ消えていきました。なんと安心したことでしょう。

つい最近、私は病を患い、深い悲しみを感じている父と時を過ごしました。病気になったから、父は助けを受けるために高齢者用のケアホームに引っ越しました。彼は強くて独立している状態から、身体が弱く、多くの機能が自分で制御できなくなっていることを意識する状態になっていました。彼が自分の不幸について私に話してきたので、私は詩を一つ読もうと提案し

ました。父が同意したので、まさにその時その場で、私の携帯電話を使ってシッダ・ヨーガの道のウェブサイトに掲載されたグルマーイの詩、「大いなる目撃者の意識(Witness Consciousness)」を探し出しました。その詩の幾つかの言葉を読むと、ストレスのあった父の表情がリラックスしたものになるのを見ることができました。笑顔が彼の顔をよぎるのを見ました。

読み終える頃には、父は穏やかで、もはやイライラしてはいませんでした。父にもう一度朗読してほしいかと尋ねると、彼は「読んでほしい」と言いました。私が詩を再度朗読すると、父の表情は再びぱっと明るくなり、彼自身の内側のより平和な場所へと入っていくのを私は見ていました。父親が安堵(あんど)したのを見て、私はとても感動しました。

さらに、グルマーイの言葉を読んだ時に、父の状況に対する自分自身の物の見方も変化したことに気がつきました。私が父を最初に訪れた時には、意気消沈したマインドの状態に引き込まれ、父の現状について動揺していました。私が読み、父がそれに耳を傾けた時、私のマインドの状態は変わり、父の人生に起こっていることを穏やかに受け入れる気持ちが湧き始めました。私の焦点は、私たちの内面に起こっていたこと、つまり私たちの心とつながっているという感覚に、より向いていきました。

私は父を訪ねる時には毎日、グルマーイの言葉を彼女の詩から朗読しました。毎回、父の顔はぱっと明るくなり、ほほ笑みながら聴いていました。幾つかの言葉には、肯定や承認のうなり声を出していました。グルマーイの詩の中の指示に従うことで、父の人生に光が流れ込むのを見ることができました。私は、グルマーイがその詩を通して「...自由になりなさい。身体をリラックスさせなさい」と誘うのを、父がしっかりと受け止めているのを見ました。私には、父がこのような人生の遅い段階で、外部的には心地よくない状況にありながらも、自分自身の内側にある平和につながる事を学んでいるのを見て取ることができました。私がグルマーイの言葉を読む時、父と私はそれぞれグルマーイが描写している場面を想像し、しばしの間静けさを保ち、苦悩のない美しい平和と光の空間にいつまでも居続けました。

こうして私が何回か訪れた数週間後に父は亡くなりました。その時も今も、私は父がグルマーイの言葉を聴きそれについて熟考したことを通して、グルマーイの恩恵と祝福を受け取ったことを知っています。父の人生が終わりに近づいた時、父は自分の心の穏やかさに休息し、内面の平和を体験することができました。

私は、グルマーイがこの世界に存在することに多大な感謝の気持ちを持っています。すべての人が、恩恵と祝福を確かに与えるグルマーイの生きた言葉を読んだり聴いたりする幸運に恵まれますように。

グルマーイについての話 2

ガリマ・ボーワンカー

インド、ラックナウでの子ども時代、私はとてもおとなしくて恥ずかしがり屋でした。成長するにつれ、私の恥ずかしがりさはひどくなっていきました。どのような場面でも、自分に注意が向けられるのを恐ろしく感じたのを覚えています。この恥ずかしさが私に及ぼす強い支配から逃れるすべを、私は知りませんでした。

十代後半となった 1984 年、私は妹のヴァニ・アグラワルと一緒に、グルデーヴ・シッダ・ピートゥで長期の訪問セーヴァイトになりました。グルデーヴ・シッダ・ピートゥでセーヴァイトたちと関わるのは、非常に気が楽でした。皆とても親切だったのです。

ある晩、私は翌朝に行われるサツァングの司会をやらないかと声を掛けられました。私は、何も考えることなしに、もっとセーヴァーをささげる機会に飛びつきました——そう、引き受けたのです！

それから、やってしまったことに気づきました。ああ、だめだ！人前で話すなんて！私は、あのなじみ深い重苦しさを胃に感じました。自分が大勢の人の前に立って話しているのを思い描くと、内側で恐怖が湧き上がりました。

しかし、この感情にふけっている暇はほとんどありませんでした。コーチと一緒に、明日の準備に集中しなくてはならなかったからです。セーヴァーをささげる機会が何であれ、それはものすごく幸運なことである、という知識を頼りにして、私は、これまでのセーヴァーの実践を通して得た、具体的で変容をもたらすグルマーイの恩恵の体験を幾つも思い出しました。私は、グルマーイの恩恵と祝福を深く信頼していました。ですから、準備をしながら、グルマーイにたくさん祈りました。

翌朝、中庭を通過して、プログラミング・オフィス、今で言うライブ・イベント部門ですが、そこへ歩いていく時に、私は、マントラ、オーム・ナマー・シヴァーヤを繰り返していました。すると、グルマーイがバーバ・ムクターナンダのサマーディ・シュラインの外に立っているのが見えました。グルマーイに会えて、すごく幸せでした。私は、プラナームをささげて、グルマーイにあいさつをしました。

グルマーイは、私にどこへ行くのかと聞きました。私はプログラミング・オフィスに行くところです、と答えました。そして、グルマーイに、今日サツァングの司会をするのでとても緊張していることを伝え、祝福をお願いしました。グルマーイは、愛と優しさにあふれた満面の笑みを浮かべました。グルマーイは私に何を感じているのかを聞きました。私は、緊張で落ち着かず、胃がむかむかしているようです、と答えました。

輝くような笑顔を浮かべて、グルマーイは手を伸ばすと私の胃のあたりをなで始めました。なでながら、グルマーイは言いました。「これは緊張ではありません。シャクティがその存在をあなたの内側で感じられるようにしているのです。あなたを支えるために、そこにいてくれます。自信を持ちなさい。すべてうまく行きます」。私は、笑顔になっている自分に気づきました。自分の中の混乱が静まっていき、内側で喜びが湧き出てくるのを感じました。グルマーイは、手を私の肩に置くと言いました。「さあ、行きなさい。遅れたくないでしょう」。私は手を合わせてナマステをしてから、プログラミング・オフィスへと急ぎました。このわずか数分間で、すべてが変わってしまいました。私の心は愛で満たされ、一歩進むごとに、どんどん自信が湧いてきました。

サツァングの司会は大変楽しい体験となりました。私の心の中の愛が外にあふれ出ました。自分自身のことは、ほとんど気に留めることはありませんでした。私は畏敬の念の中にいました。

それ以来、私は多くのサツァングやイベントで司会をしたり、通訳をしたりして います。そして、緊張して胃がむかむかするような状況に陥ったときはいつでも、グルマーイの言葉を思い出します。シャクティの存在を認めます。私はそのエネルギーを愛と喜びとして体験し、そしてすべてはうまくいくと分かるのです。

グルマーイについての話 3

リーラーヴァティ・スチュワート

21 歳だった 1983 年の夏、私はセーヴァーをささげるために、シュリー・ムクターナンダ・アーシュラムを訪れました。私は高校を卒業しましたが、大学へは行きたくありませんでした。私は人生そのものを大学のようにしたかったのです。しかしながら、お金を稼ぐためにどんな仕事をし

たいのか、私は分かりませんでした。まるで浮いたままあちらこちらに漂っているような感じで、それは私にとって居心地の悪い時期でした。

21 歳だった 1983 年の夏、私はセーヴァーをささげるために、シュリー・ムクターナンダ・アーシュラムを訪れました。私は高校を卒業しましたが、大学へは行きたくありませんでした。私は人生そのものを大学のようにしたかったのです。しかしながら、お金を稼ぐためにどんな仕事をしたいのか、私は分かりませんでした。まるで浮いたままあちらこちらに漂っているような感じで、それは私にとって居心地の悪い時期でした。

ある夕方のサツァングの直前、グルマーイが、アヌグラハのバガヴァーン・ニッテャーナンダ・templum に程近い場所で何人かの人たちとミーティングをしていました。私はその近くに立っていました。立っていた正確な場所を昨日のことのよう思い出します。

立ってグルマーイを見詰めながら、私は自分の将来が明確になるように願いました。その途端、グルマーイは私の方に向き、前に来るように手招きしました。

グルマーイは、私が自分の人生で貢献をし、変化をもたらしたいと思っていることを知っているとしました。グルマーイは、成功するためには、やっていることに 100 パーセントの力を注がなくてはならない、としました。そして、私の人生のあらゆる分野、つまり、家族、人間関係、教育、仕事、そしてセーヴァーをささげることに、100 パーセントの力を注がなければならない、としました。もし私が 1 パーセントを注げば、1 パーセントが自分に戻って来るのです。グルマーイは、このことについて考えるように私に言いました。

グルマーイが話すのを聞いて、この導きが重要であることが全身全霊で分かりました。私は自分の両足が、まるでいかりをそこに下ろしたように、しっかりと床に根づくのを感じました。浮遊する感覚はなくなりました。私は後に、自分自身を完全に静かに固定させてグルマーイの

言葉をそうして受け止めた自分の身体は、何と賢明だったのだろう、と思ったのを覚えています。

その夜、私は自分の部屋に戻ってグルマーイの導きを熟考しました。物事に 100 パーセントの力を注ぐなんて簡単だ、と私は思いました。しかしそれから考えました。100 パーセントの力を注ぐとは、本当のところ、どういうことなのだろう。どこでどうやって始めればいいのか。すぐに、100 パーセントの力を注ぐのは簡単だと言っていた自分はどこかへ行ってしまう、その課題は大きすぎると、自分自身に言っていました。自分の体験や他の人たちの体験を聞いたことから私が知っていたのは、グルマーイは私が出来ないことは決して言わない、ということでした。グルマーイの恩恵はいつもそこにあって、私が彼女の導きに従う手助けをしてくれることを知っていました。

自分の心配に思いを巡らす代わりに、私は瞑想をして、グルマーイの導きを心に受け止め、ただ彼女の言葉と共にいることを決めました。そして、それはやって来たのです —— 私はただ次にやるべきことに 100 パーセントの力を注ぐことから始めよう。次にやるべきこととは、歯を磨くことでした。そこで、普段のようにやることリストを消化するように歯を磨く代わりに、私は集中力と注意力を持って適切に磨けるように気をつけながら、それを行いました。そしてその次は、服をただ椅子の上に積み上げるのではなく、畳んでしまうことでした。そして、朝目覚めた時、私はベッドの上に毛布を投げ出さず、きちんと整えました。このようにして、私は 100 パーセントの力を注ぎ始めたのです。

オーストラリアのメルボルンに戻ってから、私は生活のあらゆる分野にグルマーイの導きを生かし続けました。例えば、私は高級レストランのウェートレスの仕事に戻りました。以前の私は、空の砂糖入れのそばを通りながら、誰かが補充してくれるだろう、と思ったものでした。あるいは、塩こしょうの瓶に指の跡が付いているのを認めながら、誰も気づかないだろう、そのままにしておこう、と思ったものでした。

しかし今、そのようなことに気づいたら、100 パーセントの力を注ぐのです。私は、空の砂糖入れを補充し、塩こしょうの瓶を拭き取ります。洗面所のペーパータオルを取り替えます。そのようなことが続きました。

その仕事で半年ほど経過した頃、レストランの支配人たちが私のところに来て、私のことをずっと見ていたと言いました。彼らは、こんなにも献身的な従業員は見たことがなかったし、私が給仕の仕事の中でもありふれて退屈なことを頼まれもしないのにやっていたことが信じられなかったということです。私は、彼らが行動の中のグルマーイの導きを見たのだと分かりました。

そして彼らは私にマネジャーの役割を提示し、私は喜んでそれを受け入れました。4、5 カ月後、私はイベントマネジャーの立場を提示されて受け入れ、そしてまたその 5 カ月ほど後に、新しく立ち上げるホテルの共同経営者になることを提示されたのです。

当時、私はその仕事は引き受けませんでした。やがて私は自ら起業し、その事業は非常に成功しました。そして時を経て、私は人生の他の分野においても、うまくいったことをたくさん見てきました。私は、体験してきたすべての成功は、100 パーセントの力を注ぐというグルマーイの導きに専心してきた結果だということを知っています。

ありがとうございます、グルマーイ。

グルマールについての話 4

ヴァニ・アグラワル

1980 年代、私はグルデーヴ・シッダ・ピートウのグルクラの生徒でした。グルクラでの生活のあらゆる瞬間を満喫していました。私はシッダ・ヨーガの修行を日課通りに行うことが大好きでした。「シュリー・グル・ギター」の朗唱、瞑想、セーヴァーなどなど。毎朝起きて一日を始めるのが待ちきれませんでした。

そしてある日、突然、私のマインドがおしゃべりを始めたのです。たくさんの疑いや疑問が、私のマインドを焦がし始めました。なぜ私はアーシュラムにいるのだろう。グルの原理とは何だろう。私は何をやっているのだろう。グルとは誰なのだろう。何も本当のことに思えませんでした—— 何もです。

これは私にとってひどく苦痛でした。心の中では、グルマールが私のグルであること、そして、これが私の道であることは分かっていました。私は本当に多くの変容の体験をしていました。これは単なるマインドのいたずらだということ、エゴが力を発揮しているだけだということは分かっていました。でも、私は自分のマインドの言うことを聞き始めたのです。私は、これらの疑問すべてから影響を受け始めました。

3 カ月経ち、私はそれ以上我慢できなくなりました。

心の中で、マインドを静められるようにグルマールの恩恵を祈りました。マインドのおしゃべりを克服できるように、グルマールの助けを願いました。

数日後、私がアンナプールナー・ダイニングホールに入っていくと、グルマールがホールの後ろの階段に座っているのが見えました。一人でした。私は近づいて、近くに立ちました。グル

マーイは私を見ると言いました。「कुछ कहना है?」「何か言いたいことがあるのですか」。私はうなずきました。グルマーイのそばに行って、プラナムをささげてから、足元に座りました。私はグルマーイに、この 3 カ月間体験してきたことを話しました。すべての疑い、すべての疑問のことを。何も隠しませんでした。

グルマーイは、私が言うことすべてに耳を傾けて… そして、はじけるように笑い出しました。グルマーイは笑って、笑って、笑いました。不意に、私は自分がグルマーイの喜びに満ちた笑いと一緒に笑っているのに気がつきました。グルマーイは言いました。「あなたは、ネーティ・ネーティの偉大な体験をしているのです。

ヴェーダーンタは、『これは本当ではない。あれは本当ではない』と言っています。何も本当ではないのです」

グルマーイは、大きな慈愛と優しさで私を見ると、言いました。「すべて大丈夫。行って休みなさい。あなたには休息が必要です」。そして、グルマーイはその場を去りました。

私はオフィスで終わらせるべきことがあったので、こう思いました。「オフィスに行って、やるべきことを終わらせてから、部屋に戻ろう」

2 時間ほど後にオフィスから出た時、グルマーイがすぐそこに立って誰かと話をしていました。グルマーイは私を見ると、聞きました。「休みに行かなかったのですか」。グルマーイは私を見通すような目で見ると、言いました。「グルが命じた時には、ただちにその命令に従いなさい」

私は部屋に戻りました。午後 4 時でした。部屋のカーテンをすべて閉じ、ベッドに入りました。私はすぐさま眠りに落ち、翌朝目覚めたときには、元気を回復し、生き返ったようでした。自分

が別人になったように感じました。疑いはすべて消え去っていました。まるで、この 3 カ月は存在しなかったかのようでした。

自分のプージャーのグルマーイの写真を見ると、私の心は感謝でいっぱいになりました。私はグルマーイの愛と慈悲を、はっきりと目に見える形で体験したのです。ありがとうございます、グルマーイ。



© 2017 SYDA Foundation. 著作権所有。