

# グルマーイの言葉についての瞑想

イーシャ・サーデサイ

## あなたの時間を尊重する

グルマーイは私たちに、最近、特に1月1日以降何をしていたかを尋ねた後、メッセージに関わる私たちの考えや計画について、より具体的に問い掛けました。グルマーイは、メッセージのどの言葉が私たちの意識の中で輝きを放ってきたかを尋ねました。(グルマーイがそう言った時、私はサツァングのタイトルを思い浮かべ、グルマーイのメッセージの一つ一つの言葉が、まるで太陽の光を浴びているかのように、虹色に輝いている光景を思い描きました)

またグルマーイは、私たちがメッセージをどのように瞑想したいか考えたことがあるかと尋ねました。そして、「メッセージについて考えるべき時に、メッセージについて考えなさい」という指針を与えました。

この指針を受け取ってから、私はずっとそれについて思索してきました。考えるべき時にメッセージについて考えるとはどういうことでしょうか？ 私がたどり着いた理解はこうです。何か(例えば、グルマーイのメッセージを学んだり実践したりすること)をする時間を設けることと、実際にその時間を「尊重する」ことの間には違いがある、ということです。この違いは、人間のマインドの気まぐれに左右されるものとして、恐らく以前から存在してきたのですが、近年のデジタル技術の急速な進歩に伴い、それはさらに広がっていると言っても過言ではないでしょう。私たちはあまりにも簡単に気を散らしてしまいます。誰かと会話をしながら、携帯電話に目を落とす光景も実によくあることです。何かをしようと腰を下ろすやいなや、すぐに別のことをしようと立ち上がるのが、ほとんど習慣のようになっています。

私の同僚の一人に、何十年にもわたりシッダ・ヨーガの道を歩んできた人がいます。あるとき彼女は、これについての洞察を分かち合ってくれました。彼女は、

人々が時間を取ると決めたことに集中を保つことについて、強い信念を持っていました。彼女は食事を例に挙げました。食卓に着き、神に食事をささげるなら——それはシッダ・ヨーガの道の慣習ですが——その時点で、いわばあなたはその時間を神聖なものにしています。もし一口も食べないうちに、例えば塩を取りに立ち上がったり、メッセージを確認したりすれば、あなたはその約束を反故(ほご)にしていることとなります。自分の時間を尊重していないのです。ひいては、自分自身を尊重していないのです。

このシッダ・ヨーギは、さらに別の例を挙げてこの点を強調しました。もしブラーミンの司祭たちが、ヤグニャのために聖なる火の周りに着席したら、ささげ物が終わるまで集中を保つ必要があります。儀式の途中で軽食を食べ始めるなどできません！もし儀式がそのように散漫な形で行われたとしたら、彼らのささげ物は一体何の役に立つのでしょうか？どんな実を結ぶのでしょうか？

