

瞑想への自然な取り組み方

2015年のグルマーイのメッセージの解説
スワーム・シャーンターナンダとマイトレーヤ・ラリオス

2015年のグルマーイのメッセージは、大いなる自己についての瞑想への真っすぐで自然な取り組み方に光を当てています。この教えは私たちの日常生活のリズムの中で、意識して実践するものです。

内側へと向かいなさい
安らかに瞑想しなさい

人によっては、「どうしたら内側へと向かえるのだろうか。どうしたら安らかに瞑想できるのだろうか」と思うかもしれませんが。

私たちが何をしても、人生にどんな浮き沈みが起きていても、私たちはグルマーイのメッセージを実践することができます。本当に、そこには何の制約もありません。存在するすべてのものが、彼女のメッセージを実践する助けとなります。

一日のとても多くの瞬間に、私たちはマインドと感覚に意図的に注意を向けます。音楽家がどのように楽器を練習するか、考えてみてください。音楽家は一つ一つの音が明確で、純粹であるように注意を払います。または、パン屋さんがどのようにレシピに忠実に従って、材料を適切な時に正しい分量で加えていくか、考えてみてください。数学の方程式を解くとき、運転するとき、壁にくぎを打ち込むとき、あなたはマインドと感覚のエネルギーを目の前にある行動に集中させています。あなたは意識を集中させています。気を配って専念しています。そしてある意味では、あなたは瞑想しているのです。

同時に、精神の道における瞑想は、単に集中して仕事に携わる以上のものであることを理解しなくてはなりません。シッダ・ヨーガ瞑想では、一般に外側の行動に向けることが多い私たちが生来持っている集中する能力を、内側へと向かわせます。私たちは瞑想のゴールである大いなる自己に、注意を向けます。そしてこれは、私たちがとても自然にできることです。マインドは常に幸せを与えるものを求めています。それは大いなる自己の甘美な平和の中に、喜んで憩う性質を持っています。

生来持っている集中力と共に、呼吸とグルの強力なマントラが、私たちがいつでも瞑想することを助けてくれます。いつでもちょっと休止して、呼吸のリズムに注意を払い、そしてそれと組み合わせて、オーム・ナマー・シヴァーヤ、オーム・ナマー・シヴァーヤと、マントラを心の中で唱えることができます。こうすると、たとえ私たちは目を開いて外の世界と交わっていても、内側へ向かいます。このようにして安らかに瞑想することができます。それはいつでも、どこでも応用することができるのです。

瞑想を通して、私たちはマインドの注意力を磨き、規律の力を強めていきます。瞑想を修行していくと、自分の思考や他の人とのコミュニケーションの取り方をより制御できることに気づくかもしれません。節度をもって食べたり、運動したり、睡眠を取ることが、より簡単にできるかもしれません。このような規律は、回り回って、瞑想する能力を支えるのです。

最も高い見地から言うと、瞑想は、いかにして私たちの最も奥深い存在について熟考し、自分は何者であるかをはっきりと理解させるものです。この持続的な熟考は、グルが私たちの中に目覚めさせた力、クンダリーニー・シャクティを養います。私たちは、限定的な概念と感情から自由になり、大いなる意識としてのマインドの神聖な本質を取り戻す、内なる変容の旅を前進するのです。

常に輝いている大いなる自己の光に触れるたびに、私たちはマインドの新しい性質を培います。規則正しい瞑想の修行を通して、私たちはマインドが自発的に内側へと向かい、大いなる自己へと向かうように促します。私たちの知覚は、シヴァの視点——シヴァ・ドゥリシュティ——となって、万物の中に大いなる自己の光を認めるようになるのです。

このように、グルマーイが2015年のメッセージで教えているように、それは揺るぎない修行であると共に、従うべき生き方となります。

内側へと向かいなさい
安らかに瞑想しなさい

あなたはまた、グルマーイのメッセージが、「TIME（時間）」という頭字語を構成していることに気づいたかもしれません。時間は瞑想の修行をする上でとても重要なものです。瞑想を通して、私たちは大いなる自己の時を超越した体験をし、そしてまた、あらゆる瞬間の中に大いなる自己の体験をします。時間は時を超越したものから現れ、時を超越したものは時間を満たします。ですから、本当に、一瞬一瞬はグルマーイのメッセージを実践し、時を超越した大いなる自己を体験する機会なのです。

持続的な修行によって、瞑想は私たちの自然な在り方となります。それは時間に縛られている世の中での体験の限界を、私たちが常に超越して生きることを支えているのです。私たちは、自分の本質を知りたいという最も深遠な切望の、微妙な力に引かれて生きています。そして、自分自身の大いなる自己以上に美しく、超越したものはないと認めるのです。