

2019 年のグルマリーのメッセージについての熟考

静けさを呼吸する ハーシャ・バガワーン

元日の「スウィート・サプライズ(嬉しい驚き)」の中で、グルマリーは世界中のシッダ・ヨーギたちに、彼女の今年のメッセージを与えました。グルマリーの 2019 年のメッセージは、

マインドをその本質に引き寄せなさい。

マインドがその光を体験するのを許しなさい。

この実践を繰り返しなさい。

その祝福を楽しみなさい。

グルマリーのこのメッセージの講話は、私がそれを初めて聞いていた時でさえ、すぐに私に影響を及ぼしました。私が目を閉じて自分の人生について肯定的に考えた時、私には光と美しい色合いの輝きが見えました。否定的に考えた時、光は消えてしまいました。しかしながら、私はそのどちらにも執着しておらず、私の境地は安定していることに気づきました。呼吸に集中すると、思考を超えた静けさがあることが認識できました。この気づきと共に、私は、思考がもはやそのような強い支配力を持たず、自分がどこに集中したいかを選択できる、深い静けさの感覚を感じました。その瞬間、統一的な大いなる意識が、私のマインドに現れるどのようなものの下にも存在していることを理解したのです。私は自分のマインドに、この境地を思い出し、そしてできる限り頻繁に戻るよう促すことを決めました。

日がたつに連れて、私はより一層自分の呼吸に気づくようになり、そして、より自分の存在に集中していると感じていることに気づきました。いつでも呼吸に集中すれば、休むことのない

マインドは冷静になり、すべての思考が湧き起こる空間にいることができる自分に気づきました。私は、呼吸が本当にごくありきたりの行動の中にでさえもその静けさを発見する方法なのだと理解しました。

それ以来、私は自分の知覚が変化していることに気づき始めました。例えば、料理をしている時、それは機械的な段階を追った一連の作業ではありません。私は目の前にある仕事に取り組んでいて、それは楽しいのです。誰かと電話で会話をしている時も、ただ自分自身とだけでなく、相手ともつながっていると感ずることができるのです。

その静けさの中で、私はマインドの落ち着きのなさにとらわれることなく必要なことをすることができると分かります。例えば、私は自分の身体が休息を必要としている時を明らかに認識し、そして一步下がってその時間を取るにより対応することができます。私がその内なる空間とつながっている時、私は目の前の仕事によりよく集中することができます、する必要があることを容易に達成することができるのです。

私はまた、マインドをその静けさに導くために求められる努力をより明確に認めることができます。それは過程であり、時には自動的に起こることもあり得ますが、自分の思考だけではなく、自分がどのように感じているかにも気づいていることが求められます。呼吸を意識するようになるために立ち止まることで、湧き起こる思考や感情を判断したり、それらに巻き込まれたりしないように、自分に優しく注意することができ、その代わりにその安定した内側の平穏な境地に集中することができます。私は、「スウィート・サプライズ」に参加した時に体験した空間により近づくことができるのです。

意識的に呼吸に集中することから、私は自分のマインドを内側の静けさの中に連れて行くことができるようになりました。私の思考の性質にかかわらず、そこには根底にある統一があります。これに気づいていることは、継続的な実践です。私は呼吸をして、思考の満ち引きに付随しな

い自分自身の存在の感覚とつながることができると思っています。呼吸は常にそこにあり、偉大な支えとなるものです。その静けさの場所から自分自身の傾向を認識し、観察することは、私の源に、思考が湧き起こる場所に、私を導いてくれます。それは判断を超越した、純粋な大いなる意識以外の何ものでもない場所です。



© 2019 SYDA Foundation®. 著作権所有。