2019 年のグルマーイのメッセージについての熟考
内なる静けさを培う
キャロル・オブリー

私が住んでいるその場所を楽しんでいる理由の一つは、自然に囲まれていることです。私の窓辺からは、庭木や花々、堂々とした木々へと広がる芝、その向こうのなだらかに起伏した林の丘まで見渡せました。鳥たちは樹木や餌台に集まり、シカやキツネもよくやって来ました。たまにハリネズミが見られることもありました。私は、本当にこの静かな環境を楽しんでいます。

実は、英国の主要空港の一つの飛行経路が再構成され、私の静けさの体験を変えた今年の初めまでは、楽しんでいたのです。飛行機は着陸前の最終進入路として、私の家の上を真っすぐに低い高度で通過し始めました。

最初の衝撃の後、こんな事が起こり得るとは信じられず、次に怒りを感じました。それから私のマインドは、完全にこの問題に集中するようになりました。自分のマインドが、騒音のレベルや飛行機の高度、フライトの間隔についてまでも、絶えず詳細な実況中継をするのに聞き入りました。内側と外側のどちらでより大きな騒音が鳴り響いていたのか、私には分かりません！

1、2日後に、私は二つのことに気がつきました。この私の環境の変化に対する私の反応で、ほとんど頭はいっぱいになっていて、そして、状況は変わらないだろうということでした。私のマインドの焦点を切り替えるためには、行動を起こさねばならないことは明白でした。私は、2019 年の「スウィート・サプライズ（嬉しい驚き）」の中でグルマーイが、マントラを呼吸の動きと結び付けることは、マインドがその本質に戻ることを助けると教えたことを思い出しました。私は、彼女のメッセージの講話に従ってソーハムのマントラで瞑想をしてきていました。しかし、私は

この瞬間に、この教えをこの状況にあるマインドを助けるために適用することもできると気づきました。

この洞察に鼓舞され、私はすぐに、私の大好きな椅子の方に行って、優しく自分のマインドに話し掛けました。「この常にイライラとしている状態は、あまりにも不愉快です。私たちは焦点を変えなければ。私がマントラを繰り返す時に、あなたも一緒に加わりませんか」

私は自分の呼吸に集中することから始めました。息をハムと共に吸って、サと共に吐きました。ほとんどすぐに、呼吸がよりゆっくりと均等になっていくのを感じました。次第に、穏やかに緩んでいく感じがしました。目を閉じると、互いに絡みついたエネルギーの糸の塊のイメージが見えました。私は、これがその瞬間の自分のマインドであると理解しました。

私が呼吸に集中し、マントラの復唱を続けると、絡まった糸は次々にそれ自体でほぐれていきました。エネルギーの糸がマントラの光の中に溶け込んでいくにつれて、その塊の不明瞭さは薄らいできました。それが起こると、緊張していることにも気づかなかった私の身体もまた、リラックスしました。しばらくの間、私はマントラを復唱しながら呼吸に集中し続けました。すると、私の内面の状態は、混乱から静寂へと変わりました。徐々にこの瞑想の境地から覚めていくに従って、再び、航空機の断続的な騒音に気がつきました。けれども、私のマインドはそのまま静かにマントラに集中し続けていたので、その騒音は今ではもう、私の意識の周辺にありました。

この体験は、それが否定的なものか肯定的なものかにかかわらず、その焦点の対象をかたくなに保持し、それによって私の体験の質を決定するマインドの能力を私に鮮明に示しました。ちょうど常に不快な状況を考えることにより不安で落ち着かなく感じるようになったように、マントラを、意識を集中して繰り返すことで、私はマインドを深遠で静かな空間に導いていったのです。マインドがマントラの中で休んだ時に私がいかに穏やかで静かに感じたかを振り返ると、私は自分のマインドの本質、すなわち純粋な大いなる意識、大いなる自己を体験していたこと

を理解しました。そこで、マインドがこの空間に戻ることを支えるために、私は日々の活動の中にマントラを意識的に取り入れることにしました。

私が選んだ最初の活動は、私の情熱的な犬、マギーというボーダーコリーとの毎日の 1 時間の散歩でした。最初に、近所の田園地帯を歩く時に、私は呼吸と共にマントラを繰り返すことにマインドを誘いました。私はマントラの音節の意味――私はそれである、私は大いなる自己である――をマインドの焦点にしました。もしマインドがさまよっているのに気づいたら、私はただ呼吸に集中し、そしてマントラを繰り返すことに戻りました。

時がたつにつれて、この毎日のジャパ・ウオークを通して、私は内なる静けさの体験を培ってきました。その静けさから、しばしばインスピレーションや洞察――時には長引く問題に対する答えや熟考のための質問――が得られます。ある友人からの提案で、家に帰るまでにこれらの洞察を忘れないように、私は今では一言を書き留めたり、絵を描いたりするための小さなノートを持っています。

この実践を継続していると、私はまた、自分が周りの自然界とさらに調和し、木々の生命を肯定している美しさや、季節が進むにつれて絶えず変化する環境により気づいていることも分かりました。時々、私はただその瞬間に立ち止まり、その祝福をたっぷりと分け与えている自然とのつながりを楽しみます。そのようなある機会に、見上げると、すぐ私の上のオークの老木の下枝に、魅力的な数羽のゴシキヒワが枝から枝に静かに飛び回り、その金と赤の羽にまだらな日光が当たっているのを見つけました。甘美な喜びで私の心はときめき、私はマインドがマントラの中にさらに深く沈み込むのを感じることができました。

とても自然に、マントラの復唱は、私のその他の毎日の活動や実践の中に波及しています。バランスが崩れそうな状況が起きると、私はマインドがより軽く、より柔軟になっていることに気づきます。マインドは状況に注目し、私の注意を必要とするものを識別し、そしてマントラに戻りま

す。マインドはもはや感情や思考で自らを包み込むことに興味はありません。その安らぎの中で幸せなのです。

飛行機は飛行経路を飛び続けます。私のマインドはマントラの道を心へとたどり続け、2019 年のグルマーイのメッセージを学び探究し続けるにつれて、静けさのレベルが拡大していくのを体験しています。

© 2019 SYDA Foundation®. 著作権所有。