

2019 年のグルマリーのメッセージについての熟考

一瞬一瞬の中に広い空間を見つける

ギーター・セン

2019 年の「スウィート・サプライズ(嬉しい驚き)」のメッセージの講話の終わり近くで、グルマリーは、慌ただしい生活の中で、マインドが自らの光の中で休めるように、空間を作る方法を見つけるよう、私たちに指示しました。グルマリーの言葉は私の内側の深いところに届き、それがまさしく自分が聞く必要のあったことだと分かりました。

シッダ・ヨーガ瞑想は長い間、私を内側の光り輝く静けさの中に連れて行き、仕事や人々との関係に明快さと調和を与えてくれる実践でした。しかしながら、最近はその調和を失いつつあるように思えました。やることがとてもたくさんあり、それは緊急を要していて、とにかくすべてにおいて全く時間がないと感じました。私はだんだんと瞑想の時間が短くなることを許していました。

グルマリーがメッセージの講話を与えてから数週間が経過する中、私はグルマリーが言ったことを考え続けました。その間に、私の生活はさらに忙しくなっているようでした。避けることができず積み重なっていった責務に追いついていくことは、私の一日の時間のすべてを侵食していました。

私は不安を親しい友人に打ち明けました。「毎朝瞑想の時間を 30 分欲しいだけ」と嘆き、「なのにそれすらもできない」と。思いやりを持って、彼は私に、いつ何時も呼吸はできる、グルマリーが私たちに与えてくれたソーハムのマントラを繰り返すことはできる、そして、そこでマインドを休ませることができると思ひ出させてくれました。彼の言葉が突破口になりました。私は一日のさまざまな時間に、呼吸に意識を向け、マントラと組み合わせることを実践するようになり始めました。それは、絶え間ないプレッシャーや、考えたり行うべきことが多過ぎると感じる時

の対処法になりました。これはマインドが自らの光の中で休めるように、生活の中で、空間を作る方法を見つけるというグルマリーの指示を実践できる方法なのだと気づきました。

そして私の実践は実を結び続けています。何をしている時でも、意識的に吸う息と共にハム、吐く息と共にサに集中すると、私の姿勢は変わります。私は背筋を伸ばして立ち、あるいは座って、呼吸のための空間を作ります。自分の意識が落ち着いて、より軽くなるのを感じます。大きな石は消え去り、それはたった1、2分のことかもしれませんが、私のマインドは休まるのです。私は、自分の存在の核心に触れていると感じます。ちょうど瞑想をしている時と同じように、この空間が私に対して開くのだと気づきました。

このように呼吸とマントラに焦点を当てると、マインドが後退するための空間が作られることに気づきます。まるで時間が止まったようで、私は限界のない広大な空間に足を踏み入れるのです。思考や感情の急速な高まりに代わって、安らぎ、自然な減速と、内側から起こる静寂を感じます。この実践は、一日の多くの瞬間に、マインドが大いなる自己を見いだすのに役に立ちます。外的に行っていることを中断したり、自分の義務を放棄する必要があることに気づきました。内的に呼吸とソーハムに焦点を当てることで、私は最も深い休息の場所にマインドを導くことができます。

この実践を最初に始めた時、何か他のことが起こるのを立ち止まって待っている隙間の時間にだけそれをしていました。今では他の人との交流の最中の忙しい時間の中心に、意識的に取り入れようとしています。そしてこれは、それらの交流を、より良い方向へと転ずる点で、強力なものです。私が難しいと感じているスタッフと否定的に向かい合っている最中に、私はこのことに気づきました。呼吸に気づき始めると、私自身のいら立ちと憎悪の反応は、簡単にはがれ落ちていきました。彼女が何を考えているのかを理解し、さらに重要なことに、同情を感じました。単純に反応する代わりに、寛大な対応をすることができました。それはほんの一瞬のことでしたが、私には時間を超越しているように感じられました。

仕事のプレッシャーがマインドを強制的に支配することを許した時、やらなくなっていたことの一つは、身体と呼吸をリフレッシュさせ自然とのつながりをもたらす朝の散歩でした。どういうわけか、再び朝に散歩をする時間を見つけました。それはあたかも呼吸とマントラの実践の持つ広大さと永遠性が、私の人生にますます広がっていくようです。これは興味深く魅力的で、私が熟考し、学習し、深めるべきことだと思います。

これまで述べてきた利点に加え、欠乏感——瞑想するための時間が十分にならないと考えること——が、豊かさの感覚に変わっていることに気づきました。私は自分の呼吸に気づき、マントラと共に呼吸し、心の中でマインドを休ませるために、一日を丸々使えます。自分の日記に書いたように、「この私の人生とグルマリーの教えとの一体化は、多大な努力も、マインドを強制することも必要ではなく、安らかで、ほとんど穏やかな、呼吸へと向かう内なる方向転換なのです」

呼吸とマントラにより、この世の中の生活に、より精神的な実践をもたらすことができます。瞑想の至福は、変わらずに素晴らしいものです。今では、その上、一日を通して、マインドをそれ自身の光の中で休ませようと、多くの機会を探し求め、見いだそうとしています。それは、わくわくする探究です。知ること、学習すること、体験することはたくさんあります！ 何という幸せ！

