2019 年グルマーイのメッセージについての熟考

最初からの友達

ラーシ・チョードゥリー

今年のメッセージの講話の中で、グルマーイは、マインドと時間との友情の可能性について探究することに、私たちをいざないました。この教えは私の注意を引き、これについて学ぼうと決意しました。それは私にとって全く未知で未踏の領域で、冒険のようなものでした。

私のマインドと時間。時間と私のマインド。どうしたらそれらは友達であり得るのでしょうか。私は、一番大切にしている関係の一つに現れている友情の特質について熟考しました。例えば、私の友人と私には多くの点で共通点があります。私たちはお互いに尊敬し、心地よくいられます。

辞書は私の理解を証明し、「友達とは、相互の好感という絆を持つ人のことである。あなたがよく知り、大いに好意を抱いている人のことである」[1]と言っています。これを読んで、私は心が広がるのを感じました。相互の好感という絆を共有しているという私のマインドと時間についての考えに親しみを持ちました。

それから数日間、私はシッダ・ヨーガの本を熟読し、マインドと時間についてのグルマーイの言葉について熟考しました。そうする中で、それらの間の不可欠な関係性についてのより深い理解が形を成していきました。

---

[1] https://en.oxforddictionaries.com/definition/friend.

「マインドをあなたの友達にしなさい」という題の「ダルシャン・マガジン」の号で、グルマーイは言っています。「マインドとは何ですか。マインドは、大いなる意識、究極の実在以外の何ものでもありません」[2]

彼女の著書、『Resonate with Stillness 静けさに共鳴する』の中で、グルマーイは、「時間は神です」と教えています。[3]

マインドは大いなる意識です。

時間は神です。

グルマーイの言葉が深く心に刻まれると、あたかも内面の霧が晴れたかのように、この理解が現れました――マインドと時間は友達である。なぜならその関係性は、両者の神聖な源、すなわち神あるいは大いなる意識との根本的な同一性から流れているからである。事実、それらはずっと――まさに最初から――友達だったのです。

さらに熟考を重ねていくと、もう一つの、私のサーダナーに素晴らしく実際的な影響を与える洞察が生まれました。私が物事を時間通りに、期待された時間内で行う時、私のマインドは穏やかで満足しています。熟考することで、私は、時間を無駄にしたり、するべき事を先延ばしにしたりすべきではないことを理解しました。一つの事をする時間には、別の事をするべきではないのです。

それから二日間、私は意識して仕事を時間内に行うようにしました。私は自分に言い聞かせました。「私のマインドと時間は友達である」。そして、「今は運動をする時間だから、私はそれを

---

[2] Swami Chidvilasananda, *Darshan* (Vol. 108), Make the Mind Your Friend, p. 44.
[3] Swami Chidvilasananda, *Resonate with Stillness*, October 3.

する」。または、「今はセーヴァーの時間だから、私は完全にセーヴァーに集中する」。マインドと時間との友情という意識を持って仕事をし始めると、私は自分のマインドがリラックスして、静けさの中に引き込まれ始めることに気づきました。思考はいまだ飛び回っていても、マインドの静けさは非常に強くなっていました。この静けさの空間の中から働くことは、マインド、時間、私、あるいは仕事には、何の隔たりもないかのように私に感じさせました。すべては一つでした。私のマインドと時間が、楽々とすべての仕事を完遂するために、友達のように私と一緒に働いていました。時間に対して、そしてマインドに対して、深い敬意が私の中で湧き起りました。

今年の3月のある土曜日、私は格別に長い、やる事リストを持っていました。たくさんのEメールに返信すること、私自身のサーダナーや運動の計画に従うこと、息子たちの世話をすること、在宅のセーヴァーをささげることなどです。

前の晩、寝る準備をしながら、私は自分の洞察――物事を時間通りに、期待された時間内に行う時、私のマインドは穏やかで満足していること――を思い出しました。私はこの洞察を、翌日どのように実行に移すことができるだろうかと考え始めました。

最初に考えたことは、朝のルーチンについて自分自身により厳格であることでした。私は時々、瞑想のためにすぐ起きる代わりに、目覚まし時計を止めてから 10 分程まどろむことがあります。私はもうそれをしないと決めました。丸1時間瞑想するために、目覚まし時計が鳴ったらすぐに起きよう。前の晩にこれを自分に言ったことが、翌朝、本当に私の助けになったことが分かりました。それはまるで、私のマインドはやるべきことを知っていて、ただそれをすることに私を導いているかのようでした。私は瞑想のために座り、ちょうど1時間で瞑想から出てきました。なるほど、と思いました。時間を尊重すると、それは私を支えてくれるのだと。

その日は一日中、私は実践していた洞察――物事を時間通りに、期待された時間内で行うこと――を思い続けていました。この集中をその日やったすべての物事に向けました。朝食を作

ること、Eメールに返信すること、息子たちと触れ合うこと、セーヴァーをささげること。私のマインドは静かで明快になり、時間と共に動いていることが分かりました。

後に振り返ってみると、私のマインドは終日、静かで穏やかだったことに気づきました。そして穏やかだったので、マインドはそれぞれの行動にいつも付いて回る「何を」や「なぜ」といった思いにとらわれることなく、次から次へと活動しました。マインドは時間に抵抗せず、共に流れていました。その日の終わりには、私は平和で祝福されていると感じていました。

私はこの探究から受け取った洞察を生かし、日常生活の一部として保ち続けたいと思います。そのために、私は毎朝その日の予定を立てる時に、マインドと時間は友達であること、そして必ず時間内に仕事をすることを思い出すことに決めました。もし落ち着かなさやストレスを体験したら、それは洞察に従っているかどうかを確認すべきことを私に示しているのです。

グルマーイからのこの教えを学んだことで、私はマインドと時間の両方を、この世界での私の旅を支える神聖な道具として見るようになりました。マインドと時間の永遠の友情を発見する私の冒険は、心の平静という計り知れない贈り物を私に授けたのです。

© 2019 SYDA Foundation®. 著作権所有