

感謝を育む

2020年11月1日

読者の皆さん

米国とその他北半球の多くの場所で感謝祭が祝われる今月、私は感謝とは何であるかを熟考し続けています。私たちの人生で何に感謝しているかと尋ねられる時、しばしば浮かんでくることとは、自分が簡単に楽しめることや、自分にとって良いあるいは正しいと思えることです。しかし、もっと多くのことがあるのです。私たちは、人生の中で神性が現れる多くの形を認識する練習ができるでしょう。感謝の一部は、人生そのものを祝福として見ることです——たとえ、祝福が困難の中に隠されているような時にも。その状況こそが私たちの精神的成長に有益であり、私たちのマインドを新しい展望へと開いてくれるかもしれません。

私の体験では、何か自分が嫌いだと思うことが原因でマインドが内側にメロドラマを繰り返し広げるのに気づいたら、その状況にもっと意識を向け、その中で感謝できることを挙げると、それを好転させることができます。このような態度は私の物の見方を新たにし、前進する支えとなります。こうして、まさにその瞬間に、私は内側の状態を、満足と感謝の方向へシフトさせることができます。

この感謝祭の月に、シッダ・ヨーガの道における感謝の意味について見てみましょう。シッダ・ヨーガの生徒として、私たちは自然にグルマーイの恩恵とシッダ・ヨーガの修行と教えに感謝します。

グルマリーは、私たちは内なる世界で与えられてきた体験を思い出すことによって、心の中で感謝を育むことができると教えてきました。それは人生の指針となる何と類まれな視点でしょう！

内なる世界などというものが本当にあったのだという理解が私に最初に訪れたのは 1987 年 9月のことで、それはオレゴン州ユージーンにあるシッダ・ヨーガ瞑想センターに通い始めた時でした。皆で「ジョータ・セー・ジョータ・ジャガーオー」を歌い、それに続く瞑想中、私は内側の意識の中に、広大で、穏やかで、しかも言葉に表せない何かで静かに活性している空間があることに気づきました。それはどういうわけか、私の深い一部でありながら、同時に私の個性やマインドよりもずっと偉大なものでもあったのです。年月がたち、やがてある時点で、ただそのことを考えるだけで、私はその体験に戻れることが分かりました。それはまるで、私の意識の中には二つの異なった「住所」——慎重で抜かりのないマインドと、静寂と霊妙な光の広大な空間——があり、自分がそのどちらかを選ぶかのようでした。

時と共に、私は自分の意識のより小さい部分にある誘惑的なドラマから、私の最も深くの大いなる自己として知り始めたこの光の霊妙な高揚感へと、自分の意識をさらにシフトさせる練習を学んできました。興味深いことに、この空間は決して固定されたものではありません。大いなる自己にアクセスすることによって、私は大いなる自己の体験を強めているように——もしくはその体験を深めているように思います。実際にどちらなのかは分かりません。しかし、これらの体験を思い出すことによって大いなる自己に対する感謝を表すことは、私のサーダナーの最も意義深い焦点になっていると言えるでしょう。

感謝の表現

継続的な感謝の気持ちを育む今月に、シッダ・ヨーガの道のウェブサイト上の時宜を得た探究すべき特集ページをお知らせしたいと思います。

- **グルマーイのメッセージの熟考：** 2020年のグルマーイのメッセージに関する熟考の一つ一つは、グルマーイのメッセージの講話からの教えの一つに取り組んだ結果現れた個人的な変容に対する、シッダ・ヨーガの生徒たちの力強い感謝の表現です。今月いっぱい、さらに熟考が掲載されていきます。
- **感謝祭の分かち合い：** あなた自身の感謝の気持ちを豊かにする方法の一つが、他の人たちの感謝の表現を読むことです。感謝祭の月を祝うシッダ・ヨーギたちの話は、大地の豊かさへの感謝を伝えてくれます。これらの話を読んだ後にあなたも啓発されたなら、自然の豊かさに対するあなた自身の感謝の体験を書いて投稿することができます。
- **感謝についてのことわざ：** 歴史を通して、数多くの思慮深い人々が、人生の美しさや神の祝福に対する深い感謝を表してきました。「感謝についてのことわざ」は、世界各地の文化で大切にされている、これら啓発的な表現のコレクションです。

ディーパーヴァリーとインドの新年

11月11日～14日(インドでは12日～15日)と11月15日(インドでは16日)

ディーパーヴァリー、インドの光の祝祭は、内なる光とそれがもたらすさまざまな輝きの形を祝うお祭りです。極めてふさわしくこの祝日を象徴するものは、サンスクリット語で「ランプ」を表すディーパ、あるいはディヤと言う、しばしば粘土で作られる小さなオイルランプです。この祝日の名前、ディーパーヴァリーは、ともされたランプの列のイメージを伝えています。ディーパーヴァリーの最終日は、ラーマ神の14年間にわたる荒野への追放から故郷への帰還を祝うもので、伝説によると、アヨーダヤーにあるラーマ神の家への道と、その都市全体を光の列で輝かせます。

この祝日はいつもこの感謝の月に当たるわけではありませんが、今年のように、この月に当たる時には特別な共鳴があります。ディーパーヴァリー——ディーヴァーリーとしても知られてい

ますが——のハイライトの一つが、マハーラクシュミー、すなわち美と豊かさの女神をたたえる、最終日のプージャーです。11月11日から14日(インドでは11月12日から15日)までの祝祭の4日間それぞれに、神聖な支えと豊かさに対する感謝を表す異なった方法があります。

ディーパーヴァリーの翌日——西洋では11月15日、インドでは11月16日——は、グジャラート州、マハーラーシュトラ州の一部、そしてインドの幾つかの他地域で、新年の始まりとして祝われます。インドの広大な文化的多様性を鑑みて、さまざまなコミュニティがそれぞれの元日を定めていますが、とりわけこの日は広く、そして国際的にも、インドの新年として知られるようになりました。それは新しい始まりの日であり、インドでは3日半ある最も縁起の良い日の1日と考えられています。

最近、私は感謝と与えることとの間にある深いつながりに、より一層気づくようになりました。感謝する体験は、私の心を育んでくれるだけでなく、他の人に対して寛容になることも自然に啓発するのです。これは、マインドと心の驚くべき錬金術ではないでしょうか。私がよく思い出すのは、グルマーイの「心に銘記すべき祝福」の一つで、彼女は私たちに寛容になるよう励ましています。「与えるために与えなさい」と、グルマーイは言っています。これは私たち自身と他の人々のために与えるように招かれていると、私は思います——私たちは他者に奉仕するために与え、必要とされているから与え、与えることによって、大きな形でも小さな形でも、自分たちの世界を向上させる手助けとなるから、与えるのです。

私たちが通り抜けているこの困難な時期に、私たち一人一人が個人として分かち合うことは少ししかないと感じるかもしれません。シッダ・ヨーガの道にいる私たちにとって、私たちが実際にどれほど多くを持っているかを思い起こすことが大切だと、私は思います。私が自分の人生に

ある祝福のリストを作る時、私の人生にグルマリーとグルマリーの恩恵とシッダ・ヨーガの道があることからいつも始めます。

自分自身の祝福のリストを作ることはまた、必要なことが満たされていない人々に私が気づくことも手助けします。すると、私は何かささやかな、時には状況を良くすることができる方法で、他の人々を支えるための経済的、あるいは実際的な手段を持っていることに感謝するのです。

感謝をするこの月に、もしかしたらあなたは、自分自身の感謝の体験を熟考し、心から与える方法を見つけ出し——それによって世界に奉仕し、あなた自身の喜びと平和の感覚を広げることを選ぶかもしれません！

心を込めて

ポール・ホークウッド

