

グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダについての熟考

すべての仕事に最良を見いだす

ヒラリー・エイリー

1980年代後半、私はケニヤに住んでいて、ナイロビのシッダ・ヨーガ瞑想センターに通い始めました。センターの神聖な雰囲気や、毎回サツァングで感じる喜びが大好きでした。また、毎月、雑誌の『*Darshan* ダルシャン』が届くのを心待ちにしました。夢中になってバーバやグルマーイの講話を読み、月ごとのテーマを学び、写真を眺め、他のシッダ・ヨーギのサーダナーの話からも学びました。1989年11月号は「仕事に敬意を払う」というタイトルでした。その中で読んだグルマーイのある教えに、私は電流が走るような衝撃を受け、それからというもの、その教えは、私の人生を導く光であり続けています。

グルマーイは言います。「すべての状況を芸術品のように扱いなさい。細心の注意を払って対処しなさい。どんな状況も無駄にしてはいけません。何事も、それには価値がないと考えて避けてはいけません。一つ一つの事を、神からの贈り物であるかのように行いなさい——そうすればいつか、あなたの義務はあなたの宝物になるでしょう」¹

徐々にこの教えは、私がそれまで不注意にやっていたかもしれない日常の仕事や、以前は避けていた気の重い仕事の両方への取り組み方を変えました。

例えば、食器洗いを始めるときや、来客用にベッドを整えたり、買い物リストを書き出すとき、私はグルマーイの言葉を繰り返します。「すべての状況を芸術品のよう
に扱いなさい。細心の注意を払って対処しなさい」。グルマーイの言葉は、元気と
高揚感をもたらし、そして、それは私にとって命令のようでした。すぐさまその仕事
を大切にやる気持ちになり、うまくやり遂げます。それは配慮と愛をもって完成す
る、一つのプロジェクトになります。

私は税金の帳簿を付ける仕事を楽しいと思ったことは、まったくありませんでした。
いつも後回しにし、その後全速力で終わらせるのが私のやり方でした。ある年、
私はあまりにも先延ばしにしたため、領収書や銀行の伝票がそこかしこに山積み
になってしまいました。書類を見渡していると、グルマーイの次の教えが思い浮か
びました。「何事も、それには価値がないと考えて避けてはいけません。一つ一つ
の事を、神からの贈り物であるかのように行いなさい」。グルマーイの言葉を思い
出して、一条の光が差したように感じました。その教えは、すぐその場で実践でき
ると気づきました。

私はすべての書類とファイルを、テーブルの上にきちんと並べました。必要なもの
——テープ、のり、穴開けパンチ、ホチキス、そして電卓——を黙々と集めて並べ
ました。帳簿の仕事が終わるまで、決して急がず、時間をかけると決めました。
一つ一つの段階に専念するにつれ、私はその仕事を楽しみ始めました。領収書
を順番通りに並べ、帳簿にきちんと書き込み、それぞれのファイルにしまうことに
夢中になりました。一連の作業は瞑想のようになりました。終わってみると、達成
感と満足感がありました。それ以来私は、同じ方法で帳簿の仕事が終わらせてい
ます。今ではそれが楽しみなほどです。

数年前、高齢の継母は手術後の世話が必要になりました。私はこのように誰かの世話をするという、責任ある立場になったことがありませんでした。そのため準備ができていないと感じ、自分の生活が彼女の世話に追われることにも気が進みませんでした。この状況を「芸術品」と捉えて臨めるよう、また、「神からの贈り物」として見られるよう、私はグルマリーに祈りました。私の考え方がすぐさま変化するのを感じました。これからは継母のニーズを最優先にする、それが最良の方法だと気づきました。

私は継母の家へ引っ越し、心を尽くして世話をしました。継母が私を必要とするときに鳴らす呼び鈴の音に耳を澄ませました。家の掃除をし、整えました。回復を促すように、食欲をそそる食事を作りました。毎日ろうそくをともし、夕飯のお盆に置きました。二人で一緒に取る食事は、特別なものになりました。長い時間心温まるおしゃべりをし、絆を深めました。継母がすっかり元気になった頃には、グルマリーの言葉が約束したことが、真実になりました。「一つ一つの事を、神からの贈り物であるかのように行いなさい——そうすればいつか、あなたの義務はあなたの宝物になるでしょう」

グルマリーの教えは、今ではしっかり私の中に根付き、仕事の手を抜きたくなるといつも、「芸術品」というグルマリーの言葉が私の中でぱっとひらめき、方向転換することを思い出させてくれます。時が経つにつれ、この教えを実践するとき私は、その瞬間に集中し、意識的に生きていることに気づきました。日常生活を送る中で、大いなる自己を体験するとても具体的な方法を、グルマリーは与えてくれ

たのです。このことへの感謝として私は、意識的に、愛を込めて行う一つ一つの仕事を、グルマールにささげる花輪の花の一つ一つだと思って行うのが好きです。

© 2017 SYDA Foundation. 著作権所有。

[1] Gurumayi Chidvilasananda, quoted by Peter Hayes, "Striving for Perfection," *Darshan* no. 32 (November 1989): p. 25.