

私の感謝の心

シッダ・ヨーギによる感謝の体験談

私が常に大切にしているグルマーイの教えの一つは、感謝の力についての教えです。

もう何年にもなりますが、私は自分のために、毎日感謝の日記をつける修行を積み重ねてきました。毎日、その日に感謝したことを 21 書きます。私はこれを約 15 年間実行してきました。そして現在まで、この修行を振り返る時、いつも驚かされます。一見大したことがないと思われた日に、40 くらいの喜ぶべき、とても素晴らしいことが含まれていたりします。(私は毎日 21 書くことを目指していますが、しばしばもっと多く書くことがあり、やめたくなくなるまで書き続けることがあります)。本当に輝かしい日には――起こった素晴らしい出来事をすべて書くために時間を取る時、時間をかけて戻ることのできるものを作りながら、インクでその日丸 1 日を祝っていると感じます。

意識的に感謝を実践することにより、物の見方が変わるという体験をしてきました。私は物事に気づくために時間を取ります。さもないと気づかない、もう一度見直したりしなかったかもしれない事柄に気づくためです。例えば、シマリスが木の実を口いっぱい頬張り、木をちょこちょこと走り回っているような、見逃しやすいことが、とてつもなく魅力的になり得るのです。

7 年ほど前、シュリー・ムクターナダ・アーシュラムのスタッフとして奉仕し始めた時、私は感謝の書き方を変えるようになりました。私はこれを、女神ラクシュミーへ宛てた、日付と署名付きの手紙として書くようになりました。私は女神を彼女の名前の一つである、サウバーギャと呼んだ

ものです。ヒンディー語でサウバーギヤは、「幸運」と「運命」を意味します。こうすることで私は、自分の人生における良いことを、女神の姿として認識し感謝しているのだと感じました。

私は最初の行を、自分の人生にグルマーイがいるという事実への感謝から始めます。私はこの1行目の書き方を決めているわけではありません。毎日、私の感情の本質がさまざまに表現されるのに任せています。。

私は、私の人生にグルマーイの教えがあることに、感謝します。

私は、私のグルのチャンティングの声が聞きたくなったら手軽にナーマサンキールタナのCD をかけ、まさに彼女と一緒にチャンティングができる世界に住んでいることに、感謝します。

私は、グルマーイのダルシャンを受けたことを、今日感謝します。

毎日のこの修行の締めくくりに、私は上着のポケットの中に、さまざまなハート形の石を交代で常に入れるようになりました。一日中、ポケットの中の石を感じるたびに、その瞬間感謝をささげる何かを心に刻むきっかけとして捉えていました。毎日、感謝のリストの最後まで来ると、私はその石を取り出し、私の心をグルへささげる象徴として、プージャーのパードゥカーの上にそっと置いたものです。

今年の10月のある朝、私がアヌグラハの下ロビーの中に入ると、小さなカチッという音がしました。ドアが開いて、グルマーイが下のロビーに入ってきました。

秋の朝の光の中にふわっとふくらんだ、彼女のサンゴ色の絹の衣が目に入ったことを、私は今でも覚えています。グルマーイは大きな窓から外を見ていました。物事がとても静かで静止して感じられる、けれどもすべてが動いている、そんな瞬間の一つでした。

私がグルマーイにはほほ笑んであいさつをすると、彼女は私の視線を捉えて、ほほ笑み返しました。

「私がここで会ったのが、あなたで良かった」と、彼女はポケットの中の何かに手を伸ばしながら、話し始めました。「今日、私はこれを下のロビーで最初に会った人にあげる…と、自分自身に言いました」

素早く、グルマーイは両手の中にきらきらと輝く見事にカットされたハート形のローズクォーツを見せました。私は両手を伸ばし、その贈り物を受け取りました。それは私がそれまで受け取った中で、最も貴重なものでした。

幸せいっぱい、私は言いました。「本当にありがとうございます、グルマーイ。ずっとずっと大切にします」

グルマーイはうなずき、それから首をかしげて言いました。「ここは私たちが初めて出会った場所でもありませんか？」

私はすぐに、こう言葉に出して言うことができませんでした。「はい、そうです！ 下のロビーのすぐ外で、私は初めてこの目であなたを見たのです」。私が何年も前、初めてシュリー・ムクターナダ・アーシュラムに来て、私たちが今立っている所からたった数歩の中庭で、グルマーイと出会った時のあの瞬間を彼女が覚えていることに、とても感動しました。

「そして今、私たちはこの場所で思い出すことがもう一つできたということですね」と、グルマーイは続け、ほほ笑みながらロビーを横切って行きました。

私はすぐにハート形の水晶を上着の胸ポケットに入れ、一日中そこ、私の心臓のそばに置いて、時々取り出しては、私が本当に持っているか、この素晴らしい瞬間が単なる夢ではなかったか確認しました。

石そのものは豪華で、それに桁外れなことに、とてもかぐわしい香りがしました。私は石に芳香があるのを、しかもこれほどまでに香りが染み込んでいることを人生で初めて体験しました。

その晩、帰るとすぐ、私の人生へこの贈り物を迎え入れるため時間を取りました。私はそれをプージャーの祭壇にそっと置き、それと共にやって来たグルマーイの祝福を受け取るために心を込めて、祈りをささげました。私にとって、この石を受け取ることは、インドの教典で言及されている願いをかなえる石、チンターマニを受け取ることと同じようなことでした。

私のプージャーの前に座ると、自分で額に入れたグルマーイの教えがちらっと目に入ったことに気づきました。その教えは、彼女の著書、『神は純粋な心を愛する』からのものです。それは1行の文章で、こう言っています。

あなたがあなたの心を置く所はどこでも、あなたが最後にたどり着く場所です。

その時、涙が出ました。そうです、この教えは私が子どもの頃から、私のプージャーにずっと置かれていました。私が11歳の時、きれいに手書きで書きました。そして私はグルマーイに奉仕するという、幼少期の祈りを思い出しました。それは私の変わらぬ願いでした——あまりに願いが強かったので、この教えを読んだ時すぐに、私はハートの絵を描き、それを切り抜き、私の

プージャーにそっと置き始めました。グルの足元に私のハートを置くことは象徴的でした。なぜならそこが私が最後にたどり着きたかった場所だからです。ここから感謝の石を持ち運ぶという、私の小さな儀式が生まれました。

それでこの日、プージャーの前に座り、グルマーイからのこのハートをすでに受け取って、私は涙が落ちることをやめられず、そして、涙はこぼれにこぼれ落ちました——心の中の深い動き、とても深い感謝からこぼれ落ちたので、このことに名前を付けるなど、到底できませんでした。

ここに私はいました。私のグルへ、私の心をささげてきました。そして、ここに彼女はいました。あの時、あの場所で、彼女が偶然に出会った誰かに贈りたいと用意した、ハート型の贈り物を手に持って、あの朝、下のロビーに入って来ました。それは見事に私に的中しましたが、これがグルのすることなのです。彼女は常に探究者に彼女の愛を分かち合う方法を探しています。彼女の信奉者の一人一人のために、グルは彼女の愛を抱いてやってきて、それを私たちに分かち合う方法を探しています。

私の人生を変容させ続ける、彼女の愛の受取人として、私はあの夜、涙がこぼれ落ちるにまかせ、感謝しながら、アンジャリ・ムドラーの両手に、その水晶を持っていました。

愛情を込めてチンターマニと呼び始めたその水晶を、私の人生に迎え入れた直後に、私の感謝の修行は変わりました。物事を書き留める代わりに、私は今、両手にこの石を持って、私の有り余るほどの感謝を列挙するために使っています。ハート型そのものが、私がいつも感謝し続けている最初のことを、強力に思い出させてくれます。グルマーイの愛です。

チンターマニは、私のベッドのそばにある特別な陶磁器の皿に乗せられ、今でも甘い香りを醸し出しています。グルの愛を——確かに——受け取った今、いつでも感謝をささげる理由が、そこにあることを私に思い出させるかのように。

～ シュリー・ムクターナンダ・アーシュラムのスタッフ



© 2021 SYDA Foundation®. 著作権所有。