# 心とそのコントロール

# （The Mind and Its Control）

### 2015年9月18日

### フィリピン・マニラ・インターナショナル・ブック・フェア

### スワーミー・メーダサーナンダによる講話

### 於・SMXコンベンション・センター、展示会場メインホール、ステージ・エリア

## スワーミー・メーダサーナンダによる講話 の要約

・コントロールされた心は自分の最大の友であり、コントロールされていない心は自分の最大の敵である。

・コントロールされていない「友好的でない」心の特徴：落ち着きがない、言うことを聞かない、意味のないことを考える、否定的な考え、衝動的、欲望、怒りやうぬぼれなどがあり浄らかでない、ストレス

・コントロールされた「友好的な」心の特徴：集中、従順、意味のあることを考える、肯定的な考え、心の平安

## 心をコントロールするコツ：

A) 訓練

・心を二つに分け、意識のある心（神の声）がいたずらな心をコントロールする。

・考えをコントロールする。

・スケジュールを立てる。1日のスケジュール、又は可能であれば1週間のスケジュール。

・心をひもや鎖につなぐ。さもないと心はさまよい歩く。

・毎日3つの重要なことを行う

1. 霊的な健康のために：少しの間静かにじっと座って、偉大なこと、霊的なことについて考える

2. 肉体の健康のために：運動をする

3. 知性の健康のために：真面目な内容の本を読み、無益なテレビ番組など不要な娯楽を避ける

B) 「今」を良く生きる

・過去のことをくよくよ考えたり、未来のことを心配したりしないようにする

・トルストイの次の質問を思い出す

　最も大切な時はいつか…今、自分が生きているこの瞬間である。

　最も大切な人は誰か…今、目の前にいる人である。

　最も大切な仕事は何か…今、自分がやっていることである。

C) 怒りとうぬぼれのコントロール

・怒りを表す前に5分以上待つ

・「私はいつも正しい」という考えがうぬぼれとエゴの元。「私の才能も能力も神様からの贈り物だ」と、逆の考えを持つようにする。

・自分は人より優れていると考えない。

・人と自分を比較したり、人を批判したりしない。

・よい考えに集中する時間を毎日持つ。

・肯定的なテーマを自分で選び、それに集中して瞑想する。

・言葉の力：インスピレーションを与え、やる気を引き出す、次のような言葉を読み、思い浮かべる。

1) 自分の考えていることが自分を作る：弱さの治療薬は、弱さについて考えるのではなく強さについて考えることだ。

2) 喜びには2通りある：最初は甘露のようだが後で毒になる喜びと、最初は毒のように見えるが後で甘露となる喜びである。

3) 今日だけは次のことをする：

・スケジュールを厳密に守る。

・瞑想する。

・真剣に学習する時間をとる。

・運動する時間をとる。

・自分の人生について内省する。

・何が起きても不満を言ったり、正したり、批判したりしない。

・求められるまで話さない。

・テレビを見ない、新聞を読まない、携帯電話を使わない。これらの鎖から解放された自由を味わう。