2018年5月5日　インド大使館　バガヴァッド・ギーター

・読み：第3章1～10節

・引用：第10章25節

　おはようございます。

前回は罪を取り除く方法として、プラーナーヤーマとタパスについて説明しました。

**③プラーナーヤーマ**

**④タパス**

(1)断食

(2)沈黙

(3)禁欲

(4)嘘をつかない

(5)沐浴

(6)濡れた服を渇くまで着続ける

(7)床で寝る

(8)非暴力

(9)グルに奉仕する

前回グルの言いつけに従って、牛の世話をすることで悟った弟子の物語を紹介しました。

これはチャンドーギャ・ウパニシャッド(Chandogya Upanishad)の中にある挿話で、弟子の名前はサティヤカーマ(Satyakama)と言います。

前回はサティヤカーマが牛の数が100頭になるまで世話をしたと言いましたが、100頭ではなく1000頭だったので訂正しておきます。

サティヤカーマは牛の面倒を見ることで悟りを得たわけですが、その前は樹や火などの自然から学びました。

樹や火や牛などの自然が人間を教えることができるでしょうか？

ブラフマンは遍在であり樹や火や牛の中にもいるので、ブラフマンはこれら樹、火、牛を媒体として使い、自分の存在を教えることができるのです。

チャンドーギャ・ウパニシャッドの中にはサティヤカーマに関する面白い物語がたくさんありますが、今日はそれには触れません。

断食や沈黙などのタパス(苦行)をする期間は、1週間、2週間、1ヶ月などいろいろありますが、前回タパスを取り上げたのは罪を取り除くという目的に関連してのことでした。

自分の体、心、感覚が罪を犯したのであり、その体、心、感覚を罰するということがタパスの意味なのです。

自分に罰を与えるためにだけタパスをして、それが終わったらまたいつもの飽食でお喋りに耽るという抑制されていない生活に戻っていいのでしょうか？

罪を取り除くためにタパスするというのは、ひとつの取っ掛かりに過ぎません。

断食や沈黙を罪を取り除く目的だけに限定するのはとても後ろ向きの考え方であり、聖典の考え方とは違います。

罪を犯してない人にとってタパスは無意味なのかと言えば、もちろんそうではありません。

なぜなら、**我々の生来の傾向**(natural propensity)**は快楽を欲する**からです。

何の快楽かと言えば、肉体、感覚の快楽です。

ではなぜ我々はこのような傾向を持っているのでしょうか？

もちろん聖者は例外ですが、普通の人は皆この傾向を持っています。

なぜ我々にはこの傾向があるのでしょうか？

いかがですか？　ブレーンストミングです。

参加者：体や感覚と自分の本質を同一視しているから

参加者：幸せが欲しいから　快楽が幸せだと思っているから

参加者：マーヤーを続けたいから

参加者：グナのせいで

参加者：魂の本質が喜びや至福なのでそれを求める

参加者：前生からその傾向を引き継いでいるから

参加者：知性の衰え

参加者：グナが絶えず活動しているから

参加者：長生きしたいから

参加者：サムスカーラ

今は体の快楽、感覚の快楽について話しており、知性のことは問題にしていません。

また心の喜びには粗大なものと精妙なものがありますが、ここで快楽と呼んでいるのは粗大な喜びのほうです。

我々に何故快楽を求める傾向が備わっているのかを、できるだけ論理的に説明しようとすると、**輪廻**というコンセプトが必要となります。

ヒンズー教の考え方では、人間として生を享ける前に樹木や動物としての生まれ変わりを840万回経験しなければならない、とされています。

ですから**我々の中には動物的な性向**(アニマル・サムスカーラ)があり、形は人間でも中には

動物性があるのです。

動物とは体と感覚のレベルで生きている存在であり、彼らが欲しがるのは単純に言えば食事、睡眠、セックス(生殖)です。

我々の内にある動物性をどのように変えるのかは、かなりの難題です。

動物性から人間性へ、さらに人間性から神性へと上昇させていくのは容易ではありません。

タマスからラジャスへ、そしてラジャスからサットワへというプロセスと似ています。

始まりは動物であり、動物として数えきれないほどの生を送ってきたので、我々のサムスカーラの中にはこの**快楽を求める動物性が根強く残っている**のです。

皆さんは清らかになりたいと考えていると思いますが、その時に一番の障害となるのがこの動物性です。

人間が何故快楽を求める傾向を持っているのか、という疑問に対する私の今の説明は論理的だと思いませんか？

我々は姿は人間でも、内側に動物性を有しているのです。

このことを理解していることが重要であり、そうでないと純粋になろうとする過程で困難に直面して何度も挫折を経験し、落胆してしまう可能性があります。

我々の心のどれだけ深い所にこの動物性が隠れているかを知らなければならないのです。

このことを理解していれば、挫折してもまだチャレンジする気が起こります。

人間の中にも動物と同じく食事、睡眠、セックスだけを求め、それ以上の高い価値のあるものに見向きもしない人がいるのを見たことはありませんか？

私は今冗談めかした口調で皆さんに話していますが、私自身だってどれぐらい前の過去世まで動物だったか分かりませんし、もしかすると直近の前世まで動物だったかもしれません。

これが霊的な教えを何度聞いてもなかなか進歩しない理由であり、またこれは一般の人にとって普通のことなので心配しないでください。

肉体や感覚は楽をしたがるのであり、それが自然です。

過去世から引き継いだ動物性の為すがままに快楽だけを求め、特別それ以上のものを追求しようとしないのは楽なことなのです。

**楽と快楽**(comfort & pleasure)この二つがポイントですが、タパスが目指すのはこの逆です。

タパスは人間生来の動物的性向や楽を求めたがる傾向に対する戦いです。

ですから罪を犯していない人でも、もし清らかになりたいなら、純粋になりたいなら、至福が欲しいならタパスは必要です。

普通の快楽からは至福は得られず、逆に苦しみや悲しみという反動が返ってきます。

人間と動物の違いは何でしょうか。

どちらも肉体、感覚を持っているのは一緒ですが、違うのは心です。

もちろん動物にも心はありますが発達していません。

**人間は動物にはできない識別ができます。**

良いか良くないか、道徳的か非道徳的か、人間は判断できます。

識別できる心と識別できない心、これが一番大きな違いです。

人間の心は精妙で動物の心は粗大である、という言い方もできます。

神の恩寵で人間としての命を持って生まれた我々は、過去世から引き継いだ動物性をそのまま継続するか、それともより高い方向に進むのかを選択できます。

しかし進歩したいならただ選択するだけでなく、タパスをしなければなりません。

霊性(spirituality)と楽な宗教(comfortable religion)は正反対です。

皆さんは楽な宗教が好きであり、今のままの楽な生活を変えないことが許される宗教を求めます。これはヒンズー教徒、キリスト教徒、仏教徒、皆同じです。

タパスは楽な宗教の逆で、自分の好きなものや好きなことに抵抗し、抑制します。

体が好み、感覚が好むものに抵抗して、自分を厳しい状態に置きます。

それは何かに強いられてそうなるのではなく、自ら進んで困難な状態に身を置くのです。

やむを得ずそうなってしまうのではなく、意識的にその状態を選ぶのです。

それがタパスの意味であり、断食や沈黙その他の抑制も皆この考えで行います。

楽な宗教は霊的な道とは違うので、皆さん誤解しないようにしてください。

多くの一般の**皆さんは楽な宗教を好みますが、タパスはそれとは正反対**であり、もし霊的になりたいのであればタパスが必要なのです。この論点を理解してください。

我々の持つ自然な傾向は肉体の快楽と感覚の快楽を求めるのであり、それをそのままにしている限り霊的に進めません。

これまで罪を取り除くという観点からタパスについて説明してきましたが、タパスが持つ本来の意味はここにあります。

タパスについての説明はここまでにして、罪を取り除く次の方法であるホーマに話を進めます。

**＊ホーマ**(Homa)

日本語では護摩行のことであり、火の儀式です。

ホーマは7つの部分から構成されています。

①祭壇を作る

②精製バターの準備

我々が普通に知っているバターではなく、ギー(Ghee)またはグリタ(Ghrita)と呼ばれる精製されたバター(clarified butter)を用意します。

ギーとバターは香りが違っていて、日本でもインドから輸入されたものを手に入れることができます。このギーをホーマの儀式に使用する前に、浄める必要があります。

③火をつけて神を招来する

特殊な点火の方法があり、たとえば木片同士をこすり合わせて火をつけるという伝統的な方法は、私も見たことがあります。

この方法は今でもインドの寺院で行われることがありますが、普通にマッチやライターで火をつける場合もあります。

火をつけた後、神を招来します。

インドラ、ブリハスパティ、ドゥルガー、シヴァ、カーリー、サラスワティなどの神を喜ばせて儀式に招き入れる手順があります。そのためのマントラやムドラー(手印)があります。

たとえばこれがそのマントラの一例です。*(スワミがマントラを唱える)*

ラーマクリシュナよ、こちらに来てください、来てください。こちらに留まってください、留まってください。私の礼拝を受け入れてください。

④捧げものをする

　捧げものにはギー、葉っぱ、果物などいろいろあり、どんな種類の儀式には何を捧げるかが決まっていますが、通常はグリタ(ギー)を供えます。

捧げものを祭壇に供えたら、それを神に捧げるマントラを唱えます。

⑤プールナー・アフーティ(Purna　Ahuti)

　供え物を神に捧げる最後の儀式です。

皆さんも協会の儀式の終わりのほうで私が立ち上がり、ポットの中のギーやバナナやべテルの葉を火に捧げる光景を見たことがあると思います。

私はぜひインドの儀式を見てくださいと口を酸っぱくして言っているのですが、皆さんは距離的にも近い協会の儀式にもなかなか来てくれません。

ここでは供物だけではなく、儀式を執行する者も捧げものにならなければなりません。

もちろんシンボリックな意味で言っているのであり、祭司が火の中に身を投じるわけではありません。何を象徴しているのか、次のマントラで分かります。

はるか以前からこれまでに、プラーナ(生命エネルギー)のレベル、ブッディ(知性)のレベル、デーハ(肉体)のレベルのすべてのレベルで行ったこと、そして目覚めた時、夢を見ている時、夢を見ない眠りの時どんな時であろうと、手で、足で、お腹で、生殖器で行ったこと、話したこと、心で考えたこと、このすべてを捧げます。

とても深く包括的な意味を持つマントラです。

普通の人は儀式をただ単に物を供える行為としてその形だけを見ていますが、そこには自分のすべてを差し出すことで神を喜ばせるという、とても深い意味が象徴されているのです。

そうでなければ誰でも商店でギーを買ってそれを供えれば儀式が成立するということになってしまいますが、神を喜ばせるのはそんなに簡単なことではありません。

自分のすべてを捧げて神から新しい命を授かる、と考えることで心は清らかになります。

もちろん自分の願いを叶えるという目的でホーマをする人もいますが、それだけでは清らかになりません。

本来はそれと共に自分を浄化するための儀式だということを忘れないでください。

プールナーは「全部」の意味であり、プールナー・アフーティは「最後の供物」(final offering)を表します。

皆さんもご存知の、「オーム　プールナマダッ　プールナミダム　プールナット　プールナムダッチャテー」というウパニシャッドのマントラを唱えて、儀式が完了します。

⑥火を消す

　儀式が終わり火を消す時にも、「火よ海に行ってください、地球よ熱を冷ましてください」という意味のマントラを唱えます。

川でもなく池でもなく海なのですが、私自身が儀式を行う時には教会近くの逗子の海をイメージします。儀式を行っている協会から距離的にも近く、火がすぐに到達できるからです。

⑦ティーラカ(Tilaka)

　残った聖灰とギーを混ぜ合わせて、参列者の額に塗りつけます。

以上がホーマの通常の手順です。

ホーマにはいろいろな種類がありますが、特に罪を取り除くことを目的とした**クシュマーンダ・ホーマ**(Kushmanda Homa)というホーマがあります。

クシュマーンダは普通は「かぼちゃ」のことですが、もちろん直接の関係はありません。

このホーマを始めるにあたってはイニシエーションが必要です。

皆さんが知っているグルから受ける霊的なイニシエーションではなく、儀式のためのイニシエーションです。

また1週間、2週間、3週間どれぐらいになるか分かりませんが、儀式の期間中に守らなければいけない規則があります。

たとえば、嘘をつかない、肉を食べない、セックスしない、床で眠る、食事は牛乳だけにする、1日3回沐浴する、などです。

そして皆さんもご存知のガーヤトリー・マントラを1008回唱えます。

知っている方は一緒に唱えてください。

Om Bhur-Bhuvah-Suvah　　　　　　オーム　ブール　ブヴァッ　スヴァハ

Tat-Savitur Varenyam　　　　　　タット　サヴィトゥール　ヴァレンニャム

Bhargo-devasya dhimahi　　　　　バルゴー　デーヴァッシャ　ディーマヒ

Dhiyo yo nah prachodayat　　　　　ディーヨーヨー　ナハ　プラチョー　ダヤット

ホーマの手順は細かく複雑なので、多くの場合は職業的祭司が代理で儀式を執り行いますが、期間中定められた規則に従わなければならないのは依頼者です。

沐浴などしなければならないのは依頼者であり、祭司ではありません。

もし依頼者が儀式の執行手順に詳しくすべてを自分だけで出来るなら、祭司に依頼せずに自分だけでホーマを行っても構いません。

ここまでがホーマの説明ですが、罪を取り除くための次の方法はジャパです。

**＊ジャパ**(Japa)

　サンスクリットではジャパム、普通のベンガル語ではジャパと言いますが同じです。

これもタパスと同じように罪を取り除くだけではなく、霊的に清らかになるための方法でもあります。

これを理解していないと、「私は罪を犯していないからジャパは無駄だ」と勘違いしてしまいます。ジャパという言葉を知っている人はどれぐらいいますか？　手を挙げてください。

ほとんどの方が知っているようですね。ジャパは非常に重要です。

すべての宗教の伝統にはジャパがありますが、マントラ(神聖な言葉)を繰り返し唱えることです(repetition of Mantra)。

キリスト教、イスラム教、仏教にもジャパはあり、ヒンズー教ではたくさんの種類のジャパがあり、霊的実践のとても重要な部分を占めています。

普通の信者、霊的になりたい人、求道者、すべてにとってジャパは非常に重要であるとヒンズー教では考えられています。

皆さんがジャパについてどれだけご存知かわかりませんが、おそらくは数珠を繰りながら神の名を唱える、というようなイメージだろうと思います。

問題なのはジャパが単なる儀式となってしまっていることです。

形式的に整っているかどうかだけを気にして、本来の目的、やり方、その結果を知らないでジャパする人が多いのです。

お寺で数珠を買い決められた108回きっちり唱えたとしても、それでは意味がありません。

ジャパの本当の目的、やり方はヒンズー教の多くの聖典に詳しく書かれています。

ヒンズー教でジャパがどれほど重視されているかは、ジャパ・ヨーガとしてジャパだけについて書かれた本があるということからもうかがえます。

カルマ・ヨーガ、ギャーナ・ヨーガ、バクティ・ヨーガ、ラージャ・ヨーガと同じようにジャパ・ヨーガという言葉があり、**ジャパだけで悟ることができる**とさえ言われています。

このことを前提にこれから私が説明するヒンズー教のアイデアを聞いてください。

日本でも「南無阿弥陀仏」などのマントラが唱えられています。

イスラム教はひたすら「アッラー」を繰り返しますし、キリスト教では、「アヴェ・マリア」、「主よ私に憐れみを」(Jesus have mercy on me)などがあります。

どんなマントラでも繰り返し唱えるのがジャパのポイントですが、口先で唱えるだけで心が仕事や今後の予定など他のことに向いていては結果は出ません。

いまジャパの意味を、その言葉の文法的成り立ち(grammatical origin)から考察してみます。

説明を聞けばサンスクリットにはどれほど深い意味があるのか分かります。

アルファベット表記ではJaもPaも2文字を使って表されますが、サンスクリットではそれぞれを1文字で表します。*(スワミがサンスクリット文字でJaとPaを書く)*

Japa　＝　Ja　＋　Pa

　　Ja　:　Janmanashaka(ジャンマナーシャカ)

　　Pa　:　Papanashaka(パーパナーシャカ)

ジャンマは輪廻、パーパは罪のことであり、さらにナーシャカは「止める、なくす」という意味です。ですから、**ジャパは生まれ変わることを止め罪を消滅させる**ということなのです。

とても深い考え方だと思いませんか？

ジャパとひと言で言っていますが、そこにはとても深い意味が含まれています。

正しい方法で、集中して、敬意をもって、心から信じてジャパするなら、すべての罪が取り除かれるだけでなく、解脱することができます。

心では別のことを考えながら、機械的に数珠を繰り神の名を唱えるのは単なる儀式に過ぎず、結果は出ません。どうですか、なぜジャパ・ヨーガと言うのか分かりましたか。

『永遠の伴侶』という本の中で著者のスワミ・ブラマーナンダジも同じことを言っていて、何度もジャパの重要性を強調しています。ジャパによって解脱(再生しない)まで行けるのです。

ヒンズー教の聖典の中でジャパはとても重視されています。

『バガヴァッド・ギーター』第10章25節を見てください。

***私は、聖賢の中ではブリグ、音声の中ではオーム、供犠供養の中では唱名(ジャパ)、動かぬ者の中ではヒマーラヤである。//10-25***

ヤッギャーにはいろいろな儀式がありますが、その中でも最高のものがジャパ・ヤッギャーだと言っています。

ジャパの唱え方にはいろいろな方法があります。

今私が「オーム・ナマ・シヴァーヤ」と唱えると、皆さんにはもちろん聴こえます。

この方法はヴァーチカです。次にこれは聴こえますか？

皆さんには聴こえなかったかもしれませんが、今私は口と舌を使って唱えていました。

**①ヴァーチカ**(Vachika) :声に出して唱える

**②ウパンシュ**(Upanshu) :声は出さず舌と口を動かして口の中で唱える

**③マーナシカ**(Manasika):心の中で唱える

3種類の唱え方の中で一番良いとされているのがマーナシカであり、当人以外には唱えていることがわかりません。

自分の部屋に一人でいるならヴァーチカもよいですが、もし電車の中で実際に声を出してジャパしたなら、周りの人達が驚くでしょう。

また人がいる中でウパンシュしたなら、声は聴こえなくても口の動きに気づかれ、周囲の人は気にするでしょう。

霊的実践は可能限り密かに行うべきであり、シュリ・ラーマクリシュナもそう助言していました。霊的実践は他人に見せびらかすためにするものではありません。

もちろん中には自分が霊的な人間であるということ印象付けたいために、人前でも数珠を繰りながらわざと他人に分かるようにジャパする人もいますが、それは霊性の本道から外れています。たとえ数珠があってもそれは自分の衣服の中に隠し持っておくべきです。

発音の次は数え方です。

ひとつの方法は指とその関節の筋を使ってカウントする方法です。*(スワミが実演してみせる)*

また数珠を使って数えることもしますが、108回数えられる数珠は長くなるので、54回数えられる数珠を使って、2セットで108回と数えます。

ではなぜ108が神聖な数なのでしょうか？　分かりやすい説明のひとつを紹介します。

まず100という数が全体を表します。

次に5という数で5大要素、空・風・火・水・地を表します。

ここまでで100＋5＝105ですが、残りの3は太陽・月・火です。

なおこの火は先ほどの5大要素のひとつである精妙な火ではなく、普通の火です。

108という数についてのいろいろな説明があるうちのひとつを紹介しました。

数珠を使ってジャパするのは低いレベルの求道者、それより高い求道者は指を使ってジャパし、最も高いレベルの人は心の中でジャパする。

という言葉があります。

これはジャパの方法について言っているのであり、数を数えているかどうかは関係ありません。

ジャパは次のように分類されます。

①ニッティヤ・ジャパ(Nitya-)　　　　　　　　　　毎日のジャパ

②ナイミッティカ・ジャパ(Naimittika-)　　　　　 特別な礼拝のためのジャパ

③カンミヤ・ジャパ(Kamya-)　　　　　 　　　　　 願望達成のためのジャパ

④プラーヤシュチッタ・ジャパ(Prayaschitta-)　 　罪を取り除くためのジャパ

⑤アジャパ・ジャパ(Ajapa-)　　　　　　　　　　　無意識のジャパ

⑥ヴィローマ・ジャパ(Viloma-)　　　　　　　　　 黒魔術返しのジャパ

⑦リキタ・ジャパ(Likhita-)　　　　　　　　　　　マントラを書く

ニッティヤ・ジャパは毎日唱えるジャパであり、たとえば「オーム・ナマ・シヴァーヤ」を毎日唱える、というようなことです。

ナイミッティカ・ジャパは特別な時に唱えるジャパであり、先程のクシュマーンダ・ホーマやその他のホーマ、特別な神の礼拝の時だけに唱えるジャパです。

ラーマクリシュナ礼拝、カーリープージャなどではそのための特別なマントラをジャパします。

カンミヤ・ジャパのカンミヤはカーマに由来しており、カーマにはいろいろな意味がありますがこの場合は「欲望」と言う意味です。

自分の願い(欲望)を叶えるためにマントラを唱えます。

プラーヤシュチッタ・ジャパは自分の罪を取り除き、悔い改める(後悔:repentance)ためのジャパです。聖典にはそのための方法が詳しく書かれています。

アジャパ・ジャパのアは否定の接頭辞であり、「ジャパしないジャパ」のことです。

無意識でジャパしている状態を意味します。

たとえば皆さんは意図的に呼吸しているわけではありません。自然に呼吸しています。

もちろんヨーギ達は意図的に呼吸法の実践をしますが、それは別の話です。

呼吸と同じように無意識に(involuntarily)に行われるジャパが、アジャパ・ジャパです。

たとえば息を吸う時「ソー　アハム」、吐く時に「アハム　サ」というようにマントラが呼吸と共に途切れずに継続している状態が、アジャパ・ジャパです。

これは注意すべき点が多く難しいだけでなく危険性もあるので、「インド大使館でお坊さんから教わったから」と言って実践しないでください。

頭や心をおかしくして病院に行き、医者から聞かれた時に私のせいにされても困ります。

普通のジャパは数珠などを使って「これから始めるぞ」という感じで行いますが、アジャパ・ジャパはそうではありません。睡眠中でさえ呼吸は止まっていないので継続しています。

一般の皆さんにはアジャパ・ジャパはお勧めしませんが、今は方法を説明しています。

ソー(サ)は「それ」、アハムは「私」のことなので、「ソー　アハム　アハム　サ」は「それは私である　私はそれである」と言う意味です。ここでの「それ」とはブラフマンのことです。

ヴィローマ・ジャパは少し変わったジャパです。

以前片鼻呼吸法のところでアヌローマ、ヴィローマを説明したことがあります。

このヴィローマ・ジャパは「黒魔術返し」のジャパです。

誰かがあなたに黒魔術(Black Magic)をかけている時、それから自分を守るためのジャパです。

たとえば、「ナマ　シヴァーヤ」というマントラの綴りを逆転させます。

Namah Sivaya ⇒　　yava sshimana

それを発音すると「ヤヴァ　シーマナ」となります。

これは説明しているだけなのであって、実践はしないでください。

「今自分が大変なのは誰かに黒魔術をかけられているからに違いない！」と勝手に思い込んで、このジャパをするようなことはしないでください。

実際に黒魔術の被害をこうむった人がするジャパであり、聖典の中にも説明があるので紹介しているのですが、皆さんは決してしないように。

ヴィローマは「逆、反対」という意味です。

最後のリキタ・ジャパは「マントラを書く」ことであり、写経と同じです。

すべてのジャパに言えることですが、**静かに、尊敬をもって、集中して、心から信じて、ゆっくり**とジャパすることが、何回ジャパするかという回数よりも大切です。

毎日108回ジャパしないと罪を犯すことになってしまうが、予定もあるのでなるべく早く終わらせたい、という理由でせわしなくジャパするのでは効果はありません。

皆さんゆっくりジャパしてみましょう。*(「オーム・ナマ・シヴァーヤ」を皆で唱える)*

ジャパしている人は多くいるのに結果が伴わないのは、これらの点を間違えているからです。

10年、20年、30年ジャパを続けているのに結果が出ないのは、せわしなく、尊敬もなく、集中もせず、信仰もなく、静かではない状態でジャパするからです。

次回はジャパがもたらす結果についてお話しします。

**付記)**

**・心を込めてジャパするということ**

ある王が罪を取り除くために聖者のもとに教えを乞いにやって来ました。

聖者は不在だったので代りに息子が応対し、「ラーマの御名を3回唱えれば罪は消えるでしょう」と答えました。王が帰った後戻って来た聖者は息子からその日の出来事を聞きました。聖者は息子を叱って言いました。「なぜ3回などと言ったのだ！　真心からラーマの御名を唱えるなら、たった１回ですべての罪が消えるというのに！」

これは簡単なことではありません。心がきれいでなければできないことです。

ホーリー・マザーも「あなたは今この瞬間にでも悟ることができます。もし心に欲望がなければ」と言っています。皆さんにはできるでしょうか。

**・リキタ・ジャパ(写経)**

　マントラを紙に書く時、それがたとえばヒンズー教のマントラであればサンスクリットで書かなければ効果がないのかと言えばそうではありません。アルファベットや母国語でも構いません。