**日曜午後例会「瞑想と霊性の生活」勉強会　第３回　（２０１８年　６月３日）**

**前回の復習と補足**

前回は「普遍の祈り」のマントラの説明をしました。

① Om asato ma sad gamaya：神様、非実在から実在へ、導いてください

② Tamaso ma jyotir gamaya：無知の暗闇から知識の光へ、導いてください

③ Mrityorma amritam gamaya：死から不死へ、導いてください

④ Aviravirmaedhi：私の中におはいりください

⑤ Rudra yatte daksinam mukham tena mam pahi nityam：あなたのやさしいお顔で、我々を守ってください

①「アサトー・マー・サッド・ガマヤ」は「非実在から実在へ、導いてください」と祈っています。「実在（サット）」の特徴・定義は、永遠、無限、絶対ということについては前回説明しました。

②「タマソー・マー・ジョーティル・ガマヤ」は「暗いところから光のあるところに導いてください」が直訳ですが、真の意味は「無知から知識へ導いてください」です。無知とは「私はからだ」「私は心」「私の家族」など、自分と自分の魂以外のものとを同一することで、それはさまざまな苦しみ悲しみを生じさせるので「それでは困ります。どうぞその状態から至福の状態へ導いて下さい」とお願いしています。「私は魂」であるという知識を得ると至福も得られます。

③「ムリッティヨールマー・アムリタム・ガマヤ」は「すべての一時的なもの・有限なもの・相対的なものから、永遠なもの・無限なものへ導いて下さい」という意味です。永遠・無限なものとは個人的なレベルではアートマンのこと。「私をからだ意識からアートマンの意識に導いてください」それが「死から不死へ」の意味です。

＊mrita＝死；amrita＝不死（サンスクリット語） / mara ＝死；amara＝不死（ベンガル語）

④「アーヴィラーヴィールマエーディ」の「お入りください」の真意は、神様に入って欲しいというよりは、すでに自分の内にある神様に姿をあらわして欲しい、ということです。本当は私の内に神様はいるのに、無知という雲で覆われて、私にはその意識がない、だからあらわしてほしいのです。「あなたの存在の意識を与えてください」と言ったほうがより本来に近いでしょう。

⑤「ルッドラーヤッテーダクシナムムカム　テーナマーパーヒニッティヤム」は、神様には厳しい顔と優しい顔がありますが、優しいほうのお顔で我々を養い守ってください、という祈りです。シヴァにはいろいろな名前があり、ここでは怖い顔をしているシヴァ「Rudra」に、優しい顔で守ってくださいと祈っています。

＊Rudra＝「破壊の神」をあらわすシヴァの一名（そのときのシヴァは怖い顔をしている）

＊yatte＝あなたの

＊daksinam＝優しい

＊mukham＝顔

＊tena＝それ【優しい顔】で

＊mam＝私（たち）を

＊pahi＝養う

＊nityam＝いつも

「いつもあなたのやさしいお顔で、我々を守ってください」が全文の意味ですが、しかし神様が助けて下さるといって努力を怠れば、神様は助けてくれません。言葉を換えて言えば、もちろん神様は、頼む頼まないにかかわらずいつも助けてくれていますが、それを私たちは自覚していません。しかし自分で努力をすれば、神様はいつも助けてくれていることが理解できるのです。努力をするということは、たとえば、瞑想する、神様の名前を唱える、聖典の勉強をするなどの霊性の修行です。

　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～

**霊的な生活には真理についての知識が必要である。そしてその知識は聖典の中にある**

霊性の修行の中でも皆さんは、瞑想やジャパや祈りの大切さについては理解しています。しかし聖典の勉強をあまり重要視していなかったり、あまり好きでないのは残念です。またそのような考えには誤解もあるかと思います。どのようなことにおいても知識は必要ですが、真理についての知識はすべて聖典の中にあるのです。聖典の知識が霊的な生活の基礎（ベース）であり、その知識がなければ霊的な生活はできません、進めません、また間違う可能性もあります。ここで聖典の恩恵も含めて、聖典勉強がなぜ大事か、それを8つのポイントで説明します。これを理解すれば聖典勉強へのやる気が出ると思います。

＊聖典＝サンスクリット語で書かれたヴェーダやウパニシャッド、バガヴァッド・ギーターだけではなく、永遠の存在、神様について書かれているものは全て聖典です。キリスト教の聖書、お釈迦様の言葉、『ラーマクリシュナの福音』も聖典です。

**聖典勉強はなぜ大事か──その８つのポイント**

**(1) 真理とは何かがわかる**

多くの人は真理についてはっきりしたイメージを持っていません。そしてそういう人が独自に霊性の道を歩んでも、じきに矛盾を感じたり、何をどうやって実践したらよいのかわからなくなったり、あとになって疑問が生じて混乱することでしょう。ですから基礎的な準備として、真理についてを聖典で勉強することが必要です。

たとえば、聖典を勉強すると、真理、神、ブラフマン、永遠、無限、絶対という言葉は、すべて同じことだと理解できます。ヒンドゥ教、イスラム教、キリスト教、仏教などすべての宗教の目的は同じであって、キリスト教のGodと、イスラム教のAllāhは言葉が異なるだけなのだと理解できます。聖典を勉強してそれが理解できれば、矛盾もおきませんし、戦いもおきません。それが聖典勉強をする理由であり、ひとつの大きな良い結果です。

**(2) 真理（神）と私の関係が分かる**

人は、自分と関係があるものごとについて興味がわくものです。真理についても同様で、真理と自分との関係を理解しないと、真理を知ろうというやる気は継続しません。聖典には「真理と私の関係は何か？」「アートマンとブラフマンの関係は何か？」「バガヴァーン（神）とバクタ（信者）の関係は何か？」など、神と自分の関係について多くのことが書かれています。聖典を勉強するとそれを理解するようになります。

**(3) 聖典が人生のガイドラインとなる**

バガヴァッド・ギーターの中には、食事、生活、仕事と仕事をする人、寄付、知識などについて、サットワ・ラジャス・タマスという３つのグナにおいて具体的に説明がされており、それは私たちの人生や毎日の生活の素晴らしいガイドラインとなっています。聖典には机上の知識以上のものがあり、それはすべての人の人生や毎日の生活に有益をもたらします。

**(4) 霊的な生活に必要な条件について書かれている**

聖典には霊的な生活に必要な条件について、詳しいことが書いてあります。霊的な生活に必要な条件とは、ひとつは心の清らかさ、もうひとつは神様について集中して考えることで、この二つで霊性の修行・訓練についてのすべてを学べます。聖典の中にはヤマ・ニヤマ、シャマ・ダマ、仏教の八正道（Noble Eightfold Path）など、もっともっと清らかになるための、そして神様について集中して考えることを実践するための、たくさんの方法が詳しく書かれています。

**(5) すべての悟りの方法が聖典に書いてある**

聖典には悟りの方法がいろいろ書かれています。それらはカルマ・ヨーガ、バクティ・ヨーガ、ラージャ・ヨーガ、ギャーナ・ヨーガであり、サハジャ・ヨーガ（字義は簡単なヨーガ：いつでもジャパをするヨーガ）【インド大使館ギーター講話2018年6月のテキストデータを参照】であり、そうした様々なヨーガや瞑想を合わせたサマンヌワァヤ・ヨーガ（samanvaya yoga：samanvayaとは調和）であり──ラーマクリシュナ・ミッションでは調和のヨーガが毎日実践されています──、１８章あるバガヴァッド・ギーターのひとつひとつの章のヨーガもそうです。どの方法でも悟りという同じ結果を得られます。私たちは聖典で、悟りのさまざまな方法を知ることができます。

**(6) 霊的な障害について、どう気をつければよいかが書いてある**

霊的な障害は精妙です。だからこそそれをどうやって回避するか、導きが必要です。聖典には霊性の生活で起こりうる障害について書いてあり、それをどのように気をつければよいかも書かれています。

ヴィラジャーナンダジ（『最高をめざして』の著者）は瞑想が好きで実践に没頭していました。やがてやせ始めてひどい頭痛に悩むようになり、原因がわからなくて医者にいきましたが治りませんでした。ホーリー・マザーがその姿を見て、「意識をからだのどこにおいて瞑想していますか？」とたずねたので「眉間です」と答えると、ホーリー・マザーは「胸（心、ハート）に集中して瞑想してください。眉間に集中するのは瞑想が進んだ最後の段階でおこなうことです」とアドバイスしました。そのアドバイスに従うと、ヴィラジャーナンダジはすぐに元気になりました。

瞑想も独自の知識でおこなえば自分を傷つけることもあります。また霊的な生活において気をつけるべきことはたくさんあり、それぞれのヨーガ、それぞれのやり方で気をつけることが異なります。ですから実践する人にとって、聖典の知識はたいへん重要です。たとえば

・食事のあとすぐに瞑想しない

・超能力に気をつける

・バクティ・ヨーガで気をつけること：感情的になりすぎること

・ギャーナ・ヨーガでは：真理や神よりも識別を好きになること、聖典をたくさん勉強したとうぬぼれること

・カルマ・ヨーガでは：仕事自体を好きになること、仕事から離れられなくなること、カルマ・ヨーガの目的や神様のことを忘れてしまうこと

・ラージャ・ヨーガでは：超能力、瞑想（たとえば瞑想の格好をしているが居眠りをしているなど、瞑想を実践するうえでの様々な障害）

などほんとうにたくさんあります。そうした障害は、聖典の勉強をしていなければ存在すること自体がわかりませんし、ゆえに気をつけるすべも持てません。またそれらは医者や専門家が治せるものでもないのです。もし、障害があるまま前に進むと、あとで困ることになります。またそこから戻って正しい道を行くのもとても大変です。聖典の知識やアドバイスは、霊的な生活を送る者にはとても重要なものなのです。

**(7) 悟りの結果について書いてある**

悟るとどのような結果を得るか──それはやる気を高めるでしょう。聖典には、そのことについてのたくさんの記述があります。たとえば

・心のコントロールができる

・感情のコントロールができる

・すべての無知が消える

・苦しみ悲しみが消える

・恐れが消える

・永遠の幸せを得る

・至福を得る

・不死になりる

・解脱する

**(8) 聖典の勉強は神聖な交わり（ホーリー・カンパニー）の代わり**

たとえば協会の雑誌『不滅の言葉』に出ている回想録『Ramakrishna As We Saw Him』（私たちが見たラーマクリシュナ）にはシュリー・ラーマクリシュナに会って何を話したか、どのような経験をしたかが書かれています。それを読むと、読者もシュリー・ラーマクリシュナと一緒にいるような感覚になりませんか？　それはホーリー・カンパニーではないですか？　ラーマクリシュナ・カンパニー、最高のカンパニーでしょう？　たとえばナーグ・マハーシャヤについて書かれた本『謙虚な心』を読むと、ナーグ・マハーシャヤと一緒にいる気分になります。それはホーリー・カンパニーと一緒ではないですか？　──そのイメージをしてください。それは素晴らしいだけでなく、その本、その勉強がおもしろくなります。瞑想や祈りだけでなく、霊的な本がもっとおもしろくなります。

　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～

**「瞑想と霊性の生活」第３回の勉強範囲：**

**第１部　霊性の理想　THE SPIRITUAL IDEAL**

**第１章　霊性の探求　THE SPIRITUAL QUEST　１２～１４頁**

**・📖 （読む）「回心」　Spiritual　conversion　１２頁　7行目**

***誰の生涯にもやがては、霊的理想の呼びかけを感じるときが必ずやって来る。こうした呼びかけが来たときには、耳を傾けずにはいられない。***

スワーミー・ヴィヴェーカーナンダは言っていました、絶対にすべての人が悟ります、と。ヤティシュワラーナンダジも「すべての人がその呼びかけを感じるときがくる」と言っています。その呼びかけとは、（あこがれ、思慕、熱望、切望、切なる思い）、霊性の生活への憧れで、それを理解しようという目覚めですが、しかし、そのときがいつ訪れるのかはわかりません。今生かもしれないし、次の誕生のときか、もっと先の来世かもしれません。大切なのは、だからといって、その機会が向こうからくると待っているばかりではもったいないということです。その呼びかけを感じるときがくると知った今、「今からがんばってください」という意味がこの一文に含まれています。

『ラーマクリシュナの福音』の中に、「乞食に出て、ただ待っているだけではいつ食事にありつけるかわからない。それなら自分で食べ物を探して出かけたほうがいい」、という話があります。食べ物がないあいだは空腹であるばかりか、ずっと食べ物についての心配をしていなくてはなりません。それは、苦しみ悲しみでしょう？　賢い人はみずから探しにいくのです。

**・📖 （読む）１２頁　7行目**

***こうした呼びかけが来たときには、耳を傾けずにはいられない。そうなればこの世の何ものも、満足を与えてくれはしない。その崇高な呼びかけの命令に従うまで、平安を見出すことはできない。この内なる目覚めと、より高い理想に従おうとする止むに止まれぬ衝動が、霊性の生活の始まりのしるしである。それからは生涯を通じて、霊性の理想が彼を魅了し、絶えず心に去来する。このように世俗の理想の追求から霊性の追求に変わることは、「回心」と呼ばれる。霊性の生活はそこから始まる。この回心はある人の場合には突然に起こり、またある人の場合には緩やかに展開する。***

こうして世俗的な生活から霊的な生活に入ると、さてどのような印があらわれるでしょうか──一回霊的な生活に入ると、前の生活に戻ることはできなくなるのです。スピリチュアルな人生が始まると、もう変化できません。（参加者に向かって）たとえばあなたはタクール（シュリー・ラーマクリシュナ）のことを忘れてふつうの世俗的な生活はできますか？

参加者：できません。

**それが始まったら止めることができない──それが本当の霊的な生活の印である**

できませんね、無理でしょう？　ときどきお寺に一、二回来て、霊的な話を聞いて、その後来なくなる、ということもありますが、それは、本当の霊的な生活ではなかったということを理解しなくてはなりません。本当の霊的な生活に入ると、一回それが始まったら止めることができない──霊的な生活は本当にそうです。コブラに噛まれたら人は死ぬように、ラーマクリシュナというコブラに噛まれたら死にます。世俗的な生活の終わるとき、世俗的な生活の「死」です。それが霊的な生活の始まりであり、最終的には「不死になります」。

どれくらいのペースで進むかはケースバイケースで、時にはペースアップし、時にはペースダウンします。しかし世俗的な生活に戻ることはできない、神様から離れることはできません。「ときどき神様は私の祈りを聞いてないようであっても、神様は私のことを忘れているように思えても、私は神様に祈らないと生きることができません」、そのような状態です。世俗的な人生をやめて、霊的な人生を始める──それがこの節のタイトルでもある「回心」の意味です。

**・📖 （読む）１２頁　１４行目**

***いつもどこの国でも、こうした真の回心を経験する人の数はあまり多くはない。好むと好まざるとにかかわらず、真の霊性の生活は選ばれた極少数のためのものだ。大衆が霊的になるといった理想は、どんなに美しく思えても、決してありえない。「何千人のなかの極少数が霊性の生活につき、さらにそのなかの極わずかな人々だけが本当に最高の超意識の悟りに到達する」と『バガヴァッド・ギーター』（７章３節）は言っている。しかし私たちはみな、「自分たちはその選ばれた少数である」と考えて、その最高の霊性の理想を実現するにふさわしい人になるべく努力しなければならない。***

第一回目の講義のときにも言いましたが、霊性の生活をおくる人はとても少ないです。しかしすべての国にその人たちはいるのも確かです。

**・📖 （読む）「求道心は、まれなる神の恵みである」　１３頁**

***宗教の領域にもある種の貴族階級が存在する。偉大な聖者たちと賢者たち、すなわちあらゆる宗教の悟れる魂たちは、自ずとひとつの階級を形作る。しかし世俗の貴族とは違って、こうした霊性の貴族たちは、常に喜んで自分の富を他の者たちと分かち合おうとしている。彼らにとっては、自分が享受している楽しみを他者に与えるのが最高の喜びなのだ。しかし残念なことに、霊性の生活という素晴らしい宝物を欲しがる人は実に少ない。大部分の人々は霊性の邸宅の心地よい暖かさを楽しむより、世間という汚物のなかをころげ回っていたいのだ。馬を水場に連れて行くことはできても、馬が水を飲みたいと思わなければ、飲ませることはできない。それだから、霊性の道を歩んでいる人がどの位いるだろうかと見回す必要などはない。高い理想の呼びかけを感じたら、それに従い、その条件を満たすための努力をするべきだ。その呼びかけに応じない他者の力になってあげられることは少ない。霊的生活においては、分かれ道を避けることはできないのだ。***

霊性の生活をはじめると、あなたの考え方、やり方、日常生活は前と同じではなく変化していきます。興味の対象が変わるため、同じことに興味をもっていた以前の友人との関係も無意識の内に変化します。すると友達に「あなたは変わりましたね」と不平を言われたり、「だいじょうぶですか？」と心配されたりします。しかしあなたは、それは「しようがない」ということを理解しなくてはなりません。なぜならあなたは変わりましたから。だからしようがない、ですから「気にしないでください」。前の生活と霊性の生活を同時にはできないのです。もっと詳しく言うと、呼びかけがおこる前までは両立できたとしても、そのあとには両立は不可能なのです。友人と私の道は別々なのだ──そのことを理解しなくてはなりません。友人関係より困難なのが家族のなかでそれがおこることですが、いずれにしても、賢い方法はできるだけfriction（衝突）を避け、adjustment（調整、調和）をすることです。【Ｑ＆Ａを参照】簡単ではないですがそうしないといけません。絶対に前の世俗的な生活に戻ることはしません。

＊友人家族に自分の変化を告げる必要はない。心で理解しておけばよい。

**・📖 （読む）１４頁　１行目**

***シャンカラーチャーリヤは言っている。「人間として生まれること、解脱の願望をもつこと、及び聖者に会うこと。この三つは、非常にまれであり、主の恩寵によって初めて得られるものである」（『ヴィヴェーカーチューダーマニ』三節）しかしこれら三つの恩恵をもってさえもまだ十分ではない。私たちはそのお陰を得ようという熱意を持ち、霊的生活のためには喜んであらゆるものを犠牲にしなければならない。人生の至高の目的に達するには、どんな試練にも耐え、どんな代償も払おうという覚悟がなければならない。***

シャンカラの言葉（の和訳の後半）をサンスクリット語で言うと、「ドゥルワヴァン　トラヤメーヴォイタ　ドィヴァーヌッグラー　へートゥカム」（順に訳すと「珍しい / 三つのこと / 神の恩寵 / 原因」）となります。その稀なる３つのこととは、

①マヌシャットワム（Manushatvam：人間の命で生まれること）

②ムムクシュットワム（Mumukshatvam：解脱への願望）

③マハープルシャ・サムシャラヤハ（Mahapurusha Samshrayaha：偉大な聖者との交わり）

で、これらは本当に特別で、決してただのラッキーや偶然ではありません。これらは神の恩寵によっておこることであり、神の恩寵だと理解することが重要です。するとそのような稀な状況にあることを、「私はラッキー」とか「自分の力だ」と考えることはなくなり、神のご意志だという意識に変わります。

**人間の命として生まれることが特別な理由**

人間の命として生まれることがなぜそれほど特別なのか──それは解脱に関係しています。人間の命でないと、解脱はできないからです。たとえば動物が、解脱をめざして実践をするにはからだ、心、知性が不十分です。神々は天国【天国はボーガ・ブミ（bhoga bhumi）、楽しみの国と言われる】にいて、そこで充分に満足し幸せですから、解脱しようという気がおこりません。しかし人間の命のときにだけ、解脱へのやる気とそれに向かい努力することができるのです。それが人間が特別な理由です。【人間がいる世界ははカルマ・ブミ（karma bhumi）、仕事と努力の国】

ヒンドゥ教の聖典では「人間の命で生まれるまでに８４００万回かかる」とあります。またお釈迦様も「今の私に生まれるまでに何回も生まれ変わった」とおっしゃっています。人間としての命はそれほど価値高く、それほど偉大です。だから、人間の命で生まれたからには絶対にそれを使ってください、無駄にしないでください。しかしどれくらいの人にその認識があるでしょうか？

付け加えれば、人間の命に生まれて、それに加えて、儀式的なことだけでなく純粋に神聖な波動が出ているお寺や教会が近くにあること、そしてそうした神聖な場所に行くことができることも非常に恵まれたことなのです。

**解脱への願望**

そして今生せっかく人間として生まれてきても、ほとんどの人に解脱への願望はありません。ふつうはお金を稼ぎたい、家族をつくりたい、家が欲しい、おいしいものを食べたい…といった世俗的（一時的）なものにまつわる願望のみで、そのような人に「解脱したい」と言っても、わかってもらえないばかりか頭がおかしいと思われます。解脱への願望を持つ人はとても少ない。しかしそのような考え、願望を持つのも神様の恩寵です。

**偉大な人（マハープルシャ）との交わり**

『ラーマクリシュナの福音』のなかで、ナレーンドラ（スワーミー・ヴィヴェーカーナンダのこと）がシャンカラの言葉を引用しながら、「私はそれら３つのものを得ました。偉大な方（シュリー・ラーマクリシュナのこと）との交わりもできました。それほど恵まれているのに、私はまだ悟っていない…」と嘆く場面があります。とても印象的な場面です。

ここでのヤティシュワラーナンダジの助言は、「神様がそれらを準備したのだから、前に進まなければならない」「この幸運に恵まれたのだから、それを使わなければもったいない」ということです。宝くじに当たってお金持ちになっても、浪費してしまえばすぐに貧乏です。３つの幸運に恵まれても、その先に進まなければ、幸運の結果はつかめません。その種類のやる気が大事だとヤティシュワラーナンダジは言っています。そしてやる気をつくると霊的な生活ができると。

**・📖 （読む）１４頁　６行目**

***自分の心が何らかの理由で高く永遠なる者に引かれるようになったことを非常な幸運と思い、目標に達するまでは決して気を弛めず、その高い道に沿って着実にゆっくりと前進するよう注意すべきだ。霊的情熱は途切れることなく維持されなければならないが、ともすれば私たちは怠けるという危険を冒してしまう。こうしてある期間霊的な生活をした後、多くの人がその努力を止めてしまう。霊的な情熱と熱心さを長く維持して修行や読書、研究を着実に根気よく続けるには、彼らの心は落ち着きが足らず外交的過ぎるのだ。それだから私たちは充分に用心しなければならない。頑なな根気強さだけが冷静の生活に必須のものだ。***

しかし「あるときにはやる気があったが、突然やる気がなくなる」ということは誰にでも起こりえます。それほどマーヤーの影響はすごいですから。可能性は家住者だけでなく、お坊さんにもあって、僧院に入るときにはやる気があったが、僧院に入って衣食住に心配がなくなりスムーズな生活に変わるとやる気がなくなるケースがあります。誰も安心はしてられません。

チャレンジは「死ぬまで」、死ぬまで出来るだけ努力を続けることです。霊的な生活を死ぬまでつづけると、最終的にはシュリー・ラーマクリシュナがきて、守ります。絶対に守ります。それは約束なのです。それについての例外はありません。「私は堕落もした、いろいろありました。でも出来るだけのことをしました。がんばってやめませんでした」、それがシュリー・ラーマクリシュナは好きです。そして自分の責任でそこまでやったら、あとはシュリー・ラーマクリシュナの責任です。

**・📖 （読む）１４頁　１２行目**

***気を緩めたり、生ぬるくなることを決して自分に許さない着実さと頑固さがあって初めてすべての進歩が得られるのである。ワーズワースは、その有名な詩のひとつ『不死をほのめかすものへの頌歌』のなかで、「我らの誕生は、ひとときの眠り、ひとときの忘却に過ぎない」と言っている。また別の頌歌のなかでは、「この世の余りにあまたなる。その折々に手にしたものは使い果たし、天の授けし力も衰え荒びゆく」と言っている。（ワーズワース『この世の余りにあまたなる』）私たちはこのような時間の過ごし方をしてはならない。***

助言は、一回目覚めたら、もう眠らないでください。いつも眠らないように気をつけてください。Don’t STOP. Don’t GIVE-UP.　最後まで。そうすると、あとは神様の責任です。

　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～　　❀　　～

**コメントより抜粋**

参加者）瞑想しようと思っても、一週間のうちの一日か二日しかできないときもあるので、意識して毎日出来るようにしたいと思いました。

マハーラージ）そうですね。霊性の生活は、安定して実践を続けることが大事になります。ある日する、ある日しないではなく、すべての実践を安定してつづけることが大事です。

**Ｑ＆Ａより抜粋**

Q）回心後、以前の友人からパーティーに誘われましたが興味がないので行きたくない場合、行くか行かないかでは、行かない選択をするということですか？

A）ケースバイケースですが、できるだけ衝突をおこさないように、知恵をつかって対処することを勧めます。衝突したら、悲しいこともあるでしょう？　ですから賢い人は、霊性の生活に使うべきエネルギーを無駄にしないためにも、できるだけ上手に避けます。

Q）「人生の至高の目的に達するには、どんな試練にも耐え、どんな代償も払おうという覚悟がなければならない」と書いてあるのですが、そんなに頑張らないといけないのででょうか。

A）目的はそう、理想はそうです。しかしもちろん高跳び幅跳びはできないですから、ゆっくりゆっくり実践していくことが大事です。そうでないと反動が出る恐れがありますから。しかしゆっくりでも、いつも理想的なことを考えてください。

Q）私は最近「変わった」と言われます。

A）言われても気にしないことが大事です。それから知恵をつかって状況を変えるのは自然なかんじでおこなってください、急激な変化は反動が大きいですから。また、うぬぼれ、エゴが出る可能性があるので、世俗的な生活が好きな人たちと自分をくらべて優越をつけることはしないでください。「世俗的なことが好きな性格も神様がつくった、私は神様の恩寵で霊的な道に進んでいる」、そのように考えて、まずは批判をしないでください。批判をするとうぬぼれがあらわれるからです。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　以上