**日曜午後例会「瞑想と霊性の生活」勉強会　第６回　（２０１８年１１月４日）**

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

**勉強範囲：『瞑想と霊性の生活』(MEDITATION AND SPIRITUAL LIFE)**

**翻訳本：第１部　霊性の理想　第１章　霊性の探求　P18~20**

**原著本：PARTⅠ　THE SPIRITUAL IDEAL　１．THE SPIRITUAL QUEST　 P6~7**

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

**・📖 （P18 L9）*私たちは移ろったり朽ち果てたりしない、より高いものを得るように努力しなくてはならない。しかし、わざわざアヴィディヤー（無知）の道を選んでしまうことが非常に多い。それは、遅かれ早かれ結局は捨てなければならなくなる肉体や感情の楽しみという幻にしがみついているからだ。私たちはいつかはひとりの例外もなく手放さなくてはならない。自ら進んで手放さなければ、おもちゃはむしり取られてしまうので、多くの場合は悲嘆に暮れ、絶望に陥ることになるだろう。ほとんどの人がこうした方法で教訓を学び取るしかないのだが、それは非常な苦痛を伴ううえに、通常幾たびもの生まれ変わりを要することになる。私たちは意識的に深い自覚をもって、ひたむきな精神で一つの目標をめざし、霊的な生活を送るように心がけなければならない。***

［M：これとおなじだ！→バガヴァッド・ギーター2-41「断固たる意志と決意を持つ者は、１つの目的に向かっていくが、それを持たぬ優柔不断の者は、多くの枝葉の道に心を向けてしまう」］

このパラグラフで一番大事なところは最後の一文──*We should try to live a spiritual life, knowingly, consciously, deliberately, in a spirit of dedication and singleness of purpose.──私たちは意識的に深い自覚をもって、ひたむきな精神で一つの目標をめざし、霊的な生活を送るように心がけなければならない、*です。

宗教が好き、神様が好き、瞑想が好きでも、私たちはそれが人生の目的となっておらず、「宗教や神様や瞑想が好きなふつうの信者」になっています。この一文の内容はとても深いです。人生の目的と霊的生活の関係について述べてあるからです。そして、人生の目的を１つ（霊的目的）に決め、毎日の生活をそれに合わせることこそ霊的生活だと言っています。

私たちの生活について考えてみてください。私たちは毎日を4種類──①家族、②仕事、③遊び（趣味）、④神様のことを考える──に分け、それぞれを目的とした時間を生活に盛り込んで生きています。それら4種類には相互関係はなく、家族の時間、仕事の時間、趣味の時間…とバラバラです。ですがヤティシュワラーナンダジが言っていることは、信者になりたいなら、霊的な生活をしたい欲しいなら、それらを1つに合わせないといけません、ほかの３つを霊的な目的に合わせなければなりません、ということなのです。

ある人は4種類のうち、家族が一番、仕事が一番、もしくは趣味、遊びです。しかし本当に霊的になりたいのなら、人生の目的を１つに決めて、ほかの目的はすべてその1つにフォーカスする（合わせる）必要があります。これが原著の*singleness of purpose*という意味です。ヒマラヤからはたくさんの川が流れ、それはガンガーで1つに合わさります。ガンガーという大きな河では支流の存在（アイデンティティ）はまったくなくなっています。これが“合わせる”というイメージです。信者にとって、毎日の生活は４種類あるのではなく、ただ１つです。

この、目的を１つに統合する（*singleness of purpose）*ことは、霊的・世俗的に関係なく、どの道の成功にも必要な条件です。ナーラダの『バクティ・スートラ』にはこのようなバクティの定義があります──金持ちの金銭への執着と同じくらいのものすごい執着が神様にたいしてあったら、それがバクティである──。お金持ちになりたい人は、朝から夜まで、ときには夢のときさえ、どのようにもっとお金を稼ぐか、どのように投資しようか、どのようにビジネスをおこなおうかと考えています。生活のすべては「お金を稼ぐこと」が中心です。同様に、すべての霊的になりたい人も、目的を成就したいなら、成功したいなら、*singleness of purpose*、つまり「神/真理を悟ること」が中心でなければなりません。

しかし私たちにはその理解がありません。*singleness of purpose*がないふつうの人と、*singleness of purpose*のある人の違いは何でしょうか？　ふつうの人の毎日は「あれもします、これもします、また、あれもします」です。家族のため、仕事のため、趣味のためなど、人生の目的、自分の時間、自分のエネルギーを分けています。結果は「特別なものは何も得られません」。生活をつづけてはいても、フォーカスがないので高いレベルに上げることはできません。

　　参加者「でも世俗の生活をしていると、仕事もしなければいけないし…」

現状は「信者ですが神様と合わせていません」「信者ですが仕事の時は仕事だけを考え、神様のことをまったく思い出しません」ですね。それを、仕事はカルマ・ヨーガ、家族は家族の中に神様をみてお世話しますというように、毎日の生活を神様と合わせるのです。ヤティシュワラーナンダジは、すべて放棄せよ、と言っているのではなく、①人生の目的を１つだけ持て、それは真理/神/自分の本性を悟ることだと理解せよ、②ならば毎日の生活と神をどのように合わせるかを次に理解せよ、③理解だけで終わらず実践せよ、と言っているのです。

そしてそのやる気は、本や、他の人の助言ではなく、自分の中からやる気が出ないと続きません、やめます。原著の文章にある*knowingly, consciously, deliberately*（＝理解して、意識して、熟慮して）と*in a spirit of dedication*（＝本当に興味がある、それだけを本当にやりたい）という言葉の、ひとつひとつに、ヤティシュワラーナンダジが込めた強い意味が、深い意味が入っています。

それではどのようにして、家族、仕事、遊びを神様と合わせればよいでしょうか？

家族と神さまはどのように合わせますか？　『ラーマクリシュナの福音』の中に、自分のお父さんやお母さん、奥さん旦那さんの中に神様がいます、子供たちは神様からもらったものです、全ての中に神様を見てお世話をします、という話がよくできますね。Shivajnane Jivaseva（シヴァッギャネ・ジヴァセーヴァ：生きものの中にシヴァ神をみてお世話をする）という言葉があります。困った人、貧しい人をお世話するときにShivajnane Jivasevaと考えるだけでなく、家族のことをお世話するときにもその考えが必要です。ですがそう素直に考えられるものではありません。たとえばシヴァ神にお供えするとき、その料理が塩辛くても味がなくても、シヴァ神は何も文句を言いません。しかし自分の旦那さんや子供は「今日は塩辛かった」「今日は何の味もしなかった」と言ってきます。「文句を言う神様」をイメージするのも、文句を言う家族に神様を見るのも、難しいことでしょう？　だからそれは、チャレンジです。

では、仕事と神さまはどのように合わせますか？　それは、仕事は神様の仕事、力は自分の力ではなく神様の力、神様がなさるのだから結果に執着しない、というカルマ・ヨーガの態度でおこなうことで可能になります。ふつうの主婦や、精肉店の店主も悟った人になれます、というカルマ・ヨーギーの例があったでしょう？　また『バガヴァッド・ギーター』（👉第3章30節）の中にも無執着で仕事をすること、そして仕事のときにいつもクリシュナ神を思い出すこと、という助言があったでしょう？　そのようにすれば、カルマ（仕事）は単なるカルマではなく、カルマ・ヨーガ（神様とつながっている状態での仕事）にすることができます。

また遊びと神さまはどのように合わせたらよいでしょうか？　シュリー・ラーマクリシュナの在家弟子の中には“酔っ払い”がいました（ギリシュ・チャンドラ・ゴーシュ、スレンドラ・ミトラ、カリパダ・ゴーシュなど）。彼らへのシュリー・ラーマクリシュナの助言は、お酒をやめてください、ではなく、お酒を飲むときにもマザー・カーリー（カーリー女神）にお供えして飲んでください、というものでした。これがやり方です。もちろん遊びには限度がありますけれども、神様のことを思い出しながら遊び、趣味、好きなことをすることはできます。神様と合わせることはできます。

もう一度まとめると、①*singleness of purpose*、②それと神をどのようにして合わせるかを理解する、③実践する──これが霊的生活です。すると生活のすべてが神様となり、ずっと神様から離れることはできなくなります。

ですが簡単ではないことも事実です。なぜなら無知の影響で、マーヤーの影響で、サムスカーラ（前世からの傾向）の影響で、私たちはついつい慣れ親しんできた一時的なものに心が向き、神様を忘れてしまうからです。忘れます、けれどもまた思い出します、忘れます、また思い出します…というのは本当に戦いのようです。しかしそのように戦って進むしかありません。

**・📖 （P19 L1）*こうした私たちの意志は、思い方次第で、人生の高度な分野にも、低い分野にも向けることができる。***

私たちには人生の目的を選ぶ自由があります。スワーミー・ヴィヴェーカーナンダ（スワーミージー）は「もし泥棒になりたいのだったら、高いレベルの泥棒になってください」と言いました。これは何を選ぶにしても、ふつうのレベルではなく、高いレベルを目指してください、という意味です。大泥棒になるには、どこに盗みに入るべきか、いかに静かに忍び込むか、いかに短時間で金品の目星をつけ盗むか、などを学んで訓練しないといけません。また盗んだ後には非利己的になる必要もあります、なぜなら盗んだものを仲間とシェアしなければならないですから（笑い）。ある泥棒が泥棒学校の先生に聞きました、「盗みにも『禅』は必要ですか？」答えは「必要です」。大泥棒になるためには、たくさんの訓練、トレーニング、苦行（笑い）が必要だからです。なぜスワーミージーは泥棒の例を出したのでしょうか？　なぜなら今は泥棒でも、大変な訓練、忍耐、苦行に耐えた泥棒が、もし、人生の目的の方向転換をして、霊的なものに進んだとしたら、その進歩は目覚ましいものだからです。一方ふつうの人には何もフォーカスがありません。フォーカスしていない信者は、長く信者でいてもなかなか進歩しません。

そして、大泥棒になりたい？（笑い）悟った人になりたい？──それは自分の選択です。しかし大泥棒になっていくらお金があっても、心配は付きものです。なぜなら目的は一時的なものですから結果も一時的なもので、一時的なものにはつねに心配や不安がついてまわるからです。しかし霊的になりたい人の目的は真理/永遠です。そこが違います。そして選択はもちろん私たちの自由ですが、さてどちらがいいですか？　とヤティシュワラーナンダジは言っています。

**・📖 （P19 L3）*目標に到達しようとする非常に強い情熱を自分の内に目覚めさせることができたとき、初めて最善の努力に必要なエネルギーが生まれてくる。霊性の世界では、頭の混乱している人を多く見かけるだろう。彼らは系統立った修行には関心を持たず、自分の感情と衝動という果てしない海の上を漂っていることを好む。それだから外交的で世俗的な人々と同様に、実際にはまったく何も得るところがないのだ。***

そして*enthusiasm（非常に強い情熱）*が自分の中になければ、目的を達成しようというやる気は出ません。やる気が出ないとエネルギーも出ません。しかしそのやる気を保持し続けるのは簡単なことではありません。あるときには情熱があっても、あるときにはそれが薄れて…というように、情熱の波には高低があります。では情熱が薄れている時、そのときにはどうしたらよいでしょうか？

ひとつは神様に「力を与えてください」と祈ることで、これはとても大事です。しかし、祈る前に、自分の現状に気づかなければなりません。そしてそのために必要なのが、内省です。以前はもっと神様に興味があったが最近は薄れているとか、最近はめったに瞑想していないなど、そういった自分の心のうちは自分以外の誰にわかるでしょうか？　もちろん先生やグルがいればそれを言うこともありますが、自分の状態に気づくのは自分であって、自分で自分の心を内省する以外の方法はありません。

内省をせずにいると、どんどん心が低い状態に向かいます。とても低い状態になってから心を上げようとしても、とても難しいです。ですから内省が絶対に必要です──私は前は瞑想してました、祈ってました、聖典の勉強をしてました、しかし最近あまりやっていない、やってますが単純作業のようになっています、スケジュールをこなすみたいにジャパしています、神様にたいしてあまり興味がないみたい、など──内省によって自分の状態を理解します。気づいたら気をつけて、また内省して、すると早く戻れます。内省や自己分析は瞑想の時間に合わせてするのが一番よいです。またそのように工夫をしないと、内省の時間があまり取れないようです。

**・📖 （P19 L8）*自分が本当に望んでいるものが何なのか、はっきりと見定めなさい。***

ふつうの人は何も特別なことを成し遂げられません。そのこと考えれば、お金持ちになる、有名な学者になるなどの世俗的な目的でも、特別な人になることを考えたほうがいいではないですか？　スワーミージーが言っているように、世俗的な目的でも、霊的な目的でも、まずは特別な人になることを考えてください。

ですがお金持ちになってもストレスはあります。またビジネスで儲けても将来損をするかもしれません。またそのコントロールは自分ではできません。あるいは有名な学者になっても他の学者から嫉妬されたり、今回の論文はほめられても次の論文ではけなされる可能性もあります。世俗的なものには心配、不安、ストレス、プレッシャーは付き物で、お金持ちなる道も、名声を得る道も簡単ではありません。またそうした目的にたいする報酬（ほうび、reward）は人間（＝一時的、有限なもの）に委ねられています。ですが考えてください、目的を神様（＝永遠、無限なもの）にしたら、神様からのごほうびほど素晴らしいものはないでしょう！　心の幸せ、平安、知識を永遠に得られるのですから！

雇い主は、使用人が働けば報酬を支払います。同じように、神様だって、神様のために働く信者には報酬をあげます。神様のための働きとは、神様のことを考える、瞑想する、祈る、お世話をすることです。そして神様からの報酬は特別です、それは知識、幸せ、清らかさですから！

世俗的な生活における成功と霊的な生活における成功──両方成功ですが何が違いますか？　前者は一時的なものについての成功で結果も一時的です。後者は永遠なものについての成功で結果は永遠です。その点がまったく違います。

だから助言は、①ふつうの人にならないで、特別な人になってください、②世俗的な生活で特別な人になるのか、霊的な生活で特別な人になるのかは自分の自由ですが、自分の本当の目的は何なのか、しっかり考えてください。

**・📖 （P19 L8）*本当は平安を得たいと思っていながら、結局不安と苦悩に終わる道を歩んでいることが多い。ベンガル地方には次のようなことわざがある。「東に行きたいと思って、西に向かって歩き出す人たちがいる。その訳をたずねると彼らはこう答えるのだ。『なぜって、私は北に行きたいのですから』」***

私たちは皆、例外なく幸せと平安が欲しいです。だから落ち着きがない心をしずめて平安に向かいたいと思っています。そのために瞑想や欲望/執着などのコントロ―ルを実践しています。ですが実際の生活はどうでしょう？　それと反対のような生活をしていませんか？　たとえば携帯を始終気にしていじっていますが、携帯の利用をコントロールしなければ、心は落ち着かなくなるばかりです。

心はたくさん言い訳をします。たとえば他の人がやっているから自分もいい、などです。しかし心の言い訳は自分しか気づけません。気づけなければ、進むことも、今のやり方をなおすこともできません。ヤティシュワラーナンダジは、鎖のように私たちを束縛している、欲望、執着、サムスカーラ、記憶などについて、集中して内省しないといけない、それも浅い内省ではなく、人生の目的と生活が合っているか（同調しているか）について集中して内省せよ、と言っています。

シュリー・ラーマクリシュナの直弟子たちがバラナゴル僧院にいた頃、長い時間を瞑想に費やしていました。彼らはすべての時間を神様や魂の瞑想に使っていたのではなく、自分の性格や心について内省し、自己分析することもしていました。当時スワーミー・ヴィヴェーカーナンダは来訪者にこう言っています、私たちは瞑想をして、欲望、執着、体意識、サムスカーラ、記憶…といった鎖を切っています、と。霊的な実践とは魂や神様や聖者の瞑想だけではありません。自分の心や性格を瞑想することもとても大事な実践です。

なぜなら意識、そして潜在意識の中に、欲望、執着、サムスカーラ、記憶…といった汚いものがいっぱいあり、それをきれいにしなければ、神様/真理はあらわれないからです。『ラーマクリシュナの福音』の中に、汚い神殿でホラ貝を吹いて礼拝をおこなってもそれはうるさいだけで誰も集まってこない、という物語がありますが、それと同じことです。だからまずはきれいにします。きれいにしなければ、いくら神様の瞑想をしても進みません。だから性格について、心について、自分の生活のしかたについて、自分で自分のありのままを観て、それが人生の目的と合っているかどうかを厳しく内省するのです。

　　参加者「内省して自分の悪いところに気づくと、ネガティブになったり、自分を責めてしまいます…」

もちろん楽にできることではありません。ですが何の目的のためにそれをしているかを理解してください。悪いところがわかった、で終わりではないですね。次はどのようにそれをなおすかということが重要です。ひとつは神様に祈ります。もうひとつは自分の努力です。悪いところを気をつけよう、なおそうと努力しなければ、神様に祈っても神様は聞きません（笑い）。なぜならその生活を送っているのはあなただからです。だからあなたが努力しなければなりません。

しかし欲しいのは心の平安なのに、心が落ち着かなくなるような生活を送っているとしたら、ベンガル語のことわざ「東に行きたいと思って西に行く」のと同じです。それは消化力がなく胃腸が弱いのに、油やスパイスが好物だといってたくさん食べ、お腹をくだしながら「お腹の状態をよくしてください」と神に祈るようなものです。私たちの問題は「東に行きたいのに西に行っている」（＝目的とやり方が合っていない）こと、そしてどこに行きたいのか尋ねられると「北に行きたい」と答えること（＝合っていないことに気づいていない）です。

　　参加者「気づけばなおそうと思うようになるんですかね？」

そうです。それが努力です。努力は神様にお任せすることはできません。なぜなら油がいっぱい、スパイスがいっぱいなものを食べてお腹をくだしているのはあなたであって、神様は油ものを食べてくださいとは言ってないからです。神様の希望は、「最初は自分の力でなおしてください」です。しかし何べん努力してもまた同じ間違いを犯してしまうとき、そのとき深く神様に祈れば、神様は助けます。

**・📖 （P19 L12）「真理の試金石」　The test of Truth**

***愛する人を夢見る恋人は、全く現実性がないことを想像する。気の狂った人もまた、実在しないことを想像する。霊性の生活においては、あらゆる妄想が避けられなければならない。***

*妄想*について、ヤティシュワラーナンダジは別の場所でこんな例を出しています。酔っぱらいが街灯に登って大きな声で「こわい、こわい」と叫んでいます。大勢の人が来て「どうしたんですか？　なぜ街灯に登っているのですか？　何がこわいのですか？」と尋ねました。すると酔っぱらいは「下の川にたくさんのワニがいるのです！」と答えました。ワニ？(笑)道にワニがいるわけないでしょう？　それで原著では*hallucination*（幻覚）と言っています。その幻覚と同じように、私たちも、たとえば好きなものについて現実的ではないことを想像したり、妄想したりしています。しかし世俗的なものについての想像/妄想はやめなければ霊性の生活にすることはできません。

**・📖 （P19 L14）*私たちは、系統立った霊性の修行をおこなって真理の片りんを垣間見るよう努力しなくてはならない。このような真理の瞥見が無自覚のうちに起こり、長期間の規則正しい訓練によるふさわしい準備ができてない場合、その反動は恐るべきものであって、一生涯煩わされることもありうる。私たちはまず第一に、こうした瞥見を受けるに足る者となり、そのような経験を永久に我がものとする方法を修得しなければならない。***

原著には*a glimpse of Truth（真理の片りんを見る、真理の瞥見）*とありますが、これは霊的ヴィジョンのことで、ヤティシュワラーナンダジは、それはシステム的に系統化された準備ののちに得られるべきだと言っています。信者は神をみたい、霊的なヴィジョンに恵まれたいと思いますが、しかし準備なしに突然そのヴィジョンをみると、霊的なヴィジョンだと気づかないばかりでなく、体、心、頭をおかしくする危険性があるのです。ですから絶対に準備が必要です。

準備がなかった大きな例は、『バガヴァッド・ギーター』のアルジュナです。アルジュナは「シュリー・クリシュナに「あなたの宇宙的な姿をみせてください、神様の宇宙的な形/命をみせてください」と頼みました。シュリー・クリシュナは親友のためにその姿であらわれましたが、アルジュナはそれをみると怖がって「元の姿に戻ってください」とお願いしました。アルジュナにはまだ準備がなかったのです。（👉『バガヴァッド・ギーター』第11章）

またシュリー・ラーマクリシュナの直弟子ブラフマーナンダジがラカルと呼ばれていた若い頃にも同じことがありました。そのときラカルにはまだ準備がなかったのです。

👉『永遠の伴侶』27p：協会出版1998年より

霊的生活へのラカルの情熱は衰えなかったが、しばらくすると、彼は規則正しく瞑想することをやめた。シュリー・ラーマクリシュナがこれに気づいて理由を尋ねると、「常に霊感をうける、というわけにはいきません。ハートが干からびたようで、空虚を感じるのです」とラカルは答えた。シュリー・ラーマクリシュナは「そんな理由で瞑想を怠ってはいけない。修行を実践する決意をせよ。そうすれば情熱は自然に湧いてくる。百姓の家に生まれてそれを仕事としている者が、今年は収穫が無かったからといって百姓をやめるわけがない。お前も目に見える効果がないからといって、瞑想をやめてはいけないよ。修行は几帳面におこなわれなければならないのだ」と言った。

その同じ日に、シュリー・ラーマクリシュナはいつものように、礼拝のためにカーリー寺院に詣でた。ラカルは寺院に面した広場で瞑想をしていた。突然、ラカルは寺院が異様に光り輝くのを見た。光輝はしだいに増し、ついには太陽かと思うほど明るくなったが、目がくらむ輝きではなく柔らかい光だった。この光は寺院の扉を通過してあふれ出てきて、ラカルを包むと思われた。そして意識を失いそうになったとき、ラカルは恐怖を感じ、立ち上がって外へ出た。後になってシュリー・ラーマクリシュナは「お前はハートが干からびて霊的ヴィジョンが得られないと文句を言いながら、何でも経験できるとなると、こわがって逃げる」とおっしゃった。

スワーミージーもシュリー・ラーマクリシュナと出会った頃、同じことがありましたね。スワーミージーはそれを体験して死の恐怖を感じ、「私が死ぬと、お父さんもお母さんも悲しみます！」と言ったのです。（👉『スワーミー・ヴィヴェーカーナンダの生涯』48p：協会出版2010年）もちろんスワーミージーの前世はとても高いレベルの聖者で、7人のリシの一人でしたけれども、しかし今生は人間の形/命で生まれてますから、人間としての限度もあるし、人間のLaw（法則）が関係してきますし、law of growth （成長というシステム）があります。スワーミージーであっても人間として生まれてきた以上、今生で準備をする必要があるのです。

準備が必要だという理由がもうひとつあります。それは準備をしていなければ、霊的なヴィジョンを得ても理解できない、ということです。私たちの目の前にシュリー・ラーマクリシュナがあらわれたらどう思うでしょうか？　幽霊？　おばけ？　よく似たインド人？　と思うかもしれません（笑い）。シュリー・クリシュナが生きている間、いったい何人の人がその方を神の化身と理解していたでしょうか？　近所のほとんどの人、寺院のほとんどのスタッフは頭のおかしい変人だと思っていました。しかし心の準備ができれば、その瞬間、神様はやって来ます、あらわれます、なぜなら神様は遍在ですから、神様は全部聞いてますから（笑い）。私たちはシュリー・ラーマクリシュナに、ホーリー・マザーにあらわれて欲しいです。しかし心の準備がないのであらわれても見ることができないのです。

**・📖 （P20 L5）*初期の霊性の発展段階にある求道者は、幸福ではなく、非常な苦痛を経験する。中ほどの段階では、その生活はきわめて困難になる。世間の事物には真の興味が持てないが、さりとて自己実現も得ておらず手の届かないところにある、という状態なのだ。まるで上がることも下がることもできない宙ぶらりんの状態のようだ。***

準備はゆっくりゆっくりおこないますが、準備をして進んでいるときが、一番大変です。この大変さは、まず、神様を知らない人/信じない人には起こりません、また悟った人にも起こりません。神様を好きになって、もっともっと神様のことを考えたいと思う信者が大変なのです。なぜなら①世俗的なものには興味がない、そして②神様への興味は増しているが悟りはまだまだである、と*宙ぶらりん*だからです。少なくとも世俗的な人は、世俗的なものから楽しみを得られます。しかし宙ぶらりんの信者は、世俗的なものからも楽しみを得られず、かといって神様の楽しみ/至福も得られておらず、とても大変です。しかし考えてみてください、どんなことでも目的に向かって進むときには大変でしょう？　山登りだってそうです。大望を成就するには大変さを避けることはできません。私たちはそれを避けずに最後まで進まなければなりません。我慢と忍耐で進むしかありません。

**・📖 （P20 L9）*真理の試金石とは次のようなものだ。世俗の事柄や人間関係のなかでは、決して究極的な満足は得られないが、霊性と霊的生活の場合は、外部のものに依存しない完全な満足を得ることができる。それゆえ偉大な聖者ナーラダは言っている。「神の愛を悟ることによって、人は完全、不死および究極の達成に至る」（『ナーラダ・バクティ・スートラ』・・一・四）***

しかし進んだ結果は大きいです。それを原著では*perfection, immortality, and ultimate fulfillment（完全、不死、究極の達成）*という言葉であらわしています。

ですが実際のところ、完全、不死と聞いてそのイメージがわきますか？　完全、不死を理解するのは難しいことではないでしょうか？　本にはそういう言葉で書いてありますけれども、しかし私たちはまだそれを理解できる状態にはありません。今は、それらの言葉を単に言葉として、あるいはそれらの言葉を使った哲学として、頭で理解している状態です。そして本の言葉、哲学の説明だけで、あまりやる気は起こりません。

私たちは悟りたいという目的を持っていますし、内省と瞑想をして日々の生活と霊性の生活を合わせたいと思っています。ですが不死になる、悟る、という言葉だけではやる気はアップダウンします。そうではないですか？　私たちはわからない、何が悟る、何が完全、何が真理かわからないですね。そのときにどうすればよいのか──。

それについて、私の経験から意見を言うと、個人個人で、祈り・瞑想・信仰・礼拝の対象のイメージをつくってそれを持ってください、ということです。個人個人でスピリチュアル・アイディール（spiritual ideal；霊的な理想）を決めないと、*不死、完全、究極の達成*が言葉だけになり、やる気を持ちつづけるのが難しくなります。

スピリチュアル・アイディール（霊的な理想）が霊的な基礎になれば、とても楽になります。たとえばある人はシュリー・ラーマクリシュナが好きで、信仰していて、イメージもしやすいですから、その人は自分のアイディール（理想）をシュリー・ラーマクリシュナに決め、生活のしかたすべてをシュリー・ラーマクリシュナに合わせます。朝から夜まで生活の中心はシュリー・ラーマクリシュナ；シュリー・ラーマクリシュナ以外、人もない、物もない、動物もない、何もない；人も、物も、コップも、すべてシュリー・ラーマクリシュナ；というようにです。

これは哲学で言うところの「非二元論（アドヴァイタ）」と同じです。非二元論が言うとことは「すべてがブラフマン」です。シュリー・ラーマクリシュナの本性は何ですか？　サッチダーナンダでしょう？　ブラフマンの本性もサッチダーナンダです。

　　参加者「それはイシュタを決める、ということですか？」

そうです。イシュタ［＊求道者が、それを通じて神を思うことができるもの。自分で選ぶ神の特定の形。理想神。英語ではchosen ideal ］はスピリチュアルの言葉ですが、言っていることは同じです。

　　参加者「イシュタを決める以外にも方法はありますか？」

たとえばさっき言ったブラフマンはイシュタとは言わないですね。イシュタとは二元論的なことを言います、形があるものについてそう言います。しかしブラフマンは意識ですから形がないですし、イースラム教徒が唱えるアッラーも同様です。私が強調したいのは、形があっても、形がなくてもどちらでもいいので、個人個人で自分のスピリチュアル・アイディール（霊的な理想）を決めてください、ということです。

完全、不死、サッチダーナンダだけでははっきりしたイメージがわきません。それでは言葉だけの理解です。頭で哲学を理解しただけです。実践したいなら、スピリチュアル・アイディール（霊的な理想）を決めないと進むことが難しいです。それには二元論的か非二元論的か、形がないか形があるかは関係ありません。自分に合ったもの、信仰できるもの、楽にイメージできるものを1つ選んで決めてください。すると、①実践を続けるためのやる気、②毎日の生活と霊性を合わせる、この２つにとても役立ちます。

ヒンドゥ教の「イシュタ」というアイデアはとても素晴らしいです。ヒンドゥ教では教えの最初からイシュタを決めてくださいと助言しています。何度も言いますが、それを狭い意味で捉えないでください。形がある、形がないは関係ありません。シュリー・ラーマクリシュナでもお釈迦様でもアッラーでもイエスでもブラフマンでも構いません。「一番私を助け、一番私が好きな、霊的な理想」ならば何でもいいのです。

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

**Ｑ＆Ａより抜粋**

Q）たとえば仕事のとき、ここぞというときに神様にお願いするのではなくて、毎日仕事をする前に神様にお祈りするのでしょうか？　それはどのような言葉で祈ればいいのでしょうか？

A）仕事の最中に瞑想も祈りもできませんが、次のような気づきは持つことができます。たとえばこの仕事は神様の仕事である、この仕事は神様への礼拝の一つの形である、この仕事で神様を喜ばせることができる、この仕事で神様をお世話する、この仕事に関係する人や物も神様である──そのような気づきを持ちながら仕事をすることで、仕事と神さまを合わせることができます。また、自分の力/能力も神様からもらったものですから、私は神様の道具になって神様の仕事をします、道具として懸命に仕事をしますが結果は神様にお任せします、結果が出たら良くても悪くても神様にお供えします、というように仕事のすべてを神様とつながった状態でおこなうことができます。それがカルマ・ヨーガです。仕事の時に何もせず、ずっと神様を瞑想することはできません。だから仕事のときは、仕事（カルマ）をカルマ・ヨーガにする（カルマ・ヨーガのやり方でおこなう）のです。

Q）仕事を始める前に、私の体を道具としてお使いくださいと祈ればいいのでしょうか？

A）そうです。そしてそれだけでなく、仕事の最中にも思い出すのです。

Q）お酒についての質問です。神様におうかがいして飲んでくださいという話がありましが。

A）もちろんふつうの信者のためには飲まないほうがいいです。お酒を飲めば体によくないですし、心のコントロールもきかなくなります。先ほどのシュリー・ラーマクリシュナの助言は本当の酔っ払いにたいしての助言です。その状態の人にお酒を飲むなと助言をしてもそれに従うことはできないですね。無理です。そういう人が変化する方法はシュリー・ラーマクリシュナの助言のような、肯定的な方法です。そしてだんだん神様が好きになって、神様のことを思い出すことが増えてくると、自然とお酒はいらなくなります。前はお酒を飲んで楽しかったですが、今は神様のことを思い出すほうがもっと楽しい、もっと嬉しい、そしてふつうのお酒では高いレベルの楽しみは得られないと理解しましたからお酒は必要ない、と変化します。大きな楽しみを見つけると、小さい楽しみをやめることができます。

Q）会社での酒宴はなるべく断っているのですが、無理に断るのはエゴというか、うぬぼれかなとも思うのですが…。

A）エゴではない。絶対にそれではない。なぜならあなたにはprinciple（原則）があり、それに従って「行かない」と決めているからです。ある人は体の健康、心の健康のために良くないという原則から「お酒を飲まない」と決めています。またある人はヴェジタリアンという原則から「肉を食べない」と決めています。そのことと自惚れはまったく関係ないです。それは“エゴ”ではなく、“選択の自由”です。もちろん会社だと少しは飲まないといけない状況もあるかもしれません。でも少し飲んでも自分で気にし過ぎないほうがいいです。これは会社だけでないかもしれない、駅のポスターにありますね、「後輩に飲ませすぎないでください」と。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　以上