**瞑想の必要性と方法**

2011年3月13日

Ramakrishna Vedanta Society of the Philippines にて

スワーミー・メダサーナンダによる講話

於・Ramakrishna Vedanta Society of the Philippines

　スワーミー・ニキラーナンダジは、近代インドの預言者であるシュリー・ラーマクリシュナの言行を記した『ラーマクリシュナの福音』をベンガル語から英語に翻訳された方で、New York Vedanta Center の会長も務めましたが、あるときアルベルト・アインシュタインに会いました。会話の中でアインシュタインが瞑想はとても重要であると言うと、ニキラーナンダジは働きもまた必要であると答えました。これに対しアインシュタインは、働きは私たちの本性の中にあるもので、言われなくとも私たちは働くが、瞑想はやる気にならないとしないものであると言いました。

　今日のテーマは、『瞑想の必要性と方法』です。これは一人一人が自分事として考えなければ、論じても無駄に終わってしまうテーマです。興味はある、でも面倒くさいと思っていれば、誰も実行には移さないでしょう。なぜ瞑想が必要なのか。このことに興味があるのは、心の平安を得るのが難しい状況の中にいて平安を得たいと感じているからです。一方、瞑想には他の霊的要素、霊的目的もあります。それは、悟りを得ること、真理を知ること、神を悟ること、真我を悟ること、絶対の実在を悟ることです。

**平安**

　心の平安はお金で買えるものではありません。もしお金で買えるのであれば、わざわざ時間を割いてこのような講話を聞きに来る人はいないでしょう。どんなにお金持ちでも心の平安を買うことはできないのです。平安を得ようと、皆、いろいろと試すものです。楽しいことをしたり、音楽を聴いたり、趣味、旅行に興じたり、恋愛や友情、名声を追い求めたり。しかしこれらのことで心の平安は得られません。そして遂には瞑想へと辿り着くのです。

　瞑想とは一つの効果的なテクニックで、心のコントロールという方法で平安を得るものです。世界中で多くの人びとが大きなストレスにさらされて生活しています。国や地域を問わずますます多くの人が、心を制御する方法を知りたいと望んでいます。心を強くし、プラス思考を取り入れ、心を安定させ純粋にしたいと考えています。心がそのようになれば、その結果心の平安を得ることになります。

　ですから世界中で、瞑想への関心が高まっています。瞑想に関するCD や本が販売され、瞑想を教えるインストラクターやグループが盛んに活動しています。ここでまず理解しておかねばならないことは、心のコントロールができないと平安も得られないということです。平安とは肉体ではなく心に関係しているので、心の制御と平安には密接な関係があり、ほぼ同一のことであるとも言えます。瞑想は心をコントロールする最も優れた方法ですが、瞑想のテクニックについてお話しする前に、心や態度と平安の関係について少し考えてみましょう。

**問題**

　心の平安が得られないという状況はマクロレベルの問題となっていますが、ここでお話しするのは個のレベルで安らぎを得るにはどうすればいいかということです。心が穏やかでない原因は様々ですが、まず自分という原因があります。自分の体、自分の心、自分の今ある願い、将来の願いなど、自分に根ざす問題です。

　次に、人間関係に起因する問題があります。これは家住者だけの問題ではありません。僧院など霊的な兄弟姉妹の共同体でも起こりうるものです。集団で生活していれば、人間関係の問題が時折生じるのは当然のことです。

　また、仕事が原因の問題もあります。仕事では、単純な問題から危機的な状況まで常に逆流が存在し、苦闘が強いられます。

　これら三つが心の平安を得られない主な原因であり、これに加えて現代生活のめまぐるしさとそこに氾濫する世俗の楽しみが挙げられます。気の向くままにパソコンなどの電子機器を利用していると心がどんどん落ち着かなくなっていきます。趣味や気晴らしに興じても問題が解決するわけではなく、結果的に心の病気にかかる人が非常に増えました。

**真の性質**

　家庭生活、社会生活、さらには国際社会全体がすべて、これらの問題に影響を受けています。国連憲章に「戦争は人の心の中で生まれるものである」とありますが、平和も人の心の中で生まれるものに違いありません。私たちが個人のレベルでこのことに留意していれば、もっと大きなレベルでも変化が生まれるはずです。

　自分は心ではない、肉体ではない、小さな自我、未熟な自我（シュリー・ラーマクリシュナはこう言われました）ではない、私は成熟した自我、真我である、有限ではなく無限である、一時的な存在ではなく永遠である、そのように確信できたら、心や肉体にまつわる恐れや不安はなくなるでしょう。病気の恐怖、老いの恐怖、死の恐怖、自己顕示欲や執着など、恐れや不安はすべて「私は肉体である」という考えが中心にあります。自分は肉体ではなく「アートマン」、他者も皆「アートマン」だと確信できたら、私たちの抱える問題の大部分は消え去り、平安を得ることができるのです。これについては、バガヴァッド・ギーターに美しい記述があります。

　ドイツの著名な哲学者であるアルトゥル・ショーペンハウアーは、毒蛇のいる家に住むことさえ恐くない、と言ったとされています。なぜでしょう。彼はこう言ったそうです。「たとえヘビにかまれたとしても何が死ぬというのだ？肉体は死ぬが、私は肉体ではない。私はアートマンだ。」

**自我**

夫婦や兄弟、友人間の人間関係に生じる問題は、分析してみるとその原因が自我（エゴ）にあることが分かります。夫は、息子は将来に備えてこれこれを勉強した方がいいと考えますが、妻は、そんなことはない、息子のことは自分の方が分かっていると反対し、言い争いが始まります。ここで問題になっているのは「私」が何を感じているか、「私」がどう思うか、です。子供がどう思うかは、父親にとっても母親にとっても二の次なのです。　僧院では、僧が皆で集まって物事を決めることがあります。もちろん僧は誰でも、神の仕事をどうしたら最もよく為すことができるかを考えていますが、それぞれの考え方があります。ある僧はこうするのが最もよいと考え、ある僧は、いや、そうではなくてこうした方がいいと考えます。

ここでもやはり自我の問題が生じるのです。私には私の観点しか分からず、私の意見のことばかりを考え、たとえ人の考えが皆にプラスになることであったとしても耳を貸そうとすらしないのです。人の意見など聞きたくないのです。今こうして皆さんとここに集まっていますが、誰もが自分の意見を捨てたいとは思っていないでしょう。だから皆で何かを決めるのは難しいのです。仕事そのものは自分が言うことほど大切ではないのです。

　この自我の中心にあるものは何でしょう。それは、この有限の肉体、心、知性です。ですから、それを超越できれば、自分は自我ではない、超自我であるということを知れば、同じ神様が自分の中に住んでいるのだということを認識すれば、そして他者の中にも神を見ることができれば、私たちは未熟な自我を成熟させることができます。他者の神性や超自我を重視することで、未熟な自我を超越します。こうすれば、人間関係における自我の問題はなくなり、他者とのよりよい理解、よりよい関係を築くことができるのです。

**傍観者**

　先ほどお話ししたとおり、仕事に関する問題は、厳しい状況の中で常に逆流にさらされることで強いストレスや緊張を抱えることにあります。こういう場合、傍観者の態度をとることが必要です。傍観者は自分の周りの出来事に関わらず、第三者として目撃しているだけです。このような傍観者の態度を取れるようになれば、心の半分を使って自分が為すべき仕事をやり、心の残りの半分で出来事を観察するのです。楽しむのです。心の半分がどのように反応するか観察するのです。この、傍観者の態度を身につければ、心は落ち着き穏やかになることができます。

　私の経験をお話ししましょう。日本に赴任する前、私は大学の学長として大変忙しい毎日を送っていました。が、充分に瞑想をすると、心の穏やかさを保つことができました。心の半分でその穏やかさを保ち、残りの半分で責務を果たしていました。自分のすべてが仕事に没頭してしまうと、このような傍観者の態度を失ってしまいます。皆さんもお気づきのことと思いますが、私たちの中には常にもう一人の自分という傍観者がいます。この事実を時折忘れてしまうこともありますが、自分のしたことや言ったことを後から思い出すことができるのはこの「傍観者」がいるからです。しかし、この傍観者の態度を意識的にとることを皆さんにお勧めしたいのです。

**傍観者の態度を養う**

このような傍観者の態度を、自分や他者や仕事に対して持つにはどうすればいいのでしょうか。本を読んだりCD や講話を聞いたりしても身につくわけではありません。意識し集中して、自分の心がこの態度をとるようにするのです。そのためにはまず頭で理解する必要があります。これが正しい真の態度であると、論理的、理性的に確信する必要があります。これは「ダーラナー（dhāranā）」と呼ばれる、瞑想の集中法の最初のステップです。

　ヴェーダーンタでは三つのステップがあるとされ、それぞれシュラヴァナ（shravana）、マナナ（ manana ）、ニディディヤーサナ（nididhyasana）と呼ばれています。シュラヴァナとは第一ステップで、聞くことと読むことを言います。マナナとは次のステップで、深く考えることです。そして、次のステップでは永遠の真理に集中しなければなりません。本を読んで理解できても、これは集中ではなく、正しい態度を養うことにもならないのです。瞑想は、このような態度を養い集中する手助けとなり、教え導き鍛錬してくれるのです。

瞑想と言うと一般に、目を閉じて背筋を伸ばして座り霊的なことに集中するというイメージです。それでおしまい。これは表面的な理解に過ぎません。瞑想と呼ぶものの中で私たちがやっていることと言えば、居眠りをするか明日の予定について考えるかです。つまり世俗的なことに集中しているだけなのです。瞑想とは、もっと次元の高いものに考えを集中することであり、仕事の予定を考えるものではありません。自分の真の性質について、神について、抽象的なことについて、自分を引き上げてくれるものについて集中することです。瞑想の本質は、崇高で霊的なことへの集中です。これが瞑想です。

**集中**

　集中は、瞑想において最も大切な要素です。私たちは大好きなことには簡単に集中できます。例えば、音楽が好きな人はCDをかけたらすぐにその音楽に集中できるでしょう。一方、瞑想で集中するというのは、外界から自分の内側へと心を引き戻さなければなりません。この点が難しいところなのです。心は、引き戻されそうになると反抗してざわつき、言うことを聞こうとしないのです。瞑想に抵抗するのは外界ではなく、自分の内側、心なのです。ですから、私たちの真の性質である神様に、より高いもの、より霊的で崇高な

ものに集中するのは、決して簡単なことではありません。

　簡単ではないことですから、時間がかかるし準備も必要です。初めは無理だと思うかもしれませんが、いったんできるようになれば、たとえわずか5分でも集中して瞑想できれば、平安と幸福が生まれます。音楽、ダンス、車の運転、ヨーガなど、何かを習うには時間と根気が必要です。何かを得ようとするなら、時間と努力をかける必要があります。アウトプットするにはインプットが必要ですし、利益を得るには投資をしなくてはなりません。ところが私たちは、利益は欲しいのに投資はしようとしないのです。

　心の平安が欲しいのにそのための努力をしないのは、理にかなっていることでしょうか。きのう、TheosophicalSociety of the Philippines で『瞑想の始め方』というテーマでお話をしました。私は集まった皆さんに、基本的なことを聞きました。「なぜ皆さんは、ヴェーダーンタの瞑想を知りたいのですか｣と。大部分の方の答えは、平安が欲しいから、というものでした。しかし私は講話の中で、皆さんが本当に欲しいのは、ストレスや不安、緊張など、平安とは正反対のものだとお話ししました。なぜだと思いますか。

　魚の中には、圧力の高い深海に住んでいるものがいます。そういう魚を水面近くまで連れてきたら、中の空気が膨張して爆発してしまうでしょう。現代人の生活はこれに似ています。私たちは、ストレスや不安にさらされているのが心地よいのです。仕事はストレスが溜まると不満を言いながらも、携帯電話やテレビ、新聞がない生活など想像さえできないでしょう。

　お坊さんは気楽な生活でさぞかし幸せだろうという批判を耳にすることがあります。中には、僧は何の仕事もしないとか、人が働いて得たお金を寄付するおかげで生活できるのだ、お金を稼ぐ苦労もせずにのんきなものだとか、言われることもあります。もし本当にそんなに気楽で満ち足りた生活をしていると思われるのでしたら、ぜひお坊さんになって一緒に生活してみてください。おそらく実際になろうとする人はほとんどいないでしょうし、なってみたところで数日と持たないでしょう。心は家族のことばかり考え、新聞を隅から隅まで読み、携帯電話やテレビが恋しくてたまらなくなるでしょう。皆、平安が欲しいと言いながら、緊張にさらされているのが楽しいのです。自分の望むものとやっていることが矛盾しているわけですから、この矛盾を解消しなければなりません。本当に平安が欲しいのなら、それを得る努力が必要です。

　瞑想について本を読んだりレクチャーを聞いたりしても、99％の人はここでつまずいてしまいます。また、実際に瞑想をし始めても、気が向いたときにちょっとするだけなので、結局はそのうちやめてしまって元通りのストレスや緊張の中の生活に戻るのです。ですからまず、瞑想に真剣に取り組む必要があります。自分は本当に平安を望んでいるのか。平安を得るのに必要なことをやるつもりなのか。もしそうでないなら、本当は平安など欲しくないのだと認めた方がいいでしょう。まず正直になることから始めましょう。

**瞑想の仕方**

　自分は本当に平安を望んでいるのだと分かったら、次は日々の生活の中で瞑想する時間を確保する必要があります。そして、必ず実践すると決めてください。そうでなければ瞑想技法など話したところで無駄になるだけです。では、瞑想の進め方をお話ししましょう。

　瞑想の偉大な主唱者であるパタンジャリによると、瞑想のために座る場合、一定の時間体を動かさずに座っていられるように座ります。瞑想用のクッションに、背筋を伸ばして力を抜いて座ります。こうすることで、背骨の下部から上に向かってエネルギーが妨げられることなく流れることができます。床の上であぐらをかくのがやりにくいのであれば、いすに座って構いませんが、背もたれに寄りかからないで下さい。いすに座る場合は特に、居眠りをすると危ないですから気をつけてください。ただし、布団やベッドの上では

絶対に瞑想しないで下さい。

　心を集中させようとすると、初めに体が動き始めます。体を動かす必要はないのに、心に落ち着きがないために手足が動いてしまうのです。実践を続けるに従い心が落ち着くようになってきますから、それまで根気強く続けてください。まず数分間座ることから初めて次第に時間を延ばしていき、最終的に20～30分間座るようにしましょう。瞑想するには朝が最もよく、毎朝何時から何分間行うか決めるようにしてください。

　大企業の役員クラスの人が毎朝20～30分瞑想と祈りを行うことで1日仕事がうまくいくというのを何かで読んだことがあります。この瞑想という投資は、仕事でも人間関係でも役に立つわけです。瞑想をこういう風に考えればいいし、週末にはもっと瞑想に時間を割くことができるでしょう。

**プラーナーヤーマ**

　昨日Theosophical Society でお話しした時、グル（師）は必要かという質問がありました。単に瞑想をするだけであれば、それほど指導は必要でありません。しかし、プラーナーヤーマ（呼吸法）の複雑な技法を瞑想中に実践したいのであれば、指導者がいないと危険です。呼吸は人体に欠かせないものですから、難しいプラーナーヤーマを長期間実践することは、心や体にマイナスの影響を長期にわたって与える可能性があるのです。

　パタンジャリはプラーナーヤーマについて論じてはいますが、それほど重視しているわけではありません。後の時代になって他のヨーガ指導者・実践者らがプラーナーヤーマを重視したのであり、一般には重要とされていません。息を止めずに一定のリズムで息を吸って吐くというシンプルな呼吸法で十分であり、その方が安全です。

　ここでいう「息を吸って吐く」というのは、5～6秒間息を吸って5～6秒間息を吐き、途中で息を止めない呼吸法です。息を吸う時は、純粋さ、思いやり、愛について考え、神の性質が自分の中に入ってくるのをイメージします。息を吐く時には、不純なものがすべて出て行くのをイメージします。このようなイメージをするほかに、主の御名を唱えてもいいでしょう。いずれにしても、一定のリズムで行うシンプルな呼吸法は、心を穏やかにしてくれます。

**祈り**

　次に、すべての人の幸福を祈ってください。心を穏やかにできない根本的な原因の一つは、いつも自分のことや自分の家族、自分の仕事のことなどを考えているからです。心が狭くなり、このような狭い世界に住んでいることがやがて執着や束縛、不満、失望などへと進んでいくのです。自分の狭い世界を超越するには、すべての人のために祈ることです。そうすれば心が広くなり、最終的には自分へと返ってきます。ただし自分によいことがあるのを期待して他者のために祈ることはできません。それは自己中心的であるのと同じことですから。

　心から他者のことを思って祈りましょう。

Sarve Bhavantu Sukhinh（すべての人が幸せでありますように）

Sarve santu Niramaya（健康を損なわれたり障害を負ったりすることがありませんように）

Sarve Bhadrani Pashyantu（希望を持つことができますように）

Ma Kaschin Dukh Bhag Bhavet”（悲しむことがありませんように）

　この祈りは大変美しい祈りです。

Asato maa sadgamaya（非現実から現実へと私たちを導いてください）

Tamaso maa jyotirgamaya（暗闇から光へと）

M･ityor maa am･itan gamaya（死から不滅へと導いてください）

Om shanti shanti shanti（オーム、平安あれ、平安あれ、平安あれ）

　これらの祈りはヒンドゥー教徒やインド人のためだけのものではなく、普遍の祈りです。実際に、自分たちの預言者らだけに祈りを限定するのではなく、他の宗教の預言者らにも祈りを捧げるべきです。ブッダや、イエス、クリシュナなどすべての預言者や神様に祈りを捧げ恩寵を求めましょう。これはとても大切な霊的修行で、心の平安を得るのに役立ちます。

**瞑想のプロセス**

　瞑想には二つのプロセスがあります。一つは、心の動きを知ることです。心をコントロールするには、心の今の状態を知ることから始める必要があります。心の状態を知るには、心を見つめます。自分は心とは別の存在であるのを知り、心はいたずらっ子やサルのように動き回るのを見てみるのです。ここでも傍観者の態度をとってください。このように、瞑想では心の動きを見つめることから始めてください。心が静かで落ち着いていればいいのですが、普通、心は大変活動的です。この「活動的」というのは、さまざまなことを考えるという意味であり、このために私たちの心は静かになれないのです。

　心を見つめて心の動きを知ることにどんなメリットがあるのでしょうか。この訓練をすることで、より高い性質、高い自己、真我、神と自分が同一であると知ることができ、低い自己、低い性質との関係を断ち切ることができます。

　スワーミー・ヴィヴェーカーナンダは、心は思考であり思考は心であるとおっしゃいました。心がなければ思考することはできないし、思考することがなければ心は存在しないと言えます。心と思考は同じ意味です。あれこれと考えたり、否定的な考えを持ったり、同じことを何度もくり返し考えたりすることが、心に平安がない原因なのです。

**心を見つめる**

　スワーミージはまた、心を見つめなさいとおっしゃいました。心には考えが浮かびますから、その考えを知り次にどんな考えが浮かぶか心に尋ねてみるのです。次の考えが浮かんだら、「よし、心よ、では次は何を考えるのか」と聞いてみましょう。こうして常に心に問いかけていると、心は誰かに見られているのだと自分を省みるようになります。しかし、また次の考えが浮かび、私たちは自分が傍観者であるのを忘れてしまいます。そして考えにのめり込んでしまい、ふと気づくと、この5 分間何をしていたのだろう、と分からなくなってしまいます。

　こうやって考えに流されてしまうのです。心の動きを見るのは楽しいもので、ちょっとしたショーのようでもあり、同時に課題でもあります。考えから離れて主導権を握り、心の動きに振り回されないよう頑張って、考えたいことを全部挙げてみるよう心に問いかけます。しかし、考えは何も浮かびません。ところが、ちょっと気を抜くと心はすぐに活動を再開します。スワーミージは、傍観者の態度で心を見つめていると、最初の日は10分で200もの考えが現れ、次の日には100になり、4～5日経つと50になり、根気強く続けていると、やがて考えは浮かばなくなる、とおっしゃいました。ぜひやってみましょう。

　また、次のようにイメージしてもよいでしょう。自分は無限に広がる青い空で、考えは過ぎていく雲。雲は現れては消えていきますが、空はいつも静かで青いままです。このようにイメージすると、傍観者の態度を養うのに役に立つでしょう。

**常に考えている自分**

　私たちは常に何かを考えています。家族のこと、将来のこと、過去や現在のこと、予定、会社など、あらゆることを考えていてまるで考えに取り憑かれているかのようです。

　目に映るものは考えに影響を与えます。例えば、私には今カーテンが見えますが、そこからカーテンに関係することを連想します。では目をつぶっている時は、心は何に影響されるのでしょうか。記憶です。記憶の倉庫からさまざまなことを思い出し、そこからあらゆることを連想し始めます。記憶を切り離しましょう。額は「心の座」と言われますが、額に心を集中させると考えはほとんど浮かばなくなりますから、心に「そこでじっとしていなさい」と言うのです。

　このようなやり方で瞑想を指導するグループもいくつかあり、確かに平安を得ることができます。しかし、私たちの中には解決しなければならない考えがたくさんあるので、この方法で永続的な平安を得ることは難しいのです。解決が必要な考えとは、矛盾する考え、否定的な考えなどで、こうした考えを解決するには崇高なものに集中しなければなりません。

　ですから、真の瞑想へ至る方法とは、傍観者として心を見つめ、考えを消し去って、心を崇高な存在に集中させることです。そこから真の瞑想が始まります。このような方法で充分に準備をしてから真の瞑想を始めないと、居眠りをしたりあれこれ考え事をしたりするだけで終わり、心は落ち着くことがないままやがて瞑想への興味を失ってしまいます。深く集中して深く瞑想するために、充分に準備してください。

**有形のものか純粋意識か**

　瞑想中に集中する対象は、霊性の象徴である物やシンボルなどでも純粋意識でもいいでしょう。シンボルや物は、蓮華や光など霊性に関係のある物にしてください。霊的生活においてイメージすることは大切です。蓮華をイメージしたらこの葉は単なる物質ではないと考え、光をイメージしたらこの光は霊的な光なのだと考えてください。また、キリスト、ブッダ、クリシュナなどの絵や像もあります。それは物ではなく霊でできていると考えてください。ハートの中に蓮華があって、その上にイシュタ（思いの対象として自分で選んだ神）が座っていらっしゃるのだとイメージしてください。イシュタの体は光で、そのお顔は微笑みをたたえ温和で慈愛に満ちていらっしゃいます。キリストやブッダのイメージには純粋意識が隠れている、そう考えて集中してください。

　シュリー・ラーマクリシュナは、心は白い麻のようだとおっしゃいました。藍で染めれば藍色になり、赤く染めれば赤くなります。世俗のことで心を染めれば、心は世俗的になり、霊的なことで染めれば霊性を帯びるのです。神性の象徴で、愛と純粋の象徴で心を染めなければなりません。イエスやシュリー・ラーマクリシュナに心を集中させ、愛、純粋、神なる性質に集中させれば、愛に満ち、純粋で神なる性質を持つようになるのです。有形のものに集中することには、このようなメリットがあります。

　一方、無形のものに集中する瞑想もあります。先ほどお話ししたとおり、叡智によって私たちは自分の真の性質がアートマンであることを理解します。アートマンは永遠で無限です。私という人格の基底をなすものが私のアートマンです。私の人格の陰には、アートマンすなわち純粋意識があります。絶対の存在、絶対の知識、絶対の至福です。なぜ絶対なのでしょうか。それは、他の存在、知識、至福と比べ、無限であるからです。私たちという存在は、時間と空間に支配されていることは皆さんよくおわかりでしょう。しかし、ミクロレベルでアートマンや魂と呼ばれるもの、マクロレベルでブラフマン、絶対の実在、神と呼ばれるものは、同一の性質を持っており、レベルが違っているだけなのです。

　このアートマンに集中するには、心を訓練して、自分は肉体や心ではない、知性や低い自己ではないと識別できるようにする必要があります。これは、消去、否定、分析というプロセスであり、最後には「私はアートマンである」という点に到達します。そして、自分のこの真の性質に集中するのです。この方法は、ミクロレベルの意識に集中する瞑想のやり方です。

　マクロレベルでも同様の方法で集中できます。自分の周りのすべてを、人、建物、自然などのすべてを、無限で永遠の絶対の実在の根底にあるもの、その投影だと考えるのです。絶対の実在とは、絶対の存在、知識、至福です。以上の二つの方法はミクロかマクロかというレベルが違うだけであり、その本質は全く同じです。

　この方法のメリットは何でしょうか。これらの性質に集中すればするほど、吸収して自分のものにできるということです。「私は永遠である、絶対の喜び、絶対の至福である」と感じるようになります。純粋意識を瞑想することにはこのようなメリットがあります。執着から解放され、愛はあっても執着することはなくなります。自由があり束縛はなく、喜びがあり悲しみはなくなります。

　瞑想を実践するのであれば、両方の技法が必要です。なぜでしょうか。瞑想を始めて間もない時は純粋意識に集中することはできません。あまりに抽象的な概念だからです。近づきやすい基本的なもの、有形のものに集中することから始めた方がいいのです。自分がよいと思う有形のものを選び、それを瞑想するのに慣れれば、やがて純粋意識に集中することもできるようになります。このようにすると執着がなくなっていき、恐れや不安がなくなっていきます。そして自分の真の性質と自分が同一であるということが分かるようになっていくのです。

**課題と結果**

　もちろん、瞑想をすると課題も出てきます。初めの課題は、瞑想しようとすると関係のない考えがいくつも心に浮かんでくることです。こうした考えは追い払わないといけません。次の課題は、粘り強さです。瞑想は、何かを食べてお腹をいっぱいにするような単純なことではありません。結果が出るまで時間がかかるのです。事業に投資したらすぐに利益はが得られるでしょうか。マンゴーの木を植えたら翌日に実がなるでしょうか。瞑想を始めてわずか数日、数週間で、「ああ、ちっとも心が定まらない」「真理なんて悟れない」「心の平安なんて得られない」と言う人がいます。もっと時間が必要なのです。粘り強さ、信じる気持ちが必要です。毎日20～30分、土日はもう少し長く、瞑想を30日間続けたら、最初の結果として心の平安が必ず得られるようになるでしょう。

　これは働きにとって大切なだけでなく、健康にとっても大切です。高血圧、心臓病、糖尿病によいと、多くの医者が瞑想を勧めます。瞑想は霊的に有益であるだけではありません。心に平安が得られると、適切な判断を下せるようになります。気持ちが乱れていると、よい決断はできませんね。日々の生活の中は決断の積み重ねですから、そのためにも心を静めて穏やかにする必要があるのです。

**働きは礼拝である**

　自分の中にも他者の中にも同じ神様がいるということが分かれば、人間関係はよくなります。私は、他者の中にいる神様にお仕えしたいと考えています。瞑想すると、神への愛が育まれ、仕事をしている間も神様につながっていると考え続けることができます。神様が与えてくださったエネルギーで仕事をし、神様が与えてくださった仕事をし、神様がくださった仕事で神様を喜ばせるのです。そして最後には、どのような成果が得られようと、それを神様に捧げるのです。そうやって考えることで神様のことを常に考え、神様をもっと愛することができます。日々の生活の中で神様からいただいたものを実践するのです。これが生活を霊的にするということであり、瞑想や瞑想を通じた働きが私たちを高めて永遠の平和と喜びをもたらす方法です。