**日曜午後例会「瞑想と霊性の生活」勉強会　第８回　（２０１９年１月６日）**

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

・前回の補足

**・📖 （P21 L2）*しかし霊的努力はより優れた努力である。それは気づきを求めての努力だ。努めよ、努めよ、努力せよ！　ほかに道はない。努力を恐れないようにしようではないか。***

講義後に「下線部の翻訳は*『気づき』*が適当でしょうか？」と質問しました。マハーラージはしばらくお考えのあと、次のようにおっしゃいました。

「『気づき』ではなく『純粋意識』『悟り』です。原文では ”It is a struggle for consciousness.” となっていますが、このconsciousnessは ”It is a struggle for realizing pure consciousness.” という意味です」

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

**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　P22~24**

**原著本：PARTⅠ　THE SPIRITUAL IDEAL　１．THE SPIRITUAL QUEST　 P9~10**

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

・前回の補足

**・📖 （P21 L2）*真理は努力なしには悟れない。確かに人生すべてが努力であり、誰もが何かを求めて努力している。しかし霊的努力はより優れた努力である。それは気づきを求めての努力だ。努めよ、努めよ、努力せよ！　ほかに道はない。努力を恐れないようにしようではないか。***

・原著（P8 L7）*Truth cannot be realized without struggle. All life is no doubt a struggle. Everybody is struggling to achieve something or other. But spiritual struggle is a struggle of a higher order. It is a struggle for consciousness. Struggle, struggle, struggle! There is no other way. Let us not be afraid of struggles.*

前回の講義で「闘え！　闘え！　闘え！」という部分がありましたね［前回マハーラージは翻訳本の「努力」や「努めよ、努めよ、努力せよ！」よりも**、**原文は*struggle*だから、「闘い」や「闘え、闘え、闘え！」のイメージの方が妥当とおっしゃった］。これは（武器を使う戦争などの）外の闘いではなく、（心のコントロールという）中の闘いについてを言っています。

心には６つの敵（👉６匹のワニ。後述）がいます。

・カーマ（kama）肉欲

・クローダ（krodha）怒り

・ローバ（lobha）強欲

・モーハ（moha）幻惑

・マーダ（mada）うぬぼれ

・マーッツァリヤ（matsarya）嫉妬

皆ひとりひとり個人レベルで闘っており、クルクシェートラの戦いはそのシンボルですが、中の闘いには６つの強敵がいるうえ、朝から晩までの闘いが、それも一生続くので、中の闘いに勝利するのはたいへん難しいことです。だから一般的な人は、中の闘いにはかまわず、今の生活を安心して続けています。

しかし、私たちの目的は何ですか？　もし実在を勉強したいなら、理解したいなら、悟りたいなら、どんなに大変であっても中の闘いに挑むことが必要です。闘って得る結果はとても大きいのです。得るものが大きいのであれば、払う代価も大きいというのは、当然ではないですか？　簡単に得られる結果でよいのなら、安い代価を払ってください。ですが実在は「最高」で「高価」なものです。ですから払う代価も大きいのだと、最初から理解してほしい。そして闘って、闘って、闘って…。

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

**・📖 （P22 L1）*自分達の生活と聖者の生活を注意深く比較すると、そこにはたいへん大きな違いがあると気づく。どちらの心にも影響しているのは「実在」だが、聖者にとっての実在は、普通の人にとっての実在とは違うのだ。私たちにはこの世界が実在だが、聖者にとっては霊性の世界のみが実在だ。彼らの全生涯は、神を悟るにはどうしたらよいか、神を頭の中だけのばく然とした概念ではなく、一個の実在とするにはどうしたらよいか、というひとつの考えで満たされている。もし私たちが、聖者が「実在」と呼ぶものの何たるかを理解できれば、彼らが神を悟るためには命を捨てることをもいとわない理由も理解できるだろう。***

・原著（P8 L28）*If we carefully study our own lives and the lives of saints, we find a great difference. It is the ‘reality’ that affects the minds of both, but the reality is something different to the saint from what it is to us ordinary people. To us this world is real; to them the spiritual world alone is real. Their whole life is filled with this one idea: how to realize the Divine, how to make Him a reality instead of an intellectual and vague concept. If we are able to appreciate what the saints call ‘reality’, we can also appreciate why they are ever ready even to lay down their lives for the sake of God-realization.*

良い大学に入る、良い会社に入るなど、どのような目的であっても、それに向かっていくには別の人たちの成功例が必要です。それが私たちのやる気（モチベーション）に影響します。悟りについても同じことで、実際に悟った人がいることや、聖者の生涯は悟りへのやる気を増やします。もし、悟りが本の中だけのものだとしたら、本は想像で書かれている可能性があるので、悟りが自分を助けることになるというはっきりした信念を持てず、やる気はおきないでしょう？

現代人は聖典は想像の産物だという疑いを持つ人が多いですが、シュリー・ラーマクリシュナは、人間として現れ、そして聖典に書いてあることをみずから確認した方です。私たちは、聖典、ギーター、ウパニシャッド、聖書は正しい、そこに嘘はないと確認した「シュリー・ラーマクリシュナ」という「実例」から、ひとつには実在を学ぼう・悟ろうというインスピレーションを、もうひとつには聖典が正しいという確認を得ることができます。

聖者であっても堕落し、努力し、多くの闘いを闘って、実在を悟りました。お釈迦様は「今生の前に、私は幾度も生まれ変わった」とおっしゃいましたが、お釈迦さまもそのようにしてだんだんと完璧へと向かったのです。そして私たちには彼らのような進化（evolution）の過程の例が必要です。

しかし私たちは、聖者がどれくらい闘って頑張ったかを見ないで、聖者になったあとの超能力を見ています。多くの人にとってはそれが印象的で、それを欲しくなるからです。しかしそれを得ることは不可能に近い。ですから最初から聖者の闘いを見てください。

**・📖 （P22 L8）*しかし盲目的に聖者たちの真似をしてはならない。彼らはその言動においてむしろ常軌を逸していたり、奇妙であるかも知れないからだ。***

・原著（P9 L1）*We should not, however, blindly imitate the saints. They may appear rather unconventional or strange in their behaviour.*

ですが聖者の生涯をそのまま真似するのではなく、聖者の悟りの方法と自分の方法とをどのようにマッチさせるのかをよく考える必要があります。

たとえばシュリー・ラーマクリシュナは６年くらい眠らない時期がありましたが、私たちにそのまねをすることはできますか？　一日でも眠れない日があると、仕事に差しさわると言って医者に相談に行くのが私たちの状態です（笑い）。また、シュリー・ラーマクリシュナは地面に顔をこすりつけ、子供が寝転んで転げまわりながら欲求するように「マザー・カーリーがまだ現れない、まだ現れない」と泣き叫んだり、服を自らの束縛と考えて脱ぎ捨て、裸になって神を瞑想したりしていました。それは当時付き添っていた甥のフリダイが「おじさんは頭がおかしい」と思うほどでしたが、私たちにそれほどの悟りへの焦燥感をもつことは難しい。ですから同じように真似することも難しいのです。

スワーミー・ヴィヴェーカーナンダは「ラージャ・ヨーガ」の講話中、「半年間、本当に厳しい実践を続ければヨーギーになれる」と言いましたが、しかし特別な人には可能でも、私たちがラージャ・ヨーガの厳しい実践を半年ものあいだ続けることなど、絶対に無理です。一日、いや２０分でも不可能です。なぜなら私たちの状況は、瞑想に集中しようとしても、体が動いたり、音やにおいに気をとられてしまう程度のものだからです。半年間ずっと集中して瞑想するなど不可能です。

ですから助言は、聖者のインスピレーション、聖者の生涯の例は必要です。聖者の生涯を読んで学ぶことは絶対に必要です。そして実践にあたっては、単に真似するのではなく、学んでください。つまり聖者の生涯をいろいろと読んで知ったことを、自分の傾向や力を見極めて、自分の悟りの方法として、何を、どう生かすか、それについてよく考えて、決めてください。

浅い考えの人は「真似」しています。深い考えの人は「学んで」います。

**・📖 （P22 L9）*しかしすでに述べたように、彼らの渇仰心はすべて、実在の明白な観念に基づいている。感覚と結び付いた世界だけを実在と感じている私たちは、だからこそ、霊性の修行において注意深くあるべきだ。私たちの成功は、日々の修行の規則正しさと熱意とに大きくかかっている。この点私たちは不注意であることが多い。霊性の修行では、たゆまぬ実践なしには何事も成就できない。***

・原著（P9 L3）*But, as we have said, all their thirst for God is based on a clear conception of reality. Those of us for whom this sense-bound world alone is real, should be careful in our spiritual struggles. For us success largely depends on the regularity and intensity of our daily spiritual practice. Very often we are so careless in this. Without steady practice nothing can be attained in spiritual life.*

聖者は「実在とは何か」について、明白に理解しています。しかし私たちは（もちろん霊的になりたいと勉強はしていますけれども）世俗的な考えでいっぱいなので、聖者と同じような闘いはできません。私たちができる闘いは、regularity, intensity , daily spiritual practice、毎日毎日の規則正しい熱心な修行です。

ポイントは３つあります。まずregularity（規則正しく）です。ときどき感情的な人がいます──感情が高まっている間はたくさん修行をしますが、そのあとあまりしなくなるタイプの人です──それでは進むことができません。たとえば1か月くらいがんばってジムに行って、そのあと全く行かなくなるということでは、「始めました、やめました、始めました、やめました」の繰り返しで、最終的な結果は何も得られないですね。毎日毎日続ける規則正しい修行が必要です。ある１週間だけたくさん食べて、次の３週間は何も食べないなんてことができますか？（笑い）

そして、intensityもとても大事です。たとえ３時間瞑想しても、２時間半が浅い瞑想や居眠りでは、結果はほとんど得られません。短時間でもできるだけ集中して瞑想することが大事です。すると瞑想が深くなってゆきます。

参加者：intensityの翻訳は「熱意」となっていますが？

earnestness（熱心、真剣、真摯）と同じですか？　そうですね。しかし、enthusiasm（熱意、熱心、情熱）ではありません。intensity（強烈、熱烈、激しさ）とenthusiasmは同じではありません。intensityの意味は、浅い集中ではない、ずっと集中が続く、という意味です。with full energy（全力を使って）、 with full attention（高い注意力で）──それがintensityです。感情的になって「あるときやって、あるときやらない」という「熱」（enthusiasm）ではない。そうではなく、slow but steady（ゆっくり着実に）、regularity and intensity（規則正しく、真剣に深くおこなう）進みます。

ジャパを１万回おこなったとしても、数珠を早く繰るだけで、心がシュリー・ラーマクリシュナにないのでは、ジャパする意味はほとんどありません。それはintensityではありません。５００回でよいから、完全に集中して、愛をもって、信仰をもってジャパをします、それがintensityです。「毎日1万回ジャパしています」という人が「実践が進んだ者」と短絡的に思われがちですが、大事なのは回数ではなく、心がどこにあるか、心が集中しているか、信仰があるかということです。

ですからquality of meditation（瞑想の質）、quality of japa（ジャパの質）──とても美しい表現ですね──が大事です。瞑想については、質について考えず、長い時間座ることだけを考えたり、他人に褒められることが目的で、他人が見ている前で長く座って瞑想する人もいますが、その目的で長時間瞑想しても、ほとんど意味がありません。

そしてdaily（毎日毎日）の修行です。私は今まで何回も、そしていつも言っています、「霊的実践を『一日もやめないでください』」と。仕事がとても大変なときは少しでもいい。しかしやめません。少しでも絶対に座ります。

しかし、これらについて私たちは、*Very often we are so careless in this.*──日本語で何と書いてありますか？──「こ*の点私たちは不注意であることが多い*」──ほんとこれは正しいです。（笑い）

高いものを得たいのに不注意であっては、つまり「してもしなくても構いません」という態では成就することはありません。これは何につけても同じではないですか？　霊的な生活だけが特別という話ではありません。

**・📖 （P22 L13）*霊性の生活は、「最高者」への献身の生活、精進と自己犠牲と一意専心の生活でなくてはならない。***

・原著（P9 L9）*Spiritual life must be a life of dedication to the Highest, a life of consecration and sacrifice and one –pointedness.*

***.***

ここでのポイントは2つです。霊的な生活は「最高のもの」への献身、つまり自分の命をそのために捧げること、そしてOne pointedness（一意専心）です。

もちろん、生きるため、食べるため、お金を稼ぐためにはしなければならないことがありますが、人生の一番の目的はそれらではなく、「最高のもの」に自分の命を使うことです。もし、人生の一番の目的が何であるかについて疑問や混乱があるようであれば、まだ霊的な生活はできません。「あれもします、これもします、霊的な生活もします」ということでは目的の成就は不可能です。私の人生の目的は実在を悟ることだと、最初から考えたほうがいい──それがOne pointedness（ひとつのことに集中する）です。

**・📖 （P22 L14）*それゆえ私たちは自分自身のためにも他の人々のためにも、自分の思いに対して気づきの意識を高め、注意深くなければならない。強欲、貪り、暴力といった思いは、相手に毒ガスよりも悪い影響を与える。私たちの不純な思いがもたらす破壊力は、実際に毒ガスの害よりはるかに大きい。自分の不純な思いによって、不純が何たるかを知らない人々にまで影響を及ぼしてしまうのだ。しかし清らかな思いは、清らかさを求めて努力している人たちに助けの手を差し伸べるのだ。***

・原著（P9 L11）*So, we should be more wide-awake and more careful about our own thoughts for our own benefit and for the benefit of others to whom our thoughts of lust, greed or violence are worse than poison-gas. Indeed, the havoc we create by our impure thoughts is far worse than that created by poison-gas. By our impure thoughts we affect people who do not even know impurity. But by our pure thoughts we help others in their struggle after purity.*

霊的な生活、すなわち「最高のもの」への献身と集中のために大事なことが、内省です。毎日自分は何を考えているのか？　何をしているのか？　何を一番大事と考えているのか？　など自分の心を観察してチェックすることです。

心は無意識のうちにいろいろ考えます。心は世俗的なことも考えますし、良くない種類の思いが浮かんでくると、それをあれこれ考えます。ですからチェック（点検）が必要なのです、「あれ？　いま心は何を考えていただろうか？」と。瞑想も、one pointednessも、dedicationも全部良い。しかし一緒に内省も必要です。自分の心の考え・思いをチェックしなければ良い結果が得られません。

タクール（シュリー・ラーマクリシュナ）の話に「田んぼに水をいっぱい入れても、穴があったらせっかく入れた水は流れ出てしまう」というものがありましたね。穴のチェックを怠ったので入れた水が流れていってしまいました。同じように、自分の心に世俗的な考えや、良くない考えがあるかをチェックしなければ結果は得られないのです。

ブラフマーナンダジーはあるとき突然信者に「いま何を考えていましたか？！」と尋ねました。（笑い）信者は「マハーラージ、これこれを考えていました」と答えました。それから数分してまたブラフマーナンダジーは「いま何を考えていましたか？！」と尋ねました。（笑い）

しかし私たちは、もし同じように尋ねられたら「マハーラージ、個人的なことです。私に尋ねないでください」と答えるでしょう。（笑い）ブラフマーナンダジーは本当に素晴らしい先生です。ブラフマーナンダジーに尋ねられた弟子は「個人的なこと」とは思いません。「Oh, You take so much care of us, how much concerned…そこまで私たちのことを思ってチェックしてくださる。本当にありがたい」と思うのです。

心は「考える」という働きなしには成り立ちません。そして自由が欲しいのも心の性質です。ですから心は自分の好きなものについて、ずっと、いろいろ考えてしまうのです。すなわち心はコントロールされずにいると、つまり、識別せずに放っておかれると、興味があるものについてずっと考え続けるということです。ですから身体のチェック、顔のチェックと同じように心のチェック（内省）もしてください。

霊的な生活において、「心は何を考えているか」という内省はとても大事です。霊性の生活とは瞑想だけ、ジャパだけ、聖典の勉強だけではありません。内省もそのうちのひとつです。心は霊的な生活のテーマです。ですからそれは何を考えているかのチェックは必要なのです。すると心のコントロールがもっとできるようになり、瞑想も深くなります。

また、ふだん内省をせず、瞑想のときだけ心をコントロールすることは不可能です。内省をしていないので心のコントロールができておらず、集中することが難しいからです。集中できなければ、心は命令に従うことができません。お使いの機会に自分の好きなことをしてきた召使いを、厳しい主人なら「お前、なぜ帰りが遅くなったのか」と尋ねるでしょう？　すると召使いは次から気をつけます。ふだんから内省をおこなっていると、心は気をつけるようになります。また、心のチェックは自分以外の人にはできないので、自分が厳しくなってチェックをするのです。

参加者「自由にしたい心をチェックするのは、もう少し高い心ですか？」

そうです。良心こころ、positive mind、good mind、サット的なマインドがチェックします。

そして「*自分自身のためにも他の人々のためにも、自分の思いに対して気づきの意識を高め、注意深くなければならない*」ということが大事です。スワーミージーは言っていましたね、「心のバイブレーション（波動）の影響はあります。そして心の波動はとても精妙なレベルのものなので、影響も精妙なレベルにあらわれます。そしてそれは広がっていきます」と。

参加者「周りに？」

周りだけでなく、遠いところにも影響します。心の考えのバイブレーションは精妙ですから、それは遠くまで広まるのです。だからスワーミージーは言うのです、「あなたの心の中に否定的な考えがあらわれたら、洞穴に入ってドアを閉めてください。そして外に出ないでください」と。外に出ると、他人に影響が及び、その影響で、他人が悪くなる可能性があるからです。心の波動にはそれほどの可能性があります。

ですから良い考えを持ちましょう。「サルヴェー　バヴァントゥ　スキナハ、サルヴェー　サントゥ　ニラーマヤーハ、サルヴェー　バッドラーニ　パッシャントゥ、マー　カシュチット　ドゥフカバーグバヴェーㇳ（sarve bhavantu sukhinah/ sarve santu niramayah/ sarve bhadraṇi pasyantu/ ma kascit duḥkhabhagbhavet//）」──それは「すべてが幸せでありますうに」というこのマントラ（祈り）と同じ議論です。その祈りを毎日おこなえば良い考えのバイブレーションが広がってゆきます。

良い考えのバイブレーションは人のために良い、悪い考えのバイブレーションは人のために悪い──だから気をつけてください、自分のためにも、他の人のためにも。きれいな考え、神聖な考えこそが、人を助けます。

**・📖 （P23 L4）「神に会えぬ嘆き」**

***神に会えないことへの強烈な不満、あらゆる時代の神秘家たちが語ってきたこの嘆きを、私たちは心にかき立てなければならない。世俗の事物に対するあらゆる執着と欲望を打ち壊すこの神聖な嘆きを、みずからの魂のなかに目覚めさせられない限り、本当の霊性の悟りを求め焦がれることはできない。***

・原著（P9 L19）Divine discontent

 *We must rouse a tremendous divine discontent, the discontent the mystics of all ages speak of. Unless we are able to rouse in the soul this divine discontent which can destroy all our attachments to worldly things and desires, we will not be able to get real yearning for spiritual realization.*

divine discontentはキリスト教でよく使われる言葉ですが、神に会えないという心の嘆きそのものが霊性の道を進むやる気となります。

私たちは悟りを求め、悟りに向かってさらに進みたいですが、実際のところ、悟りは遠く、悟りをイメージすることはできません。ですがdivine discontent（神に会えぬ嘆き）、「まだ進んでいない」「まだ神に会えていない」というイメージは持つことはできます。そして「進んでいない」状況をよしとせず、進むために何をするかを考えて実際にそれをします。お腹がすいているのに、「私はまだ食べてない、食べてない」と言っているだけでは意味がないでしょう？

「進んでない」「神に会えない」だけでなく、「どのように進むか」までがdivine discontentです。そしてその最高の例がタクールです。半年間も「マザーカーリー、マザーカーリー、まだあなたに会えない、まだ会えない」「あなたに会えないうちに、また今日一日が過ぎてしまった」といつも泣いていましたね。これはとても深い、intense divine discontentです。

タゴールの歌に、「神様、まだ私はあなたに会うことができていない。私は目覚めているときも寝ているときもこの心の痛みを忘れることはない。私はまだあなたに会うことができていない。まだ、まだ、まだ…」というものがありますが、この歌詞はintense divine discontentと全く同じです。タゴールは本当に素晴らしい。［歌：音声データ1時間1分位］

ですから私たちは少なくとも、つねに「あまり進んでいない」と自覚し、そして「今のレベルからどのように進んだらよいか」と考える必要があるのです。「ときどき、ちょっとだけ瞑想して、終わり」（苦笑）では進まないですね。絶対、心に、潜在意識に、divine discontentが必要です。悟りのイメージを持つのは難しいですから、「私の心はまだきれいではない」「私はまだいろいろなコントロールができていない」「まだ神様に集中できてない」「神様のことを忘れてばかりだ」「瞑想に集中できない」、そしてそこから「どのように集中します？」という種類の考えを持ちます。それがdivine discontentです。それなら難しくないでしょう？　divine discontentの最高は「悟り」です。しかし突然最高のdivine discontentはできませんから、できることから始めます。

するとその結果、否定的な考え、きたない考えが徐々に減ります。divine discontentは火（fire）のようです。その火がきたない考えを燃やすのです。

「*世俗の事物に対するあらゆる執着と欲望を打ち壊す…*」とありますね。これはすなわち、普通の執着がなくなって、神様への執着が増えるということです。divine discontentの火によって、普通の執着は燃やされ、減っていきます。するとそのあと悟ろうという本当のやる気が生じます。悟りのために、最初のやる気がdivine discontentなのです。

**・📖 （P23 L7）*世間に真の平安はありえなくとも、私たちはそこで最善を尽くして自分の役目を果たさねばならない。決して努力を怠ったり束縛された状態に満足してはならない。***

・原著（P9 L24）*There can never be any real peace in the world, though we must play our part in it as best we can. There must never be any kind of slackness in our striving nor any kind of satisfaction with our state of bondage.*

*There can never be any real peace in the world*──「本当の幸せは世俗の中にはない」という理解が大事です。どんなにお金を持っていても、安心がなければ幸せではありません。どんなに名声を持っていても、自分よりさらに高名な人がいるという不安と不満はつきまとい、その状態は幸せとは言えません。また家族の中で、どんなに相手を喜ばせようと努力しても、相手は１００％満足することはないので、双方に不満があり、幸せではありません。

満足は、あるときにはあっても、次の瞬間にはなくなります。たくさん世話をしてそのときには相手が満足しても、別のときに世話ができないと、相手の心はイライラします。（笑い）それはとても悲しいことではありませんか？　満足することができないということは、本当の幸せを得ていないということです。世俗で本当の幸せを得るのは難しいですね。

We can only please God. No else, no else…しかし神様をちょっと喜ばせると、神様はそれだけで嬉しくなり満足します。聖者も同様です。ホーリーマザーはほんの少しだけ世話をしてくれた人のことを忘れることはありませんでした、「あの人はあのお世話をしてくれた」と…。

（参加者）でも私たちは、世俗の人と触れていなくてはいけないわけで、その場合はどうしたらよいでしょうか？

世俗の人との交わりもいいです。しかし、「お世話します」と考えても、そのお世話で互いに１００％満足できるという希望は、抱かないほうがいい。

（参加者）（苦笑）希望なしで…。

１００％喜ばせることは本当に無理だということを理解してください。そうしないと失望するでしょう？　もちろん「（人を喜ばせることを）何もしないほうがいい」という助言ではありません。しかし、人を喜ばせることで１００％満足したり、１００％安心することはないということを理解してください。

（参加者）結果を求めない…。

結果を求めないという意識だけではなく、人を１００％喜ばせるはできない、という理解です。もし人が１００％喜ぶと、私も１００％満足しますが、それは不可能ですから、私は満足できません、幸せも得られません。助言は、自分の義務もお世話もしますけれどもその結果、１００％喜ばせることができるという期待を抱かない。そのように考えると失望するからです。しかし、神にはそこまでしなくとも、少しのお世話だけで、神は子供のようにすぐに満足します。

（参加者）世俗の人は１００％お世話しても失望が出るというのは、欲望があるからですか？

いろいろあります。たとえば見返りのこともあります。神様は私たちから何らかの見返りを得たいとは考えないでしょう？　神様は欲しいものは何もないですから。最初から、pure love（純粋な愛）だけ欲しいのですから。神は何のお世話も、品物もいらない。純粋な愛だけが欲しい（もちろん純粋な愛のシンボルとしての品物もありますけれども）。

（参加者）世俗の人へは、愛をもってお世話しても…。

もっと欲しい、もっと欲しい、で欲望が終わらないですね。だから満足することは難しいのです。ですから自分の義務も、奉仕もしてください、人の中に神様がいると考えて。しかし「生きている神さま」たちは満足できないということも理解してください。聖者も「生きている神様」のうちですが聖者はすぐ喜びます。しかし普通の人は喜ばない。なぜなら欲望あります、見返り期待します、執着もあります…。

（参加者）執着と見返りを考えないで世俗の人とつきあえば…。

それがすなわち「神様を人の中に見て、一生けんめいお世話します。けれども１００％喜ばせることができるという想像をしない」ということです。そのように想像すると失望します。それが大事なポイントです。

誤解しないでください、義務やお世話をしないでくださいとは言っていません。ただ、期待を持たないで下さいと言っているのです。本当の幸せ、英語でreal peaceのpeaceの意味はfulfillmentです。fulfillmentの状態になって初めて平安や幸せの状態と言えます。そして１００％のfulfillment（満足）は、世俗的な関係の中ではできないです。それはお金でもできない、名声でもできない、世俗的な愛でもできない、世俗の何によってもできません。Only God, 神によってのみ可能です。

**・📖 （P23 L9）*こうした満足感は求道者にとっては非常に危険だ。より高次の生活を求めようとする渇望と焦燥の火は、意識的に燃やし続けなければならない。***

・原著（P9 L28）*Such forms of satisfaction are very dangerous for all spiritual aspirants. We must consciously keep burning the fire of hankering and yearning for the higher life.*

ちょっと瞑想して、ちょっとジャパして、ちょっと聖典の勉強をして、他の信者より少し進んだ気分になり満足しているケースがあります。こうした例は少なくないのですが、この種の満足はとても危険です。「危険」の意味は「進まない」ということです。だからdivine discontent つまり、「私の状態は束縛（bondage）の状態であること」、「私は心の主人ではなく、召使いの状態であること（slave of mind）」「感覚の奴隷、心の奴隷、よくない心の奴隷」であることを忘れないことが必要です。

召使いや奴隷には自由がないから楽しむことができませんが、本当の満足も、自由がなければ得られません。私たちはみな奴隷──感覚の奴隷、心の奴隷です。いつもそのことに気づいていてください。進みたいのなら、満足した状態では進めません。

ですから意識して、高い霊的な生活へのやる気を燃やし続けなければなりません。その種類の賛歌を『福音』の中でたくさんタクールは歌っています。

「深く潜れ、おお心よ、神の美の大海に、

もしお前が底の底までおりるなら、

そこに愛の宝石を見いだすだろう…」

この歌をタクールは何回も歌っています、どうして？　Yarning（渇仰、神に会えぬ嘆き）のために歌っています。水の上に浮いているだけでは、何も得ることはできません。

ラーム・プラサードが作った別の歌。「６つのワニがいます。怖いワニです。ですがターメリックがあると、ワニは近くに来ません」。ターメリックは、「ヴィヴェーカ」識別です。とても深い意味でしょう？　そして「海の中に富がいっぱいあります。しかし1回2回3回潜って見つからなかったからといって、そこに「富がない」とは考えないでください。1回2回3回でみつからなくてもあきらめないで何回も潜ってください」

［訳詞：『ラーマクリシュナの福音』改訂版　５８頁／歌：音声データ1時間３３分位］

カーリーの御名をとなえつつ、深く沈め、おお心よ、

ハートの底知れぬ深淵の中、

あまたの貴い宝石が隠されているところに。

しかし、はじめの数回の潜水に失敗しても、

海の底には宝石はない、などと信じてはいけない。

堅い決意と自制心とをもって、

深く沈み、母カーリーの御国へまっすぐに行け。

海の底深く、天上の知恵が横たわる、

平安という素晴らしい真珠だ、おお心よ。

しかもお前みずから、それを集めることができるのだ、

純粋な愛を持ち、聖典の規則を守りさえするならば。

これらの海底にまた、

色欲、怒り、その他という、六匹のワニも住んでいて、

餌（えさ）を求めて泳ぎまわっている。

識別というターメリックを、身に十分に塗りつけておけ。

その匂いだけで、お前は彼らの害から守れるだろう。

海の底に数えきれぬ真珠と宝石が散らばっている、

飛び込め、とラーム・プラサードは言う、そしてそこで手にいっぱい集めよ！　と。

この歌も、「寝ているときも心が痛い」というタゴールの歌も、タクールがいつも「マザー、マザー、まだ会えていない、まだ会えていない」というのも同じです。

そして「意識的に」ということは、時間と力を意識的に使うということです。ですがそうする前に、「自分の時間と力を大事ではない仕事のために使って無駄にしていることが多い」ということに気づかなければなりません。それに気づいて、節約しなければ、大事な仕事のときに力が出ませんし、大事な仕事に使う時間もなくなります。力と時間には限度があるからです。そして気づいたら、次に整理をします。

前回言いましたね、物の整理、スケジュールの整理、仕事の整理、心の整理──それらをすべて合わせて行わなければならない、と。賢い主婦は、物の整理はできますが、では仕事についてはどうでしょう？　なんでも大事な仕事と思って力とエネルギーをそれらに使っていませんか？　仕事についても物と同様、何が大事、何が大事ではないと区別しなければ、本当に大事なもののために使う時間やエネルギーは残りません。

ある人のプライオリティ（優先順位）は仕事かもしれない、ある人は別のことかもしれない、つまりプライオリティは人それぞれです。しかし、私たち求道者のプライオリティは、絶対に「瞑想と霊性の生活」です。これについて混乱がある限り、その人に瞑想や聖典を勉強する時間は（いつのときも）ありません。たとえその人が信者であってもです。なぜなら混乱があるからです、「霊性の生活がもっとも大事である」という考えにまだ至っていないからです。

誤解しないでください、霊的な生活のためにたくさんの時間をさいてくださいと言っているのではありません。もちろんできるだけしますけれども、「それが私のプライオリティである」という自覚、「それを一日もやめない」という意識が大事だと言っているのです。ですからその優先順位でスケジュールをたててください。それが（求道者の）仕事についての整理です。スケジュールをたてるとき、どれくらいの時間を使うか、力を使うかも一緒に決めるでしょう？　そのようにスケジュールをたてれば、（霊性の修行の）時間や力が足りないという問題は最初から起こりません。この考えは求道者のためにたいへん大事です。

仕事も、もちろん生きていくためにお金は必要ですから仕事をしますが、それをカルマ・ヨーガにすれば、仕事も霊性の生活と矛盾しなくなります。しかし、「カルマ・ヨーガだけすれば大丈夫。座って瞑想しなくても大丈夫」という考えは、絶対に間違っています、絶対に。「座って瞑想する」ことの代替物はありません（代わりはない）──私の経験はそうです。そしてスワーミー・サラダ―ナンダジーはおっしゃっていました、「とても忙しくても、絶対に朝1時間、夕方1時間瞑想をしないと、あなたは堕落する可能性があります」と。これはもちろんお坊さんのための助言ですが、普通の人も、できるだけそれを見習ったほうがいい。

（参加者）2回？

2回。

（参加者）夜でもいいですか？

（瞑想をいつ行うかなど）時間についてのコントロールは、自分で自分のスケジュールを考えて自分でおこなってください。自分で考えて自分の責任でおこないます。重要な点は、プライオリティを霊的な生活に置くこと。夕方できなければ、時間をずらしておこないます。

**・📖 （P23 L11）*私たちは決して低次の事がらのためにエネルギーを浪費してはならない。私たちは決して霊的な達成を求める心安からぬ状態（神に会えぬ嘆き）を捨て、怠惰ゆえの安楽を好んではならない。***

・原著（P9 L30）*We must never waste our energies for anything lower. We must never prefer the peace of lethargy to this restlessness for spiritual achievement.*

心と体が怠けてしまうのは、大事ではない仕事に多くのエネルギーを使っているからです。すると瞑想をしても、すぐに居眠りの状態となります。

**・📖 （P23 L13）*究極の目標に向かってかなり大きく進むまでは、安全が保障されることはない。自己実現に至る以前の信仰者は、悲嘆に暮れたり、厭わしい堕落に陥ったりする可能性がいつでもあるのだ。相当に進歩するまでは、自分の力を過信してはならない。***

***修行の実践と祈りは強化されていかねばならない。朝夕の定期的な祈りと瞑想、常に高い思想に心を置くことは、非常に役立つだろう。初心者の心はいつも神聖な考えに占められていて、それが習慣になるほどでなければならない。正しい習慣が身につけば、道はより平坦になり、求道生活の緊張も和らいでくる。***

・原著（P9 L33）*There can be no security unless we have already proceeded very far towards the ultimate goal. Any devotee may come to grief or have a nasty fall at any moment before he has attained to self-realization. So we should never risk too much relying on our own strength before having advanced considerably.*

 *Spiritual practice and prayer must be intensified. Constant prayer, day and night, constant meditation, constant thinking of higher thoughts would do us immense good. The mind of the beginner must be kept constantly busy with divine ideas so as to create the habit. After having created the right habit the path becomes smoother, and there is less strain in the life of the spiritual aspirant.*

『ラーマクリシュナの福音』に、「水の流れが反対だったらとても大変」「風が流れるまでは、船頭は船を懸命に漕がなければならない。風が流れれば、船頭はそれに任せてタバコを吸う」という話がありますね。修行はかなり進めば楽になりますが、最初は大変です。ですからその時の方法は「いつも神様のことを考える」で、その一番の方法がジャパです。神様とつながっている状態、それがマントラだからです。マントラは、神様と親しい関係を作るもっとも一般的な方法です。心の中でおこなえる実践なのでいつでもどこでも可能だからです。

もしも長い瞑想ができないならば、毎朝起きたらタクールの写真を見て、お祈りをして、お供えをして、など、神様を思い出す機会を作りましょう。その小さい機会、小さい利益を重ねます。またそうしなければ、なかなか思い出しません。その種類の小さい実践をして、神様を何回も何回も思い出すのです。そしてそれ以外に、心で神様の名を唱えることも必要です。

すると心が静かになってゆきます。否定的な感情をコントロールできるようになります。幸せを得られます。これらはとても大きな結果です。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（以上）