



2019年4月 第17巻第4号

かく語りき—聖人の言葉

「ジャパを実践するときには、この上ない愛と誠意を込めて自分の全てを委ね、神の御名（みな）を唱えるのです。毎日瞑想を始める前に、この世で自分は全くの無力であることを思い起こし、それからゆっくりと、グル（霊性の教師）に教わった通りにサーダナ（霊性の修行）をお始めなさい」

（ホーリー・マザー・シュリー・サーラダー・デーヴィー）

「穏やかで寛大な良き魂がいる。泉のごとく他者に善をなし、恐ろしき生と死の大海を自ら渡り、一切の動機なく他者の渡る手助けをする者である」

（シュリー・シャンカラ）

今月の目次

- ・かく語りき—聖人の言葉
- ・2019年6月の予定
- ・2019年3月の逗子例会にて
シュリー・ラーマクリシュナ生誕祝

賀会を開催

- ・2019年3月の逗子例会の講話
「シュリー・ラーマクリシュナの住者へのアドバイス」
スローミー・メーダサーナンダ
- ・忘れられない物語
- ・今月の思想

6月の予定

- ・2019年6月の生誕日

ヴィシュッダ・シッダータ
（Vishuddha Siddhanta）暦に基づくベルル・マトの暦では、2019年6月に生誕日はありません。

- ・6月の協会の行事

6月2日（日） 14:00～16:00

逗子午後例会（自主勉強会）

場所：逗子協会本館

詳細は協会ウェブサイトをご覧ください。

お問い合わせ：benkyo.nvk@gmail.com

6月11日（火） 14:00～16:00

『ラーマクリシュナの福音』の勉強会

場所：逗子協会本館

お問い合わせ・お申し込み：

benkyo.nvk@gmail.com

※前日までに上記の宛先にメールで予約が必要です。

※日程変更や開催中止になることがありますので、協会ウェブサイトで事前に確認してください。

6月17日（日） 10:30～16:30

お釈迦様生誕祝賀会

場所：逗子協会本館

10:30 瞑想

11:00 聖句、般若心経、賛歌

講話「お釈迦様の智慧と慈悲」 善通寺尼僧 佐藤浄圭さん

12:00 プラサード

14:45 Q&A

16:30 茶菓

6月28日（金）

ホームレス・ナーラーヤナへの

奉仕活動

現地でのお食事配布など

お問い合わせ：佐藤 090-6544-9304

または urara5599@gmail.com

6月の土曜日 10:15～11:45（90分）

ハタ・ヨーガ・クラス

（月に3回で基本は第1、2、4土曜日。

変更の際は連絡があります）

場所：逗子協会別館

お問い合わせ：羽成淳（はなり すなお）

080-6702-2308

体験レッスンもできます。

※予定は変更されることもありますので、日程は直接お問い合わせください。詳しくは専用ウェブサイトをご覧ください。

<http://zushi-hatayoga.jimdo.com/>

2019年3月の逗子例会にてシュリー・ラーマクリシュナ生誕祝賀会を開催

3月17日（日）、日本ヴェーダーンタ協会では3月の逗子例会にてシュリー・ラーマクリシュナ第184回生誕祝賀会を執り行いました。インドの伝統的なカレンダー（Vishuddha Siddhanta Almanac）では今年のシュリー・ラーマクリシュナの生誕日は2月25日ですが、逗子例会は毎月第3日曜日に開催されていること、また暖かい時期の方が好ましいことなどから翌月3月に祝賀会を開催しました。



この全日プログラムのために、例年通りボランティア数名が協会に前泊し、スワミー・メーダサーナンダ（マハ

ーラージ) と共に夕食後デューティ
ー・リスト (祝賀会の準備・進行の仕
事と担当するボランティアの名前をま
とめたリスト) の最終確認を行いました。
女性ボランティアは近くにある女
性用宿泊施設ホーリー・マザーズ・ハ
ウスに、男性ボランティアは協会本館
に宿泊し、生誕祭当日は本館のシュ
ラインに朝 6 時に集まってマンガラ・ア
ーラティ (朝拝) に参加、聖句の詠唱
や『バガヴァッド・ギーター』の朗読、
バジャン (宗教歌) の斉唱を行いました。
朝食後、準備を手伝うために新た
に到着したボランティアも一緒に複数
のチームに分かれ、本館では祭壇に飾
る花や食べ物の準備、会場となる別館
では儀式台や音響設備、来場者用のイ
スの設置などが行われました。



プージャ

別館の祭壇のシュリー・ラーマクリ
シュナ、ホーリー・マザー・シュリー・
サーラダー・デーヴィー、スワーミー・

ヴィヴェーカーナンダ (スワーミー
ー) のお写真に花が飾られ、祭壇に供
物が並べられると、ほら貝が 3 度鳴り
響きプージャ (礼拝) の始まりを告
げました。マハーラージは儀式台の上
に座り、儀式の道具の位置を整え、ギ
ー (精製されたバター) の灯明を灯し
て香を焚き、少しの間黙想すると、マ
ントラを唱えながらプージャを開始
しました。プージャが終わりに差し
掛かった頃、マハーラージは全員に向
かって、捧げた食べ物をシュリー・ラ
ーマクリシュナが召し上がっている姿
を思い描くように言い、皆で目を閉じ
て黙想しました。次に、マハーラージ
は台を下りて祭壇のシュリー・ラーマ
クリシュナの写真に花を捧げました。
そして台上に戻るとプージャを続け、
最後に祭壇に向かって語りかけるよう
にマントラを唱えてプージャを終え
ました。





アーラティ

続いて、マハーラージはアーラティ（灯明を静かに回しながら行う礼拝）に使う道具を準備すると、灯明とハンドベルを持って儀式台を下り、祭壇の脇に立ってアーラティを開始しました。



ベルを鳴らしながら、五大（エーテル・空気・火・水・土の5つの要素）を象徴する炎・牡牛の尾でできた扇・織物などの祭具を順番に一つずつ奉獻しました。そして、参加者全員で、ス

ワームジーの作詞した賛歌「カランダナ・バーヴァ・バーンダナ」（世俗の鎖を断ち切る者（Breaker of this World's Chains）の意。）をキーボードの伴奏に合わせて斉唱しました。



カランダナ バヴァバーンダナ ジ
 ャーガヴァーンダナ ヴァンディト
 マーイ
 ニーラーンジャナ ナラルパダラ
 ニールグナ グナマーイ
 khaṇḍana bhava bandhana jaga
 vandana vandi tomāy |
 nirañjana nara-rūpa-dhara nirguṇa
 guṇamay ||

モーチャナ アガドゥーシャナ ジ
 ャガブーシャナ チーッガナーカー
 イ
 ギャーナーンジャナ ヴィマラーナ
 ヤナ ヴィークシャネ モハ ジャ
 ーイ
 mocana aghadūṣaṇa jagabhūṣaṇa
 cidghanakāy |
 jñānāñjana-vimala-nayana vīkṣaṇe
 moha jāy ||

バーシャラ バーヴァーサーガラ
チラーウンマダ プレーマーパタ
ール

バークタールジャーナ ユガラーチ
ャラナ ターラーナ バーヴァパー
ール

bhāsvara bhāva-sāgara cira-unmada
prema-pāthār |

bhaktārjana-yugala caraṇa
tāraṇa-bhava-pār ||

ジリムビタ ジュガーイッシャーラ
ジャガディーシャラ ジョーガシャ
ハーイ

ニーローダーナ シヤマヒターマナ
ニラキ タヴァ クリパーイ

jṛmbhita-yuga-īśvara jagadīśvara
yogasahāy |

nirodhana samāhitamana nirakhi tava
kṛpāy ||

バーンジャナ ドウツカガーンジャ
ーナ カルナーガーナ カールマ
カトー

プレーナルパナ ジャガタタラナ
クリンタナ カリードー

bhañjana-duḥkhagañjana
karuṇāghana karma-kāthor |

prāṇārpaṇa jagata-tāraṇa
kṛntana-kaliḍor ||

ヴァーンチャナ カーマーカーンチ
ャナ アティニーンディタ イーン
ドウリヤーラーグ

ティヤーギーシャーラ ヘ ナラー
ヴァーラ デハ パデ オヌラーグ
vañcana-kāmakāñcana

atinindita-indriyarāg |
tyāgīśvara he naravara dehapade
anurāg ||

ニールバヤ ガターシャームシャヤ
ドウリハーニースチャヤ マーナシ
ャヴァーン

ニーシュカーラーナ バカターシャ
ラナ ティヤジ ジャティクラマー
ン

nirbhaya gatasamśaya
dṛṛhaniścaya-mānasavān |

niṣkāraṇa-bhakata-śaraṇa tyaji
jāti-kula-māna ||

シャームパダ タヴァ シュリイパ
ダ バーヴァ ゴーシュパーダヴァ
ーリ ヤターイ

プレーマールパナ サマーダラシャ
ナ ジャガジャナ ドウツカ ジ
ャーイ

sampada tava śrīpada
bhava-goṣpada-vāri yathāy |

premārpaṇa samadaraśana
jagajana-duḥkha jāy ||

ナモー ナモー プラーブー ヴァ
ーキャマナーティタ マノヴァーチ
ャナイーカーダー

ジョーティラジョーティ ウジャラ
フリディーカンドラ トウミ タマ

バンジャナ ハー
プラブー トゥミ タマ バンジャ
ナ ハー
namo namo prabhu vākya-manātīta
manovacanaikādhār |
jyotira jyoti ujala-hṛdikandara
tumi tamo-bhañjana hār ||

デ デ デ ランガ ランガ バン
ガ バージェ アンガ シャンガ
ムリダンガ
ガイチェ チャンダ バカタヴリン
ダ アーラティー トマール
dhe dhe dhe laṅga raṅga bhaṅga bāje
aṅga saṅga mṛdaṅga
gāhiche chanda bhakatavṛnda ārati
tomār ||

ジャヤ ジャヤ アーラティー ト
マール
シヴァ シヴァ アーラティー ト
マール
jaya jaya ārati tomār hara hara
ārati tomār
śiva śiva ārati tomār ||

カーンダナ バーヴァバーンダナ
ジャガヴァーンダナ ヴァーンディ
トマーイ
ジャイー スリー グル マハラジ
ー キー ジャイ!
khaṇḍana bhava bandhana jaga
vandana vandi tomāy |
jay śrī gurumāhārājji ki jay ||

(意味)

あなたは、超越した属性のない方、ま
た、属性を持つ神人、人と化身した無
垢の方誉め称えよ、この世の束縛を断
ち切る方、全人類の誉め称える方

知の妙薬に清められたあなたの眼は、
一目で無知の幻を断ち切る
全ての罪を救う方。全世界の華。凝縮
した、清い意識よ

信仰の報いであるあなたの貴い御足
は、船となって、輪廻の大海を渡して
下さるあなたは実に高く、輝く、霊の
思いの大海、恍惚の愛の波となって常
に打ち寄せられる

あなたの恵みによって、このことをは
っきりと知る。常に高いサマーディの
中に心定まっている方
あなたは宇宙の主、この現代に、霊性
を求めて励む人を助けるために現れ
られた

あなたの生涯は人類の救いのために
与えられた愛の捧げもの、カーリーの
暗い世の束縛を砕く力
山のような悲しみを砕いて下さる方。
恵みに満ちたお方。偉大な働き手よ

あなたの祝福された御足に対する確
固たる愛を与え給え、全ての放棄者の
主、人類の最も高貴な者の主よ
あなたは快樂と欲望の征服者、官能の

誘惑を全く拒絶する方

誕生と種族の誇りを持たず、あなたの
普遍の愛は求める全ての信者に避難
所を与える

あなたの心はあらゆる恐れを超え、あ
らゆる疑いを去り断固たる決意を秘
めていらっしゃる

輪廻の大海も仔牛の跡でできた水溜
りに過ぎない。かれらの悲しみは羽の
ように飛び去ってしまう、おお、愛の
捧げものよ。おお、公平の化身よ！ハ
ートにあなたの貴い御足をいとしむ
ものには

繰り返し主なるあなたに礼拝します。
おお、言葉と心の限界を超え
しかもそれら両者の共通の基礎であ
る主よ ハートのうちに永遠に輝く、
光のうちの光よそこにある無知を滅
ばしてください

「デ、デ、デ、ランガランガ、ハンガ」
と鳴る

ムリダンガの優しい音に合わせて
あなたの信者たちはアーラティであ
るあなたに歌をうたう

ジャヤ、ジャヤ、アーラティ、トマー
ル

ハラ、ハラ、アーラティ、トマー
ル
シヴァ、シヴァ、アーラティ、トマー
ル

誉め称えよ、この世の束縛を断ち切る
方、全人類の誉め称える方よ
偉大なる師よ、勝利あれ！

続いて、母神に捧げる賛歌「サルヴ
ァ・マンガラー・マンガーレー」を斉
唱しました。

サールヴァーマンガーラー マン
ガーレー シーヴェー サルヴァー
ルタサーディケー

シャランネエー トゥラムバケー
ゴウリー ナーラーヤニー ナモー
ストゥ テー

Sarva-mangala-mangalye Shive
sarvartha-sadhike;

Sharanye Tryambake Gauri Narayani
namo' stu te ||1||

スリスティー スティティ ヴィナ
ーシャーナム シャクティブーテ
ー シャーナーターニー

グナーセラエー グナーマーイー
ナーラーヤニー ナモーストゥ テ
ー

Shristi-sthiti-vinashanam
shakti-bhute sanatani;

Gunasraye gunamaye Narayani
namo' stu te ||2||

シャラナーガータ ディーナルター
パーリートゥラーナ パラーヤネー
サールヴァスヤールティハレー デ
ーヴィー ナーラーヤニー ナモー

ストゥ テー
Sharan'agata dinarta paritrana
parayane;
Sarvasy'arti-hare devi Narayani
namo'stu te ||3||

ジャヤ ナーラーヤニー ナモース
トゥ テー
ジャヤ ナーラーヤニー ナモース
トゥ テー
ジャヤ ナーラーヤニー ナモース
トゥ テー

Jaya Narayani namo'stu te |
Jaya Narayani namo'stu te ||
Jaya Narayani namo'stu te |||

(意味)

おお、幸あるもののうちで、最も幸あるものよ！おお、すべての祈りを叶えてくださる方よ！

おお、すべてのものの避難所よ！トゥリヤンバカおよびガウリとして知られる、シヴァの妻であるあなたに、そのあなたに、おお、ナーラーヤニよ、礼拝いたします

おお、永遠なるものよ！あなたは世界を創造し、保ち、破壊する力です
あなたの上にこの物質の世界は憩い、その世界はあなたから構成されています

そのあなたに、おお、ナーラーヤニよ、礼拝いたします

おお、弱い者、苦しむ者を守るものとして知られている、神なる母よ！

おお、すべての悲惨を退けられるあなたよ！

そのあなたに、おお、ナーラーヤニよ、礼拝いたします

そのあなたに、おお、ナーラーヤニよ、礼拝いたします

プシュパンジャリ

次にプシュパンジャリ（花の奉獻）が行われました。参加者は、シュリー・ラーマクリシュナに捧げる花のつぼみと葉を一つずつトレイから受け取って起立し、マハーラージの先導に従いプシュパンジャリのマントラとシュリー・ラーマクリシュナへのプラナム・マントラを唱和しました。この日は参加者が多かったことから、プシュパンジャリは2回に分けて行われました。





護摩焚き

午前のプログラム最後の護摩焚きのためにマハーラージは再び儀式台に上がり、護摩炉や供物の花、葉、果物、ギーなどを準備しました。



そして護摩炉に向かって座り、儀式を開始しました。炉には炎が立ち上り、マハーラージの呼びかけに従って参加

者がマントラを28回唱和する中、供物が一つずつに火にくべられていきました。儀式が終わりに近づくと、マハーラージは立ち上がり、マントラを唱えながらギーと果物を立ち上る炎に捧げました。



そして再び座ると、器からヨーグルトを手ですくい護摩炉に数回振りかけて

火を消しました。そして、この後参加者の額に塗り付ける聖灰を作るために、まだ煙の立ち上る護摩炉から灰を取り出しました。

聖灰の準備の間、マハーラージは来賓の駐日インド大使サンジェイ・クマール・ヴァルマ閣下に前に出ていただくと、皆に紹介してスピーチをお願いしました。ヴァルマ大使は次のように述べられました。



「ごく簡単にお話しさせていただきます。世界に暴力やテロリズムが横行する中、シュリー・ラーマクリシュナが私たちに忍耐と勇気、寛大な心をお授けくださり、皆で平和と寛容の道を進んで行くことができますように。ありがとうございました」

場内に拍手が沸き起こり、マハーラージは日本語で「ありがとうございます」と述べました。続いてマハーラージは祭壇のシュリー・ラーマクリシュナ、ホーリーマザー、スワミージーのお写真の額に聖灰を塗りつけました。そ

して、参加者は列を作って一人一人マハーラージから額に聖灰をもらった後、本館と別館に分かれて昼食のプラサードを食べました。



午後のプログラム

午後 2 時 45 分、再び別館で午後のプログラムが始まりました。マハーラージは通訳の佐々木陽子さんと共に台の上に座り、ヴェーダのマントラを先導、全員で唱和しました。

オーム サハナー ヴァヴァトウー
サハノー ブナクトウー
サーハ ヴィーリヤン カラヴァヴァ
アハイ
テージャスヴィ ナーヴァディー
タマストウ
マー ヴィツヴィシャヴァハイ
オーム シャーンティィ シャーンティ
ィ シャーンティヒ

Om Saha nāu avatu

Saha nau bhunaktu

Saha vīryam karavāvahai

Tejasvi nāu adhītam astu

Mā vidviṣāvahai

Om Shāntiḥ, Shāntiḥ, Shāntiḥi

(意味)

ブラフマンが私たち（教師と弟子）の両方を導いてくださいますように。

「主」が私たち双方を養ってくださいますように。

私たちが豊かな活力をもって、共に働きますように。

私たちの学習がたくましく実り多いものでありますように。

愛と調和が私たちの間に宿るように、どうか私たちを見守りください。

オーム。平安あれ、平安あれ、平安あれ。

続いて、マハーラージの講話が始まりました。「皆さん、今日はシュリー・ラーマクリシュナの誕生日をお祝いしています。午前のプログラムでは、プージャーやアーラティ、プシュパンジャリ、ホーマ（護摩焚き）などの儀式をいろいろやりました。そしてプラサードを食べました。今から午後の文化プログラムが始まります。初めに、いつものように講話をしますが、その後信者さんや特別ゲストによる音楽プログラムがありますので、楽しみにしてください。時間通りに文化プログラムが進むよう講話は少しにします」

初めにこう言うと、マハーラージは、シュリー・ラーマクリシュナのメッセージの中でも特に家住者にとって大切と思われるものをテーマに講話を行いました。（講話は本ニュースレターに掲載）

次に、インド人信者 5 名が一人ずつキーボード演奏や賛歌を披露しました。続いて、日本人信者 5 名がキーボードの伴奏に合わせてオリジナルの賛歌を歌った後、ヨーガスクール・カイラス横浜校のメンバー 30 名程がバイオリンとキーボードの伴奏でオリジナルの賛

歌を披露しました。そしてカイラスのメンバーと日本人信者が一緒に、ラーマクリシュナへの賛歌「ラーマクリシュナ・シャラナン」を斉唱しました。



この後、熊本から参加した夫妻が 6 弦

ウクレレを弾きながら歌を披露し、プロのミュージシャン ロニー・ハーシュさんが2018年にリリースした自身のアルバムから歌を2曲披露しました。最後にインドの伝統楽器による演奏が行われ、シタール奏者 井上憲司さんとタブラ奏者 ディネシュ・ディヨンディさんが約40分にわたり素晴らしいアンサンブルを披露しました。

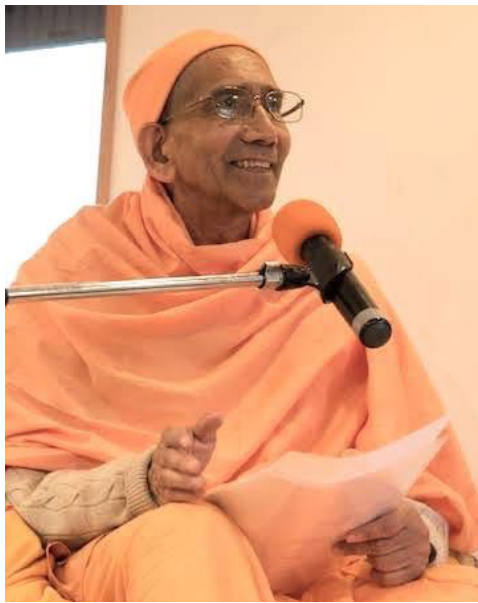


この日は約 140 名が参加しました。

今回も生誕祭当日だけでなくその前後も含めてたくさんのボランティアの方々にお力をお借りしました。心より感謝を申し上げます。

2019年3月 返子例会
シュリー・ラーマクリシュナ生誕
祝賀会 午後の講話
「シュリー・ラーマクリシュナの
家住者へのアドバイス」
スワーミー・メーダサーナンダ

『ラーマクリシュナの福音』の中に我々は、シュリー・ラーマクリシュナ（師）の教えとメッセージを見ることができます。その教えのほとんどは家住者のためのものですが、多くの教えは出家者にも同じように重要です。私はこれから、在家の信者のためのカギとなる教えをいくつか簡単にお話します。



『福音』で「隣人」と記されているある訪問者がドッキネッショル寺院のシュリー・ラーマクリシュナに「それでは、在家の信者も神の御姿を見ることはできるのでございますね」と質問しました。それに対し師は「あらゆる人が必ず解脱する」とお答えになりました

た。別の言葉で言うと、あらゆる人が神のヴィジョンを見る、ということです。

（ここでマハーラージはベンガル語で著された『福音』の英語版を読み、通訳の佐々木陽子さんが対の日本語訳を読む）



「何が知識であるか。そしてエゴはどういうものであるか。『神のみが行為者である。他には行為者はいない』—これが知識だ。私は行為者ではない。私は彼の御手の中の道具に過ぎない。それだから私は言うのだ、『おお母よ、あなたが操縦者で私は機械です。あなたが住人で私は家です。あなたが御者で私は馬車です。私は、あなたが私を動かされるとおりに動きます。あなたがさせようとなさるとおりに行きます。あなたが話させようとなさるとおりに話します。私ではない、私ではない、あなたです、あなたです』と」これがシュリー・ラーマクリシュナのメッセージです。

知識のヨーガであるギャーナ・ヨーガ、信仰のヨーガであるバクティ・ヨーガ、

瞑想のヨーガであるラージャ・ヨーガ、そしてカルマ（無執着の働き）のヨーガであるカルマ・ヨーガなどいくつかのヨーガがあります。さらにもう一つのヨーガがあります。それは「神様にお任せ」するヨーガであるサラナガティ・ヨーガです。在家の信者にとって最も重要なことは、次の三つのヨーガを組み合わせることです。まずカルマ・ヨーガ。家住者は自分の仕事を投げ出すことはできませんし、カルマ・ヨーガの実践では神を信じるのがよりたやすくなるからです。次にバクティ・ヨーガ。これは神への愛を育むためです。そしてサラナガティ・ヨーガ、神様にお任せし委ねるヨーガです。

知識のヨーガでは「私はアートマン、私はアートマン」と言いますが、それは、私は純粋な意識で体ではありません、という意味です。しかし、体意識があるうちは、神への信仰を持ち、神に帰依する方がより良いです。そしてそのためには、「私ではありません。私ではありません。あなたです」という態度をとることが重要なのです。なぜなら、それが我々の最も困難な問題を解決する手助けとなるからです。

我々がカルマ・ヨーガを実践するとき、「私は働いている、私は家族のために働いている」というような多少のエゴが依然あります。さらに我々の働きが家族のためであるとき、なんらかの執

着が同じように現れます。これらエゴの意識と執着の意識という二つから、他のたくさんの問題が起こります。もし我々がこの二つさえ取り除くことができれば、神は我々の前に現れてくださるでしょう。神はすでに我々のハートに内在しますが、我々は自分のエゴと執着のせいで、見ることはできません。ですので、シュリー・ラーマクリシュナのこのメッセージは家住者にとって非常に重要なのです。

エゴと執着—この二つを無くすのに、「私ではありません、あなたです」という実践がどのように役立つのでしょうか。いつも我々は、自分には体や家族や家や義務がある、と考えています。何をするときも、するより先にまず自分がすることと、自分自身とを常に結びつけます。このことが少しずつ自分のエゴと執着を増やします。だから、我々は「私ではありません、あなたです」という考えを実践しなければならないのです。

『ショコリ・トマリ・イッチャ』というベンガル語の歌がありますが、誰か知っていますか？（マハーラージは、参加者の中にその歌を知っている人がいるのを喜び、一緒に最初の節を歌う）

ショコリ トマリ イッチャ
イッチャーモイ タラ トゥミ
トマル コロモ トゥミ カロ マー

ロケ ボレ コリ アミ
ソコリ トマリ イッチャ

সকলি তোমারি ইচ্ছা,
ইচ্ছাময়ী তারা তুমি
তোমার কর্ম তুমি করো মা,
লোকে বলে করি আমি
সকলি তোমারি ইচ্ছা।

Shokoli Tomari Iccha
Iccha-Moyi Tara Tumi
Tomar Kormo Tumi Koro Maa
Loke Bole Kori Ami
Sokoli Tomari Iccha

この歌の要点は、「神様、これはあなたのご意思です。私は機械であなたは操縦者です。私は家でああなたは居住者です。私は馬車でああなたは御者です」ということです。我々は、この考え方を「神様、これはあなたの家族です、あなたの家です、あなたの義務です」というように、さまざまに広げて考えることができます。

しかし、これは難しくないですか？ 我々の最も奥深くにいる存在は「これは私の家族だ、私の家だ、私の仕事だ、私の体だ」と感じていますから、「私ではなく、あなたです」と心底考えることはとても難しいのです。我々は自分の家のために税金を払い（笑い）、自分の家族を養うために働き、自分の夫、妻、子供がいるのですから、「私ではな

い、あなたです」と考えのは混乱や矛盾を招きます。とはいえ、「神様、これはあなたの家族です。これはあなたの家です。これはあなたの仕事です。この体はあなたのものです」と心の底から思い、話せるようになることがこの実践の目的です。

もし我々が少しずつこれを成し遂げることができたら、二つの最も根本的な問題、全ての問題の根源であるエゴと執着は姿を消すでしょう。我々は長い瞑想をする必要はありません。霊的な識別の実践をする必要もありません。ただひたすら、毎日毎秒、「神様、私ではありません。あなたです。あなたです」と考える。これが家住者にとって最も大事な実践です。

初めに我々は、「なぜ人は神の一部なのか」ということを知性で理解しなければなりません。神を信じる者は、宇宙は神によって創造されたと信じています。宇宙は神から始まりました。親の親を見つけるには、さかのぼっていくことが必要です。そうすれば最終的には結果として神に行きつくはずですが。

我々は、自分が生きているのを当たり前のように思っています。この命を維持するために最も重要な三つのものは、水と光と空気です。これらは自分でつくったものでしょうか？ 我々は太陽の光をつくりましたか？ 水をつ

くりましたか？ 息をするための空気はどうでしょう？ このように考えていくと、我々は神から来て神の意志で生かされている、ということが理解できます。だからまず、なぜこれが真理なのかを頭で理解しなければなりません。それは単なる信仰上の問題ではなく、真理です。我々が「私ではありません」と言うとき、それは信仰の問題ではありません。それは推測でも仮定でもなく、真理なのです。ですので、この真理に基づいていきましょう。

これは私の家族、これは私の仕事、と信じているとき、我々は実際には錯覚しているのです。ジャワハラル・ネルーが1964年に亡くなった時、人々はインドのリーダーシップをとる者は誰もいないだろう、思いました。家族にも同じことが言えます。家族の長が亡くなっても、家族は続きます。誰もが神のものです。我々の才能も、我々のエネルギーも、我々の家族も、我々の仕事も、全て神のものです。

今日ここにいる人のほとんどは家住者ですので、このメッセージをお伝えしたいと思います。「私ではない、あなたです」を実践してください。朝から寝るまでに我々は一体何回、私は、私の、私のもの、と考えるでしょうか。自分の考えを「私ではない、私ではない、あなたです、あなたです」という考えに変えることがいかに大変なこと

か、よく分かりますね。ですから、我々はこのことをまず頭で理解し、それから神への愛を育まなければなりません。

だから、ひたすら実践してください。私ではない、あなたです。私の才能ではありません、あなたの才能です。私の家族ではありません、あなたの家族です。私のエネルギーではありません、あなたのエネルギーです。私の仕事ではありません、あなたの仕事です。もしこれを真摯に実践するなら、神のヴィジョンを見るために、家住者は他に何か特別な実践をする必要はない、と私は思います。

ありがとうございました。

忘れられない物語

六つの鐘

昔々、「銀の星」という名の宿屋があった。宿屋の主人は集客のためにあらゆる努力をした。居心地の良い宿屋にしようとして心を込めて客をもてなし、値段も抑えたのだが、赤字続きだった。困り果てた主人は賢者のところに相談に行った。

主人の悩みを聞くと、賢者は言った。「簡単なことだ。宿の名前を変えなさい」

「それはできません！」主人は答えた。
「うちの宿屋は代々『銀の星』でやってきました。国中に知られた名です」

賢者はきっぱりと言った。「いや、いかん。『五つの鐘』という名に変えて、入り口に鐘を六つぶらさげなさい」

「鐘を六つですと？ ばかばかしい。そんなことをして何になるというのです」

「いいからやってみなさい」賢者はニコリして言った。

さて、主人が言われた通りにすると、一体どうしたことか。宿屋の前を通りかかる旅人は「鐘の数が間違っていることに気付いたのは自分が初めてに違いない」と確信し、誰もが中に入って間違いを指摘した。が、いったん中に入ると心のこもった対応に感激し、そのまま宿屋に泊まって疲れを癒やした。こうして宿屋の主人は、長い間頑張っても得られなかった富を手にすることができた。

人の誤りを正すことほどエゴが喜ぶことはない。

(原文(英語)の出典:『Prayer of the Frog』)

今月の思想

「あなたの毎日は、あなたの寺院であり宗教である。そこに入るときは、あなたの全てを持って入りなさい」
ハリール・ジブラーン

発行：日本ヴェーダーンタ協会

249-0001 神奈川県逗子市久木 4-18-1

Tel: 046-873-0428

Fax: 046-873-0592

Website: <http://www.vedanta.jp>

Email: info@vedanta.jp