**日曜午後例会「瞑想と霊性の生活」勉強会　第７回　（２０１８年１２月２日）**

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

・前回の付け足し

［前回、「シヴァッギャネ・ジヴァセーヴァ」という話がありました。それについてあとから質問したことをまとめておきます］

Shivajnane Jivaseva は、Shiva-jnne（シヴァの存在）＋Jva-sev（ジーヴァ＝生きものにお世話する）で「ジーヴァの中にシヴァの存在を見てお世話する」というアイデアです。これはシュリー・ラーマクリシュナがヴィシュヌ宗派について説明したときに、合わせて語った何気ないひとことですが、その場で聞いていた何人もの人の中で、ただひとりスワーミージー（スワーミー・ヴィヴェーカーナンダ）だけがその本当の意味を理解しました。そのアイデアに基づいてスワーミージーはのちにラーマクリシュナ・ミッションを設立しました。またこのアイデアはかつて無かったものでした。

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

**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　P20~22**

**原著本：PARTⅠ　THE SPIRITUAL IDEAL　１．THE SPIRITUAL QUEST　 P7~8**

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

**・📖 （P20 L11）*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、究極の達成に至る」（『ナーラダ・バクティ・スートラ』・・一・四）***

霊的実践の結果は（原著では）*perfection、immortality、ultimate fulfillment*（＊翻訳本では「完全、不死、究極の達成」と訳されている）です。

『バクティ・スートラ』のこの節はサンスクリット語で、ヤッドラヴドア・プーマ・シッダウ・バヴァティ・アムリタ・バヴァティ・スリットー・バヴァティ［＊聞こえたママの書き起こし］。

　　・ヤッドラヴドア：それを悟って（ラヴドアは「もらって」だが前後関係で「悟って」）

　　・プーマ：人

　　・シッダウ・バヴァティ：完璧になる（シッダウはperfection完璧/完全）

　　・アムリタ・バヴァティ：不死となる（アムリタはimmortality不死）

　　・スリットー・バヴァティ：究極の満足を得る（スリットーはultimate fulfillment究極の満足）

ではなぜ『バクティ・スートラ』にはこのような悟りの結果について書いてあるのでしょうか？　なぜなら悟りの結果をはっきり理解すれば、つまり、霊的経験の結果は世俗の経験の結果とどのように違うかをはっきり理解すれば、悟りを得ようというやる気につながるからです。ですが漠然とした理解なら、やる気にはつながりません。

皆さんは、たとえば「究極の満足」と聞いて具体的にイメージすることはできますか？

参加者「ぼんやり」

では「究極の満足」を「最高の満足」に変えるとどうでしょう？　最高と変えることで満足には段階があることがわかります。ふつうの物質的な満足は、１度満たされてもいずれさらに高い満足を求めます。もしくはのどが渇いているとき、水を飲めば満足しますが、塩辛い海水では満足しないばかりか、もっと水を求めます。このように物質的な満足には終わりはありませんが、霊的な楽しみを満足すると、それは最高のそして最後の段階の満足ですからそれ以上を求めようとはしません（これはひとつの意見で、さらなる至福もあるという、もうひとつの意見もありますが）。では*perfection、immortality*についても具体的なイメージをしてみましょう。それがやる気につながりますから。

①perfection「完璧/完全になる」──その意味を理解する

完全を理解するために、まず不完全について考えてみましょう。たとえば私たちの性格の不完全な部分（欠点）は何ですか？　欲望、嫉妬、うぬぼれ、怒り、エゴetc.です──すると「完全になる」という意味は、「怒りやエゴをコントロールできている」となります。悟ればそうした欠点が消え、完全な状態になります。

悟る直前は、かなりの程度で怒りやエゴのコントロールができていて、かつ識別もできていますが、まだ欠点は残っています。ある程度の清らかさでよいなら悟りの意味はなく、悟ろうというやる気も出ません。ですが完全に清らかになりたいならそのために悟りを目指して霊的実践をしなければなりません。「完全に清らかになりたい」「欠点を完全に無くしたい」──それがやる気の源です。

②immortality「不死になる」──その意味を理解する

不死とは、魂のレベルでの不死です。すなわち「私は魂である」と知り、その知識が安定すると肉体がなくなっても私はなくならないと理解できる──それが不死を理解するという意味です。

言葉の、深い意味を理解しないと、その勉強は浅くなります。それは何を意味しているのか、と自分で深く考えること、自分で自分に質問することが大事です。私に質問するときにも、自分でもちょっと考えた方がいい──「体は絶対になくなります。なのになぜ不死が可能なのですか？」。答えは、「魂と自分を同一すると、魂は不死だから私も不死になる」です。しかしもし自分を肉体と同一していれば、その場合は絶対に死の恐怖はなくならなりません（その場合は不死を信じることはできません）。

もちろん不死は、悟らなければ、そのアイデアは安定しません。悟るまでは、たとえば元気なときに「私は魂、私は不死」と考えることができても、病気や肉体に痛みを感じているとき、おなかがすいたときなどには「私は体」と考えます。

③ultimate fulfillment「究極の満足を得る」──その意味を理解する

世俗的な楽しみではいつになっても満足しないことを理解することです。私たちは満足していないから、休みのとき海外に出かけて美しい景色をみます。音楽もまた聞きに行きます。世俗的な楽しみで、感覚から入ってくる楽しみで、究極の満足を得ることはありません。

しかし悟ったときには究極の満足を得ます。シュリー・ラーマクリシュナはそれをこう表現しました──洪水のときにはすべての池や湖がいっぱい（full：満水）になります──それがultimate fulfillmentのひとつのイメージです。悟ればすべての欲望がfullになります（満たされます）。すると別のものが欲しいという考えはもう出ないですね、完全に満たされていますから。なぜなら悟りは絶対の至福の経験で、最高の楽しみ、最高の満足そのものです。そしてそのことが、私たちに、霊的実践をしようという強いやる気を起こさせます。

ですが、「*perfection、immortality、ultimate fulfillment*を得るなんて素晴らしいことだ！　だったら霊的実践をしたほうがいい！」と、はっきりと完璧に理解しなければ、霊的実践をするやる気は起きません。そこまでの理解がなければ、アタマで聞いても実践するやる気は出ない。まずは悟りの結果*perfection、immortality、ultimate fulfillment*について聞いて、それを深く、はっきりと、完璧に理解することが大事です。

**・📖 （P20 L13）*本当にのどが渇いた人はつねに水を欲しがるが、渇いていない人は長い間水がなくとも平気だ。本当に真剣な求道者は、教えられたことをすべて実行するだろうが、あまり熱意のない人や、真剣でない人は、あたえられた忠告に従おうと急いだりしない。***

その種類の人（あまり熱意のない人や真剣でない人）は「時間がない、瞑想の時間がない、聖典勉強の時間がない」と言います。しかし本当の原因は、やる気が出ていないということです。その人たちにも時間はあります、絶対にあります。なぜならどんなに忙しくても、好きなもののためには時間をさいていませんか？

まずは少しでもいいから霊的実践へのやる気があること、次にそのやる気が深いことが必要です。やる気の小さい霊的実践は浅くなるからです。しかし本当に実践したいですが、仕事がいろいろあって時間がとれない、という可能性もあります。そうした信者のための助言は「整理する」ということです。

ダライラマは「主婦が家事で整理しているように、心にも整理が必要だ」と言っていますが、私はその整理をもう少し具体的に言いましょう。それは「クリーニングとアレンジング」（cleaning and arranging）で、次の３つの段階から成っています──①区別　②いらないものを捨てる（クリーニング）　③アレンジ。

まず「何が大事ＯＲ大事ではない」という区別を自分の仕事についておこなう、ということです──毎日のスケジュールの中で、どの仕事が本当に大事かＯＲ大事かＯＲあまり大事ではないかＯＲ絶対にいらないか、を区別してください。オフィス（事務所）で働いている人は自分の書類を、最優先事項（Top priority）／優先事項／時間があるときでよい、など整理していますがそれとおなじことです。

そのように区別せず、どの仕事も大事と考えるのはよくありません。区別するためにはよく考えて内省して、これは毎日の仕事、これは週に２，３回でよい、などと決めて下さい。このとき大事OR大事ではないということに加えて、その仕事のためにどれくらい時間が必要か、ということも考えてみて下さい。そのように区別したあと、本当に必要な仕事に時間をさくように整理していきます。そのようにアレンジすると、本当に時間ができます。

何を大事と考えるかはケースバイケースですが、信者だったら、毎日絶対に瞑想、祈り、聖典勉強の時間が最優先事項（Top priority）です。

しかし、そのようにアレンジして時間ができても、「時間があったら瞑想します」「してもいい、しなくてもいい」だったら、決して瞑想のための時間は生まれません。その状況では瞑想のpriorityが一番低いからです。あなたのためのTop priorityは何ですか？　ふつうの人と信者とは、絶対に基準が違うでしょう？　信者になりたいけれども、瞑想や霊的実践のpriorityが一番低いなら、ぜんぜん進まないです。信者だったら瞑想のpriorityがトップです。だから毎日実践します。

ぜひ、今の状態を集中して内省し、整理しましょう。たとえば毎日している買い物を週に２回にする、ニュースの検索に割く時間を１０分や１５分と決める、すべてが緊急メールではないのだからEメールチェックの時間を決める、などアレンジの仕方はいろいろあります。

クリーニングとアレンジの「整理」は３つのレベルでおこないます──①自分の物について　②スケジュールについて　③思いについて（心のレベル）──物、スケジュール、心という３つのレベルでおこなうと「整理」が完璧になります。

中でも一番重要なのは「考え」の整理（cleaning and arrangingof thought）で、これが一番大変です。考えの中で、何が一番いらないか、無駄か、それをクリーニングしてアレンジすると、大事な実践の時間を見つけることができます。

**・📖 （P20 L16）*また私たちが欲しているのは清らかな水であって、混ぜものが入っている水や、汚れた水ではない。私たちは本当の渇きを感じるべきだが、良質でないもの、純粋でないものを求めてはならないのだ。***

また「宗教の実践は年をとったあとにやろう。退職して時間ができたら神様のことを考えよう。若い時には仕事と世俗を楽しもう」という考え方は実践的ではありません。年をとればもちろん時間はできますが、しかし前から準備をしておかなければ、そのときに興味がわかない可能性が大きい。なぜなら６０歳まで一度も神様のことを考えずにいて、６０歳になって、突然神様を好きになるケースはあまりないからです。退職したあとに霊的実践をしようと思っていても、もちろん時間があるので巡礼の旅は可能でしょうが、瞑想や祈りや聖典の勉強は、集中力の準備ができていないことから難しいです。突然瞑想を始めても静かに座ることすらできないでしょう。１週間に１回、２週間に１回、それも５分の瞑想で、集中することはできません。

また私たちは、年をとっても今の力が続き、それは死ぬまで続くと思い込みがちですが、そうではありません。ベッドの上さえ自由に体を動かせなくなるかもしれません。自力でものを食べられなくなるかもしれません。力も、できる仕事も減る中で、そのとき人はどのように時間を過ごしますか？　そのとき人は、考えのレベルで生きています（living in the plane of thought）。肉体的な力が減ると、考えのレベルで生きる時間が増えるのです。なぜなら肉体の力は衰えても心の力は衰えていませんから。

たとえば病気になって体のあちこちが痛くなると、考えるのはおのずと「病気のこと」「痛い場所」となります。また、それについてずっと考えているのは大変なことです。ですが元気なときから考えの対象を神様にフォーカスする実践をしていれば、病気に代えて神様のことを集中して考えることができますし、（あまり動かなくてよい）聖典勉強や本を読むこと、良い考え、祈り、瞑想ができます。また自然のリアクションで、テレビなど、世俗的楽しみがおもしろくなくなる可能性があります、テレビを少しなら見るけど長くは見たくない、というような。

ですから「霊的実践はあとでする」とは考えないで下さい。それは間違った考えです。仕事で忙しい状態でも、時間を見つけないといけません。時間があるときでもなく、退職後でもなく、今から実践をはじめないといけません。

**・📖 （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。***

原著では、「Struggle, struggle, struggle!」となっていますが、翻訳本では「努力」となっています。これは意味のうえでは正しいですが、しかし努力ではちょっとイメージがわかないでしょう。Struggleのイメージは、たとえば戦場で、自分の全力すべてを出して相手と闘わなければ殺される、その闘いのイメージです。バガヴァッド・ギーターの中にもあるように、それは全力を使って敵に立ち向かうことです。ですから翻訳は「闘って、闘って…」にして、努力するはカッコの中に入れるといいかもしれないですね。ほかに適当な言葉はありますか？

参加者「奮闘？」

参加者「命をかけてというイメージが、奮闘では弱いと思います」

参加者「悪戦苦闘？」

参加者「でも悪戦ではないですよね？」

参加者「では苦闘？」

「自分のすべての力を使って立ち向かってください、実践をしてください」それがstruggleです。このことが大事です。３回も言っています。ヤティシュワラーナンダジご自身が自分のグル、ブラフマーナンダジからこの助言をされたのです。ヤティシュワラーナンダジはブラフマーナンダジの弟子でした。あるときヤティシュワラーナンダジは「マハーラージ、何か特別な教えを私にあたえて下さい」とたずねました。そのときブラフマーナンダジは英語で「Struggle, struggle, struggle!」と言ったのです。それで終わり。特別な助言、なにもない。

参加者「それは何か問題が起きたときにstruggleしなさい、ということですか？」

それは、完全になるためにstruggle、です。それは自然にはできません。自然に逆らって、全力で対抗しないと進めません。ヤティシュワラーナンダジは「*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*」と言っていますが、おもしろいのはすべての人がstruggleしていることです。しかしふつうの人と、信者のstruggleは目的が違います。

会社員もそうです。仕事で体は疲れます。だから自然に任せて体を休めたい、もっと寝たいと思います。しかし会社に行かなければなりません。だから自然に逆らって、会社に行こうと早起きして出かけます。戦士もそうです。戦場で、全力で敵に向かって立ち向かわなければ生き抜くことができません。自然に任せていては殺されます。Struggleとは自然の流れに逆らうことです。そのイメージのときにどんな言葉を使えばいいですか？

参加者「もがく」

参加者「奮い立つ」

サブミッション（submisson=服従）しないで、サレンダー（surrender=降参）しないで、それに反対してオーヴァーカム（overcome=乗り越える）するとき、大変な力が必要ではないですか？　心は寝たい。けれどもそれを、おなじ心の力で、「心のその考え」を取りのぞくのです。それは努力以上の闘いです。ファイティングです。

それを皆、もちろん対象は違いますが、金持ちも（お金を稼ぐことにstruggle）、科学者も（論文を書くことにstruggle）、アスリートも（勝つためにstruggle）、自然に任せることなく、心身にむち打ってstruggleしています。

struggleの経験は誰にでもあるでしょう。それを『ラーマクリシュナの福音』ではマッド（mad=狂う、熱狂）という言葉で表現しています。ある人はお金のためにmad、つまりその人はお金を得るために全力を使います。またある人は名声欲のためにmadです。シュリー・ラーマクリシュナは「Why don’t you become mad for God?」（なぜ神様にmadにならないのですか？）と、（このシーンはイシャンという人に対しての助言）言うのです。ですが私たちにはそのイメージがないですから難しい…。

しかし霊性の生活は、原著にあるとおり「struggle for conciousness」です。だからsutruggle, struggle, struggleです。悟りたいならほかに道はないのです。すべての成功のためにstruggleは必要ですし、霊性の生活のためにだけ必要ない、ということはないのです。

ですが皆さんの希望は、他のもののためにはしますけれども、霊的な生活のためにはstruggleはいりません、というものです。瞑想をしなくても大丈夫、悟らなくても大丈夫、と思っています。しかし神様は、とても厳しいです。

Struggleについて、スワーミージー（スワーミー・ヴィヴェーカーナンダ）が言っていたことを付け加えます。皆さんは、人が生きている印はなんだと思いますか？　生物学的には呼吸や心臓の鼓動などでしょうが、スワーミージーはもうひとつの印があると言っていて、それがstruggleだと言っています。

このStruggleには①内的自然との闘い、②外的自然との闘いの２つがあります。内的自然との闘いはうぬぼれやエゴをコントロールするなど。外的自然との闘いは洪水を防ぐために防波堤をつくったり、暑いときのためにクーラーをつくる、病気のとき治療するなど。どちらもファイティングであって、それが人間の印です。逆に言えばstruggleしていない人は、生きているとは言えません。

そして一番高いstruggleが、霊的なstruggleです。なぜなら結果が一番大きいですから。ですからその結果（完璧/完全、不死、最高の満足）をしっかり理解して、それについて疑いを持たないで、がんばって闘ってください。

**・📖 （P21 L5）「実在の力」　The power of reality**

***はじめのうちは、神への渇仰心を持つのが非常に難しいことがよくあるが、それは私たちには神の実在が信じられないからだ。私たちの多くはこの身体が自分だと思っており、もっとも望んでいるものは、かならずしも低次の楽しみではないにせよ、物質界にあるこの肉体の楽しみなのだ。ほとんどの人が宗教とは高度に道楽めいたもので、ほかの多くのファッションと同等のものだと思っている。しかしいつか霊的努力によって神の実在が知られるなら、私たちは自分の全存在がその実在に感応し、その実在だけを求めていることを感じるだろう。もしも世界が自分にとっての実在ならば、世界が全関心を引きつける。もしも別の何かが実在であるなら、また同様のことが起こるのだ。目下自分が実在であると思っているものが私たちに作用し、感情をかき立て、意志を引き出して、知性全部を占領する。実際に私たちの全存在が、この実在に反応するのだ。***

まず「実在とはなにか」を理解することがとても大事です。なぜなら、実在を空想のように感じている人にやる気は起きないからです。なぜ悟りのやる気が出ていないか？　なぜなら私たちに、「神は実在だ」というイメージがないからです。もちろん小さい頃から神様の物語を聞き、神社にお詣りもし、神様がいるというインパクトは感じていますが、具体的なイメージがわきません。そのことが実践をしない一原因です。

神様の具体的イメージについて、インドと日本での事情は大きく異なります。

インドでは神がいるORいないという話題がのぼることがありません（神はいるというのがふつう）。日常の中でも神像があるのがふつうです。ですからインドで「神様」といえば、その人が信じ、礼拝している像を思い出します。ですから瞑想などの実践のときにその像をイメージして集中することができます。またヴィジョンを得たい（クリシュナの信者はクリシュナのヴィジョン、マザー・カーリーの信者はマザー・カーリーのヴィジョンなど）という動機で瞑想することもできます（もちろんどれくらい神様に集中しているかは各人異なりますが）。

しかし日本では、神様はいるというアイデアはあっても、それを具体的にイメージすることが難しいです。私の経験では「神様のイメージとして何が浮かびますか？」と質問しても、答えられない日本人が多くいます。なぜなら日本には神（天照大神や弁財天など）も神社もありますけれども、個人個人が神に瞑想することはあまりないですから（座禅は神のイメージをもって実践しません）。

では日本人（ふつうの人ではなく、さらに深く、霊的になりたいと思っている信者）のために、悟りのやる気はどのようにしたら出るでしょうか？　たとえばインド人は信じている神様のヴィジョンを得ることがやる気となって、寺院に行ったり、その神に祈ったりします。

参加者「この人生をよく生きることが目的？」

参加者「心の平安？」

幸せというだけで、心が平安になるというだけで、悟るためにより高い霊的な実践をするでしょうか？

参加者「霊的に向上したい、進歩したい、目的に向かって努力したいという気持ち。実際は解脱をはっきり理解していなくても」

日本人は「真理」という言葉が好きですね？　だから「真理」「解脱」「カルマの法則」「もう生まれたくない」などがやる気のモチベーションになるかもしれないですね。解脱や輪廻は仏教ではふつうのアイデアですから。

参加者「日本は大乗仏教なので、自分が悟りたいというよりも、人のためになりたいという…」

Bodhisattva（菩薩）のアイデアですね、それはもっと高いですね。しかし仏教徒だけでなく、たとえば儀式がおもな実践である神道の人のために、何を霊的なやる気にすればよいか、ちょっとわからないですね。

ですが、悟り、解脱、神様のヴィジョンなど（オプションはいろいろあってもよい）の目的がなければ、霊性の生活は進めないですね。たとえば「シュリー・ラーマクリシュナのヴィジョンが欲しい」でも、「自分の本性を悟りたい」でも何でもいいです。しかしそれを疑いなく信じて進まないと、悟りという目的に行けません。もし「この目的は想像のものかもしれない」と、目的についての疑いがあるなら、進むことはできません。「とりあえず今はその目的を実際に認識することはできないけれども、絶対に、最終的に、それは実在する」という信仰をもって努力する、それ以外の方法はないです。

ヤティシュワラーナンダジは、「*私たちの多くはこの身体が自分だと思っており、望んでいるものは、物質界にあるこの肉体の楽しみなのだ*」と言っていますが、問題は、私たちが今認識できるもの、経験しているものは物質的なものだけで、今は神様を認識することができない、ということです。今は、私たちは神様のことを想像して瞑想しています。もちろんしばらく瞑想に集中すると平安と幸せを得る経験はできますが、しかしその経験のためには多少なりとも実践の継続が必要で、平安の経験はすぐにではなく、あとで来ます。

対して物質的なものの経験は、すぐできます。音楽を聴けばすぐ楽しい、お菓子を食べればすぐおいしい、映画をみるとすぐ嬉しい、景色を見るとすぐ素晴らしい──それら感覚の結果はすぐ来るので、それを求めて瞑想も祈りも必要なく、物質的なものへのやる気は起きやすいです。一方、認識できないものに努力し続けることは難しいことです。すぐに得られる物質的な満足という欲求をしりぞけて、将来の悟りを求めて霊的実践をするというのは、難しいことなのです。

そのためには「実在とはなにか」「神は実在である」と理解することが必要です。物質的なものは認識できるので、実在のように見えていますが、最終的には非実在です（なぜなら最終的にはそれは消えますから。なぜならそれは物質ですから。物質は永遠ではないですから）。

しかし今は認識できず、想像しかできないが、そのものに信仰をもって想像して考え続けると、最終的に悟ることができるものがあります。それが実在です。実在について考えている当初は想像です。ですが実践を続けると想像のものは実在になります。その結果はとても大きいです（ナーラダの『バクティ・スートラ』にあるように、結果完璧/完全、不死、最高の満足を得ることができる）。

今は実在を認識できなくても、信仰をもって、がんばって努力すると最終的に実在を悟ることができます。対して、今認識できているものは、最終的には消えます。その点をくらべた方がいい。これを最初から理解しなければ途中で失望したり、努力しようというやる気さえ起きません。

参加者「その信仰はどうやってつくるんですか？」

悟った人は嘘をつきません。ですから信仰の源は悟った人の言葉です。バガヴァッド・ギーター、ウパニシャッド、イエス、シュリー・ラーマクリシュナ…、皆おなじ事を言っています、「いま認識できるものは本当は非実在です。それに執着すると、あとで絶対に困ります」と。

しかし「イエスやシュリー・ラーマクリシュナに起きたことが、自分にも起こるのか」「今は想像しているに過ぎない実在を目的に時間と労力を使っているが、ナーラダが言っているような至福の経験を私もできるのだろうか」という疑問や混乱もあるでしょう。しかしながら悟りのためには、識別して、集中して考えて、自分で理解しないと、他の人に理解させてもらうことはできません。

疑いを持ちながら霊的実践をすることは難しく、実際、進まないです。だから、最初から、はっきり、本当に、「物質的なものは今は認識できているが最終的には非実在（だから最終的に困ります、悲しみます）。実在は今は認識できないが最終的には完全、不死、最高の満足を得る」と理解し、その信仰を持たなければならない。

バガヴァッド・ギーターは言っています、「霊的実践を少ししただけでも人生の大きな助けとなります」と。その経験はそんなに難しいことでもありません。毎日少しずつでも瞑想をすると、心はだんだん静かに平安になり、やがて自分で心をコントロールできるようになります。そしてこの経験はそんなに特別ではないから、世の中でたくさんの人が瞑想を続けているのだと思います、「悟りまでは進めなくても、少なくともその経験ができる」と。

だったら少しの実践でその経験を得るのですから、もう少し進んで、もっと清らかになる、もっと幸せになる、もっと心のコントロールが可能になる、といったようにステップ・バイ・ステップでやる気をつくることができるのではありませんか？　それが霊的生活の一番のチャレンジです。

認識したものから楽しみはすぐに出ますが、困ったことも出ます。すべてが楽しみだったら神様のことなど絶対に考えません。すべてが苦しみだったら誰も何もしません。楽しみと苦しみが混ざってますから、皆、続けているのです。神様はサットワ・ラジャス・タマスを混ぜて、本当におもしろいものをつくりました。

ウパニシャッドに二羽の鳥の話がありますね。樹にたくさんの実がなっていて、甘い実も苦い実もあります。その鳥は、一度甘い実を食べて、次も甘いと思って食べたら、「アレ苦かった！　もう食べたりしないぞ、でももう一回だけ食べてみよう、アレ今度は甘かった」と、甘い実苦い実を食べながらその生活を続けています。

深いやる気は、最初から識別して、非実在（物質的な楽しみ）を求めるか、実在を求めるか、決めないと出ません。「最終的には完全な満足を得ます」という信仰をもって進んで下さい。そうでなければ*ファッション*（浅い実践）になります。

**・📖 （P21 L2）*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ことに気づく。どちらも心に影響を及ぼしているのは「実在」だが、聖者にとっての実在は、ふつうの人にとっての実在とは異なっている。私たちにはこの世界が実在だが、聖者に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、神をばく然とした試行的な概念ではなく、一個の実在とするにはどうしたらよいか、というこのただひとつの思いに満たされている。聖者が「実在」と呼ぶものの何たるかが理解できれば、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が理解できるだろう。***

実在を理解するためには、①識別、②聖典の勉強、の２つが必要です。聖典の話を聞き勉強すると、識別の基準やどのように識別するかがわかります。それはウパニシャッド、バガヴァッド・ギーター、『ラーマクリシュナの福音』などに書いてあります。聖典の勉強をして、識別についてはっきり理解して識別をします。そうでないと識別は難しいです。

最初の窓口は識別です。つまり「いま認識しているものは非実在。いま認識できなくても実在」という基準の理解です。しかしそれは各個人のレベルで、それについて何回も聞いて印象を深めないとできません。

ふつうの信者は神様を信じ、祈り、お供えをしていますけれども浅いです。今日の話の内容は何ですか？　スピリチュアル・ライフ（霊性の生活）です。信者とスピリチュアルライフは同じではないです。信者は神様を信じてますから信者です。それが定義といえますが、それと霊的な生活は違います。霊的な信者は「実在と非実在」をはっきり理解しています。そこがスターティング・ポイントであり、それが霊性の生活の入り口です。　　　　（以上）