**日曜午後例会「瞑想と霊性の生活」勉強会　第９回　（２０１９年３月３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　P24~25**

**原著本：PARTⅠ　THE SPIRITUAL IDEAL　１．THE SPIRITUAL QUEST　 P10~11**

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

・前回の補足

［前回の講義では、霊的な生活のやる気は意識して燃やし続けなければならないが、そのために「規則正しく熱意をもって毎日修行する」、「求道者としての優先順位を考慮し、毎日のスケジュールを整理、作成、実行する」というお話がありました］

前回の話を習慣（habit）という観点でお話すると、霊的な実践は、習慣となるまで毎日規則正しく実践され続けることが重要です。習慣とは、無意識に同じ行為をしてしまうことですが、どのような種類のものでも習慣となるまでには意識して繰り返しその行為をおこなうことが必要です。それは霊的実践についても同様で、意識して、毎日実践を継続しておこなう必要があります。そうすることで、その実践が毎日の生活の中で、自然と出てくるようになり、それが、霊的実践が習慣化したということです。

ですから「毎朝５時に起きて瞑想する」と決めても、「今日はとても疲れているので6時まで寝よう」（笑い）というようでは習慣となることはありません。「目はとても眠くても、５時になると目を開ける」、それが習慣です。「５時に起きたらもう寝ない」、それが習慣です。そのような経験はありますか？

参加者：あります。

そこまでにならないと、まだ、意識して実践を重ねていかなければならない段階です。習慣化するとは、たとえば一日のうちでまだ瞑想できていないと、心がとても不快（uncomfortable）となり、落ち着かなく（restless）なり、大事なものがないような、大事なことをしなかったようなフィーリングになります。毎日昼食を１２時に食べる人が、夕方まで食べられなかったら、心は「まだ食べていない、まだ食べていない」と言うでしょう？（笑い）

それと同じように、心が「まだ瞑想していない、まだ瞑想していない」と言うのです。食事と瞑想では質（quality）が違いますが、規則的に実践を続けていけば、その実践が自然と起こるような状態（つまり習慣）となります。習慣のしるしのひとつは、意識しなくても自然と行動が起こることです。もうひとつは、それをしないと心が落ち着かなくなることです。この「心が落ち着かない」とは、瞑想に集中できないという意味でのそれとは全く違います。この「落ち着かない」とは、もっと深く、質も異なります。

重要なことは、習慣となるまで実践しないといけない、ということです。「ある日はするが、別の日はしない」では習慣になりません。しかし毎日毎日おこなえば習慣をつくることができます。具体的には小さい良い実践を積み重ねることです。たとえば「（長時間ではなくても）毎日瞑想を２回、３回おこなう」「食事の前にマントラを唱える」「外出のとき、祭壇の神様に挨拶する」などの小さい実践の積み重ねが、霊的生活のためにはとても重要です。なぜなら霊的な実践は簡単なものではないからです──最初は長い瞑想はできませんし、瞑想のための時間もとれません。ですがそのような小さい実践は続けてゆけるでしょう？　小さい実践も、霊的実践のうちです。

ひとつ気をつけるべきことがあります。小さい実践の、ひとつでもやめないでください。ひとつやめると、やがてやめていく数を増やしてゆく可能性があります。今日ひとつやめ、翌日別のひとつをやめ、また翌日別のひとつをやめるというように…。これには細心の注意を払ってください。心はとてもいたずらっ子で、怠け者（lazy）で、タマス的ですから…。

たとえば肉体レベルではラジャス的でも、心のレベルでは怠けている（タマス的）な可能性があります。霊的実践のとき、心は自分の今の生活を変えたくないと思うのです。私たちにはそうした心の面での怠惰（mental laziness）だけでなく、否定的な感情（negative feelings； negative emotions）もあります。それには心のレベルでラジャス的になって、それらに抵抗して打ち勝たなければなりません。そうしないと、否定的感情が徐々に優勢になってしまいます。

心のレベルでラジャス的になることは、霊的生活では必要です。そうしないと、良い実践を続けることができません。いえ、それを始めることさえできません。そのための「頑張り」は、霊的生活において必要です。普通の生活のとき、私たちは頑張ると言って頑張っていますが、しかし霊的生活では怠惰ではないですか？　しかしそのようにして続けていけば、徐々に楽になるのです。もちろん目的を達するのはまだまだ先ですが、正しい道を歩いています。

ですけれども、constant（辞書の意味は、不変の；一定の；絶えず続く；不断の；(…を)守り通して、などである）──それが難しいですね。

霊的実践には、瞑想、祈り、神の名を唱える、という３つの基本的な実践があります。トゥリヤーナンダジーはカルマ・サンニャーシン（仕事と義務を放棄した僧）の理想的な毎日の実践は、「瞑想して疲れたら、ジャパを始めてください。ジャパをして疲れたら、祈ってください。祈りに疲れたら、また瞑想を始めてください」だと言っています。カルマ・サンニャーシンの理想は休みなく、寝るまでその感じで一日を続けることです。それがconstantの意味です。

しかしアイデアはそうであっても、普通の家住者には難しいことです。なぜなら仕事をしなければならないですから。そこで私たちは仕事のとき、カルマ（仕事）をカルマ・ヨーガにするのです。すると仕事の間でも、神様とつながっている状態を続けることができます。

また「どのように神を瞑想するか？」の答えは「心で、森で、角で」（これはベンガル語かサンスクリット語で韻を踏んだ文章のようである）であり、「」の意味は、時間や場所の関係なく、いつでもどこでもジャパをして神の名を唱えることを指し、「」は「家族から離れて」という意味を（実際に森に行くことが難しいならたとえばヴェーダーンタ協会に行くと家族から離れることができます）、「角」は家のある場所に祭壇をつくりそこで瞑想することを意味しています。

しかし結論は、「座って瞑想することが難しい」という信者に向かってホーリー・マザーが助言した「シャランマナン」です。「シャランマナン」とは、「神様のことを思い出して（ベンガル語のシャランは思い出すという意味）、考えて（マナンは考えるという意味）ください」、つまり『ホーリー・マザーの福音』にあるように、「神様のことをできるだけ思い出してください。神様のことをいつも思ってください」ということです。

私たちのふだんの生活の仕方では、つい、神様のことを忘れてしまいますし、思い出すこともありません。また思い出してもすぐ忘れてしまいます。マナンとは「神様のことを思い出したら、ずっと思い続ける」という意味（すなわちconstant）で、それが私たち──家住者にも、僧院の仕事を持つ僧にも──に大事なことです。

ところで家住者が「瞑想できない」という理由によく挙げるのは「時間がない」という問題ですが、それの吟味も大切です。もちろん家住者にはいろいろな義務がありますから瞑想の時間がなかなか持てないということはあるでしょう。しかし瞑想できない理由のすべてがそれではないはずです。たとえば主婦は、昼間に少し時間をとれる可能性があります。時間があっても瞑想の時間にあててないのではないかと吟味すると、時間がないだけではなく、霊的実践をしようというモチベーション（やる気）が心にないこともわかるでしょう。

では、その時どうしますか？　それについても同じ助言で、朝から夜まで小さい実践を続けることです。かつ、仕事の時もできるだけ神様のことを思い出します。それ以外に方法はありません。しかしそれが習慣となるほどに実践を続けると、神様と自分（信者）がつながっている状態がおのずとあらわれます。これが一番大事です。それが結果です。

**・📖 （P24 L6）*私たちは自分の心を丸ごと神に捧げなければならないのであって、部分的な帰依であってはならない。シュリー・ラーマクリシュナはよくおっしゃっていた。「１ルピー分の値段の布を買おうとするなら、1ルピーを支払わなければならない。1パイサ足りなくてもだめだ。そうしないと、それを買うことはできないだろう」と。霊性の生活においても同様に、全き注意を払わなければ何も得られないだろう。おざなりの瞑想の修行を数カ月間あるいは数年間続けて、霊的に何も得られなかったとしても、誰を責めることもできない。***

・原著（P10 L10） *We must give our whole mind to God, not merely a bit of it. Sri Ramakrishna used to say: ‘If I want to buy a piece of cloth worth one rupee, I will have to pay one rupee and not one paisa less. Otherwise I shall not get it.’ So also in spiritual life, if you don’t pay full attention, you simply don’t get anything. If after practicing meditation perfunctorily for a few months or even years, you find that you have got nothing spiritually, you have nobody else to blame.*

もちろん最初から、心のすべてを神様に向けることは、理想的であっても難しいです。ですが失望せずに続けてください。自分のレベルに応じて実践を続けてください。しかし、責任は自分にあります。「自分はそこまでやっているだろうか、やっていないだろうか」というチェックは、自分で自分の内側を内省しなければわかりません。またそうしなければ、実践の効果があらわれません。しかし内省して自分のレベルのチェックをおこなえば、レベルが上がる可能性があります。ここまで出来たのだから、もっと出来る、とさらに上がっていく可能性があります。

**・📖 （P24 L12）*私たちに必要なのは忍耐力だ。たゆみなく規則正しい修行がなされなければならない。心身を清らかに保ち続ける努力を諦めるくらいなら、死んだ方がましだろう。私たちが死んだとても、それがどうしたと言うのだ。大切なのは真理を悟ることであり、完全な成長を遂げ、自分の本性に到達することだ。最善を尽くして奮闘努力するならば、自分の義務を果たしたことになるだろう。そうなれば、残りはすべて神に委ねられるべきである。こうして主への真の自己の明け渡しと放棄がなされるのだ。***【原著ではここで段落替え、とマハーラージより指摘あり】

・原著（P10 L18）*What we need is perseverance. There must be steady, regular practice. Let us rather die in the struggle to keep our body and mind pure than give it up. What does it matter even if we die? What matters is that we realize the Truth, that we attain our full stature, our true being. If we struggle utmost, if we do our utmost, we will have fulfilled our duty. Then the rest must be left to the Divine. Here true self-surrender and resignation to the Load have their place.*

求道者の目的はつねに神様とつながっていることです。しかしすぐにはその状態になれないですから、そのようになるまで必要なことが、忍耐（perseverance）になります。忍耐、忍耐、忍耐が大事です。そして、毎日毎日の実践（steady regular practice）です。

それは自分の心とからだをきよらかにするための、シャマの実践、心のコントロールと言えます。ですがそれは簡単なことではありません。きよらかになりたくても、「心のレベルで考えのレベルで体のレベルで感覚のレベルで、本当にきよらかになる」ことは本当に難しいことで、それは子供の遊びではありません（Not a child’s play, very very hard.）。なぜなら今までの世俗的なサムスカーラが非常に強いので、突然、それを取り除くことは本当に難しいからです。取り除いたように思っても、それはまた戻ってきます。サムスカーラを征服し、取り除くのは、非常に長い年月がかかり、とても難しいことです。

「きよらかになる実践」（purity）は性的な意味だけでなく、心の中の嫉妬やうぬぼれといったimpureなものをきれいにするという実践でもあります。昔、イスラーム教の宮殿に去勢された男性がいたということですが、彼らは決して聖者ではなかったでしょう？　ですから性的なpurityが「きよらかになる」と同義ではありません。「きよらか」にはとても深い意味があります。心の中のうぬぼれ、嫉妬、憎しみなど、impureなものを取り除かなければpure（きれい）にはなれないからです。そしてそれがどれくらい難しいか──１００％きよらかは悟らなければできません──しかし私たちは、できるだけ進まなければなりません。straggleして闘って闘って…。

そして闘いの時、「いつも」心のレベルで気をつけていないと、堕落する危険性があります。堕落については『ラーマクリシュナの福音』にもあるように、家住者にも僧にもその可能性はありますが、堕落してもやめずに、また頑張ります。難しいですけれども、また頑張ります。

そのとき心にたいへん辛いリアクションが生じるのですが、それが後悔、repentanceです（注記：英語のrepentanceは、日本語の後悔というイメージよりも、さらに濃厚な後悔だという。辞書には後悔のほか、悔恨、悔い改めるとある）。罪を取り除く方法には儀式もありますが、後悔がそのもっとも大きな方法です。しかし後悔して、それがずっと続くようだと心は否定的になります。ですからそうではなくて、また頑張る。誓いをたてて頑張ってゆく──その感じでゆっくりゆっくり進みます。なぜなら誓いを立てて、その1度の誓いだけで目的までスムーズに進むことは、多々ありますか？　それは霊的なことに限らず、あまりないことだと思います。だからできなくても、また新たな誓いを立てて、神様また助けてください、助けてくださいと祈って、頑張ります。それが大事です。

ですけれども、先ほども言いましたが、きよらかには本当に深い意味があります。深い意味でのきよらかの実践（purity practice）もしないと、いくら神の名を唱えても、神を瞑想しても、進むことはありません。きよらかの実践と、神を思い出すこと・瞑想することは、相互的に作用し合い、補い合う（interact; mutual）実践です。つまり、きよらかになれば神様のことを深く考えるし、神様のことを深く考えればきよらかになるのです。ですから「きよらかになった後に瞑想します」というのは誤った考えです──私たちは両方一緒にしたほうがいい。両方一緒にしないといけない。

それでは、きよらかの実践はどのようにおこなったらよいでしょうか？

まず、異性に対してどのようにふるまうかが、きよらかになる実践の、大きな側面です。それについて、どのように考え、どのような態度をとるかは自分で決めなければなりません。たとえば簡単に「男性は女性を見なければよいではないか、女性は男性を見なければよいではないか」と考えても、自分の部屋に居る間はできるとしても、外出した時どうしますか？　仕事の関係でどうしますか？　これは僧院にいる僧についても同じチャレンジですが、家住者のチャレンジはもっと大きいです。

このことについて、インドとインド以外の（ラーマクリシュナミッションの）センターは少し様子が違います。インドでは、お坊さんと女性信者の関係（コネクション）はあまりありません。僧院長は関係ありますが、たとえばホスピタル・センターに所属しているお坊さんは、ホスピタル・センターは男女別になっているので全く関係ないですし、セールス・セクション、マーケティングの関係、寄付の関係のお坊さんも、ある時間帯においては関係があっても、他の時間帯は無関係です。ですがインド以外のセンターでは、それとちょっと異なります。

しかし家住者は、そのような区別はできません。ですから異性に対してどのようにふるまうか、その態度が重要となります。なぜならふつうは人を見ると、自然にその人についてのイメージが生じるからです。これは止めることはできず、絶対に生じます。すると何が起きますか？　リアクションが起きます。心に自然にリアクションが生じるのです。このリアクションも止めることはできず、たとえば街へと外出すれば、心に必ずリアクションが生じます。店に入れば、何でも見れば、そのバイブレーション（波動）が脳に入って、心にリアクションが生じるのです。心はいつもたくさんの写真を撮っているみたいです。心にあるのは「考え」ではなく「写真」かもしれませんね。もし心の中に入り、心のカメラで撮影した写真をダウンロードできたら、その数にびっくりすることでしょう。（笑い）

世の中には、何でも見たい・聞きたい人がいて、彼らは何も気にせず、目から耳から波動を入れます。興味があるものならさらに波動が入って来て、帰宅して静かな状態になっても、潜在意識の影響で、一見わからなくても心は落ち着かなくなっています。すると心のコントロールが難しくなり、瞑想をしようと座っても瞑想が難しくなります。ですから求道者は、まずは、心に無意識に入る波動を減らすこと、止めることに注力するのです。

私たちは口から入る食べ物でできています。良い食事の結果で良い心。良い心の結果で良い知性。良い知性を使って神様のことを考えるのです。シャンカラチャーリヤという有名な注釈者は「口から入る食事だけでなく、感覚から入る食事（見る、聞く、嗅ぐことなどから生じる波動）にも気をつけなさい」と言っています。目の感覚、耳の感覚、鼻の感覚から入ってくるバイブレーションはその感覚の食事です。口から入る食事に気をつけて健康を守るように、感覚から入る食事にも気をつけなさい、というのがシャンカラチャーリヤの言う、とても深い意味です。

しかし気をつけようと努力しても、波動は自然のうちに入ってきます。外出した時、電車内にいるとき、バスの中にいるとき、その時どうしたらよいでしょうか？

ひとつの実践としては「あちこち見ない」ことです。たとえば歩くとき、電車内でも、まっすぐ前だけを見ます。そして波動の元となる広告や看板などを目に入れないようにします。私はこの点、日本語がわからないからよかったなあ（笑い）と思いますが、母国に帰れば同じ問題です。今の世の中には広告がいっぱいです。右見ても広告、左見ても広告、上見ても広告──神様は遍在ですが、広告も遍在のようにどこでもあります。（笑い）

そのように、広告など、私たちを誘惑するものが乱立しているような今の環境で、「見ない実践」はまるでstruggle（闘い）です。しかし、これはきよらかの実践とは少し別の見方ですが、その実践は私たちの心を強くすると思いませんか？　心を自由に任せていたら、心は何でも見たいです。そこを「私は見ない」と心に命令をくだして実践するのですから、この実践は心を強くする実践と言えます。

では、感覚をコントロールするには、具体的にはどのようにしたらよいでしょうか？

ひとつには、心を良いものに従事させることです。“make the mind busy.”は日本語で何と言いますか？

参加者：心を忙しくさせる。

忙しくさせる、よりもemployのイメージです。

参加者：集中させる？

そうですね。心を、良い書物、良い音楽などに、集中（concentrate）させることも、ひとつの方法です。今はスマホやアイパッドで本を読む時代となりました。霊的な書物はもちろん読んだほうがよいですから機械で読むのも良いことです。しかしスマホで広告ばかり見ていては、街を歩いてお店を見たり、広告を見たりするのと何が違いますか？──心は落ち着かなくなるばかりです。それにスマホの広告は、休みなく、次から次へと目に訴えるように作られています。スマホも良いですが、その種類のものばかり見ていては役に立ちません。目的は心のコントロールだからです。

参加者：あと、私は本も読めないときに、ジャパをするのですが。

そうです。もうひとつの方法は、目を閉じて、ジャパをすることです。ここで「目を閉じて」と言っているのは、できるだけ目の感覚を制御（コントロール）するという意味です。目を閉じないと、電車やバスの中でジャパをしても、集中することができません。では歩いているときはどうするかというと、あちこちを見ないで、まっすぐ前を見て、ジャパをしながら歩きます。それは、ヴィパッサナー瞑想のwalking meditation（歩く瞑想）と同じです。すると感覚のコントロールが徐々にできてゆきます。

ですがこのような実践を何もしなければ、心の中にたくさんのバイブレーションが入ります。そして家に戻って、疲れが出るのです。その疲れは肉体的というよりも、心のレベルでの疲れです。心にたくさんのバイブレーションが入ると、心は落ち着かなくなり、それが疲れとなってあらわれるからです。これは求道者にとっては大変なことですが、普通の人が気にすることはあまりありません。求道者が街に一回外出するだけで疲れてしまうのは、これがひとつの原因です。また、一度気をつけても、前のサムスカーラでまた心が落ち着かなくなる、というサムスカーラの問題もあります。

では、男性は男性だけ、女性は女性だけを見ていることはできないという問題については、それを広げて、人間関係という問題については、どのような実践法があるでしょうか？

その解決が「すべては神」という態度です。たとえばシュリー・ラーマクリシュナの信者はすべての人にシュリー・ラーマクリシュナを見る、お釈迦様の信者はすべての人にお釈迦様を見る、という態度です。するとすべては神なので、個別的な存在という考えは出なくなります。これはバクティ・ヨーガの態度です。

もうひとつは、すべては幻というギャーナ・ヨーガの態度です。ギャーナ・ヨーガでは、すべてが幻、すべては魂、肉体ではない、存在はない、と考えます。女性や男性に見えるけれども、本当は誰でもない。存在はない。見えるけれども砂漠の蜃気楼のようである。それがヴェーダーンタの態度です。

ですがその態度を論理的・哲学的には理解できても、すべてが幻ということを本当にイメージすることは難しいので、その態度での実践には困難があるかもしれません。バクティ・ヨーガの態度のほうが楽であるならその実践を、あるいはバクティ・ヨーガ、ギャーナ・ヨーガ両方の態度を実践しても良いでしょう。私の言うことは、きよらかの実践には、その二通りの態度が可能だということです。それに加えて、もう少し楽な考え方は、男性は皆シュリー・ラーマクリシュナ、女性は皆ホーリー・マザーと見る態度です。

私が伝えたいことは、瞑想や祈りを毎日行うだけでなく、きよらかの実践もしないといけないということです。なぜなら毎日無意識のうちに、たくさんの世俗的な波動が心に入ってくるからです。それには十分気をつけなければなりません。

参加者：私は朝の満員電車が、私にとても深刻な影響があるな、と感じていて。悪い、深刻なバイブレーションがあって。

「他の人や他のものから波動が入ってくる」とは、考えないほうがいいです。そうではなく、「私は外のバイブレーションに入りません」と考えて、亀が甲羅の中へ手足をひっこめるように「私は私の中に入ります」と考えます。もし、外のバイブレーションについて、心を向けると、現代社会の状況で、それに抵抗することはとても難しいことだからです。ですから絶対にそう考えないで、自分のシェル（殻）に入り、その中で神様のことを考えます、たとえばジャパをしますと考えます。

ヒンドゥ教の儀式のときにも、司祭はマントラを唱えながら、そのイメージを使っています。司祭は礼拝の儀式の場所を、“I make a wall of fire.”（火の壁を作ってそれで儀式の場所を囲って守る）とイメージして、おばけ、悪魔、悪い波動などから儀式の場所を守るのです。

それに世の中には悪い波動だけではないでしょう？　ときどき良い波動の人、良い波動の場所もあるでしょう？　だから気にすることなく、ただ「私は自分の周りにwall（防護壁）のようなものをつくって、その中に入り、神様のことを考えます」と想像したほうがいいです。

参加者：はい。

きよらかの実践は、簡単ではありません。life long struggle、一生をかけた闘いです。求道者は、無意識のうちに入ってくる世俗的なバイブレーションに気をつけ、そしてつねに神様に「きよらかにしてください。私をきれいにしてください」と祈ります。その祈りもいい。なぜならときどきその闘いに疲れたようになるからです。きよらかになる闘いは、それほど大変です。なぜなら今まで世俗的なバイブレーションがたくさん入っていましたから。ですが、「きよらかになりたいのなら、実践をしないとなりません」──このことを理解しないと、もう疲れた、もう大変、もう難しい、といって実践をやめてしまう可能性があります。

原著にも忍耐（perseverance）とありますが、それが必要です。しかし、一般的な人には、その忍耐も、闘おうという気持ちもありません。彼らは「どうして私だけがそんなにしないといけないですか？」と考えます。皆、楽が好きで、今の状態で大丈夫と考え、何も気にしていませんから。（笑い）だから見てもいい、寝てもいい、（笑い）ぜんぜん平気です、どうして私がそんなにしないといけないですか？　と言うのです。

人は、他人と比較して物事を考える傾向があります。すると「どうして、私だけ？」という疑問が起こりやすくなります。しかしあなたが自分できよらかになりたいと決めたのです。誰の強制でもありません。自分がきよらかになりたいのですから、あなた以外の他のどなたに文句をしますか？　別の方法はありません。他の人と比べることには意味がありません。

信者はときどきこぼします、「私は神様に祈っています。神様を好きですけれども、大変なことがいっぱいあります。ある人は神様のことを全く考えてないのに、その人の方が楽みたいです」と。それに対して私が「その考えはやめてください」と言うと、信者は「やめることはできません」と言います。すると私は「それならＯＫ、続けてください」と言います（笑い）が、比べてもしようがないではありませんか？

参加者：私は時々思うのですが、真理とか神様のことを知ってしまってからはこういう道に進んでいるけど、全く知らない人って楽しそうにやっているな、って思うんですね。だけど最終的なところにいったら、あの人たちには不安なことがいっぱいあるのではないか、と思うんです。死んだらどうしようか、とか。

楽そうに見えても、元気そうに見えても、それは外から見た印象です。その人の中のことをどれだけ知っているでしょうか？　いえ、知りません。個人的で率直に言えばわかりますが、誰も率直には言わない──事実はそれだけです。大変ではない、ではありません。大変なこともあります。お金持ちでも、中は苦しみ・不安・心配でいっぱいな人はいるではありませんか？　もっとお金持ちになると、心配はもっと増えるでしょう。心配があれば、幸せではありません。

私自身は「比べても意味がない」、「比べた時間が無駄になる」という考えです。意味がないならば、それを考えないほうが良いではないですか？　その人のことは考えないで、自分で自分のこと「だけ」を考えてください。もし比べたいのならば、実践が進んでいる他の信者と比べてください。そしてその信者は実践をして進んでいるから、その人にできるなら私にもできる、私も頑張りますと考えたほうが肯定的かつ健全な競争（healthy competition）です。

ですが自分と他の人を比べると、あまり良くない結果となることが多いです。ですから私の最終的な結論は「何者とも比べない」、「自分と神様、それで終わり」（Myself and God, finish.）です。困ったときは、神様に「助けてください、また頑張りますから」と言います。

きよらかの実践は、今まで説明してきたように、とても範囲の広い実践です。何の本を読むか、何の種類の音楽を聴くか、何のテレビを見るか、何の映画を見るか……、それらすべてに気をつけなければなりませんし、瞑想の時どのような考えが浮かぶかについて、またはどんな夢を見るかについても気をつけなければなりません。それほど包括的な実践です。また最初に言ったように、心にどれくらい嫉妬や怒りといった否定的なものがあるかの内省も必要です。これらすべてがきよらかになる実践です。それに加えて、もっともっと神様のことを考えれば、それがあなたをきよらかにします。その結果で神様のことを好きになります。神様のことを好きになると、（世俗的な）他のものへの興味が無くなり、自然と感覚のコントロールができます。

きよらかになる実践は求道者の義務です。しかし、一生懸命実践したら、次は神様の責任です。神様はすべてを見ています。どのようにやっているか、何をやっているかを、神様は心の中に座って全部見ています。全部見ていますから、神様はもちろん絶対にわかります、その人がどれくらい闘っているかを。すると神様は絶対に助けます。その人を絶対に助けます。

「信者が神に一歩近づくと、神は１０歩近づいてくださる」という言葉を聞いたことはありますか？　これは想像上の話ではありません。本当にそうです。しかし神様が助けてくださるのは、心の中からの真摯な祈り、懇願、以外にないですね。

きよらかになりたいという祈りについても、「何度も一生懸命にやってもできないですから、神様助けてください、助けてください、助けてください」という心の中からの真摯な祈りが必要です。それでも正しい道から堕落する可能性もあります。ですがそのように実践し続ければ、堕落する回数は減っていきます。絶対に減ります。そして回数が減ってくるのに応じて、堕落したときの後悔はより深く、大きくなります。それに比べれば実践当初の後悔は、それほど大変なものではありません。実践が進めば進むほど、後悔は深く大きく大変になります。しかし、神様はそのような方法で、求道者をきれいにするのです。

私たちは大変な状態になりたくないと考えます。ですが別の観点から言えば、神様がその大変な状態をつくっているのかもしれません。神様の目的は、私たちをテストするためではなく、私たちをもっと強くすることなのではないでしょうか？　それのために神様は、大変な状態も、誘惑が多い環境もつくったのかもしれません。マーヤーの影響で、私たちはとても大変な状態だと思っていますが、本来マーヤーの目的は良いものです。マーヤーは本当はお母さんで、敵ではないのです。マーヤーは私たちを強くするために、いろいろな状態をつくっているのです。欲望の種、世俗的な種は私たちの内側にあります。それをきれいにするために、大変な状況を神様がつくった可能性はあるでしょう？　多分、神様は、本当はそうです。ですから私たちはできるだけ闘って闘って、しかし困難なときには「神様助けてください」と心から強く、深く祈ります、懇願します、渇仰します。それがyearning です。

これは実話です。

神様のことを全く信じていない人がいました。その人は泳ぎが得意で、ある日海に泳ぎに出かけ、波に乗り、無意識のうちに沖合まで泳いでしまいました。ハッと気づくと、もう人力で戻ることはできない所にいて、今すぐにでも波にのまれて死んでしまうような状況でした。その人はそのとき初めて「神様、もしあなたがいるならば、どうか私のことを助けてください」（笑い）と深く強く祈ったのです。すると突然イルカが現れて、その人を海岸へと押し戻してゆきました。イルカは海岸近くまでたどりつくと、スッといなくなりました。

もしもそれほど深く、強く、中から祈れば、神様は助けてくださるのです。これは稀な例ではなく、この種の例は少なくないのです。そして霊的実践の成就は、自分の努力だけでは叶いませんから、神への渇仰（yearning）が必要となります。

神様はものすごいお方です。私たちは、前世（複数）でも今生でも、たくさんの世俗的なことをしてきましたし、世俗的なことでいっぱいです。けれども神様はそのことを全然気にせず、いつも私たちを許してくださいます。神様は「前世と今生において、あなたはたくさん世俗的なことを考えたから、できないのは当たり前です」などとは言いません。また、そうでなければ、私たちは生きることができないですね。進むこともできません。何もできません。神様は全然気にせず、私たちを許して「息子よ、娘よ、また頑張ってください」とおっしゃいますが、それが神様の恩寵です。

そして神様の恩寵がなければ、私たちにはどうするすべもありません。それほど周りはすべて、世俗的なもので満ちあふれている状態だからです。ですから考えてみてください、そのような環境の中で、きよらかの実践をするのは実に難しく、ほとんど無理みたいに思いませんか？　周囲の状況は、皆、私たちと流れが反対です。そのような中で、きよらかになるのは、無理と思えるほど難しいことです。

ですけれども本当にきよらかになっている人もいます。彼らはどうしてできましたか？　神様の恩寵でできました。この「あなた（求道者）はできるだけ努力してください。私（神）が助けます」という考え、どうですか？

参加者：ありがたいことです。

そうです。（笑）そして昔に比べて今の生活は、誘惑するものが多いので、霊的実践がとても難しくなっています。もちろん昔から難しいことですが、今と比べたら昔は楽だったかもしれません。

参加者：確かに昔は電車の広告もこれほどではありませんでした。

参加者：今では電車にテレビもあります。

それについて、私は「今の時代の実践はチャレンジも大きい。けれども神様の恩寵も大きい」（実践が大変な分、神様からの恩寵も大きい）と思っています。

たとえば4人子供がいるうちのひとりが、他の子より虚弱だとしたら、お母さんはその子を他の子よりも助けようとしませんか？　それと同じことです。誘惑するものが多い今は、昔よりも実践が難しく、チャレンジが大きくなっていますから、神様の恩寵も昔よりも多いと思うのです。なぜならチャレンジも神様がつくったものだからです。そのような楽観的な考え方（optimism）で、きよらかになる実践をして、目的に向かい努力します。

参加者：optimismはpositiveとどう違うのですか？

Optimism（楽観主義）はpessimism（悲観主義）との言葉ですね。しかしポジティブ（肯定的）と捉えても問題ないでしょう。肯定的もＯＫです。

参加者：神様を信じるということですよね？

そうではありません。私が言っているのは、今は昔よりチャレンジが大きくなっています。しかしそのことだけ考えると（つまり①チャレンジが大きい②大変③困難である）、それで終わってしまい、実践をやめてしまう可能性があります。ですが楽観的に、チャレンジは大きいが、その分、神様がたくさん助けてくれると考えれば、またやる気が出るではありませんか？

**・📖 （P25 L1）*「御者の役割を果たす知性と手綱の役割を果たすよく制御された心とを持つ者は、神の至高の住処である旅の目的地に到達する」と『カタ・ウパニシャッド（１・３・９）』には書かれている。決して自分に甘んじて自己満足し、すでに最善を尽くしたなどと考えてはならない。その時は最善を尽くしていたのかもしれないが、もっと多くのことができるように、より更なる強い力を神に祈るべきだ。今はまだ１０ポンドしか持ち上げられなくとも、１００ポンドを持ち上げられる力をお願いすることはできる。たとえすでに最善がなされたと思っても、この「最善」の程度は膠着（こうちゃく）してしまうわけではなく、能力は更に高まりうるのだ。***

・原著（P10 L26）*The man who has intelligence for his charioteer and the well-controlled mind for reins, attains the end of the journey, that supreme abode of the Devine, says the Katha Upanishad. We should never be contented or satisfied with ourselves and think we have done our best. It may have been our best for the time being, but we should pray to the Divine for greater and greater strength to be able to do more. Today I may be able to lift only ten pounds, but I can ask for the strength to lift a hundred pounds. My capacity can be increased , even if I think I have already done my best and I am doing my best, because this ‘best’ is not a fixed quantity.*

これは『カタ・ウパニシャド』のとても有名な節です。それについて聞いたことがありますか？

参加者：あります。馬がいて、人がいて、道路があって、それらにそれぞれたとえがあって、中にアートマンがいる。

それの説明を少しします。登場するのは、

・馬車の持ち主。

・御者。

・馬車。

・馬。

・手綱。

・道。

今、ひとつずつ、たとえを言います。

・馬車の持ち主（馬車の座席に座る人）は魂、アートマン。

・御者は知性。

・馬車は体。

・１０頭の馬は感覚。（感覚には、認識の感覚５つと行動の感覚５つがある）

・手綱は心。

・道は世俗、この世界、感覚の対象。

馬車が道を進んで目的地に向かう時、ひとつには道を迷わず間違わずに行くため、もうひとつには事故なく目的地まで行くために、馬車の運転（コントロール）が必要となります。

そのために、馬、つまり感覚をコントロールしないといけませんが、それをどのようにするかというと、感覚のコントロールは心でします。では心のコントロールを誰がするのかというと、それは知性がします。

参加者：ブッディ？

そうです。そして馬車は体です。感覚はすべて体の中に入っていますから。

そしてどなたのために、コントロールをしているのかというと、馬車の持ち主のためです。馬車の持ち主が、目的の場所に行きたいのですから。馬車の持ち主とは魂、アートマンです。

魂は、悟るために、それらのものを使って、コントロールをおこない、目的（悟り）に向かいます。それがこのウパニシャドが言っていることです。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（以上）