**「シュリー・ラーマクリシュナの家住者へのアドバイス」**

2019年3月17日

シュリー・ラーマクリシュナ生誕祝賀会

スワーミー・メーダサーナンダによる講話

於・逗子本部別館

『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。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います。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こと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、見ることができません。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－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 ত োমোলি ইচ্ছো,

ইচ্ছোময়ী োিো ুলম

ত োমোি কমম ুলম করিো মো,

তিোরক বরি কলি আলম

সকলি ত োমোলি ইচ্ছো।

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。私は家であなたは居住者です。私は馬車であなたは御者です」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。

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とは、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。