**日曜午後例会「瞑想と霊性の生活」勉強会　第１３回　（２０２０年２月９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　P31~33**

**原著本：PARTⅠ　THE SPIRITUAL IDEAL　１．THE SPIRITUAL QUEST　 P14~15**

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

・前回の補足

前回の最後に紹介した、2019年12月逗子例会での講話「ラーマクリシュナ意識」は2020年1月号ニュースレター（＊協会HPから配信している）に出ていますが、これはとても大事です。それを読めば、神意識（神意識とは、ラーマクリシュナの信者にとっては「ラーマクリシュナ意識」となる）をどのように増やすかや、シュリー・ラーマクリシュナの本性がわかります。信者は、「シュリー・ラーマクリシュナの本性は絶対の真理のあらわれ」であることを理解しないと、バクティ・ヨーガをおこなっても、その信仰は人形や写真の礼拝になってしまうだけでなく、自分が信じる神だけが正しいという狭い考えに陥ってしまう可能性があります。そしてその本性を理解すれば、宗教と宗教、宗派と宗派のたたかいはすぐになくなります。

・前回の続き

前回のシュリー・ラーマクリシュナとバララーム・ボシュとの会話はとても大事です。皆さんそれを覚えてください。

**・📖 （P30 L7）**

***「師よ、神は本当にいらっしゃるのでしょうか」「いらっしゃるとも」***

***「誰でも神を悟ることができるのでしょうか」「できるとも」***

***「それでも私はずいぶん一生懸命に祈っていますのに、どうして『彼』を見ることができないのでしょうか」***

***「あなたは本当に『彼』を、自分の子供たちのように愛しい者と思っているのかね」***

***「…確かに師よ、私は神のことをそれほどまでには強く感じてはおりませんでした」***

バララーム・ボシュが最も大事に思うもの、つまり最も執着しているものは「自分の子供たち」でした。「最も執着しているもの」と「神」を対比してするためにシュリー・ラーマクリシュナは、バララームに向かっては「子供たち」を例に引きましたが、他の人にとっては、奥さん、旦那さん、孫、食事、服、お酒etc.ということもあるでしょうし、この中の２つ、３つ、という可能性もあるでしょう。

「自分が執着している対象は何だろうか」──これは自分でしかわからないことです。それは人によって異なりますから、各自がみずからが内省を、それも厳しい内省をしないとわかりません。監察医は死体をすみずみまで解剖して調べますが、私たちも監察医となって、監察する対象、つまり自分の心を、自分とは別個の対象として、それのすみからすみまでを解剖するように調べる（dissection of the mind）のです。それほど厳しい検査をすれば、自分が執着している対象がわかります。

このとき、自分の心に悪いものが入っていると知ってショックを受けるかもしれません。潜在意識に潜んでいるそれは、時には瞑想時、時には夢を見ている時にあらわれ出ます（夢見のときには潜在意識をコントロールできないので、もし、たとえば犯罪や快楽のことなどの、あまり良くない同じ夢を何度も見る場合、それは潜在意識の中からあらわれ出たと言えます）。私たちは自分の心を甘やかし、たとえば人に自分の欠点を指摘されると怒りますが、しかし監察医のようにmerciless（無常な、冷酷な）になって厳しく自分の心と向き合わなければ、自分の心の悪いところはわかりません。

それでバララーム・ボシュはちょっと黙ってから「私は自分の子供を思うほど神様のことを愛していない」と答えました。バララームはとてもsincere（うそ偽りのない、正直な、誠実な）に、そしてfrank（率直に、隠し立てをせずに）に答えました。バララームはそのような方でした。

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

**人生の早期に始めよ【Begin early in life】**

**・📖 （P31 L9）**

***まず人生のあらゆる果実を楽しみ、宗教は老後の仕事に残しておくことができる、と考えている人が多い。しかしそうした時は来ないかも知れない。何故なら肉体的な享楽にエネルギーの大部分を浪費した後では、霊性の厳しい修行のためのエネルギーはほとんど残されていないであろうから。多くの人は、霊的生活を始めるのが遅すぎるので、あまり大きな恩恵が得られない。多くの人は、自分の人生が無駄だったことに気づくのが遅すぎる。それでも年老いてなお、自分はロマンチックな若者であるなどとうぬぼれた空想にふけりつつ、肉体の快楽を追い求めている愚かな老人よりはましだ。西洋ではこうした気の毒な人々に出会うことが多い。***

・原著（P14 L10）*There are a good many people who think that they can leave religion to their old age after enjoying all the fruits of life. But their time may never come because, after dissipating the greater part of their energy in physical enjoyment, there will not be much of it left for strenuous spiritual practice. Many people start spiritual life too late to get any great benefit from it. Many people realize too late that their life had been in vain. But they are better than the old fool who still runs after physical enjoyment even in old age, vainly imagining that he is a romantic young man. In the West you meet so many of these miserable people.*

ヤティシュワラーナンダジーは、ロマンチックな老人を*fool and miserable*（愚かで哀れ）と言っていますが、この段落のポイントは「その時は来ないかもしれないのに、年をとってから霊的な実践を始めるのは賢明だろうか」ということです。

先進国では（＊ヤティシュワラーナンダジーは西洋でこの講話をなさった）、宗教や霊的なことは何もわからない人たち、それについて何も興味もない、聞いたこともない人たちが9割です（インドではちょっと違いますが）。そしてそのような人たちが求めるものはふたつ──I want love（愛されたい）とI want peace（幸せが欲しい）です。お金はある程度持っているので、お金よりももっと愛が欲しい、幸せが欲しい、もしくはjoy（楽しみ・快楽）より幸せのほうがもっと大事だと思っています。その二つを願って毎日生活し、人生を送っています。

ですが愛と幸せを探しても、普通の生活で得ることはできません。愛というのはgenuine love（見返りを求めない純粋な愛）です。純粋な愛をもらうには、もちろん自分も純粋に愛さなければなりません。ですが年を取ってから彼らが理解するのは、「自分は幸せも得られなかった、純粋な愛も得られなかった」ということで、最終的にfrustration（失望）します。大勢の人が失望しています。では、彼らはなぜ愛と幸せを得られなかったかというと、それらを探す方法を間違えていたからです。純粋な愛も、幸せも、源は中にあるのに、外を探していたからです。

最初の結婚、二度目の結婚、三度目の結婚──次の結婚相手とはより良い関係を築けると信じて結婚します。これは世俗的な例ですが、しかし彼らは皆「どのように幸せになるか？」「どのようにあなたが私を愛してくれるか？」に挑戦しているのです。しかし最終的に理解するのは、「誰も永遠の友人ではない」「誰も永遠の避難所ではない」ことです。以前にお話した財布の話を思い出しますね。［1］（👉第4回テキストデータ参照）

それとは別の種類の人に、宗教や霊的なことをちょっと聞いたことがあり、興味もあり、それらは良いものだと思っている人たちがいます。ですが今は、仕事がある、義務がある、快楽や楽しみに興味があり人生を楽しむことに忙しい、だから宗教や霊的な実践は仕事があまりないとき、たとえば退職した後、義務がなくなった後、時間がいっぱいできた時に始める、という人たちです。

この考えはインドでもあります。昔は50～60歳くらいで亡くなっていましたが、今は寿命が延びて退職は大体60~65歳となりました。彼らはそのときから霊的な生活を始めようとします。今は人生をエンジョイします、神様は後で、という人たちです。しかしTheir time will never come at all. 神様のことを考える時間は、来ません。どうして？

参加者：その前に亡くなる可能性があるから。

そうです。亡くなればそのチャンスはない。それにいつ亡くなるかは誰にもわからないでしょう？

参加者：（皆笑って）わからない。

ラーマーヤナ叙事詩におもしろい話があります。

ラーヴァナというとても力強い悪魔がいました。彼はラーマ神の妻シーター・デーヴィーを誘拐して最終的にはラーマに殺されるのですが、死ぬ直前にラーヴァナはラーマにこのような最後の助言を残します、「Ram, if you want do something good, don’t wait. Do it immediately.」（良いことをしたいと思ったら、時を待たず、すぐにそれをしなさい）。

ラーヴァナは、天国への階段を作りたいと思っていました。天国に行くにはたくさんの儀式や供養が必要なうえ、霊的な実践も必要ですが、地球から天国までの階段があれば、それをしなくても誰もが階段をのぼって天国に行ける、と考えたのです。天国はスカツリーよりもっともっと上です（笑い）が、ラーヴァナにはそれだけのものを作る力もあったからです。しかし「それは後でやろう」と先延ばしにしました。

もうひとつ、キール（練乳）を皆に飲ませたい、とも考えました。海の水は塩辛いので、それを変えてキールの海を私は作りたいと。でもそれも先延ばしにしました。

「だが今私は死ぬ。だからあなたに助言したい。良いことをしたいと思ったら、先延ばしにせず、すぐにそれをやりなさい」。

「あとで」「この仕事が終わったら」「その義務のあとで」「その快楽のあとで」「退職したあとで」「年を取ったら」やります、ではなく、今から始めてください。この節はとても大事です。Start here and now! ここから、今から、始めてください。Don’t postpone it! Don’t defer it! 延期しないでください。

この節はとても大事です。なぜなら「あとでやります」という考えは私たちによくある考えだからです。そして、「あとでやります」「あとでやります」ではThe time will never come at all.……。

参加者：そうですね…。

「今はとても忙しくて瞑想の時間がない」「もうちょっと楽になったらその時毎日瞑想します」と言っていますが、その時は訪れません。本当は、時間ではなく心の問題だからです。彼らはexcuse、言い訳をしています。心の言い訳に従っているだけです。その態度では瞑想する時は訪れません。

トゥリヤーナンダジーは手紙によく波の例を書いていました。私も父からこの話を聞きました──「この仕事が終わったら神の瞑想をしますという人はまったく愚かである。それは海の波がおさまったら物事を始めようと言っているようなものだ」。

海が静かになったら沐浴をしようと考える人は愚かです。なぜならこの波の次には別の波が来るからです。手前の波に隠れて見えませんが、その後ろに絶対に別の波が来ています。そして波は静まることはありません。彼らが沐浴をするときは訪れないのです。私たちは忙しい、忙しいと言ってその状態になっている時があります。人生の終わりを誰が知っているでしょうか？　寝たまま亡くなる人もいるのです。

早期に実践を始める理由は、いつ亡くなるかわからないという場合だけでなく、病気にかかっている可能性もあるからです。病気になると、心は病気のことばかり考え、痛みに集中してしまいます。そして厳しい霊的実践は難しくなります。

また身体の力があっても、心の力が減っている可能性もあります。新しいことを始めるには心の力、mental enthusiasm（熱中する心）が必要ではありませんか？　ですが年を取ると、徐々にそれは減っていきます。快楽のenthusiasmはなくなりませんが（笑い）。新しいもの、それも瞑想する、ジャパするetc.などの霊性の実践を始める、ということを考えてください。瞑想などの霊的実践は簡単にできるものではないのですから。

さらに、たとえば定年の65歳から霊的な実践を始めようとしても、それまでのたくさんの世俗的な記憶、仕事、快楽の経験がその邪魔をすることも挙げられます。それらは瞑想の時にあらわれ、それを取り除いて神だけを集中して考えるのは、ほとんど無理のようだからです。それまでの生活がずっと世俗的で、瞑想を始めたらすぐに霊的になれる、などというのは本当にimpossible（不可能）です、若い人にとっても難しいことなのに。だから早期に始めなければならない。

もしかしたら、この話を聞いているあなたたちは「私はすでに霊的実践を始めているからこの話とは関係ない」と思っているかもしれません。しかし関係ないとは思わないでください。なぜなら実践を始めていても、世俗的なものへの興味はまだ続いているでしょう？　それがこれからも続く可能性はあるでしょう？　イニシエーションのマントラをもらって、それを唱えるときにはぐっすり寝て、テレビを見る時には起きています（笑い）。寝てしまう原因は疲れているからではない。原因は、前から実践していなかったから、興味がないから、神様を好きになっていないから、です。

それから、若い時に始めて（若い時とは30歳～40歳頃も入ります）、そしてやめて、（２～3年ではなく）ずっと後になってから、また始めたいと思う人たちもいます。そのような人たちはもっとみじめで、哀れです。なぜならチャンスを逸したからです。チャンスがあったのに、それを生かすことができなかったからです。

このような話があります。

フランスの貴族階級のある若者がスワーミー・ヴィヴェーカーナンダと出会いました。彼はスワーミージー（スワーミー・ヴィヴェーカーナンダ）にとても好感を持ち、話を何度も聞きに行きました。ある時スワーミージーは彼に「私はあなたにある事を教えたい」と言いました。何ですか、と尋ねると、スワーミージーは「I shall teach you how to love death.」、どのように死を愛するかを教えたいと答えました。しかし彼には自分がそれを学ぶ理由がわかりませんでした。なぜなら彼は高い階級の生まれで、まだ若く、人生を謳歌していたからです。

それから何十年もたって、ある船に乗りこむとき、彼は乗客リストに「スワーミー・ニキラーナンダ」という名前を見つけました。「スワーミー」とあったので、もしかしたらスワーミー・ヴィヴェーカーナンダのことを知っているかもしれないと思い、ニキラーナンダジを探して尋ねました、「あなたはスワーミー・ヴィヴェーカーナンダのことを知っていますか？　スワーミー・ヴィヴェーカーナンダはまだ生きていますか？」。ニキラーナンダジは答えました、「私は彼が創った僧院のメンバーです。しかしスワーミージーはもうだいぶ前に亡くなりました」。

そのとき彼はいろいろな話をしました。軍曹として戦争に参加したこと、戦場で死ぬ可能性があったこと、そしてその時スワーミー・ヴィヴェーカーナンダを、スワーミージーが「I want to teach you how to love death.」と言ったことを思い出したことも。戦争を生き抜いたとき、その時からスワーミージーを探していたそうです。しかしその人はスワーミージーから真理について学ぶチャンスを逃しました……。

“love death”（死を愛する）とは “immortality”（不死）ということです。死を愛せば、死の本当の意味（からだはなくなっても、魂は永遠）ということがわかるからです。そしてそれを知れば、最終的には死の恐怖はなくなりますが、スワーミージーはそれを教えたかったのでした。おそらくスワーミージーは彼の将来（戦場に赴くこと）を知っていたのでしょう。

私たちも、同じことを考えて勉強をした方がいい。great opportunity──何人の人が、そのことを理解しているでしょうか、私はわからない。ですけれども本当にそうです。

神は私たちにそのようなopportunity（機会）を準備しています。しかしそれを「あとでやる」「あとでやる」というのはour misfortune（不運）です。これは信者だけでなく、お坊さんにも同じく大事なことです。ですからstart early! 今、それを理解したなら、今、始めてください。やめないで続けてください。そうしたらもちろん神様の恩寵が来、自分の努力と神の恩寵の両方で、絶対に目的を達成できます。

**・📖 （P32 L3）**

***人はできるだけ早い時期に霊的な生活を始めなければならない。若いうちに霊性の種子をまいておかなければ、年をとってから霊的な生活態度をとることは不可能だ。シュリー・ラーマクリシュナはある日、彼の最愛の若い弟子ナレーンドラに、ベンガルの有名な俳優で劇作家である、ギリシュとの交際について次のように警告された。***

***師「おまえはギリシュをたびたび訪れるのかね。ニンニクの汁が入っていた茶碗は、どんなによく洗ってもわずかの匂いは必ず残っているものだ。ここに来る若者たちは、『女と金』に汚されていない清浄な魂だ。『女と金』に関係してきた人々は、いわばニンニクの匂いがする。彼らはカラスについばまれたマンゴーのようだ。そのような果物は神前に供えることもできないし、お前自身も食べるのをためらうだろう。また、新しいかめと、その中で凝乳をつくったことのあるかめとの場合を考えてごらん。誰もあとの方のかめには牛乳を溜めはしない。じきに酸っぱくなるからだ」（協会訳『ラーマクリシュナの福音』初版　p745）***

***ギリシュはのちにこの話を聞いて、シュリー・ラーマクリシュナに「ニンニクの匂い」は消えることはないのだろうかと尋ねた。「その茶碗が燃え上がる火の中で熱せられれば、そのにおいは消えるであろう」と師は答えられた。***

・原著（P14 L22）*One has to begin as early as possible with one’s spiritual life. Unless we have sown the seed of spirituality in our soul early in life, there is no possibility of creating the spiritual attitude in later life. Sri Ramakrishna one day warned his beloved young disciple Narendra about associating himself with Girish, the famous actor-dramatist of Bengal:*

*Master: Do you visit Girish frequently? No matter how much one washes a cup that has contained a solution of garlic, still a trace of the smell will certainly linger. The youngsters who come here are pure souls untouched by ‘woman’ and ‘gold’. Men who have associated a long time with ‘woman’ and ‘gold’ smell of the garlic, as it were. They are like a mango pecked by crows. Such a fruit cannot be offered to the Deity in the temple, and you would hesitate to eat it yourself. Again, take the case of a new pot and another in which curd has been made. One is afraid to keep milk in the second pot, for the milk very often turns sour.*

*Girish later on heard about this talk and asked Sri Ramakrishna whether ‘the smell of garlic’ would go. The Master replied that the smell would go if the cup was heated in a blazing fire.*

ですがギリシュ・チャンドラ・ゴーシュはちょっと例外です、なぜならburning faith、燃えるような深い信仰がありましたから。

『ラーマクリシュナの福音』の中に何回も、ギリシュが「シュリー・ラーマクリシュナは本当に神の化身だ」「シュリー・ラーマクリシュナの恩寵ですべての罪は取り除かる」と主張する場面があります。ギリシュの信仰は特別だと、シュリー・ラーマクリシュナもほめていました。ですからギリシュには「そのような信仰があったら、他にもう何もいらない」と言ったのです。ですが普通の人に、ギリシュと同じような信仰は持てません。ですから普通の人のために大事なことは、実践、なのです。心の力と体の力があるあいだ、実践するのです。

ギリシュ・チャンドラ・ゴーシュの燃えるような信仰が見て取れる話があります。

一般的なヒンドゥ教徒は、ガンガー（ガンジス川）で沐浴すればすべての罪が消えて純粋になると信じています。ガンガーは特別に神聖だからです。タクール（シュリー・ラーマクリシュナ）、スワーミージー、ホーリー・マザーもとてもガンガーが好きでした。[２]

ギリシュはガンガーでの沐浴を日課とはしていませんでしたが、その日はガンガーに入って沐浴していました。そして小さい声で何かを言っているので、近くにいた信者が聞き耳をたててみると「マザー・ガンガー。私はあなたの中に入っています。ですが目的は私が清らかになることではありません。あなたを清らかにするためです（I want to make you holly.）。なぜならタクールの恩寵で、私は清らかになったからです」。

参加者：その話を読んだとき、ジョークだと思ってた。（笑い）

参加者：本気で言っているんでしょ？（笑い）

もちろん本気です。口だけではありません。ギリシュ・チャンドラ・ゴーシュはその種類の方ではなかったです。そして聞き耳をたてていた信者が後でそのことを回想録として書きました。ギリシュ・チャンドラ・ゴーシュはそれほどの信仰の方でした。「私はたくさんの罪を犯したが、もしシュリー・ラーマクリシュナが私のグルになってくださることをもっと早く知っていたら、私はもっとたくさんの罪を犯したであろう」（笑い）と言っていました。

普通の人に、これほどの信仰は持てません。ギリシュは普通の人ではありませんでした。特別な方でした。世俗的な人から聖者になる、これほどまでに変化（transformation）したギリシュは普通の方ではありません。

**・📖 （P33 L2）**

***一度、自分の本能の奴隷になってしまうと、その支配から抜け出すことは非常に難しい。本能からの解放を果たすには、老年期だけでは短すぎる。超意識的な経験を得ることで、束縛と悲しみから解放されることを理想としているのならば、今ただちに始めたほうがよい。***

・原著（P15 L6）*Once a person has become a slave of his instincts, he finds it too difficult to free himself from their clutches. Old age is too short to achieve this freedom from instincts. If your ideal is freedom from bondage and sorrow by the attainment of superconscious experience, you had better start now.*

今の私たちの状態は奴隷です。心の奴隷、感覚の奴隷、「欲張る」の奴隷で、恐怖・悲しみ・苦しみの状態です。目的が奴隷状態（束縛）からの解放、つまり死の恐怖や苦しみ悲しみからの解放ならば、どれくらいの努力が必要でしょう！　しかし老年になっては、無理です。そして神の恩寵だけでも無理です。

もちろん神の恩寵もありますが、神がそれをあたえるには条件（コンディション）があります。どうして？　なぜなら努力の力を与えたのも神だからです。努力は自分の力ではなく、それは神の力です。努力と恩寵が別々だとすると矛盾になります。努力は神の恩寵で、できるのです。ならばどうして努力の他に、恩寵を強調するのかというと、努力も恩寵ですが、もっと恩寵だからです。

わかりますか？　努力の力は私たちがつくったものではありません。神の恩寵で「やる気」「モチベーション」が湧き、努力できます。そして、努力すれば神はもっと力を与えます。そうしないと、その力、その人生はもったいないです。使わないと、lost fortune. 幸運を逃します。それはとても残念なことです。

そして、神は「その力を使って欲しい」と思っています。

私たちは「立ち上がれ、目覚めよ。目的に達するまで、がんばらないといけない」、

「Start and don’t give up! Once you start, don’t give up!」。

（以上）

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

**Q1)** 参加者：霊性の実践というのは、瞑想とかジャパとかじゃなくても、たとえばカルマ・ヨーガでもよいのですか？

マハーラージ：瞑想しないと、カルマ・ヨーガできないです。

参加者：瞑想もして、ジャパもして、それを日課として毎日します。それに加えてカルマ・ヨーガでよいのですか？

マハーラージ：瞑想とジャパとカルマ・ヨーガ。それらは矛盾でもない、代わり（substitute）でもない。すべて一緒にやる。

しかし、たとえばパタンジャリ・ヨーガ（＝ラージャ・ヨーガ）のヨーギーは瞑想だけです。ですが普通はそうではないので、私たちのためには、瞑想も大事、ジャパムも大事、カルマ・ヨーガも大事、聖典の勉強も大事etc.ということになります。そして、いつも言っていますが、毎日のスケジュールの中にそれらを入れて実践する。

注意点は、カルマ・ヨーガはカルマだけしていればよい、というものではないということです。カルマ・ヨーガは瞑想しなければ無理です、できないです。瞑想しないでカルマ・ヨーガをすると、うぬぼれ、名声欲、嫉妬、エゴが出ます。そうならないために、絶対に瞑想が必要です。

また、瞑想だけで、カルマ・ヨーガを実践しないというのも誤りです。なぜなら瞑想だけでしていても、普通の人の場合は、自分に何が間違いがあるかがわからないからです。自分の内的な問題は、働くときにあらわれ、その時自分の問題が何かはっきりわかるからです。働きのときは、テストされているみたいです。

ストレスは、「カルミー」（働く人）とヨーガが合わさっていないことから生じます。それらを合一させて働くカルマ・ヨーギーにはストレスはありません。カルマ・ヨーギーの理想はお釈迦様です。お釈迦様はさまざまな場所に行ってたくさんの説法をし、働きました。

皆さんには瞑想とカルマ・ヨーガ、両方とも大事です。

また、聖典の勉強はどうして必要かというと、それは霊性の道のガイドだからです。旅行ガイドのように、何が真理か、どのように悟るかが聖典には書いてあります。

**Q2)** 参加者：たとえば人を傷つけてしまったとして、それがいつまでも心に残り、それについていつも考えてしまいます。それも瞑想ですか？　瞑想とはひとつのものを集中して考えることだと学びましたが。

マハーラージ：瞑想とは、（対象が）何でもいいから集中して考える、ということではありません。瞑想とは、真理について、神について、絶対の存在について、集中して考えることです。

参加者：何かの本で読んだのですが、たとえば足の先のことだけ集中して考える、それも瞑想だと書いてありましたが？

マハーラージ：それはマインドフルネスという実践で、瞑想にいたるための、ひとつの段階です。最終的には神を瞑想するのですが、それが難しいので、最初、肉体から始めるのです。たとえば食事のマインドフルネスは、「これが食事です」（と食べるものに心を集中する）、「はしで食事をとっています」（それに心を集中して行う）、「口にいれます」（同）、「噛んでいます」（同）、「飲み込んでいます」（同）……。これらすべてのプロセスをゆっくりゆっくり、集中して観察しながらおこないます。また、歩くマインドフルネスもあります。「右足をあげます」「右足が地面につきます」、左足、右足、左足、右足……。

これらは肉体のレベルの実践です。しかし肉体レベルの実践で終わりだったら、それは肉体の瞑想です。もっと世俗的になってしまいます。そうではなく、マインドフルネスもヴィパッサナーも、最終段階の瞑想をするための、トレーニングなのです。なぜなら今の心は、不安がいっぱい、落ち着かない、動いていて、ひとつのことに集中することが難しいからです。だから最初は粗大なもの(肉体)に集中し、それができたらもっと精妙なことを瞑想するのです。

マインドフルネスを実践すれば、もちろん結果は出ます。出ますがそれはすぐ消えてしまいます。1週間トレーニングして心が少し静かになっても、またすぐ心は動き始め、落ち着かなくなります。少しのあいだ楽になっても、また大変な状態に戻ります。普通のマインドフルネスやヴィパッサナーの問題はそれです。

普通の人は、忍耐もない、興味もない、「ちょっと楽になる」ということが目的です。だからマインドフルネスで十分だと思っています。しかしそれで満足しないでもっとあがってください。そして生活のコントロール（バランスある規則的な生活）も同時におこなって、瞑想をしてください。

参加者：ある会に行ったときには「考えをストップさせろ」と言われましたが…。

何も考えないと、鈍く（dull）なります。瞑想の対象は絶対に必要です。考えを止めるのも、座禅も、瞑想の最初の段階のトレーニングのひとつです。多くの人は、最初の実践が最後の実践だと誤解しています。

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

［1］財布の物語～2018年7月協会ニュースレターより（＊協会HPよりダウンロード可）

　ある時、1人の老人が汽車でブリンダーバンへの巡礼に向かっていた。ある夜、寝ている間に財布がポケットから落ちた。翌朝、他の乗客がそれを見つけてこの財布は誰のものかと尋ねた。老人は自分のものだと答えた。財布の中にシュリ－・クリシュナの写真が入っていたのがその証拠だった。

　老人はその財布にまつわる話を始めた。すぐに彼の周りに何人か集まってきて彼の話に聞き入った。老人は皆に見えるように財布を持ち上げると、こう言った。「この財布には長い歴史があるんだ。ずっと昔、私がまだ子供の頃、この財布を親父がくれたんだ。お小遣いと両親の写真を中に入れて使っていたよ」

　「やがて大学に入ると、自分の容姿が気になり始めてね。若者は皆そうだろう。だから、財布には両親の写真ではなく自分の写真を入れたんだ。よくその写真を見ては、自画自賛したものさ」

　「結婚すると、興味の対象は自分自身から家族に変わった。財布の中には自分の写真ではなく妻の写真を入れたよ。日中、その写真を何度も取り出して見つめたもんだ。すると疲れなんか吹き飛んでさ、また仕事に集中して取り組めたのさ」

　「そして子供が生まれた。父親になることがあれほど嬉しいことだなんて！　毎日仕事が終わると家に飛んで帰って、赤ん坊と遊んだものさ。言うまでもなく、財布の中身は妻の写真から子供の写真に変わった」

　老人の言葉が途切れた。目に浮かべた涙を拭いながら、老人は皆を見回して悲しげな声で言った。「皆さん、私の両親はずいぶん前に亡くなり、妻も5年前に先立った。一人息子は結婚したが、仕事と家族で忙しくて私と会う時間はない。私はもう先は長くないし、これから何があることやら。愛した人や自分のものだと思っていたものは、すべて私からなくなったよ」

　「今、私の財布の中には主クリシュナの写真が入っている。彼はこれからも決して私のもとを去らない。初めから彼の写真をいつも持ち歩いていればよかった。彼だけが真実、他はすべて過ぎ行く影だ」

　ホーリー・マザー・シュリー・サーラダー・デーヴィーはこうおっしゃっています。「わが子よ、恐れてはなりません。この世での結びつきは一時的なものです。今日、これこそ人生で最も大切だと思えたものが、明日は消えて無くなります。本当の結びつきは神との結びつきです。神はあなた自身のもので、永遠の関係です。神はいつも、いつまでも、あなたの世話をしてくださいます。全宇宙に遍在する主に呼びかけなさい。主があなたを祝福してくださいます」（👉アフリカ・シュリー・ラーマクリシュナ・センター発行の雑誌『Dipika』より）

［2］（以下は、テーマとは関係ないが、とおっしゃって、ガンガーに関連してマハーラージがしてくださったお話です）

ベルル・マト（ラーマクリシュナ・ミッションの本部）にはタクール、スワーミージー、ブラフマーナンダジー、ホーリー・マザーのお寺がありますが、タクールは南、スワーミージーとブラフマーナンダジーは西、ホーリー・マザーのお寺は東を向いています。どうして？　ホーリー・マザーはガンガーが大好きだったので、寺院の扉をガンガーに向かってつくったのです。

これはシヴァーナンダジー（マハープルシャ・マハーラージ）が僧院長だった頃の話です。別の宗派のお坊さんがベルル・マトに泊まりました。そして朝4時くらい、彼は、ホーリー・マザーのお寺から出てガンガーに沐浴に行ってまた戻っていった女性を見ました。僧院だから女性が住んでいるはずがないと大変に驚き、ショックに感じ、他のお坊さんに自分の無知をそのまま話していました。そのお坊さんはわからなかったのです、それはホーリー・マザーのヴィジョンだったことを。

（以上）