



2020年1月 第18巻 第1号

### かく語りき—聖人の言葉

霊的な実践とは、彼の蓮華の御足に心をしっかりと置き、「彼」の思考に没入することです。

…ホーリー・マザー・シュリー・  
サーラダー・デーヴィー

瞑想的な人が信仰の道を通して私を絶えず礼拝するなら、彼の心のすべての欲望は破壊されます。なぜなら私は彼のハートの内に住むからです。

…シュリー・クリシュナ

### 今月の目次

- ・かく語りき—聖人の言葉
- ・2020年2月～2020年3月の予定
- ・2020年12月の逗子例会 午前の講話  
スワミー・メーダサーナンダ
- ・クリスマス・イヴ 礼拝
- ・新年カルパタルの祝い

- ・忘れられない物語
- ・今月の思想

### 2020年2月、3月の予定

#### ・2月の生誕日

スワミー・アドブターナンダ  
2月9日（日）

シュリー・ラーマクリシュナ  
2月25日（火）

#### ・3月の生誕日

シュリー・ガウランガ  
（シュリー・チャイタンニャ）  
3月9日（月）  
スワミー・ヨーガナンダ  
3月13日（金）

### 2月、3月の協会の行事

#### ・2月予定表

2月1日（土）10：30～12：00

東京・インド大使館例会

講義：『バガヴァッド・ギーター』

場所：インド大使館

講師：スワミー・メーダサーナンダ

お問い合わせ：gitaembassy@gmail.com  
※2020年前期分（1月～6月）の受付は定員に達したため終了しております。

※入館・受講するには、大使館発行のIDカード（2020年前期分）が必要です。

更新したIDカードの受け取りなど、詳細は、協会ウェブサイトのページ左側にあるメニューから「インド大使館ID」「IDカード受け取り方法」をご覧ください。

2月9日（日）14:00～16:30

逗子午後例会

場所：逗子協会本館

スワミー・メーダサーナンダジによる『瞑想と霊性の生活Ⅰ』の解説

お問い合わせ：benkyo.nvk@gmail.com

2月11日（火）14:00～16:30

『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。

※協会ウェブサイトで事前に確認してください。

2月16日（日）11:00より

スワミー・ヴィヴェーカーナンダ生誕祝賀会

場所：逗子本部別館

11:00 礼拝、アーラティ、花奉獻

12:45 昼食（プラサード）、休憩

14:45 輪読、講話、賛歌

16:30 茶菓

18:15 夕拝、賛歌（本館）

※10:55分からライブストリーミングをいたします。

当日のご浄志は謹んでお受けいたします。

駐車場はございません。

お問い合わせ：協会 046-873-0428

2月28日（金）

ホームレス・ナラ・ナーラーヤナへの奉仕活動

現地でのお食事配布など

参加ご予約の方は下記までご連絡ください。

お問い合わせ：佐藤

urara5599@gmail.com

ハタ・ヨーガ・クラス

2月は第1, 2, 4, 5土曜日

（1, 8, 22, 29日） 10:30～12:00

場所：アネックス

\*体験レッスンもできます。

お問い合わせ：080-6702-2308（荒井弘人）

メール：ochanomizuyoga@gmail.com

※専用ホームページをご覧ください。

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

### ・3月予定表

3月1日（日）14:00～16:30

逗子午後例会

場所：逗子協会本館

スワミー・メーダサーナンダジによる『瞑想と霊性の生活 I』の解説

お問い合わせ：benkyo.nvk@gmail.com

3月7日（土）10：30～12：00

東京・インド大使館例会

講義：『バガヴァッド・ギター』

場所：インド大使館

講師：スワミー・メーダサーナンダ

お問い合わせ：gitaembassy@gmail.com

※2020年前期分（1月～6月）の受付は定員に達したため終了しております。

※入館・受講するには、大使館発行のIDカード（2020年前期分）が必要です。

更新したIDカードの受け取りなど、詳細は、協会ウェブサイトのページ左側にあるメニューから「インド大使館ID」「IDカード受け取り方法」をご覧ください。

3月10日（火）14：00～16：30

『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。

※協会ウェブサイトで事前に確認してください。

15日（日）10：30より

シュリー・ラーマクリシュナ生誕

祝賀会

場所：逗子本部別館

06：00 マンガラ・アーラティ、朗読、賛歌

10：30 礼拝、アーラティ 花奉獻

13：00 昼食（プラサード）

14：45 輪読、講話、賛歌、瞑想

15：30 特別音楽プログラム

シタール：井上憲司

タブラ：立岩潤三

17：30 お茶

18：00 夕拝、賛歌（本館にて）

※10：25分からライブストリーミングをいたします。

当日のご浄志は謹んでお受けいたします。

駐車場はございません。

お問い合わせ：協会 046-873-0428

27日（金）

ホームレス・ナラ・ナーラーヤナへの奉仕活動

現地でのお食事配布など。

参加ご予約の方は下記までご連絡ください。

お問い合わせ：佐藤

urara5599@gmail.com

ハタ・ヨーガ・クラス 10：30～12：00

第1, 2, 4土曜日（7, 14, 28日）

場所：逗子協会本館

体験レッスンもできます！

お問い合わせ：080-6702-2308

(荒井弘人)

メール: ochanomizuyoga@gmail.com

専用ホームページもご覧ください。

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

## 2019年12月返子例会 午前の講話

### 「ラーマクリシュナ意識」

### スワミー・メーダサーナンダ

今日のテーマは「ラーマクリシュナの意識」ではありません。そのテーマにするとシュリー・ラーマクリシュナが持っていた意識についての討論になることは明らかだからです。表題はかなり意図的に、シュリー・ラーマクリシュナに対する私たち自身の意識について、としています。なぜなら私たちの協会はシュリー・ラーマクリシュナとラーマクリシュナ・ミッション（奉仕団）に関係しており、今日の参加者はほとんどがラーマクリシュナの信者だからです。これがもし主にシュリー・クリシュナの信者に向けた討論ですと、テーマは「クリシュナ意識」になるでしょう。実際、ラーマクリシュナ意識についての話のたびにクリシュナの信者は、本当はクリシュナ意識についての話でもあると考えるべきです。同じことがキリストやお釈迦様の信者にも当てはまるので、場合に応じてキリスト意識や釈迦意識であると考えられるといひでしょう。大事なことは、名前は異なっても内容は同じであるということです。クリシュナ意識という言葉

は、数十年前から広く使用されていますが、私たちの奉仕団はシュリー・ラーマクリシュナに捧げられているので、「ラーマクリシュナ意識」という言葉を使います。しかし結局のところ、その「意識」にどのような名前を付けたところで、神の名前、神の化身、悟った魂や偉大な賢者はすべて、同じ神性さのあらわれにすぎません。

### 取り入れた言葉

A. C. バクティヴェーダーンタ スワミー・プラブパダはヴィシュヌ派の僧侶で、1964年に伝道をするために西洋に渡りました。その後、宗教運動 ISKCON（クリシュナ意識国際協会）を組織し、幸運にもアメリカで多くの若い信者たちが加入しました。彼らは現在、世界中に多くの支部を持ち、西洋人とインド人の信者が多くいる米国とインドに本拠地があります。ISKCONの主な実践の一つは、ハレー クリシュナのマントラを歌うことです。皆さんの多くはそのマントラを聞いたことがあると思います。

ハレー クリシュナ ハレー クリシュナ

クリシュナ クリシュナ ハレー  
ハレー

ハレー ラーマ ハレー ラーマ  
ラーマ ラーマ ハレー ハレー

信者たちは、集会やイベントの前にグループになって踊り歩きながらこのマントラを唱えます。彼らの中には私たち奉仕団の僧侶が着ている放棄した僧が身につけるゲルア、つまり黄土色の長衣を着る人がいるので、私が西洋を訪問した際には何度か『ハレー クリシュナ』ですか?』と尋ねられたことがあります。私は「いいえ、私はラーマクリシュナの従者です」と答えました。しかし、私は「クリシュナ意識」という言葉が個人的に好きなので、その言葉を取り入れて今日の話のために部分的に変更し、「ラーマクリシュナ意識」としたのです。

### 無知なる気づきが私たちを縛る

ラーマクリシュナ意識の最も簡単な定義は、脈々と途切れることのないラーマクリシュナの気づき、です。現代、私たちは日々の生活の中で何に気づいていますか? 私たちの気づきの内容は何でしょうか? しばらく振り返ってみてあなたが何をひっきりなしに気づいたり考えたりしているかを自問してください。

私たちは家族や友人について考え、会社員は仕事について考えますし、過去や未来にも目を向けます。そうです、私たちの気づきはそのような多くのものに係わっていますが最も根強い気づきは、体と体一心の複合体に焦点を合

わせています。それが私たちの日々の一番根強い関心事だからです。そうではありませんか? 私たちが自分の家族や友人について考えるのは、それらが自分の体一心に関連しているからで、他の家族や隣人の家族について考えることはほとんどありませんね。私たちが仕事のことを考えるのは、仕事はお金を生み出すからです。お金がなければ食べることも住むこともできないので、お金は生きるために必要です。これらの考えすべては、アートマンではなく肉体的な自己と関連しています。

同様に過去や未来について考えるときも、その考えはアートマンとは関係ありません。アートマンに過去や未来がありますか? いいえ、体一心の複合体だけに過去や未来があります。加えて、この考えはどこに導くのでしょうか? それは、執着、心配、恐れ、束縛などの増加に導きますが、永続的な平安や幸福へと導くことはありません。

この種類の意識の特徴は何でしょうか? それは、始まりと終わりがある一時的で限定的なもの、変化を経て突然消滅したり、簡単に終わりを迎える可能性があるものに焦点を当てている、ということです。結果として、私たちはこの意識を通して安定して永遠なる幸福に達することは、決してできません。聖典は、私たちの気づきの対象をアートマンや永遠なものに変えるよう

に助言します。そうするには私たちは日々の気づきを一時的なものから永遠なものへ、束縛するものから自由なものへ、無知なものから叡知のものへと変える必要があります。

なぜ私たちは朝から晩まで、また誕生から死まで、一時的なものについて常に考えているのでしょうか？ その原因は何ですか？ ヒンドゥ哲学によれば、私たちは何度も生まれ変わっており、そのそれぞれの生涯において自分自身と、体と心とを同一視してきました。このことは誕生から自然に生じ、自分は体と心であると思えば思うほど、この考えに対する執着は強くなります。自分は体ではなくアートマンである、ということを目で聞くだけで、私たちはそれを確信できますか？たとえこの霊的な真理を繰り返したり勉強したとしても、アートマンの気づきはほんの束の間私たちに残されるかもしれませんが、すぐに消えて古い習慣に戻ってしまうでしょう。これは本当の挑戦です。それが私たちの本性に対する間違っただ認識を変えることを難しくしているものだからです。

### より深い気づき

私たちの聖典は、本性を悟るために次のように識別するよう指示します；私は心ではない。私は知性ではない。私は魂、純粋な意識、無限で永遠なる

アートマンである。

このように実践せよ、そしてあなたの気づきをアートマンつまり魂意識にしっかりとどめよ、と。

バガヴァッド・ギーターの第12章5節では、このような実践の難しさを指摘しています。

クレーショーディカタラス テー  
シャーン アッヴァクターサクタ・チ  
ェータサーム/

アッヴァクター ヒ ガティル ド  
ウフカン デーハヴァドビル アヴァ  
ッピャター//

だがこうした人々の間では、至高者の非人格的な相（姿）に心を寄せる人達の方が難しい立場に立つであろう。なぜなら、肉体をもつ者が、形相を持たない存在を最高目標とし、それに達しようとするのは至難の業だからである。

『ラーマクリシュナの福音』の中でもこのギーターの声明は支持されています。シュリー・ラーマクリシュナは、現代は体意識が非常に強く、またあまりに多くの楽しい世俗的なものに囲まれているので、このような状況下でギヤーナ・ヨーガとして知られる実践をすることは大変困難なことだ、と述べています。これが実情なのですから、では同じ結果に達するために私たちができる手段や方法論とは何でしょう

か？心は非人格的な対象に対して容易に集中できますか？それとも心配、恐れ、執着から解放されて悟りに達するためには、人格や形をもつ何かが必要でしょうか？

私たちの聖典はそのような方法は存在すると言っています。聖典は人が選んだ理想神、神、または悟った魂への集中を相当な期間にわたって実践することで、ギャーナ・ヨーギー（実践者）と同じ結果が得られる、と教えています。これについては、シヴァやドゥルガーなどの神、または聖人、もしくはシュリー・クリシュナ、お釈迦様、イエス・キリストなどのアヴァターラから、私たちの心に響くどの存在でも選ぶといいでしょう。しかし一つの存在を選ぶと、その神、つまり選んだ理想神の考えに自分を集中させなければなりません。選んだ存在を継続的な気づきの対象や意識の対象とすることで、最終的に私たちは、神の悟りという安定した終わることのない幸福を得ることができます。

### シュリー・ラーマクリシュナを理解する

今日のテーマに「ラーマクリシュナ意識」を選んだのは、協会の月例会の参加者のほとんどがシュリー・ラーマクリシュナの信者なので、シュリー・ラーマクリシュナに集中することで、

今お話ししたような結果が得られるからです。私たちの次の質問は、シュリー・ラーマクリシュナとは誰か、彼の性質とは何か、です。これらの質問の答えとして、私たちは彼の出生地、親子関係、性格、その他のプロフィールや生い立ちにそれほど興味はありません。それよりも彼の真の性質、彼の本質を知りたいのです。

この点について、ある日、ベルル・マトの若い僧侶が、シュリー・ラーマクリシュナの直弟子であり「霊性の息子」であるスワミー・ブラフマーナンダジに、「マハーラージ、あなたは師（シュリー・ラーマクリシュナ）と共に数年過ごされたので、私たちにもっと『彼』との個人的な経験をお聞きかせください」と懇願しました。もちろん、私たちの僧団はシュリー・ラーマクリシュナのメッセージに基づいているので、「彼」は彼らが選んだ理想神です。だから直弟子が語る思い出話はいつも喜ばれました。しかし、ブラフマーナンダジは思い出を話す代わりに、その僧侶に「シュリー・ラーマクリシュナご自身に彼の本性をあらわしてください」と教えることで、答えとしました。シュリー・ラーマクリシュナの一番弟子であるスワミー・ヴィヴェーカーナンダジ（スワミージー）も「タクール（シュリー・ラーマクリシュナ）が誰であるかを理解するために生涯をかけて努力し

たが、『彼』の本性をまだほんの一部も理解していない」と言いました。そのことから、シュリー・ラーマクリシュナの本性を定義したり議論することが私たちにとってどれほど難しいことであるかお分かりでしょう！

それにもかかわらず、私たちにとってシュリー・ラーマクリシュナが誰であるかを知的にだけでも理解することは重要です。そして実践と「彼」の恩寵によって、私たちは彼が誰であるかをほんの少しだけ理解することを許されるかもしれません。そして私たちにはそれで十分だと考えるべきです。ラーマクリシュナを理解することに関して、シュリー・ラーマクリシュナの霊的な性質には三つの重要な側面があることを申し上げます。私たちはそれらをまず知的に理解し、次に実践を通して理解し、それから悟りを通して理解すべきなのです。

・サッチダーナンダ・ラーマクリシュナ

・バガヴァーン・ラーマクリシュナ  
・アヴァターラ・ラーマクリシュナ

サッチダーナンダ・ラーマクリシュナとは宇宙原理で、「存在」、「意識」、「至福」、「絶対」です。サッチダーナンダ・ラーマクリシュナは絶対の真理です。サッチダーナンダ・ラーマクリシュナは、性質を超越しており（ニルグナ）、

形がありません。彼はブラフマンと同じだと見なされ、ウパニシャッドで明言しているように形や性質がありません。

バガヴァーン・ラーマクリシュナを理解するには、ブラフマンとマーヤーの関係を理解する必要があります。マーヤーの助けを借りて、ブラフマンはイーシュワラまたはバガヴァーン、つまり神としてあらわれます。バガヴァーンには特別な形はありませんが、「彼」には特性や性質があります。そのことをサンスクリット語では『サグナ』と言います。その特性とは全知全能遍在であり、「彼」は創造、維持、破壊する力も持っています。だからバガヴァーンとしてのシュリー・ラーマクリシュナはこの宇宙の創造者、維持者、破壊者で、全知全能遍在です。彼はカルマの結果を授けます。また恩寵として、罪悪や悪いカルマの結果を「彼」の力で取り除くこともできます。

アヴァターラ・ラーマクリシュナの意味は、このサグナ・イーシュワラが、人々を平安と幸福の道に導き、正義と霊性の道へ案内する、という目的のために人間の姿を持つということです。

「彼」は外見上は人間の形としてあらわれていますが、常にイーシュワラとしての本性、ブラフマンとしての本性に気づいています。アヴァターラと通常の具現化した人間とのもう一つの違



いは、アヴァターラはカルマによって縛られたり輪廻することはない、ということです。アヴァターラは自身の自由な意志で生まれ、体を棄てるので、カルマの法則を超えています。

シュリー・ラーマクリシュナが咽喉がんの治療のために引っ越したコシポルのガーデンハウスで、ある時シュリー・ラーマクリシュナは、弟子たちに囲まれていました。その時彼は非常に弱々しい声でしか話せませんでした。彼は話をする代わりに、弟子たちにあることを説明するためにサインを送りました。彼は指で部屋のあちこちに向かって一度指し、それから自分の胸を指さしました。後で彼はナレンドラナート（スワミー・ヴィヴェーカーナダ）にそのジェスチャーを理解できたかどうかを静かに尋ねました。ナレンは、「そのジェスチャーは、この宇宙のすべてのあらわれがシュリー・ラーマクリシュナから始まっていることを意味すると思います」と答えました。シュリー・ラーマクリシュナは、ナレンがそのジェスチャーのより深い意味を理解していたことを大いに喜びました。シュリー・ラーマクリシュナは、このようにしてバガヴァーンまたはイーシュワラとしての彼の本性を明らかにしたのです。

アヴァターラとしてシュリー・ラーマクリシュナは、人間の人生の目標で

ある最高の霊的悟りの道に無数の人々を導き、性別、カースト、信条、高低、聖人か罪人かに関係なく、多くの苦しむ魂に慰めを与えました。シュリー・ラーマクリシュナのアヴァターラとしての「彼」の神の遊びとメッセージの詳細は、スワミー・サーラダーナンダジとシュリー・マヘンドラナート・グプタ（Mさん）によってそれぞれ『ラーマクリシュナの生涯（Sri Sri Ramakrishna Lila Prasanga）』と、『ラーマクリシュナの福音（Sri Sri Ramkrishna Kathamrita）』に記されたことはご存じのとおりです。どちらもベンガル語で書かれており、数か国語に翻訳されています。

## アイデアの実践

次の質問は、私たちは「ラーマクリシュナ意識」をどのように実践できるか、ということです。多くの基本的な実践と特別な実践について議論する際に忘れてならないのは、これらすべての実践の目的は、シュリー・ラーマクリシュナへの愛を深めるためであることです。私たちが実践すればするほど気づきは深まり、気づきが深まれば深まるほど、私たちのラーマクリシュナへの愛は強まります。同様に、私たちのラーマクリシュナへの愛がより容易に深まれば、より容易にラーマクリシュナ意識になり、私たちがラーマクリシュナ意識をより多く持てば、実践は

より容易になります。これが実践の目的なので、実践をするときには、このことを心にとどめておくべきです。ギター第9章18節に「私はすべての最終目的であり、保護者であり、主であり、目撃者である。またすべての住処（すみか）、避難所、友人でもある。さらに私はすべての起源であり、消滅であり、基礎であり、宝庫であり、そして不滅の種子でもある」と記されているように、私たちはシュリー・ラーマクリシュナを人生の「すべてのすべて」であると見なすべきです。

一般的な実践としては、シュリー・ラーマクリシュナの神聖な生涯や人格について聞いたり読んだり、「彼」の名前を唱えたり、「彼」の本性を瞑想したりすることが挙げられます。私たちは、シュリー・ラーマクリシュナから与えられた才能、知性、力を使って働き、働きの結果を「彼」にお任せし、最後に働きの果実をシュリー・ラーマクリシュナに捧げるべきです。ギターにはこれに関連した詩節があります。「君が何をしようと、何を食べようと、何を供えようと、何を人に与えようと、どんな修業苦行をしようとクンティ妃の息子（アルジュナ）よ！ 全てを私への捧げものとするがいい（9-27）」。

そのように行うことによって私たちはカルマの法則の的にならず、束縛から解放されます。これらの実践については何度も話をしてきたので、

皆さんはよくご存じですね。しかし、シュリー・ラーマクリシュナについて瞑想するときは、上記のシュリー・ラーマクリシュナの三つの側面すべてについて瞑想すべきです。しかしそれは、別のセッションの間に実践されているかもしれません。

### すべてのうちにシュリー・ラーマクリシュナを見る

さて、特別な実践の方法とは何でしょうか？ それは、すべての存在の内にシュリー・ラーマクリシュナを見る、言い換えれば、好きなものだけでなく嫌いなものの中にも、すべての存在の内にシュリー・ラーマクリシュナが住んでおられることを想像することです。善い人、悪い人、敬虔な人、犯罪者、同胞、外国人、同じ宗教の信者、他の宗教の信者（ある宗教の信者は同じ宗教の信者には優しいが、他の宗教の信者に対しては敵意を示すことは歴史が繰り返し証明しています）を問わず、すべての存在の内に私たちはシュリー・ラーマクリシュナを考え想像すべきです。

現実には他のものの内に「彼」を見ないのに、なぜすべての内にシュリー・ラーマクリシュナの姿を想像すべきなのか、とおっしゃるかもしれません。しかし、私たちの心はほとんどの時間さまざまな想像物に係わっている、

というのが事実ではありませんか？さらに、そのような想像の対象はほとんどが非実在です。つまり、そのような対象は存在しなくなるか、まったく存在しないのです。シュリー・ラーマクリシュナを思い浮べる際にお勧めする想像は、実在 (the Real) を想像することです。それは、はじめは非実在のようでもあり、存在しないように思うかもしれませんが、最終的には永遠に存在する実在へと導きます。これに関するスワミー・ヴィヴェーカーナンダ (スワミージー) の生涯での有名なエピソードを思い起こす方もおられるでしょう。シュリー・ラーマクリシュナが、神はこの宇宙のすべてに遍満している、とおっしゃったとき、スワミージー (当時はナレンドラナート) はこれを信じず、逆に「それではこの鍋は神、この皿も神とでもいうのですか？」とそのお言葉を嘲笑しました。シュリー・ラーマクリシュナはスワミージーの発言を聞くと、高揚した気分手でスワミージーに触れました。その結果、スワミージーは生物だけでなく、馬車、食べ物、皿、公園の手すりなどの無生物もすべてが純粋な意識で作られており、神が本当にすべてに遍満していることを実際に見たのです。

この点についてさらに詳しく説明しましょう。例えばある目的のために東京に行くとします。私たちは一般的に

何をしますか？まず最寄りの駅へ行き、目的地付近の駅に着く電車に乗ります。電車を降りると、目的地までの道のりを歩きますね。駅や電車や路上で私たちは多くの人と出会い、多くの店、建物、車などを見ます。私たちは、人は人、店は店、建物は建物、車は車として見ますが、その代わりに、今すぐその見方を変えて、人、店、建物、車の内にシュリー・ラーマクリシュナを想像すべきです。それと同時にマントラを繰り返し唱える、もしくはラーマクリシュナの名前を唱えるだけでも、心により良い効果をもたらします。

この実践は、三つの方法で私たちを助けます。まず第一に、心と感覚がさまざまな対象を追うことを抑制する助けとなります。第二に、世俗的な雰囲気の中にもシュリー・ラーマクリシュナとつながり、心の落ち着きを維持することができます。長期にわたりこれらの実践をすることで、私たちはより素晴らしいラーマクリシュナ意識の経験へと導かれます。

人間だけでなく、動物、鳥、木、植物、さらに、家、家具などの無生物の内にもシュリー・ラーマクリシュナがおられることを見なければなりません。自然界のすべて、太陽、月、星、空、海、川、土地、呼吸のための空気さえ、すべてがシュリー・ラーマクリシュナなのです。

ホーリー・マザー・シュリー・サーラダー・デーヴィーがジャイランバティにいたとき、たくさんの猫が彼女のいなか家にやってきたので、マザーはその世話をしたものでした。猫は元より魚や牛乳が大好きです。数名の僧侶がホーリー・マザーのお世話をし、お仕えるために共に滞在していたのですが、その中の一人はギャーン・マハーラージという方で、彼はベジタリアンでした。ある時、カルカッタに戻る際にホーリー・マザーはギャーン・マハーラージに、彼女が不在の間、猫の世話をするようにと指示しました。さて、そのスワミーはベジタリアンであるだけでなく猫が好きではなかったのですが、ホーリー・マザーが彼に猫の世話をするよう依頼したときには、異議を唱えませんでした。それでもホーリー・マザーは彼の気持ちが分かったので、猫の内にもホーリー・マザーがいるので猫の世話をしているときは、マザーのお世話もしていることになる、そのことを覚えておくようにと言いました。それからというもの、マザーの言いつけ通りベジタリアンのギャーン・マハーラージは、せっせと猫のために魚を取り、調理をしました。

ラーマクリシュナ・奉仕団では、食事の前にこのマントラを唱えます。

ブラフマールパナン ブラフマ ハ

ヴィル

ブラフマグナウ ブラフマナー フタン/

ブラフマイヴァ テーナ ガンタッ  
ヴィヤン ブラフマ・カルマ・サマー  
ディナー//

このマントラの意味は、「ブラフマン（神）は食物であり、ブラフマンは調理道具である。ブラフマンが食物を消化し、ブラフマンは消化の力（火）である。そしてこの消化の結果もブラフマンに行く」です。しかし、この祈りを唱えながらブラフマンを想像するのは難しいですね。それに対して、お供え物、食べ物、調理道具、消化力、の内に遍在する存在としてシュリー・ラーマクリシュナを見ることは、より実践的なアプローチではありませんか？ 同じように、私たちがお風呂に入るとき、浴槽もお湯もすべてはラーマクリシュナ、私たちをお風呂に連れていくのも自分の中のシュリー・ラーマクリシュナである、と想像してみましよう。このようにして私たちは毎日の生活を神聖化（spiritualize）つまりラーマクリシュナ化（Ramakrishna-ize）することができます。

すべての私たちの環境は、シュリー・ラーマクリシュナの意志で創られます。私たちの健康はシュリー・ラーマクリシュナ、病気はシュリー・ラーマクリシュナ、患者はシュリー・ラー

マクリシュナ、医師も薬もシュリー・ラーマクリシュナです。患者が治るかどうかも、シュリー・ラーマクリシュナの意志です。この点については、『ラーマクリシュナの福音』の中の「機（はた）織りとラーマ神のご意志」という物語によく示されています。ラーマ神の意志によってすべてが起こると固く信じていた敬虔な機織りがいた。ある日、何人かの強盗が盗品の重い包みをその機織りに運ばせたので、彼は包みをもったまま逮捕された。しかし、機織りはその間ずっと信念を守り抜き、ラーマ神の名前を唱えながら、彼の身に起こったことはすべてラーマ神の意志によって起こったのだと治安判事に説明した。これを聞いた治安判事は、彼が窃盗をしていないということが分かり彼を釈放した。家に戻ってからも彼は、釈放もラーマの意志によって可能になったのだ、と友達に言った。

さらに、私たちが他者に奉仕をするとき、奉仕している相手はシュリー・ラーマクリシュナであると想像すべきです。そして私たちの想像と行動は互いに矛盾してはなりません。好き嫌いに関係なく、すべての人をラーマクリシュナと見なさなければなりません。このことは悪人の内にもラーマクリシュナを見る努力をするからと言って、悪人と友達になったり付き合い合わない、という意味ではありません。そのような人々の内にもラーマク

リシュナを見ることはできますが、彼らからは離れて距離を取るべきです。

## 最大の挑戦

最大の挑戦の一つは、私たちの体一心意識をラーマクリシュナ意識に変えることです。家族を持たずお金を得るための仕事のない僧侶でさえ、体意識は強くなる可能性があります。スワミーが『カルマ・ヨーガ』で、「家に住み、きれいな服を着ておいしい食べ物を食べることを放棄して砂漠に行く人が、最も執着心の深い人であるかもしれません。彼のたった一つの持ち物である肉体が、彼にとっての一切物となるかもしれないのです。そして生きている間中、彼はただ肉体だけのためにあがき苦しむでしょう」と述べました。心はほんのわずかな健康問題でも動揺する可能性があります。この問題に対処するには、次のように考えるべきです。体のすべての細胞はシュリー・ラーマクリシュナ、生命エネルギー（プラーナー）はシュリー・ラーマクリシュナ、すべての感覚はシュリー・ラーマクリシュナ、目はシュリー・ラーマクリシュナ、耳はシュリー・ラーマクリシュナ、舌はシュリー・ラーマクリシュナ。このようにすべての感覚を個別に注視して、それぞれの向こうにシュリー・ラーマクリシュナを想像しなければなりません。

それだけでなく、感覚の対象もシュリー・ラーマクリシュナであると理解してください。私たちの目はシュリー・ラーマクリシュナであり、私たちの目が見るものもシュリー・ラーマクリシュナです。私たちの体の7つのチャクラ（精妙な体の要点）すべてにもシュリー・ラーマクリシュナが住んでいます。心、潜在意識、超越意識はシュリー・ラーマクリシュナです。知性（ブッディ）はシュリー・ラーマクリシュナです。記憶はシュリー・ラーマクリシュナです。自我はシュリー・ラーマクリシュナです。私たちの最も内なる本質であり魂であるアートマンもシュリー・ラーマクリシュナです。これは私たちの存在のあらゆる側面を神聖化する実践です。長期にわたって誠実にこのような実践を行うと、私たちの根強い体一心意識をラーマクリシュナ意識に変えることができます。

### ラーマクリシュナ・アドヴァイタ

上記のすべての実践は、ラーマクリシュナ意識への到達、言い換えればラーマクリシュナ・アドヴァイタの経験、つまりバクティ・ヨーガの非二元性へと導きます。ギャーナ・ヨーガでは、ヨーギーはブラフマンと一つになろうとしますが、それがアドヴァイタ・ヴェーダーンタです。スワームージーによって設立されたヒマラヤのアドヴァイタ・アーシュラムでは、ラーマクリ

シュナの写真も神の写真も飾らず、性質を持たないブラフマンが瞑想されています。

しかし、私たちの実践はラーマクリシュナ・アドヴァイタです。シュリー・ラーマクリシュナの直弟子であるスワームイー・シヴァーナンダジはベナレスにラーマクリシュナ・アドヴァイタ・アーシュラムを設立しました。シヴァーナンダジは、ラーマクリシュナ・アドヴァイタ・アーシュラム設立の意図は、シュリー・ラーマクリシュナの遍在を想像する実践を推し進めることにある、つまりラーマクリシュナ意識を実践することである、と説明しました。

スワームージーはラーマクリシュナ意識の生きた手本でした。スワームージーの在家の直弟子であるシャラト・チャンドラ・チャクラヴァルティは、スワームージーはアドヴァイタ・ヴェーダーンタについて多くの講演をしたが、仲間内での個人的な話はほとんどがシュリー・ラーマクリシュナについてであった、と述べています。しかし、ラーマクリシュナ意識の最も素晴らしい手本は、ホーリー・マザー・シュリー・サーラダー・デーヴィーの生涯に見出されます。スワームイー・アベダーナンダジは、次の詩節を含む美しい賛歌を作曲しました。

ラーマクリシュナ ガタ プラーナ

ーム タン ナーマ シュラヴァナ  
プリアーム

タド・バーヴァ・ランジット アー  
カーラーム プラナマーミ ムフルム  
フ

命がラーマクリシュナの命と一体と  
なっている方に、彼への思いに没入  
し、彼の栄光を語ることを喜びとす  
る方に、

全存在が「彼」の聖き霊に浸され、  
満たされている方に、そのお方に繰り  
返しご挨拶いたします！

シュリー・ラーマクリシュナの直弟  
子であるスワミー・トゥリヤーナン  
ダジもまた、彼の二元論の理想も、非  
二元論の理想も、限定的非二元論の理  
想も、すべてシュリー・ラーマクリシ  
ユナだけである、と言いました。トゥ  
リヤーナンダジは、自分を体と見なす  
ときは、シュリー・ラーマクリシュナ  
は師であり自分は召使いであると考え、  
自分を具現化した魂と見なすときは、  
自分をシュリー・ラーマクリシュナの  
一部であると考え、そして自分を純粹  
な真我であると思なすときには、彼と  
シュリー・ラーマクリシュナの間に違  
いはない、つまり彼とシュリー・ラー  
マクリシュナは同じであるとする、と  
ラーマ神の偉大な信者であるハヌマー  
ンと同じように感じたでしょう。これ  
がラーマクリシュナ意識の実践の最高  
の到達点です。

結論として、ブラフマン意識に到達  
するギャーナ・ヨーガの実践と、ラー  
マクリシュナ意識に導く実践がより容  
易なバクティ・ヨーガの実践は、どち  
らも霊性の悟り、という同じ目標へと  
人を導きます。そして、バガヴァッド・  
ギーターの第5章第21節と結びつけて  
次のように言うことができるでしょう。  
ラーマクリシュナ意識の実践者は、外  
界の感覚的快樂に心惹かれることなく、  
内なる楽しみに浸っており、常にサッ  
チダーナンダ・ブラフマンたるシュリ  
ー・ラーマクリシュナに心を集中し、  
限りなき幸福を永遠に味わっている。

## クリスマス・イヴ 礼拝

2019年12月24日、日本ヴェーダー  
ンタ協会では、協会本館で毎年恒例の  
クリスマス・イヴ礼拝が行われた。

本館の聖堂の後部に祭壇が設置され、  
大勢が座れるように隣室との間の障子  
が取り外された。祭壇は、色とりどりの  
電球やハイビスカスで作られた花輪  
で囲まれた。祭壇は、ヨーガ（瞑想）  
の姿のイエス・キリストの大きな写真  
とその下段にはマリア様と幼き子の写  
真が飾られた。その写真についてはス  
ワミー・サーラダーナンダ著『ラー  
マクリシュナの生涯』358頁で詳しく述  
べられている。美しく飾られた花、花  
束、レイ、ろうそく、クッキー、キャ

ンディー、バースデーケーキなどが床いっぱいまで供えられた。礼拝用の神具は、祭壇と供え物の左側に配された。午後7時ごろ、祭壇のろうそくに火が灯り、スワーミー・メーダサーナンダ（マハーラージ）がプログラムの始まりとともに供え物にガンジス川の水を振りかけられた。今年はスワーミー・ディッヴィヤナターナンダジがイエス・キリストの礼拝をなさり、マハーラージが援助された。

礼拝が終わると、マハーラージはキャロルを歌うように言われた。シャンティ・泉田さんのキーボードの伴奏で『神の御子は（'0, Come All Ye Faithful'）』をレオナルド・アルヴァレスさんがラテン語で最初の節を歌い、その後、参加者が英語と日本語の歌詞で歌った。

マハーラージは「聖書」のヨハネ4：4-26「イエスとサマリア人の女、井戸にて」を英語で読まれ、参加者に同じ節を日本語でも読むようにおっしゃった。マハーラージはその後、参加者に『慈しみ深き』を歌うように言われ、ハーシュさんがまず英語でリードし、参加者のみなさんが日本語で続いた。

マハーラージはその後、アルヴァレスさんに短い講話をするよう求められ、アルヴァレスさんは、まず英語と日本語で「主の祈り」のリードをした。そ

の後、彼はラテン語の「Ex Oriente Lux（東から光が来ます）」という言葉から話を始めた。彼の話は、イエスが東方の出身であり東方の教えを伝えた、という事実を強調した。アルヴァレスさんの話は協会のホームページで見ることが可能だ。

アルヴァレスさんが話し終えた時、マハーラージはシャンティさんのリードで『まきびとひつじを』をみんなで歌うようにおっしゃった。それから参加者に、供え物を台所に運ぶ間、静かな祈りを数分間捧げるようにおっしゃった。祭典のプログラムは、参加者が英語と日本語で『きよしこの夜』を歌って締めくくられた。それから礼拝の後にも協会に残った参加者のために、さまざまな素晴らしいクリスマスのプ拉萨ード（神様への供物の神聖なお下がり）のディナーがデザートと共に配られた。

約30人がプログラムに参加した。







## 新年のカルパタルを祝う

1月1日（水曜日）、逗子の協会本館で毎年恒例の新年のカルパタルが祝われた。信者は、瞑想と朝の礼拝のために午前5時から本館の聖堂に集まった。



午前 11:30 に、スワミー・メーダサーナンダジ（マハーラージ）は神聖な新年の挨拶でみんなを歓迎され、参加者が霊的な方法で新年をスタートさせることを選んだことが喜ばしいと付け加えられた。その後、ラーマクリシュナ僧団の新年のカルパタルの式典の重要性を簡単に語られた。カルパタルとはインドの伝承の願いを叶える木だ。1986年1月1日、末期の病気であったシュリー・ラーマクリシュナは、ベッドから降りてきて、コシポル・ガーデンハウスに集まった在家の弟子たちに「悟りなさい」と言いながら祝福を与えられた。



マハーラージはまた、協会の新しいアシスタント聖職者ディッヴィヤナターナンダジ（ア Nilヴァン・マハーラージ）を歓迎、紹介され、歌も堪能であることなどを簡単に話された。その後、ランチプラサードが配られる前に、2人のスワミーがア Nilヴァン・マハーラージのハーモニウムの伴奏に合わせてバジャンを歌い、集まった人たちをリードされた。



午後 2 時ごろ、マハーラージはグループを率いて鎌倉へ徒歩で行き、大仏（高德院）を礼拝された。そこでは 32 人の参加者で集合写真が撮影された。多くの参加者はカトリック雪の下教会へ敬意を表すために続いて行った。途中、ア Nilヴァン・マハーラージは近くの店の前で「雪だるま」（の大きな人形）に出会われた。最後のカルパタル訪問は、伝統的に混雑している鶴岡八幡宮（神道）だった。





## 忘れられない物語

### ラコタ・スー族の道義の掟

1. 祈りのために太陽とともに起きよ。一人で祈る。何度も祈る。あなたが語り掛けるだけで、偉大なるスピリットは耳を傾けてくださるだろう。
2. 道に迷っている人に寛容であること。無知、うぬぼれ、怒り、嫉妬、貪欲は、堕ちた魂から生じる。彼らが導きを見つけられるように祈ること。
3. 自分で自分自身を探求せよ。他者があなたの道を作ることを許すな。それはあなたの道であり、あなただけのものだから。あなたの道を他者も共に歩むかもしれないが、誰もあなたの代わりに歩くことはできない。
4. 家への来客者には深い思いやりを持ってもてなすこと。最高の食べ物を出し、最高の寝床をしつらえ、尊敬と敬意をもってもてなしたまえ。
5. あなたのもの以外のものを受け取らないこと。それが人からであろうと、コミュニティからであろうと、また原野や文化からであろうと。それは得られず与えられなかった。それはあなたのものではない。
6. この地上にあるすべてのものを尊敬すること。たとえそれが人間であろうと植物であろうと。
7. 他者の思い、願い、言葉に敬意を払うこと。人の話の腰を折ったり、嘲笑ったり、無作法にまねたりしないように。みんなそれぞれが、自分を表現する権利を認めよ。
8. 他者を悪く言わないこと。あなたが宇宙に放つ否定的なエネルギーは、あなたに戻ったときに増えるのだから。
9. すべての人が間違いを犯す。そして、すべての間違いは許される。
10. 悪い考えは、心、体、精神の病気を引き起こす。楽観主義を実践せよ。
11. 自然は私たちのためにあるのではなく、私たちの一部だ。自然はあなたのこの世の家族の一部なのだ。
12. 子らは私たちの未来の種だ。心に

愛を植え、知恵と人生の教訓という水をやるように。彼らが大きくなったら、彼らに成長するための時間を与えよ。

13. 他者の心を傷つけないように。あなたの人を苦しめる毒はあなたに戻る。

14. 常に正直であること。正直さは、この宇宙の内における人々の意志の試験だ。

15. 心の落ち着きを保つこと。あなたの精神的自己、霊的自己、感情的自己、肉体的自己—それらすべては、強く、純粋で、健康であらねばならぬ。心を強めるために体を鍛えよ。感情的な苦痛を癒すために霊的に豊かであれ。

16. 自分が誰になるか、どのように反応するかを意識的に決めよ。あなた自身の行動に責任を持つこと。

17. 他者のプライバシーと個人的なスペースを尊重するように。他人の個人的な財産、特に神聖なものや宗教的なものには触れてはいけない。これは禁止されている。

18. まず自分に忠実であること。初めに自分自身を大事に育てて救うことができないなら、他人を育てたり救うことなどできぬ。

19. 他者の宗教的信念を尊重すること。

他者にあなたの信念を強要しないように。

20. 幸運を他者と共有せよ。

これは、ラコタ・スー族の作だとして広く知られている有名な道義の掟だが、その確証はない。ラコタ族はネイティブ・アメリカンの部族で、偉大なるスー族の三つの部族のうちの一つで、テトン・スー族としても知られている。

## 今月の思想

つかめ。そして、おお、過ぎ去る時をつかめ。飛ぶような瞬間を最大限に活用せよ。

…セント・ジェローム

**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](mailto:info@vedanta.jp)