**日曜午後例会「瞑想と霊性の生活」勉強会　第２４回　（２０２１年２月２８日）**

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

**『瞑想と霊性の生活　１』(MEDITATION AND SPIRITUAL LIFE)**

**第１部　霊性の理想　第２章　超意識的経験の理想**

**P44　超意識的な悟りの状態【States of superconscious realization】**

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

**（前回の補足）**

「超越的な状態が安定している人」イコール悟った人、ジーヴァンムクタですが、悟った人と神の化身は違います。それがこの段落にはっきり書かれていないので、誤解を避けるために補足します。

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

**・📖 （P45 L13）*私たちの多くは神について聞いたことはあっても、本当にその意味するところを知らない。***

・原著（P24 L18）*Many of us have heard of God but do not really know what that term means.*

**（解説）**

私は日本の様々な場所で講話をしましたが、「神は何ですか？」という質問にはっきり答えられる日本人は少ない、という経験をしてきました。それは幽霊のことを知っているのと似ています──幽霊について聞いたことがある、幽霊は怖い、でも具体的にはそれは何かわからない、だが夜に墓場に行くと恐ろしい、ほかの場所なら怖くないのに──というような。それと似ていて神についても、「聞いたことがある、信じてもいる、神に挨拶し祈りを捧げるために神社や寺院に行く、神は偉大かつ尊敬の対象だ、だが具体的なイメージは湧かない……」という状態です。

インド人にこの問題はありません。社会が神々と同化していて、数多の神の中から好きな神を選んで信仰し礼拝することが当たり前になっているからです。「神を信じていますか？」という質問に、彼らは即座に「信じています。シヴァ神が私の神です」などと答えるでしょう。ですが日本人はそうではない。それが問題です。

ですが霊的実践を続け、神を集中して考えることができるようになれば、そして、心が清らかになれば、「神は何か？」の理解は徐々に深まり、「形がある神」「形がない神」関係なく神を理解することができるようになります。形がない神の信仰はより難しい道ですが、それでも無理ではありません。形のない神を信仰するイスラーム教にも、悟ったスーフィーがいるでしょう？

私たちの中に神はおられます。魂としておられます。ですがどうしてそれがわからないのか？　①心が落ち着かなくて動いているからわからない。②心が汚いものでいっぱいだから見えない。しかし、つねに神について集中して考えるようになり、心がきれいになると、神はあらわれ、神を見ます。

**・📖 （P45 L13）*霊性の修行によって神性の片鱗を垣間見る人たちがいるかもしれない。***

・原著（P24 L19）*Through spiritual practice some may get glimpses of divinity.*

**（解説）**

ある人は、神をちらりと見て霊的な経験を少しする（＝*get glimpses of divinity*）でしょう。霊性のリーダーや先生の中に、ちょっとだけその経験があって有名になった方もいます。ですが「ちらりと見る」では十分ではありません。理想は「ずっと見る」、つまり神への理解が安定して続く状態です。そのためにはさらに実践を積まなければなりません。

**・📖 （P45 L14）*そしてこうした一時的な経験には満たされない人々もいる。彼らは深く自分自身に沈潜し、あらゆる魂の中の「魂」である神を見いだす。魂が体の中に宿るのと同様、神はすべての魂の中に宿られている──無執着に、すべてを支配しながら。神は内在的であると同時に、超越的だ。***

・原著（P24 L20）*And there are others who are not satisfied with these fleeting glimpses. They dive deep into themselves and discover God as the Soul of all souls. Just as the soul exists in the body, so God exists in all souls──unattached but controlling all. God is both immanent and transcendent.*

**（解説）**

神について理解すると、「神はすべての魂の魂」だとわかります。「私の中に神がいる」「ほかの人の中にも神がいる」「神は私の中に存在し、私をコントロールしている、けれども執着はありません」「私は機械、神はオペレーター」「私は車、神は運転手」とわかります。

さらに、*God is both immanent and transcendent. （神は内在的であると同時に、超越的だ*）という大事な理解をします。シヴァーナンダジーがおっしゃっていたこと［👉『ラーマクリシュナの福音』勉強会　2020年10月］を以前紹介しましたが、シュリー・ラーマクリシュナは私たちの中におられます、外にもおられます、お坊さんたちの中にも、ガンジス川の中にも、樹の中にも、どこでも例外なくすべての生きもの・すべてのものの中におられます。

*God is both immanent and transcendent.* の、immanentは「あらわれた」、transcendentは「あらわれていない」です。その両方が神ですが、それらの違いは何でしょうか？

（参加者）immanentは「形がある」。Transcendentは「形がない」。

もちろんそうです。しかし何が違うのですか？　とても簡単な答えです。それは、

・immanent ＝ 時間と空間で限定されたもの、つまり一時的・有限

・transcendent ＝ 時間と空間で限定されていない、つまり永遠・無限

そしてその両方を合わせて、が神です。ですから「あらわれたものだけが神」という考えも、「あらわれていないものだけが神」という考えも間違いです。『ラーマクリシュナの福音』にその指摘が何度も出てきますが、問題は、「あらわれたものだけが神だ」、「いや、あらわれていないものだけが神だ」と皆で喧嘩をしていることです。本当に悟ると、「immanent の神」も「transcendent の神」も両方正しいと理解します。

**・📖 （P46 L1）*信者は神に対するさまざまな態度をとって、「彼」との交流という最高の至福を楽しむ。信者が神を主人として、母として、また愛人として見なすというのは、低次元な意味合いにおいてではない。スワーミー・ヴィヴェーカーナンダが言うように、宗教とは「永遠の魂と永遠の神との永遠の関係」だ。この考えが、さまざまな人間関係を表す言葉で表現されているのだ。***

・原著（P24 L25）*The devotee assumes various relationships with the Divine, and enjoys supreme bliss of communion with Him. When we say that the devotee looks upon God as the Master, the Friend, the Mother, or the Beloved, it should not be understood in a gross sense. Religion is, as Swami Vivekananda says, ‘the eternal relation between the eternal soul and the eternal God’. This idea is conveyed in terms of human relationships.*

**（解説）**

バクティ・ヨーギーは、自分と神との関係を様々な人間関係に見立て、その態度で神を愛します。「神は主人、私は召使」「神は父、私は息子」「神は母、私は息子」「神は私の子ども、私は母」、「神は私の愛する人」──そうすれば「神を愛する」イメージが楽にできるからです。シュリー・ラーマクリシュナはカーリー女神を自分の母と思い愛しました。しかしそのイメージはあくまで窓口なので、一般的な「母」「父」と同じように考えないでください。ヒンドゥ教の教えに「あなたのお母さんを女神、お父さんを神と思って奉仕してください」とありますが、言葉のまま受け取って「他人のお母さんは神ではない」と考えないでください。

スワーミー・ヴィヴェーカーナンダの言うことは、その通りです。*‘the eternal relation between the eternal soul and the eternal God’.* は何と訳されていますか？

（参加者）*「永遠の魂と永遠の神との永遠の関係」*

魂も、神も、その関係も永遠です。それ以外のものは何も永遠ではない。家族も親戚も私も永遠ではない。だからその関係も永遠ではない。

**・📖 （P46 L6）*しかしこの境地をも超越する人々がいる。こうした人々は、ブラフマンにあってはすべての存在が一つであることを見る。魂は至高霊の中に消え去り、不二一元の境地にいたる。シュリー・ラーマクリシュナは美しい例え話を用いて解説されている。「あるとき塩人形が海の深さを計りにいった。計っているうちにそれ自身が溶けてしまい、その存在の源である海と一つになった」（『ラーマクリシュナの福音』協会訳、33頁ほか）***

・原著（P24 L33）*But there are others who transcend even this state. They discover the unity of all existence in Brahman. The soul is lost in the supreme Spirit and there remains the One-with-out- a-second. Sri Ramakrishna illustrates this through a beautiful parable. Once a salt doll went to measure the depth of the ocean. In the process of measuring, it itself got dissolved and became one with the ocean out of which it had originally come.*

**（解説）**

バクティ・ヨーギーの態度は二元論（dualism）です。彼にとっては「神と自分」という2つの存在があります。しかし最終的に「神と信者は１つになる」という高い状態があり、それが非二元論（non dualism）です。

それはFrom One to many, from many to Oneとも、「ブラフマンから多様が生まれ、多様はブラフマンに戻る」とも、「マクロの魂からミクロの魂があらわれ、あとでミクロとマクロが１つになる」とも、「塩で作った人形（＝私と海は別々）が海に入ると溶ける（＝私と海は一緒）」とも言えます。それが、個人的魂がニルヴィカルパ・サマーディに入って偉大な魂（Super Soul）と一つになるという、最高の経験です。

しかしここには書いてありませんが、ニルヴィカルパ・サマーディの状態から戻った「ヴィッギャーナ」というステージがあります。ヴィッギャーニは「すべては神」とはっきり理解しつつ、この世界での生活を続けます。この世界に戻るとともに感覚も戻りますが、一度ニルヴィカルパ・サマーディの経験をしたらその経験を忘れることはないので、見るもの・感じるものすべては「影」のようになるのです。一方、私たちは霊的無知のゆえに、影なのにそれを本物だと考えますが、ヴィッギャーニにとっては影は影であり、私たちのように誤解することは決してありません。

**・📖 （P46 L11）*直接の超意識体験に到達した人は、リシすなわち見者と呼ばれる。誰もがある種の見者である。感覚の対象を知覚する人は見者である。遠く離れた恒星や惑星を知覚する人は見者である。他者の思いを読み取ることができる人は見者である。人の思いや心の動きの法則を発見する人もやはり見者である。しかしこれらとは全く別に、リシという言葉は超越的な真理を直感的に経験した人の場合に用いられる。『バガヴァッド・ギーター』の中で、ヴィディヤ・チャクシュすなわち「神の目」と名付けられているこの直感力は、すべての人のうちに潜在しているのである。（『バガヴァッド・ギーター』第11章8節）***

***・***原著（P25 L5）*One who attains to direct superconscious experience is called a ṛṣi or seer. Everybody is a seer of a sort. One who perceives sense objects is a seer. One who perceives distant stars and planets is a seer. One who can know the thoughts of others is a seer. One who discovers the laws of thought and workings of human mind is also a seer. But, as distinct from these, the word ṛṣi is used in the case of one who has intuitively experienced the transcendental Truth. This power of intuition, called divya cakṣu or ‘divine eye’ in the Bhagavad-Gitā, is latent in all men.*

**（解説）**

*神の目（divine eye）* よりも、「霊的な目」（spiritual eye）のほうが良いと思います。ここでは*seer（見者）*とは認識する者と言っているので、その意味では私たちも*seer*ですが、しかし「本当の*seer（リシ）*」とは「真理を悟った人」のことです。その結果、*transcendental Truth*を見ます（真理の直接体験）。どのようにして？　「第三の目」（third eye）とも呼ばれる「霊的な目」で。プラッギャー・チャクシュとも呼ばれるその目は万人の眉間にありますが、苦行をして心が清らかにならなければ開くことはありません。それが開くと、様々な霊的経験をします。

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

**P47　無知とその克服【ignorance and its conquest】**

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

**・📖 （P47 L3）*何が邪魔をして、この「神の目」を今すぐ開くことができないのだろうか。ヴェーダーンタの師たちは、それは無知のせいだと言う。パタンジャリもまたプルシャすなわち「自己」の視界を曇らせる無知について語っている。『ヨーガ・スートラ』には次のように書かれている。「無知とはかりそめのもの、不純なもの、苦に満ちたもの、『自己』ではないものを、誤って、それぞれ永遠のもの、純粋なもの、幸福なもの、そしてアートマンすなわち『自己』であると見なしてしまうことである」（『パタンジャリ・ヨーガスートラ』第2章5節）***

・原著（P25 L16）*What prevents us from developing this ‘divine eye’ forthwith? Vedāntic teachers say it is ignorance. Patañjali also speaks about ignorance as that which clouds the vision of Puruṣa, the Self, In the Yoga-Sūtras we read: ‘Ignorance is, taking the non-eternal, the impure, the painful, and the non-Self for the eternal, the pure, the happy, and the ātman*

*or Self, respectively.*

**（解説）**

ここでの無知とは「霊的な無知」（spiritual ignorance）、マーヤーのことです。マーヤーを「幻」と言うことがありますが、霊的な無知のほうが分かりやすいと思います。

私たちは無知ゆえに、ものの本性を間違って理解し、一時的なものを永遠と、アートマンではないものをアートマンと、内なる自己でないものを内なる自己と、身体を私と、不純なものを純粋と、苦しみのものを楽しみと考えます。ラジャス的な楽しみが好きなのは、「最初は甘露で、最終的に毒」という、ものの本性の理解がはっきりできていない霊的無知の影響です。身体について考えてください。入浴してきれいにしても、翌朝には口の中、目の中、腸の中は汚れでいっぱいです。身体からもっと中に入って心について考えると、もっと汚いと分かります。身体も心も不純です。しかし魂だけはいつも純粋です。

さらに知識について考えてください。「学者と船頭の話」は、「学問は一時的で小さいもの。神、アートマン、魂についての知識が本当の知識」と言っていました［👉『ラーマクリシュナの福音』P371　2014年　日本ヴェーダーンタ協会]。 またシュリー・ラーマクリシュナがＭさんに、「あなたの奥さんはどんな人ですか？」と尋ねたときのことを思い出してください［👉『ラーマクリシュナの福音』P6]。 Mさんは、「彼女は良い人ですが、無知だと思う」と答えましたね。なぜなら学校に行ってなかったからです。当時のMさんの「知識と無知の基準」はそれでした。しかしそれが基準なら、シュリー・ラーマクリシュナはほとんど学校に行っていなかったのに、どうしてその人の元に、たくさんの有名な識者や学者が話を聞きにやってきたのでしょう？

生きるうえで学問も必要ですが、それによって人生の苦しみ悲しみが無くなることはありません。その意味では学問が助けになることはないのです。しかし当時のMさんは学問が大事と考えていました。それも霊的無知の影響です。シュリー・ラーマクリシュナは、その時ちょっとからかったみたいに「そうですか、そしてあなたは知識の人だと言うのだね！」と言いました。その本当の意味は「あなたもアッギャーニです。どんなに学問を勉強しても、霊性の見方ではあなたも無知を持っている人です」ということです。「霊的な人」と「霊的ではない人」の基準は、無知があるかないか、です。無知の影響で、実在のものを非実在と、非実在を実在と考えている人は、実在が何かをわかっていないばかりか、（その人にとって）実在は無いです。つまりその人は自分の魂の存在を知りません。それを魂のレベルで考えれば、「自分で自分を殺している状態」です。ウパニシャドでは「アートマハ」と言っています。

**・📖 （P47 L8）*無知という中毒状態にあっては、真理は虚偽よりも悪いものとなってしまうのだ。***［編者注：「虚偽よりも悪いものとなってしまう」というよりも、「物語や小説以下になってしまう」という意味合いだと思います］

***街灯の柱によじ登り、狂ったように叫び続けていた酔っぱらいの話がある。当然彼は警官に捕らえられ、判事の前に引きずり出された。判事から、「いったい何事だ」と問われた彼は、「私に何ができたでしょう、判事様。私は三匹のワニに追い回されたんですよ。あの柱によじ登るしか方法はなかったんです」と答えた。街の大通りにワニがいるとは！　しかしそれが酒のせいで彼が見たものだったのだ。私たちもまた、無知の影響で、究極的には存在しない多くのものを見ているのだ。***

・原著（P25 L22）*Under the intoxication of ignorance Truth becomes worse than the fiction.*

*There is a story of a drunkard who was seen frantically climbing a lamp-post shouting all the while. The police naturally caught him and dragged him to the magistrate, who asked him, ‘What is the matter with you?’ The man replied: ‘What could I do, Sir? I was pursued by three crocodiles. I had to save myself by climbing the lamp-post.’ Crocodiles on the road of a city! And yet that was what he saw under the influence of drink. Under the influence of ignorance we too see many things which do not have ultimate reality.*

**（解説）**

酒やドラッグは想像的なものを見せます。ワニと似た話でインドの実話があります──酒好きなその人はその日も飲食店で酒をたんまり飲んで、窓から外を見て考えました、「私は鳥だ！」と。そして窓から羽ばたこうと飛び出した！　その人は3階から落下して骨折し、長いあいだ入院しました。そのあとお酒をやめました。

この話を聞いてみな笑っていますけれども、無知の影響で、私たちも*intoxication*（酔い、陶酔）の状態です。酒やドラッグだけでなく、名声欲、執着、強欲、うぬぼれ、プライドは私たちを陶酔させる酒です。その影響で、違った行動をして、そのあと苦しみ悲しむのです。私たちは本当は、永遠至福のサット・チット・アーナンダです。なぜ苦しみ悲しみの状態なのですか？　無知（マーヤー）の影響を受けているからです。

（板書）

āvaraṇa

vikshepa

ヴェーダーンタによると、マーヤーの働き方は２つ、アーヴァラナとヴィクシェーパです。

・アーヴァラナ……そのものの本性（＝真理）を隠す。【例：暗闇が縄の本性を隠す】

・ヴィクシェーパ……別のものを見せる。【例：（縄を）ヘビに見せる】

いつもマーヤーは「本性を隠して、別のものを見せる」ことをしています。最初にアーヴァラナ、次にヴィクシェーパです。その結果、ピュア（純粋）なものがインピュア（不純）に、魂ではないものが魂に、ブラフマンがこの宇宙（この世界）に見えます。

［アーヴァラナ＋ヴィクシェーパ］を別の言葉で説明すれば、アッディヤルーパ（adhyarupa）、つまり、非実在を実在に重ね合わせること（superimposition of the unreal on the real.）です。つまり、ブラフマンが宇宙（＝すべてのもの、すべての生きもの、感覚で認識しているもの全部）に重ね合わされているので、ブラフマンの本性が見えません。ですが実在と非実在の識別ができたら、重ね合わせたものは消えます。

**・📖 （P48 L1）*この無知を克服して超意識的な悟りに到達するにはどうするべきか、というのが次の問題だ。無知が無知として知られることはできない。無知は千変万化の形で自らをあらわす。まず、自己中心性としてあらわれる。これは真の「自己」すなわちアートマンを覆い隠してしまう。次に、欲望や執着としてあらわれる。これが抑制されたり阻止されたりすると、怒りや恐れを引き起こす。人はこうして無知、自己中心性、本能によってこの世にしばりつけられているのだ。***

・原著（P25 L33）*How to overcome this ignorance and attain superconscious realization is the next question. Ignorance is not known as such. It manifests itself in various ways. First of all comes egotism. This eclipses the real Self or ātman. Then comes desire or attachment. When these are checked or thwarted, they give rise to anger and fear. Man is bound to the world by ignorance, egotism and the instincts.*

**（解説）**

『バガヴァッド・ギーター』は、

*感覚の対象を見、また思うことで、人はそれに対する愛着心が芽生え、またその愛着心によって欲望がおこり、欲望が遂げられないと、怒りが生じてくる。その怒りによってが生じ、迷妄によって記憶が混乱し、記憶の混乱によって知性が失われ、知性が失われると、人はまたもや低い物質次元へとちてしまう。(2-62, 63)*

と段階を追って説明していますが、映画フィルムのコマのように（あるいはヴィパッサナー瞑想のように）１つ１つの段階に気づきを持つと、堕落は突然おとずれるのではないと分かります。

たとえば通勤電車で、大勢の中の１つの素晴らしい顔が突如気になるとします。もう一度その顔を見たいと思い、翌日は同じ電車の同じ車両に乗ってその顔を見ました。また見たいと思い、次の日も同じようにしてその顔を見ました。すると帰宅してもその人の顔を思い出すようになりました。そのように、だんだんと執着していくのが最初の段階です。やがてその人とお付き合いしたい、結婚したいという考えが生まれ、それで結婚できたらよいのですが、できないと心に否定的な感情が起こり、障害があるととても怒ったりします。残酷な犯罪の大きな原因は執着と怒りです。怒りは正しい行動と正しくない行動、道徳的と非道徳的のをなくすからです。怒る前には区別がついていても、怒ると区別を忘れ、正しい行動を思い出せない、心のコントロールができない、そしてコントロールできないので最終的に堕落するのです。

**・📖 （P48 L5）*現代の心理学者たちはコンプレックスについて語っている。ある種の分類によると、性コンプレックス、自我コンプレックス、集団コンプレックスの三つのタイプのコンプレックスがある。人はこれらのコンプレックスの支配を乗り越えない限り、霊的生活を始めることさえできない。***

・原著（P26 L6）*Modern psychologists speak of complexes. According to one classification, there are three types of complexes: the sex-complex, the ego-complex, and the herd-complex. Spiritual life does not even begin unless one learns to go beyond the hold of these complexes.*

**（解説）**

心理学で言う３つのコンプレックスを超越しなければならないと書いてありますが、別の考えで、世俗的なサムスカーラを超越しなければならないとも言えます。性別、宗教、人種、仕事etc.と自分を同一視するのはサムスカーラの影響です。サムスカーラはアートマンを縛る鎖なので切らないといけない、鉄で作ったタマスの鎖・銀で作ったラジャスの鎖・金で作ったサットワの鎖を切らないといけないのです。それがスピリチュアル・ストラッグル、霊的奮闘です。

**・📖 （P48 L8）*これが霊的奮闘の意味するところだ。一日にして本能の影響を克服することはできない。私たち自身が自分の障害物であり、心の中に作る障害に比べれば、外部に存在する障害などはものの数ではない。自分の全人格が徹底的に点検されなければならない。ではどのようにしてなされるべきか。ここに世界の神秘家たちが発見してくれた幾筋かの道が示される。***

・原著（P26 L10）*This is the meaning of spiritual struggle. It is not possible to overcome the hold of instincts in a day. We are our own obstacles; external obstacles are nothing compared to those we create within. Our whole personality must be overhauled. How to do this? Here the mystics of the world religious have discovered for us several paths.*

**（解説）**

霊的奮闘で心を純粋にする──それがこの段落の意味です。心が純粋な人は恵まれています。否定的なサムスカーラがない心はkingdom of God（神の国）だからです。「否定的なサムスカーラ」は別の言い方で「六つの欲情」［👉『ラーマクリシュナの福音』p1144］、「３つのコンプレックス」です。いろいろな言葉で説明していますが目的は同じ、すなわち「心を純粋にする」、pure、 purity、それがストラッグル（奮闘）です。

皆さんは「神の恩寵」と口にしますが、努力しない人に神の恩寵はあたえられません。なぜ？　なぜなら神の言うことには、「努力の力は私があなたにあげました。まずその力を使って努力してください。努力してもできないとき、私はあなたにもっといろいろなものをあげます」ということだからです。それがスピリチュアル・ストラッグルです、皆さん正しく理解してください。

もう１つのスピリチュアル・ストラッグルは内省です。私たちは「心を純粋にしたい」などの理想があります。しかし一方で世俗的なものも大好きで、その矛盾に困っています。ですから毎日自己分析、つまり内省をしないと、理想の目的や方法から外れて、時々反対に向かってしまうのです、心を静かにしたいのにやり方は全く反対というように。『今日をよく生きる』（日本ヴェーダーンタ協会出版）の中にその話が載っています。

私たちの問題は、目を開けているが見ていない、起きているが寝たふりをしている状態だということです。もちろん知っています、自分は間違っている方法をとっていると。これこれをすると心はもっと落ち着かなくなると知っています。ですがやめません。またはやめたくない。ですが幸せが欲しい、静けさの状態が欲しい──それが私たちの一番の問題です。

ですから自分のスピリチュアル・ストラッグルについて、厳しくならなければなりません。私たちは他人に厳しいけれども自分に厳しくありません。そうではないですか？　他人の批判はさんざんしますが、自分で自分を批判することはないみたいです。それでは自分の甘やかしです。

もっと自分に厳しくなって内省しないといけない。それが最初の段階です。するとそのあと、絶対にそれを変えいといけない、と理解します。これは自分への「約束」あるいは「誓い」です。そうしないと、スピリチュアル・ストラッグルは始まりません。そうしないと、このような勉強をしても、すべてが無駄とは言わないが、結果は出ないです。聖典の勉強をしても、スピリチュアル・ストラッグルがなければ、努力がなければ、聖典の勉強の結果は出ません。

スピリチュアル・ストラッグルが大事です。サット的な楽しみ（サットウィック・スカ）の基準は「最初は毒、最終的に甘露」です。何が毒？　そのようにイメージを進めて内省してください。

皆さんはスピリチュアル・ストラッグルが苦手です。苦手だったらラジャシック・スカとタマシック・スカのまま、その結果を得るだけです。聖典の勉強をしても結果を経験できません。経験をしたいなら、自分からやる気を出してスピリチュアル・ストラッグルに入らないといけない。それが本当のヒーローです。本当のヒーローがスピリチュアル・ヒーローです。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　以上

（賛歌奉献）ラーマクリシュナ・シャラナン