**日曜午後例会「瞑想と霊性の生活」勉強会　第１５回　（２０２０年５月３日）**

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

**『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**

**原著本：PARTⅠ　THE SPIRITUAL IDEAL　Chapter１．THE SPIRITUAL QUEST**

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

**・前回の続き**

**👉p31～の「人生の早期に始めよ」（原著本の“Begin early in life”）に関して、３つの重要な付け加え。**

「人生の早期に始めよ」の話に加えたいことがあります。

**【１】人生の早期に始めて、続けよ**

「Begin early in life **and continue**」、①人生の早期に始めて、②**そして続けよ**、ということです。①＋②、２点が揃って完璧になります。

**【２】人生の早期に始めなくても後悔せず、気づいた瞬間から始めて、続けよ**

ですが早期に始められなかった人はどうしますか？　それを気にしたり後悔したりせずに、気づいた瞬間から始めてください。

**シュリー・ラーマクリシュナの助言**

シュリー・ラーマクリシュナの元には、13歳14歳くらいの若い弟子も来ましたし、60歳65歳くらいの年を取った家住者も来ました。若い弟子は後で出家しました──ナーレンドラナート、ラカール、バーブラーム、ハリ──皆、その時とても若かったですね。しかし彼らと、年を取った家住者に対しての助言は同じではありませんでした。『ラーマクリシュナの福音』の中には年長者たちへの助言がいろいろ載っています。

彼らには、時間も力もあまり残っていない、だから大変な実践は難しい、家住者なので家族を放棄することも難しい、世俗的な義務もある、世俗的な考えもたくさんある上に、シュリー・ラーマクリシュナの元に来る前には霊的実践をしていない人もいました。そのような状況の家住者に対してシュリー・ラーマクリシュナは、決して「あなたには希望もチャンスもない」（no hope, no chance）とは言いませんでした。「あなたは今までの人生では寝ていました。でもそんなことは気にしないで、今から霊的な実践を始めてください。そして神にお任せしてください。そしたら前進するでしょう。それだけでなく、神の恩寵で人生の目的を達成します」と言いました。一番の目的は「どのように解脱するか」を教えることでした。それについて「あなたにも希望があります」と励ましていたのです。

一方、若い弟子に対しては、将来の「人類の先生」（teacher of humanity）になるための指導や助言をしていました。しかしそれはあまり『ラーマクリシュナの福音』には載っていません。ですからもちろん素晴らしい本ですが、『ラーマクリシュナの福音』を読むときには、それはシュリー・ラーマクリシュナの教えの一部分であることも念頭に置いておかなければなりません。

**【３】実践を始めたら、最後まで続けよ**

実践を始めた後のポイントが、いかにして最後まで実践を続けるか、ということです。そこで実践の各ステップ（段階）が大事になります。

**実践のステップ**

**［step１］勉強**

最初は「勉強」です。１つは真理についての勉強、２つ目は自分の経験に照らし合わせての勉強です。

**①真理についての勉強（聖典の勉強）**

真理についての勉強は、『バガヴァッド・ギーター』『ウパニシャド』『ラーマクリシュナの福音』など、聖典の勉強です。神とは何か、真理とは何か、自分の本性は何か、神と私の関係は何か、宇宙と神と私の関係は何か、それらを理解します。また聖典の中に書いてある、真理を悟るための方法、悟り（解脱）の障害、良い結果、人生の目的も勉強します。方法は、自分ひとりで勉強する、先生について勉強する、信者たちと一緒に勉強する、あるいはこれらの３つの方法を合わせて勉強します。

**②聖典の勉強を自分の経験に照らし合わせる（経験に参照して学びを深める）**

次に、聖典の勉強で学んだことを、自分の経験に照らし合わせて学びを深めます。たとえば、『バガヴァッド・ギーター』には、サットワ的な楽しみとラジャス的な楽しみの素晴らしい「たとえ」が載っています。

（＊ラジャス的楽しみは、美食、飲酒など、さまざまな世俗的楽しみの追求）

（＊サットワ的楽しみは、霊的な訓練をつねに実践し、知識や神への愛を増やし、心のコントロールができるようになって、幸せを得ること）

それは、「ラジャス的な楽しみは、最初は甘露のようだが最後に毒となる」「サットワ的楽しみは、最初は毒のように苦いが最終的に甘露となる」というもので、この節は私たちに深い印象を残します。たとえばこのことも、自分の経験に照らし合わせて考えてみるのです。すると、最初はとても甘かったものが、やがて皮肉にも矛盾が露呈して、最終的には毒となる「悲劇的な経験」を思い出すのではありませんか？　聖典の学びが自分の経験と合致すると学びがより深まります。その悲劇を具体的にイメージできるので、同じ間違いを繰り返さないように気をつけることにつながります。

しかし普通の人は、それを何回も経験して、何回も困っても、なかなか学ぶことができません。一方賢い人は、その経験を１回しただけで、気を付けます。そしてもっと賢い人は、自分で経験することなく、他の人の経験を見て観察して分析するだけで、自分も気をつけます。

ある弟子がスワーミー・ヴィヴェーカーナンダに尋ねました、「どのような種類の楽しみが良い、あるいは、悪いのか」。スワーミー・ヴィヴェーカーナンダの「良い／悪い」の基準は「１度でも後悔の考えが生じた楽しみは（悪い。だから）、やめてください」。これはとても有名な助言ですが、従うことはとても難しいです。

**［step２］よく理解する（マナナ）**

聖典勉強の次のステップは「よく理解する」（＝ギャーナ・ヨーガのマナナ）です。聖典で勉強したものが、なぜ自分の生活や人生にとって大事なのか、それを深く理解するのです。たとえば道徳的生活と霊的生活［注：道徳的と霊的の違いはQ&Aを参照してください］が自分の人生になぜ必要か、それを理解します。「深く理解する」とは、すなわちそれらが、自分の心の健康、霊的健康、幸せのために大事であると理解することです。

**［step３］やる気──やる気をつくる＋やる気を続ける**

**①やる気をつくる**

第２ステップまで行っても、実践するやる気がなければあまり意味がありません。ですから「やる気」は大事なステップです。霊的な本が好きでたくさん読んで勉強していても、実践をする気がない人もいます。

**②やる気を続ける**

やる気があっても、次の問題は「どのようにやる気を続けるか」です。やる気は波のようです。ある時には大きくなり、徐々に小さくなります。チャレンジは最後まで終わりません。私たちは一番大きな富（＝解脱）が欲しいのですから、チャレンジも大きいのです。

これは以前の話です。瞑想について、私に質問をしに協会まで来た方がいました。私たちはそれについてたくさん話ました。しばらくして私はその方に電話をして「瞑想は順調に進んでいますか？」と尋ねました。「はい」と答えたので「どのくらいの時間、瞑想をしていますか？」と聞いたら「３分くらい」と答えました。３分の瞑想！　それが瞑想ですか？　３分で瞑想できますか？　３分の瞑想に意味がありますか？　それで、私は分かりました、今はやる気が全くなくなったのだと。

「どのように続けるか」は本当に大きなチャレンジです。モチベーションを保つために、１つは、聖典の勉強で励ましを得てください。スワーミー・ヴィヴェーカーナンダの「立ち上がれ　目覚めよ」の本もとても良いでしょう。また、『バガヴァッド・ギーター』だけでなく、その種類の話を聴くことも有効です。最近はインターネットでもありますし、日本ヴェーダーンタ協会のホームページやニュースレターもあります。それらがやる気の保持を助けます。

**やる気が続かない原因──４つ**

ではなぜやる気が続かないのでしょうか。

**・世俗的なサムスカーラ**

１つの原因は、世俗的なサムスカーラ（傾向）がとても強いからです。それによってやる気が自然のうちに減ってしまいます。

**・環境の影響**

もう１つは環境です。環境には世俗的な楽しみがたくさんあり、しかも強力です。ですからその影響でやる気が自然のうちに減っていきます。

**・疑い**

また、疑いも原因です。今のライフスタイルをやめなければいけないのか、やめてもその結果はすぐには出ないからずっと実践をしなければならないのか、神は本当にいるのか等の疑いです。

**・怠け**

怠けも原因です。けには、肉体レベルの怠けと心のレベルでの怠けがありますが、肉体レベルの怠けを取り除くのはそれほど難しいことではありません。なぜなら人は「仕事をする」ことが天性の性格で、自然のうちに肉体は仕事に向かっていくからです。それに肉体を動かさなければ仕事も毎日の生活もできないではありませんか？　だから私たちは休みたくてももっと寝ていたくても、がんばって仕事に行くのです。

しかし、心のレベルの怠けを取り除くのはとても難しいです。私たちは、ポジティブな良い助言をもらっても、本を読んで話を聞いても、なぜ自己成長ができないのか──その大きな原因が心の怠けです。それが霊的な生活を進めるときの一番大きな障害です。

世俗的な面白い話は聞いていても、瞑想の話が始まると居眠りする人が増えます。なぜなら心が怠けているからです。心は聞きたくないからです。実は、この怠けは身体的な疲れとは全く関係ありません。肉体疲労による居眠りではなくて、心が怠けているから寝てしまうのです。そのしるしに、おもしろい世俗的な話が始まると、目を頑張って開け、話に参加しようとします。

心の怠けは私たちの大きな敵です。心のレベルの怠けを乗り越えなければ、進むことも自己成長もできません。ですから意志の力、メンタル・パワーを出して、それを乗り越えなければなりません。「意志の力」は「努力すること」とイコールです。それがとても大事です。

心の怠けは、たっぷり寝たのに朝起きられない、もう少し寝たい、というのがその一番の例かもしれませんね。枕元に時計を３つ置いてアラームを鳴らしても起きないのなら、問題はアラームではありません。時計は自分の仕事（義務）をしています。義務をしていないのはあなたです。問題は時計の怠けでもなく、肉体の問題でもなく、心のレベルの怠けです。まずはそれをはっきり理解しください。

**心のコントロール**

心はあなたにこんなやる気を持たせます、「昨日たくさん仕事をしたから、今朝はもう少し寝ていていたら？」「今日はあまり仕事がないから、遅くまで寝ていても大丈夫」「朝早く起きて、何かすることがありますか？」──これらは本当に心の怠けです。だから『バガヴァッド・ギーター』は、「あなたの心はあなたの友。あなたの心はあなたの敵」と言っているのです。

ですから、そうした助言は聞かずにがんばって起きてください。すると同じ心が後で「起きてよかった」と考えます。しかし寝てしまったら、同じ心が後で後悔します。心が誘惑する時には「今の心は敵の心」と思って心を叱ってください。他人に怒るより、自分の心に「心よ、あなたは今私の敵となっています。それはいけません！」と怒ってください。

心を、ある時にはなぐさめ、ある時には励まし、ある時には叱って、そしてある時には心に祈りましょう、「あなたは私の友になってください」と。スワーミー・ヴィッギャーナンダジー（シュリー・ラーマクリシュナの出家弟子）は「『心よ、私に恵みを与えてください（please bless me.）』と祈りなさい」とアドバイスをしました。なぜなら心もシュリー・ラーマクリシュナだからです。

そして心は霊的な旅を一緒に進む相棒です。「心よ、私と一緒に霊的な旅に参りましょう」という賛歌もあります。心を自分の友にして心をコントロールできれば、心の怠けは減っていきます。実践のやる気が出て、それが続けば、霊的生活は高跳びのように前進します。

**意志の力**

心の怠けのもう１つの原因は、意志の力がない、ということです。心はさまざまな言い訳を作ります。

日本各地のヨーガ・グループを訪問すると、よく出る話が「瞑想のための時間がなかなかない」「忙しい」ということです。しかし内省すると、もちろんいろいろ仕事はありますが、霊的実践の時間がない、というのは正しくないことがわかります。

ですがその人は嘘を言っているわけではなく、実際に忙しいのです。では問題は何でしょうか？　１つはその人の毎日の生活において、大事な仕事と大事ではない仕事の識別ができていないこと、もう１つはスケジュールを作っていないからです。スケジュールを作っていないから、時間とエネルギーが無駄になり、霊的実践の時間がなくなるのです。

毎日のスケジュールを作りそれに従うことは絶対に必要です。そのためにはまず、「整理する」ことから始めましょう。最初に心の整理です。心の整理をしていないので、仕事の整理もできないからです。心の整理と仕事の整理のためにもスケジュール作りがとても有効です。［スケジュール作成についての詳細は👉2020年4月19日逗子例会「スケジュールの重要性」］

**毎日のスケジュール**

毎日のスケジュールを作り、それに従うことによって、さまざまな良い結果を得られます。たとえば、スケジュールの中に自己成長のための時間をもうければ、自己成長することができます。また、時間や力を管理できるので、それらを無駄に使うことを防げます。

これはなかなか気づかない事かもしれませんが、無駄な考え、否定的な考え、ストレスやテンションの考えは、力（エネルギー）を無駄使いします。これはウパニシャドからの引用ですが、もし２、３日食べなければ、話す力だけでなく、考える力も湧かなくなります。

（＊良い考えは、良い力を得ることにつながり、それの結果も良い。このことはシンプルかつ論理的な話である）

そしてもうひとつ、このポイントは今日初めてふれるのですが、今、私たちの大きな問題は何ですか？　悩んでいる状態、暗闇の状態、苦しみの状態、憂鬱の状態、落ち込んでいる状態が慢性化することです。健康問題、人間関係、仕事上の問題など、原因はいろいろですが、それによって悩み、苦しみ、悲しみ、ストレスの状態が慢性的になると、その時うつ病が始まります。

（身内が亡くなるなどの例外を除いて）うつ病は突然には始まりません。たとえば執着や欲望は突然には生じません。最初は対象を何回も見て、それが好きになって、対象について始終考えるようになって、欲望や執着は徐々に表面化してきます。それと同じようにうつ病にも段階があります。最初は悩む。苦しみ悲しみの状態。もっともっと悩む。そして大変になってうつ病になる。うつ病になってから治すのは難しくなります。ですから最初の状態に入ったときに「気をつける」ことが重要で、どのように気をつければよいかをこれからお話しします。

darkness night of soul（魂の闇）とも言われるその落ち込みを乗り越えることは、実際的な問題（real problem）です。処方された薬を飲めば多少良くなりますが、飲み続けることは絶対に良くありません。薬を飲む、パワースポットに行く、お酒を飲む、好きな音楽を聞く、映画を観る、そのような対処の結果は全て一時的です。中から治さなければなりません。ではどうしますか？

毎日のスケジュールを機械的にこなしてください。スケジュールが大変だとか、悩んでいるとかがあっても、「ただやる」のです。「ただ機械的にスケジュールに従う」のです。Just do like a machine.

すると絶対に魂の闇は消えていきます。私は自分の経験からそう言っています。Just follow the schedule. ただスケジュールをこなす──私は4月の例会の話の際に「理想的なスケジュール」を提案しましたが、スケジュールの中には神への祈りも瞑想もヨーガも聖典の勉強も入っています。それをjust do, just follow it like a machine. すると１～２週間位で徐々に効果が出始めます。間違いありません。そして大きな良い結果を得ます。ですから皆さん、「ただやるだけ」、「ただやるだけ」とマントラのように繰り返してスケジュールをこなしてください。Just do, just let us do, just let us follow the everyday schedule. すると魂の暗闇が消えていきます。中から治っていきます。これでうつ病のお医者さんの仕事が無くなるかもしれません。（笑い）

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

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

**翻訳本：第１部　霊性の理想　第２章　超意識的経験の理想　P34**

**原著本：PARTⅠ THE SPIRITUAL IDEAL**

**Chapter 2．THE IDEAL OF SUPERCONCIOUS EXPERIENCE　 P16**

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

**なぜ霊的経験が必要とされるのか【Why do we need spiritual experience?】**

**・📖 （P34 L2）**

**私たちが*内面を深く見つめるとき、自分自身や自分の住む世界や付き合っている人たちに、少しも満足していないことに気づき驚く。このような不満は、現代世界に増え続けている争いと緊張を作り出している。異常な争いと緊張は、心身を病気にする。原因が何であれ、外的な生活様式への不満から摩擦が生じ、結果として心身の病気が生まれるのだ。そうなると、人生が無益で無目的であるかのように見えてくる。そのうえ自分に不満を感じていると、周囲の人々にも平安ではなく不安を与えがちになる。身体の病気と同様に、心の病気も伝染するのだ。***

・原著（P16 L4）*When we look deeply within, we are surprised to find that we are greatly dissatisfied with ourselves, with the world we live in, and the persons we associate with. This dissatisfaction creates conflict and tension which seem to be increasing in our contemporary world. Abnormal conflicts and tensions make the mind and the body ill. Whatever its cause, dissatisfaction with the pattern of one’s outer life produces conflict and consequent illness of mind and body. Our lives are then seen to be useless and without a goal. Moreover, when we feel dissatisfied with ourselves we tend to create restlessness instead of peace in others. As is the case with physical illness, mental illness can also infectious.*

第2章の始めでは、身体と心の病気の原因について、述べられています。

*When we look deeply within（内面を深く見つめる）*──これは内省のことです。

しかし一般的な人は、心を見つめる内省をせず、ただ人生の川に流されています。彼らは自分がどこに行くのかも知りません。たとえ人生の目的があっても高い目的ではなく、毎日の生活と人生の目的との関係や、今の状態への認識を考えることなどほとんどありません。もちろん全ての人に魂があるので、いずれ内省する時が皆に訪れますが、一般的な人は、それをすぐには考えたくありません。彼らにとって内省は、悪（demon）が入っている「パンドラの箱」を開けるようなものです。心の中に否定的なものがあるので、心という箱を開けて見たくないのです。開けたら否定的な感情が出てくるかもしれません。自分で自分に立ち向かうのは怖いです。ショックを受けます。だからそのままにしておきます。だから心を見つめる時間を作らないように、いろいろな仕事を作って忙しくしています。時には大事ではない仕事を探して忙しくします。必要もないのに朝も夜も洗濯を繰り返すwashing mania（洗濯マニア）のように。

ところで、身体のレベルの病気は細胞レベルの不調和（disharmony）が原因です。アーユルヴェーダでも、ヴァーユ、ピッタ、カパのバランスが崩れる（＝不調和）と身体の病気が始まるとされています。心も体と同じです。不調和から病気になります。そして心の不調和を知るには内省が必要です。内省は重要です。

内省をすると、いかに自分がバラバラ（＝矛盾に満ちている＝不調和、disharmony）であるかがわかります。心はあることを思っていますが、話をする時にはそれとは別の考えを話し、仕事の時にはまた他の考えを話します。仕事、行動、話、考えがバラバラです。人生の車の車輪４つがそれぞれ、前に行きたい、右に行きたい、左に行きたい、後ろに行きたいと言っているのです。霊、心、話、行動の４つの車輪がバラバラ。その状態が幸せと言えますか？　心のレントゲンを撮ればわかります。心は不調和の状態そのものです（Complete disharmony）。その結果、心の病気、身体の病気、人間関係の問題、仕事を集中してできない、霊的実践ももちろんできない、ということになります。

私たちの潜在意識の中には、隠れたいろいろな願いがありますが、１つはその願いに心が従わないという場合に不調和となります（瞑想のときに神のことだけ考えたいが、心は世俗的なことを考えてしまう、等）。また、社会のプレッシャーなどにより願いを満たすことができないと、私たちの中では矛盾、不調和が始まります。

会話のレベルでも同じです。ある1人の人が、相手によって話す内容を変えていたら、それは不調和です。外では素晴らしい人であっても、家では家族と喧嘩ばかりではやはり不調和です。その種類の人は、さまざまなレベルにおいて不調和でしょう。肉体的レベルでも、心のレベルでも、会話のレベルでも不調和、それだけでなく、すべてのレベルをとおして一貫していません（＝行動と考えと言葉の不一致）。

そして時々フラストレーション（欲求不満）や失望、それだけでなく、ストレスも生じます。ストレスの原因にはいろいろありますが、原因のひとつが、隠れた欲望が満たされないことによる、中のdisharmony（不調和）です。その結果、とても悲しみます。本当は良い人になりたいが自分をどのように直したらよいのかわからない、混乱もある、それで深い欲求不満と失望と苦しみの状態が続きます。

ですが一番の問題はself hatred、自分で自分を憎むことです。それが一番ひどいです。他の問題はそれが元になって起きます。その時、「生きるのも死ぬのも同じだ」という考えがあらわれます。ですから気をつけないといけません。ヤティシュワラーナンダジーは、この項目のタイトル、「なぜ霊的経験が必要とされるのか」（Why do we need spiritual experience?）でもわかるように、そのポイントで霊的経験についての話を進めていきます。

次の段落を読んでください。

**・📖 （P34 L9）**

***ふさわしい仕事を持っていても、間違った精神で取り組んでいる場合がある。そうであれば、仕事に対する新しい態度を身につけなければならない。また自分の特殊な才能を生かせない仕事をしている可能性もある。こうして感じられる欲求不満は、奇妙で有害な行動を引き起こすこともある。おそらくは他者に頼りすぎているか、自分のまわりにありもしない敵意を感じ、想像上の敵との戦いにエネルギーを浪費しているのかもしれない。あるいはまた、自分を周囲から孤立させて、自分の理想像をつくり上げ、愚者の天国に住んでいるのかもしれない。自分を憎みはじめたときに現れる精神病の最悪の症状は、それ以後の人生を二重に悲惨なものにしてしまう。***

・原著（P16 L17）*We may have got the right work but perhaps we are bringing the wrong spirit to bear upon it. In that case we should develop a new attitude towards the job. Or perhaps we are doing something that fails to use our particular talents. Then we feel frustrated, and frustration causes strange and often harmful behavior. Perhaps we lean too much on others. Or we may imagine hostility around us and waste our energies fighting imaginary enemies. Or perhaps we isolate ourselves from others, build up an idealized image of ourselves, and live in a fool’s paradise. The worst symptom of mental illness comes when we begin to hate ourselves; and then life becomes doubly miserable.*

目的はよくても、方法に問題がある場合があります。たとえば芸術の才能がある人が、コンピューターの勉強をしている場合などです。両親が自分の好きな専門分野に進むように子供に強要するケースもあるでしょう。その時子供は親の願いを満たすために、また親が教育資金を出しているがために、自分の願いを抑圧します。後になって「私は自分の才能を使うことができなかった」と失望します。

次に述べられている「他者に頼りすぎ」というのは、あまりイメージがわかないかもしれませんが、召使いを抱えているお金持ちを想像してください。新聞が床に落ちても自分で拾わず召使いが拾う、という習慣がある人たちもいるのです。インドでは退職した男性は家にいても家事をすることはありません。家事は彼の奥さんか、お嫁さんがし、彼らはテレビを観るか、本を読むか、公園に行って同じ年齢の人とおしゃべりをするなどをして過ごすのです。しかし日本では違いますね。私は日本に来て驚きましたが、80歳90歳のお年寄りが、杖をついたりショッピングカートを押しながら、一生懸命に外を歩いて買い物をして料理を作っています。他人にお任せしていません。ヤティシュワラーナンダジーは「できるだけお任せしないほうがいい」と言っています。

また、想像（否定的な想像）も原因です。たとえば、「あの人は私の敵だ。いつも私のことを批判している」と想像することです。とても敏感過ぎ（Too much sensitive）になっています。少しのことを批判的に捉え、その人についての想像をふくらませて心のレベルで闘うのです。外では喧嘩しません。なぜなら外では気をつけているからです。しかし中の心のレベルでは、その人の姿をイメージして闘っています。心当たりはありませんか？（笑い）その状態はもちろん良くありません。なぜなら否定的な想像に過ぎないのですから。

想像に関して。もう１つは自分へのうぬぼれです。「*愚者の天国*」と書かれていますが、うぬぼれるような原因があまりなくても、想像で、自分についてイメージを高く大きく持っているのです。他の人より自分はとても高いレベルだと思っています。知的レベルの高い、学者の中に時々そのような人がいます。言葉で言わなくても、心の中の想像で、私は特別だと考えているのです。

これも想像が原因です。それは真実ではありません。そのような想像は心のレベルでの不調和です。その結果心の病気になります。幸せにもなれません。なぜなら不調和ですから。

そして、先ほども説明しましたが、自分が自分を憎むことも大きな問題を生みます。ですから最初から気をつけなければなりません。そのために必要なのがこの項目（“Why do you need spiritual experience？”）にあるように、霊的経験です。心の不調和の状態は、霊的実践と経験ですべてなくせます、治すことができます。これから徐々にその話に入ります。

＜Q＆Aより抜粋＞

Q）「道徳的な生活」と「霊的な生活」は同じですか？

A）同じではありません。道徳的な人は道徳的な実践をします。嘘を使わない、盗まない、利己的にならない、他の人をできるだけ手伝う、欲望のコントロール、執着のコントロール。それらはみな道徳的な実践ですね。

霊的な実践は、瞑想する、祈る、聖典の勉強をする、神の名前を繰り返し唱える。それが霊的実践です。

それが１つです。

もう１つ。ある人たちは道徳的な人になることが人生の目的だと考えています。しかしそれでは十分ではなく、人生の最終目的は霊的な生活だと考えている人たちもいます。

そして霊的な人になるためには準備が必要で、その準備が道徳的な人になることです。基礎、ベースが道徳的践で、その上にあるのが霊的です。そして実践は「道徳的と霊的を一緒に行う」ことが重要です。つまり、道徳的な人になることと霊的な人になることを同時に行う。

ポイントは、道徳的になることが人生の最終の目的ではないということです。なぜなら自分の中に魂があります。それを悟らないと、幸せ、つまり安定した幸せを得ることができないからです。

Q）子供は何歳から瞑想することができますか？　子供と瞑想する時のアドバイスを教えてください。

A）年齢にもよりますが、子供には瞑想より「神様への祈り」を勧めます。なぜなら瞑想をしても子供はすぐ居眠りしてしまうし、瞑想の意味もあまりよくわからないからです。ですから子供のためには祈りが大事です。

まず、神様のことを話して、説明して、「毎日神様に祈ってください」と助言してください。そのように実践を始めます。ですがもっと大事なのは、お母さんがみずから実践することです。とても大事なことはお母さんの態度。すると子供はまねをします。

長い時間でなくて構いません。何を祈りますか？　「神様、私は良い子供になりたい、よく勉強したい、お母さんお父さんの言うことをよく聞きたい、私は友達を手伝いたい、助けたい、そのように私は良い子供になりたい」。そう深く神様に祈ってください。

Q）夜の瞑想の時間が決まっていません。夕方ではなく、遅い時間に瞑想してもよいですか？

A）朝、一回、食事の前に瞑想する──これは必ずフィックス（固定）してください。夕方は瞑想に最適な時間ですが、それぞれの仕事の関係で時間が取れる人、取れない人がいますから、以下が夕方の瞑想についてのアドバイスです。

・食事の前に瞑想すること。「ジャパの前にはごはんは食べない」という厳しい覚悟で。

・しかし夕方に時間がなければ１０分でもよいので食事の前に時間をとってください。そして後で、寝る前などに長い瞑想をしてください。

（以上）