2020年10月3日　インド大使館　バガヴァッド・ギーター

(事情により協会本部からストリーミング)

・読み：第6章41～47節

・引用：第12章15節、第14章5節

　ここしばらくはサマットヴァム(安定した心の静けさ)をテーマに話をしています。

「苦と楽」など両極端の状況の間のどこにあっても、心が静かであることが重要です。

普通の我々は心が静かな場合もたまにはありますが、それは持続せずに変化します。

このような心が圧倒された状態は、はヨーガの状態とは言えません。

前回は「友も敵も同じく見る」という話をしました。

サンスクリットでは「友」を4種類に詳しく分けて表現する、と説明しました。

アルジュナとシュリ・クリシュナの関係はサカーと呼ばれます。

年齢も同じ、好きなものも同じ、考えも同じで、絶えず一緒に行動するような間柄が、サカーの定義です。

我々の場合、友には優しくても敵には厳しいのが一般的です。

友も敵も区別せずに同じ態度で接するのがヨーガです。

悟った人にとってはすべてが友であり敵がいないのは、すべての人の中に自分と同じ魂を、また自分の中に他のすべての人と同じ魂が存在する、と知っているからです。

悟った人にとって敵は存在し得ないのであり、もし自分には敵がいるという人がいるなら、彼はまだ悟っていないのです。

『バガヴァッド・ギーター』には、悟った人は最高の学識を持った人と無学な人、最上位のカーストと底辺のカーストの人間を区別しない、と書かれています。

今日は12章15節について説明します。

***誰をも不安にさせず、また誰からも心の平安を乱されない人、喜怒哀楽の感情に捉われない人、このような人たちを私は愛する。//12-15***

**「自分が他人の心配の原因にならず、他人も自分にとって心配の原因にならない」**ということです。この言葉からどんなイメージが浮かびますか？

たとえば我々の敵は絶えず我々にとって心配の原因です。

なぜなら彼らによって傷つけられる可能性があるからです。

これからも「心配の原因」という表現を使いますが、これは「心配の原因、恐れの原因、苦しみの原因」すべてをひっくるめたものだと理解してください。

私も他人にとっての、また他人も私にとっての心配の原因にならない、ということについて説明します。傷つけられること以外にも、批判されることも心配の原因になり得ます。

人にとって辛く困難な状況を作り出すことは、心配の原因となり得ます。

結婚式などのセレモニーで、招待された客が自分に用意された座席が気に入らないと言うことは、式のホストにとっては困難な状況が作り出されたことになります。

善良な人は招待主にとって困難な状態を作り出すようなことはせず、我慢して用意された席に座ります。

普通の人は友と敵を区別するので、敵同士はお互いに相手側の心配の原因になっています。

会社員と社長の関係を考えてみましょう。

二つのタイプの社長がいます。

あるタイプの社長は、社員たちが社長を怖れてその命令に従います。

社員たちが社長に対して抱くイメージは、「厳しい、怖い」です。

もうひとつのタイプは厳しくても優しさがあり、社員たちが社長を尊敬して指示に従います。

最初のタイプの社長はちょっとしたミスで社員を厳しく責め、同情心がありません。

このような社長は社員にとって心配の原因です。

社員が社長を怖れて近寄らずサポートしないので、逆に社長にとって社員が心配の原因です。

自分の相手に対する態度が良くなければ、相手の態度も良くなるはずがありません。

これが相互に心配の原因となる、という一例です。

ミスに対しては厳しくても優しく人を許すことができ、そのミスをずっと覚えておらず忘れ去ってくれるような社長なら、社員の態度も違います。

ヨーギは「自分は他者の心配の原因にならず、他者も自分の心配の原因にならない」のですが、なぜそれが可能なのでしょうか？

ヨーギは優しい心を持っているので人を傷つけることはなく、また同時に強い心を持っているので他人の言葉などを気にしないのです。

これと反対に敏感過ぎる心の持ち主は、少し批判されるだけで心が傷つきます。

またヨーギはすべての人の中に神あるいは自分と同じ魂を見るので、神や魂を傷つけることはしないという理由からヨーギが他者を傷つけることはあり得ません。

また他人から傷つけられるようなことをされても、それはその人の中にいる神が自分に霊的試練を与えているのだ、と肯定的に受け止めるので本当に傷つくことはありません。

自分を傷つけるようなことを言っているその人はただの媒体に過ぎず、自分がどれだけ我慢できるかが試されているのだ、と考えて傷つくことはありません。

このように考えるヨーギにとって、他人が自分の心配の原因になることはありません。

受け止め方によってもたらされる結果は正反対になります。

**悟った人はすべてのものごとを霊的な視点から解釈(spiritualize:神聖化)します。**

ですから他者の言動が自分に心配をもたらすことはありません。

私たちが僧侶(サンニャーシ)になる時、ある誓いをしなければならないと定められています。

誓いの言葉を唱えながら火の中に木の葉を投じる儀式があります。

その時のマントラのひとつに、「私が他の人の怖れの原因となりませんように」というのがあります。

マザー・カーリーの神像のポーズのうち、正面に向けた掌は怖れがないという意味のアバヤ(abhaya)を表します。*(バヤが怖れ)*

悟った人は絶えず他人の恐れの原因にならないことを考えています。

我々を取り巻く両極端の状況の中で心の静けさが失われることについては、これまでも説明してきました。

批判と賞讃、名誉と不名誉、喜びと苦しみ、失敗と成功、勝利と敗北、寒さと暑さ等々。

我々の心はこれらの状況に影響され、柱時計の振り子のように絶えず揺れ動き、ひとつのところの留まることはありません。

これではサマットヴァムは不可能ですが、心の静けさを阻害するものはこれら両極端の外的要因以外にも存在します。

それは我々の心の中にある、**強欲(ローバ)、執着、肉欲、怒り、嫉妬などの内的要因**です。

我々の心はこれらの感情に支配され、そのことしか考えられないときがあります。

中でも怒りの感情は我々が日常的にたびたび経験する感情です。

毎日原因はいろいろですが皆さんも怒りを覚えることは多いと思います。

時にはその怒りを表すことも、また時にはそれを心の中に押しとどめることもあります。

どちらにしても心の静けさは失われます。

怒りは先ほど挙げた強欲その他の感情に比べて、我々にとって日常的な大きな問題です。

怒りの原因は数えきれないほどたくさんあります。

ある人を嫌う理由は、仕事、言葉などいろいろありますが、怒りの感情が起こるとそのコントロールは容易ではなく、心は静かではなくなります。皆さんにも経験があると思います。

怒りは心の健康、からだの健康、どちらにとっても良くないことがわかっているので、皆さんはどうしたら怒りをコントロールできるのか知りたがります。

怒りの感情は時間が経ってもまたその出来事を思い出せば、再び湧き起ります。

そして当人は気分が悪くなります。

悟った人なら、ヤマ、ニヤマ、瞑想、識別、などの訓練を通して怒りのコントロールができます。他にもいろいろありますが、霊的生活を目指す求道者にとって大きな障害のひとつは怒りです。

そしてこの怒りについてさらに掘り下げて考えてみると、**怒りの感情はエゴと深く結びついている**と言えます。

エゴが強ければ怒り生まれます。内省、識別をしてみれば怒りの原因がエゴだとわかります。

私はそのやり方が好きではない、あなたは私の命令に従わない、私の心を傷つけた、などすべて最終的には私なのです。そしてその私は熟していない私であり、無知な私です。

エゴをコントロールしなければ怒りのコントロールは不可能です。

サマットヴァムが実現できない原因は最終的にはエゴです。

そしてそのエゴは、「自分のからだ、自分の心、自分の知性」という考えから生まれます。

自分の人格の中心を魂または神だと考えるなら、低いレベルの私、シュリ・ラーマクリシュナが言う熟していない私、無知な私、はなくなっていきます。

人格の中心が変化しなければエゴはなくなりません。

怒りだけでなく先ほど挙げた、強欲、執着、肉欲、嫉妬の本当の源もエゴです。

さて、皆さんのイメージのために心の静けさの例を示してみます。

その最適な例は釈迦の顔であると私は思います。

神の化身にはいろいろなイメージがあり、中には想像上のものもあります。

たとえばシュリ・ラーマクリシュナのイメージはサマーディにおける至福です。

そして私の見方では釈迦の表情は静けさの象徴です。ずっと静かで変わることがありません。

ある訪問者が釈迦に対して侮辱的な言葉を投げかけました。

黙って静かにすべてを聞き終えた釈迦は表情を変えずに、「贈り物を送られた人がそれを受け取らないなら、送ったほうはそれを持ち帰らなければなりません。私はあなたの言葉を受け取らないので、どうぞ持ち帰ってください」と言いました。

この意味するところは、釈迦は相手の侮辱的な言葉に何ら影響されなかったということです。

贈り物はそれが良いものであれ悪いものであれ、受け取った側は影響されます。

釈迦は相手の言葉を受け取らなかったので、心は静かなままでした。

『ホーリー・マザーの生涯』を読むと、似たような例を多く発見します。

彼女の義妹の「頭のおかしいおばさん」(mad aunt)は、絶えずホーリー・マザーを煩わせていました。

彼女の娘(マザーにとっては姪)のラドゥも母同様ホーリー・マザーに随分迷惑をかけました。

しかしホーリー・マザーは心の静けさを失うことはありませんでした。

ホーリー・マザーのお世話をしていたのはスワミ・サラダーナンダジでしたが、彼はスワミ・ブテシャーナンダジのグルで、『ラーマクリシュナの生涯』の著者でもありました。

サラダーナンダジの性格や心もホーリー・マザーと同じでいつも静かでした。

他の僧たちが議論したりサラダーナンダジの言いつけに従わないことがあったりしても、怒りを見せずに我慢しました。

ある時ヨギンマーの娘がなくなり、残された3人の子供(ヨギンマーにとっては孫)は彼らの母が住んでいたところに同居していました。

サラダーナンダジは「彼ら3人に食事を与えるように」と世話係に指示しました。

3人の子供の一人は頭がよく試験はいつも好成績でしたが、別の一人はあまり頭が良くなく3年続けて落第しました。ヨギンマーはこの頭の悪い孫にたいそう立腹していましたが、サラダーナンダジの態度はどちらの孫に対しても全く変わらず、「食事を与えるように」と係の者に言いつけました。悟った人は皆そうなのですが、サラダーナンダジの顔はいつも静かでした。

ベナレスにボンババという僧がいました。

彼は病院で奉仕をしていましたが、病人の中には潰瘍を持っていてそれが腐敗している人もいました。ボンババは処置室で病人の患部を消毒し包帯交換をしていましたが、中にはあまりの腐敗臭に医者も部屋に入れないような病人もいました。

他の僧が「医者も部屋に入れないような悪臭なのになぜ平気なのか？」と尋ねるとボンババは、「私には何が腐った臭いなのかわからない」と答えました。

我慢して悪臭に耐える、ということはあり得ます。

仕事としてそれを行っている医療従事者は、我慢して仕事をしなければサラリーが出ません。　　もうひとつ慣れということもあり得ます。

肉屋、魚屋など営んでいる人たちは、自分たちが扱う商品の臭いに慣れていて、一般の人ほどそれを強く感じなくなっています。

ボンババが悪臭を気にもかけずに病人たちの世話ができた理由は、我慢でも慣れでもありません。彼は病人の中に神＝シュリ・ラーマクリシュナを見ていたので、微笑みを浮かべながら奉仕できたのです。母親が赤ちゃんのオムツ交換を苦にしないのと同じです。

自分の子供に対しては愛情があるからできるのであって、他人の子供にも同じ態度をとれるかどうかはわかりません。僧であるボンババは誰に対しても同じ態度でした

安定した静けさを実現していた人として、釈迦、ホーリー・マザー、スワミ・サラダーナンダジ、ボンババを例に上げました。

次に心の静けさを実現するための方法について話します。

人に関して言えば、敵や友人、好きな人と嫌いな人がいる中で、どうしたらすべての人に同じ態度で接することができるでしょうか？

先ほども言ったようにすべての人の中に神を見る、すべての人の中に自分と同じ魂を見る、自分の中にすべての人と同じ魂を見る、ことでそれが可能です。

仕事について言えば、好きな仕事と嫌いな仕事、楽な仕事ときつい仕事を区別せずに、どんな仕事も神の仕事と考えることによって心の静けさは可能です。

すべての仕事は神の仕事だと考え、神を喜ばせることがモチベーションになって、「私の仕事」というエゴがなくなれば、心は静かになります。

サラリーマンの仕事でも、もちろん給料を得て家族を支えるために働いてはいますが、本当の目的は仕事を通して神の世話をして神を喜ばせることだ、と考えれば心は静かです。

サラリーマンの仕事は皆同じように見えても、このような態度で仕事に臨むサラリーマンの生活は普通のサラリーマンと全く違います。

霊的生活のためには普通の人には困難な放棄と瞑想が必要なのかといえば、カルマ・ヨーガの教えはそうではありません。

**自分の仕事をしながらその仕事を神聖化することによって霊的生活は可能です。**

矛盾は何もありません。

霊的生活は僧侶でなければ出来ないと考えるのは全くの誤りです。

仕事で忙しい我々家住者には、瞑想、祈り、神の名を唱える時間がなくても、**自分が仕事をすることは神を礼拝することと同じだ**、ということだけ考えてください。

仕事に取り組む態度だけを変えてください。

このような霊的実践がさらに進んでいくと、自分のためには何もしないようになります。

瞑想も、ジャパも、祈りも、聖典の勉強もすべてが神を喜ばせる行為となり、エゴがなくなってゆきます。難しいギャーナ・ヨーガの実践に比べると、かなり楽ではないですか？

日常生活での食事も自分の中にいる神への供え物となります。

『ラーマクリシュナの福音』の中のヴィヤーサ・デーヴァの物語を覚えていますか？

ゴーピは牝牛を飼い、それから作られるミルクや乳製品を売り歩くことを生業とする女性の集団でした。商品を持ってヤムナ川の向こう岸にわたりたかったのですが、渡し船がありませんでした。そこにヴィヤーサが現れました。ゴーピたちはヴィヤーサが聖者であることを知っていたので、川を渡るためにはどうしたらよいか尋ねました。ヴィヤーサは「まずは私に食べさせてくれ」と言い、それに応えてゴーピは自分たちの売り物である食品をヴィヤーサに与えました。たらふく食べ終わっても何も言わないヴィヤーサに対してゴーピたちは、「あなたの言う通り食べ物を差し上げました。どうしたら川を渡れるか教えてください」と言いました。それに対してヴィヤーサは、「もし私が何も食べていなかったら、川が二つに割れてそこに道ができ、あなたたちは歩いて向こう岸に渡れるだろう」と言いました。そして本当にヴィヤーサの言う通り川は二つに割れて、ゴーピたちは向こう岸にわたることができました。

『ラーマクリシュナの福音』の中では二か所でこの物語が引用されていますが、それぞれ異なった視点から解釈がされています。

実際は沢山食べたはずのヴィヤーサが、なぜ「何も食べなかった」ことになるのか？

ひとつの解釈はヴィヤーサ本人ではなく、彼の中にいるナーラーヤナ(ヴィシュヌ神)が食べたのであり、ヴィヤーサは何も食べなかったという考え方です。

口先だけでない神に対するとても強い信仰があったからこの奇跡が起こった、という神を中心にした視点からの解釈です。

またそれとは別の、食べたのはヴィヤーサの肉体であり、アートマンである本当のヴィヤーサは何も食べていない、という魂の視点からの解釈もあります。

先ほどまで説明してきた仕事の神聖化に関係するのは、この二つの解釈のうち前者の神を想定した考え方です。

自分の中にいる神が食事をするとイメージする場合、その神はラーマクリシュナ、クリシュナ、イエス、釈迦、など皆さんそれぞれが思い描きやすい神で構いません。

何も自分のためではない、と考えてエゴを取り除くことが最も重要です。

体も自分の体ではなく神が使う道具に過ぎず、才能や力も自分のものではないと考えます。

これが神聖化なのであり、神と自分とを分けて考えてしまうのが一番問題です。

これが神これが私、これは霊的実践これは生活するための仕事、これは瞑想これは日常の仕事、と分けるからトラブルがなくならず、エゴがなくならないのです。

存在するのはひとつだけであり、すべてが神あるいはブラフマン/アートマンなのです。

二つに分けるから問題が起こります。

悟った人は自分の中にすべての魂を見、すべての人の中に自分の魂を見ます。

ひとつではなく二つの存在があると考えるので、恐れ、嫉妬、欲望が生じます。

我々にとっての課題はすべてはひとつであると理解することであり、それができればサマットヴァムの状態になります。

二つに分けると、恐れ、混乱、憎しみ、好き嫌いが生まれます。

すべてを神の仕事であると神聖化することでサマットヴァムが達成できます。

欲望について説明します。

欲望に影響されずに心の静けさを得るためには、満足の実践(practice of contentment)が重要になります。満ち足りた状態にならないと欲望はなくならず、心は静かになりません。

欲望をコントロールするための基礎的な方法が満足の実践です。

**「あってもよい、なくてもよい、なくなってもよい」**という言葉を心に刻んでください。

この状態が『ヨーガ・スートラ』で言うサントーシャ(足るを知る)です。

これが実践できれば必要以上のお金を求めることもなくなります。

シンプルライフを象徴する言葉、「Plain Living and High Thinking」(暮らしは質素に、思いは高く)を聞いたことがありますか？

「生活のレベルは普通で考えのレベルは高い」、これがインドでは理想的な人生であり、「高いレベルの考え」という言葉には霊的な考え方が含まれています。

これが満足の実践であり、いっぱい食べる、きれいな服をたくさん着る、多くの楽しみを経験することが人生の目的ではありません。欲望のコントロールは心の静けさの助けになります。

執着について考えます。

執着している人はその執着の対象についていつも考えています。

そしてそのことで心配が尽きず、心の静けさが失われます。

人間関係においてとても敏感になったり利己的になったりして、その結果心の静けさが失われます。執着の対象は人、もの、ペットすべてに及び、また人それぞれその対象は違ってはいても、執着することで心の静けさが失われることに変わりはありません。

この時に必要なのが識別です。

**自分が執着している対象は一時的でせいぜい今生限りだ**、という識別です。

一時的なものについて考えている限り、永遠、無限、神などに考えが及ぶことはありません。

このような識別によって執着がなくなる可能性があります。

すべての人間関係は今生で始まり今生で終わります。

このことを象徴するたとえ話があります。

大木があり夜になるとあちこち遠くのほうからたくさんの鳥たちがやって来て、夜の間枝に止まって羽を休めます。しかし朝になると、それぞれが元来た場所に向かって飛び立ってしまいます。

この鳥たちはひと晩の関係と言えますが、我々の人間関係も似たようなものではないでしょうか？　旅行する時新幹線などで隣り合った客同士仲良くなることはあっても、それは駅で降りるまでの束の間の関係です。アメリカなどに飛行機で行くときはもう少し長い時間の関係ですが、やはり一時的です。機内でE-Mailアドレスの交換をすることはあるかもしれませんが、その後まで関係が続くことは多くありません。One day relationship(一日限りの関係)です。

執着の対象は一時的であると識別することで、心の静けさが得られます。

「喜びと苦しみ」について考えてみます。

ある時は喜びの状態にあってもそれは長く続かず、やがて苦しみがやって来ます。

そして何が将来の苦しみの原因になるのか、予想することは不可能です。

仕事、肉体、身内、隣人、すべてが苦しみの原因となり得ます。

肉体、心などの自己災害、暑さ、寒さ、地震、津波などの自然災害、人間関係など、何がいつどこで苦しみを生み出すのか、まったくわかりません。

そして喜びの源は少なく、苦しみの原因となるものは数えきれません。

喜びの状態であれ悲しみの状態であれ、心がそれに圧倒されて時計の振り子のように揺れ動いていたら、静けさは得られません。

『ラーマクリシュナの福音』に出てくるヴィジャイ・クリシュナ・ゴースワミは最初はブラフモ・サマージのリーダーでしたが、後にそこを離れヴィシュヌ派の有名な教師になりました。

彼の**「すべてはやがて消え去る」**という教えがあります。

この教えを本当に理解して実践できれば、サマットヴァムが可能です。

喜びの状態にあっても、それが一時的で長くは続かないと考えるので心は静かです。

苦しみの状態でも同様です。これをきちんと実践するだけでヨーギになれます。

他の実践は不要です。ただ一つ消え去らないものが、神/ブラフマンです。

それ以外の人、もの、すべての生き物は皆なくなります。

たった一つ永遠なものは魂であり、それは神と同じです。

先ほどの「あってもよい、なくてもよい、なくなってもよい」に加えて、「これも消える、あれも消える、すべて消える」というフレーズを覚えてマントラのように唱えてください。

これが識別です。

すべてのものに対する執着が少なくなるにつれて、神に対する執着が増大します。

自分自身をからだや心と同一視せずに、神や魂と同一視することでサマットヴァムは可能となります。

これまでサマットヴァムのための実践について説明してきましたが、結論として3つの方法についてお話します。

まずサーンキヤ・ヨーガの考えでは、「私はプルシャ」です。

プルシャの特徴は自由、静けさ、平安、叡智であるはずなのに、なぜその私が現実的には問題を抱えているかと言えば、プラクリティのせいであるとサーンキヤ・ヨーガは教えます。

サーンキヤ・ヨーガは3つのグナであるサットワ、ラジャス、タマスがどのように我々を束縛しているかについて、詳しく説明します。第14章5節を見てください。

***サットワ、ラジャス、タマスの三性質は、すべてプラクリティから生じ、不滅の霊魂(魂)を体にしっかりと縛り付けているのだ。勇者アルジュナよ！//14-5***

さらに詳しいことが6～8節に書かれているので、後で読んでおいてください。

時には欲望が勝ったり、怠け者だったり、バランスがとれていたりすることがあったとしても、それはグナ(プラクリティ)の影響に過ぎません。

「私の本性はグナとは関係のない純粋なプルシャである」ことをいつも忘れないようにしなさい、というのがサーンキヤ・ヨーガの教えです。

次にヴェーダーンタの教えですが、サーンキヤと一部似たところがあります。

サーンキヤが「私はプルシャ」と言うのに対し、ヴェーダーンタは「私はブラフマン/アートマン」と言い、サーンキヤがプラクリティあるいはグナと言うところを、ヴェーダーンタではマーヤー(幻惑)と言う概念を使います。

そしてそのマーヤーにもヴィデャー・マーヤとアヴィデャー・マーヤの2種類があり、ヴィデャー・マーヤは我々を知識に、アヴィデャー・マーヤは我々を無知に導くと教えます。

ヴィデャー・マーヤはサーンキヤではサットワ、アヴィデャー・マーヤはラジャスとタマスに相当するとも考えられます。どちらの哲学でもグナ、マーヤーともに我々を束縛する鎖です。

3番目はバクティ・ヨーガです。

ヴェーダーンタの「すべてはマーヤー」に対して、バクティ・ヨーガ(神への愛の道)は「すべては神」と考えます。

実践にあたって、サーンキヤ、ヴェーダーンタ、バクティ・ヨーガの中から自分の好みに合っている方法や取り組みやすい方法を採用してかまいません。

あるいはこれらのうちいくつかを組み合わせても結構です。

自分が置かれている困難な状況を「すべては神の遊び」と考えるのもよいですし、「私の試練のために神がわざわざ用意してくれた」と受け取ってもかまいません。

経験によって人は学び成長します。

サーンキヤには、「プラクリティは我々の母親のようなものだ」というアイデアもあります。

プラクリティによって作り出された状況の中で、我々は学びます。

学びについて次のような考え方があります。

賢者の話を聞き聖典を勉強しただけで学ぶことのできる人は少数です。

多くの人は賢者の話を聞き聖典を勉強することに加えて、人生における困難を経験することによって初めて学ぶことができます。

また人によってはその困難の経験が一度きりでは不十分で、何度も困難を経験して初めて学ぶことのできる人もいます。

中には何度経験しても変化しない、学べない人もいます。

このような人たちの学びと気づきのために、プラクリティはやむを得ず今生だけでなく来世にも亘って、その人のために何度も何度も試練の状況を作り出すのです。

厳しい教師であるプラクリティは我々に学んでほしいのです。

我々は自分の置かれた状況に不平を言いますが、それは我々のためであるというのがサーンキヤのアイデアです。

実際の我々の両親も、優しい親が良い親だとは言えません。

甘やかされて育った子供は成長してから苦労して、その結果自分の親を恨みます。

厳しく育てられた子供は小さい頃は親に不満があったかもしれませんが、成長してから親に感謝します。

ラーマクリシュナ僧院の寄宿舎住まいの若い学生たちにもこれは当てはまります。

僧院の規則は厳しく、睡眠時間も短く、朝の礼拝など行動は決められていて、食事も質素で、自由は多くありません。学生時代このことに多くの若者は不満を持ちますが、後に社会に出てからうまく適合することができ、学生時代に厳しい規律で訓練されたことを感謝します。

我々が勉強しないので、マーヤーもプラクリティも仕方なく厳しい訓練を課すのです。

マーヤーの責任ですか、皆さんの責任ですか？

一度の試練で学んでくれればそれ以上の試練はありません。

バクタ(信者)も「神は私に教えるために試練を与えている」と考えるのが理想ですが、時には神に文句を言う人もいます。

「自分は敬虔な信者なのにつらい思いをしている。いっぽうあの人はまったく信仰心がないのに楽しく生きている。これでは残酷で不公平だ。私はこんな神は要らない」などと言います。

あなたがすべて学び終えれば人生の学校(ジムナシアム)に再び入学する必要はなく、卒業です、自由です。あなたは解脱して、二度と生まれ変わりません。

問題は我々が学ばないことです。

その薬を飲まなければ病気が治らないことがわかっていても、苦い薬を飲もうとはしません。

サマットヴァムの実践のための３つの方法、サーンキヤ哲学、ヴェーダーンタ、バクティ・ヨーガについて説明しました。

Ｑ＆Ａ

参加者：

本日も分かりやすく大事な生き方についてのお話を聞かせていただき、有難うございます。すべての仕事は神様の仕事だと分かってはいても、今生の時間は限られているのですべての頼まれ事受け入れてしまうと、神様のことを考える時間が無くなってしまいます。

マハラジ：

まずは道徳的仕事と非道徳的仕事を区別したうえで、自分の能力と時間を考えて無理をしないようにコントロールしてください。不眠不休で仕事をしろとは言っていません。

参加者：

先ほど、「魂は永遠だが体も心も命も消える」とおっしゃいましたが魂と命は別物ですか？

マハラジ：

命は何だと考えていますか？　*(参加者:プラーナ)*それならもちろん命も消えます。アートマンだけが永遠です。命と魂を混同しないように。命はそれぞれ個別にありますが魂(アートマン)はひとつだけです。

参加者：

第６章35節に、*「確かに絶えず揺れ動く心を制御するのは難しい。だが～～～不断の修練と離欲によってそれが可能～～～」*とあるのですが、ここで言う不断の修練とは今日説明された、「すべての仕事は神のため」と考える神聖化のような実践を、継続的に続けてゆくことによって心の揺れ動きがなくなる、と考えればいいのですか？

マハラジ：

そうです。それを続けてゆくことで、我々の諸々の困難の源であるエゴを変化させて、神を我々の人生の中心に据えることができます。そうせずにからだ意識、心意識、感覚意識をそのままにしていると、問題はなくなりません。なぜなら感覚の対象はいろいろありますが、それらがすべて思いのままになるとは限らないからです。酒好きの人がそれによってトラブルに見舞われることはよく見受けられます。からだ意識、心意識、感覚意識がある間は幸せは得られません。この35節にあるように、アッビャーサ(実践)とヴァイラッギャー(放棄)の二つによって心の静けさが得られます。心の揺れ動きをコントロールすることは*「難しい」*のですが、無理だとは言っていません。それが本当に無理なら、『バガヴァッド・ギーター』の勉強は無駄になります。聖典の勉強は意味がなくなります。働いてお金を稼ぐことだって簡単ではありませんが、やらなければなりません。悟りは最も価値のあるもので、永遠の至福と平安が得られ、苦しみ、悲しみ、恐れ、不安がなくなります。一番価値のあるものには当然最高の値段がつけられます。悟りは無理ではありませんがその価値に見合った実践が要求されます。神はいつも肯定的です。スワミジは「立ち上がれ、目覚めよ」と言っています。

メールによる質問：

「スワミ・サラダーナンダジが自分の意に沿わない状況でも我慢した」とありましたが、サラダーナンダジに心はありましたか？　サラダーナンダジのような方は心が静かだったので、我慢するということはなかったのでは？

マハラジ：

どんな言葉を使ったかはっきり覚えていませんが、言いたかったのは両極端のどんな状況でもサラダーナンダジの心は静かだった、ということです。悟った人の場合は我慢という言葉は適当でないかもしれません。普通の人は悟りを得るまでの実践のプロセスでは我慢しますが、ひとたび悟りを得ると静かな心が悟った人の性質(nature)になります。一般の人なら我慢を強いられるような状況でも、無理してそれに耐えるということではなく、自然にそれに対処してその影響を受けずにいられるようになります。悟った人にももちろん心はありますが、それは静かです。