2020年1月11日　インド大使館　バガヴァッド・ギーター

　明けましておめでとうございます。

神様のおかげでまた皆さんにご挨拶することができて大変嬉しいです。

私の隣に座っている方を紹介します。

スワミジの名前はスワミ・ ディッヴィヤナターナンダジといいます。

彼は2002年にラーマクリシュナ僧院の僧となり、 僧院の各地の支部で勤務しました。

その後約8年ほどベルルマトの本部で働きました。

大学でも学び経営学の学位も持っていて、歌も大変上手です。

他のすべての僧と同じく、ベルルマトの本部では約2年ほど集中して聖典を学びました。

私個人の都合で昨年急に予定をキャンセルし、講話が半年以上中断したことをお詫びします。

今回また再開できたことを嬉しく思います。

ディッヴィヤナターナンダジは昨年9月にインドから私を補佐するために赴任しました。

私も大変助かっており、ありがたく思っています。

今は時間をかけて協会の仕事を理解している最中です。

我々二人で協力できれば、皆さんのためにもよりお役に立てると思います。

それではマハラジからご挨拶してもらいます。

スワミ・ ディッヴィヤナターナンダジ：

皆さんあけましておめでとうございます。

今日皆さんにお会いできて大変嬉しく思います。

多くの皆さんがこのギーター・クラスに参加していることも嬉しく思います。

メダサーナンダ・マハラジがおっしゃったように、 昨年9月2日に来日してから4ヶ月経ちました。

日本ヴェーダーンタ協会の例会などのプログラムやリトリートにも参加し、カーリープージャでは儀式の執行も経験しました。

また多治見や鎌倉などの場所にも行きました。

場所だけではなく、出会った方々や信者の皆さんにも強い感銘を受けました。

今はまだ言葉のハンディキャップがありますが、なるべく早く日本語で皆さんにお話できるようになりたいと思います。

・読み：第5章21～29節

・引用：第3章19節、第5章2節

今日新しく参加された方はどれだけいらっしゃいますか？

４人だけですか！　ほとんどの皆さんが続けて参加されているわけですね。

ありがとうございます。

昨年3月の最後の講義から随分時間も経っているので、もう一度復習してみたいと思います。

そうしないと話の繋がりがわからなくなりますし、重要なポイントを再度強調しておきたいと思います。

『バガヴァッド・ギーター』は真理について書かれている聖典です 。

他の聖典は必ずしも重要なことについてのみ書かれているとは言えませんが、**『バガヴァッド・ギーター』には無駄な部分は1節たりともありません。**

例えるなら他の聖典が砂と砂糖の入り混じったようなものであるのに対し、『バガヴァッド・ギーター』は砂はなく、砂糖のみから成り立っている聖典です。

『バガヴァッド・ギーター』を学ぼうとする人には、人生の目的についての迷いがありません。一般の人には、お金、名声、家族などが大事かもしれませんが、『バガヴァッド・ギーター』を学ぶ人の人生の目的はただひとつ、「悟り」です。

なぜなら、絶対の喜び、至福、不死、自由、束縛からの解放は真理を悟らなければ不可能だからです。

普通の喜びはある時存在していてもまたなくなります。始まりがあれば終わりもあります。それに対する反動も起こります。

安定した幸せ、至福、絶対の自由があなたの目的なら、『バガヴァッド・ギーター』を勉強してください。

もちろん勉強とは最初は読んで頭で理解することですが、それだけではありません。

また頭で理解するということについても、独学では浅い意味しか学べません。

先生について学ぶということで、より深い意味を初めて理解できたという経験はありませんか？*(多くの参加者が同意する)*

**『バガヴァッド・ギーター』を学ぶ目的は悟り**であり、悟らなければ絶対の幸せ、絶対の自由、絶対の知識は得られないのですが、残念なのは皆さんがそれに気づくのは死の直前だということです。

死を目前にしてこのことに気づいて後悔しても、なすすべがありません。

ですから今から始めてください。

先延ばしにせずに、皆さんに力と時間がある今始めてください。

あした、あさって、来月、来年、老後、退職後などと言わず、今すぐ(Here and Now)始めてください。

『バガヴァッド・ギーター』の勉強は最初は読み、次には理解、それも浅い意味ではなく深い意味で理解するのですが、その学んだことを頭の中にだけ留めておいてはいけません。

牛は たくさんの黒砂糖を載せた荷車を引きますが、その仕事は運ぶことだけで、牛は自分が運んでいる黒砂糖の甘さを味わうことができません。

『バガヴァッド・ギーター』を単に頭で理解しただけでそれを使わずに終わっているのは、美味しいものを運んでいながらそれを味わえない牛のようなものです。

ですから実践が必要なのです。

『バガヴァッド・ギーター』には必要とされる多くの実践やその準備について書かれています。

食事、からだ、心、意識、 サットワ、ラジャス、タマス、働く人、知識、生活について詳しく書かれていますが、それを**理解しただけで実践しなければ、その勉強は無駄になります。**

そのためにマナナ(熟考)が大切です。

シュリ・ラーマクリシュナの出家直弟子のトゥーリヤーナンダジの名前は聞いたことがあるかもしれません。

彼は自分が聖典を学ぶ時の態度について、「私は『バガヴァッド・ギーター』の 一つの節について、一週間かけて集中して考え実践した」と述べています。

このような勉強の態度がマナナであり、とても重要です。

読み⇒理解し⇒深い意味を考え⇒実践する、このためにマナナが大事です。

**『バガヴァッド・ギーター』のもうひとつの特徴は、悟りの方法について包括的に書かれていることです。**

例えばある聖典の場合はバクティ(神に対する愛の道)だけ、仏典ならほとんど知識の道、パタンジャリ『ヨーガ・スートラ』は瞑想の道、聖書やコーランもそれぞれの道を教えています。

『バガヴァッド・ギーター』が多様な道を提示していることには、良い面と悪い面の両面があります。

もし限定された一つの道しか示されていなければ、それに従うしかなく迷いはありません。

多くの方法が示されていると、いったい自分にはどの道が適しているのか混乱が生じます。

デパートで売っている服や靴が多くなければ、何を選ぶかあまり迷いません。

たくさんの商品が売られていると、何を買おうか選ぶのに困ります。

アルジュナも混乱しています。

ギャーナ・ヨーガかカルマ・ヨーガかで迷っています。

彼の最も近しい友人のクリシュナは、師であり親戚でもあり、また単なる悟った人というだけではなく神の化身でした。

敵方にも多くの親族がおり、たとえこの戦いに勝って敵を滅ぼしても、親族のいなくなった王国を支配することに何の意味があるのか、とアルジュナはその慈悲心から戦いの目的を疑問視していました。

アルジュナがこの疑問を述べるのが第5章ですが、その前の第4章までシュリ・クリシュナは時にはギャーナ・ヨーガ、また時にはカルマ・ヨーガを盛んに称揚していました。

アルジュナはクリシュナに対し、「あなたはすべての活動をやめ師の許に行き真理を勉強せよとギャーナ・ヨーガを推奨しますが、私には戦えと言います。*(第4章の最後)*私はどうすればいいのですか？」と問います。

シュリ・クリシュナは「ギャーナは火であり、すべての罪を焼き尽くす」と言いながらも、アルジュナに対し「戦いなさい」と言います。

戦いとは働き(カルマ)であり、瞑想をしながら戦うことはできません。

シュリ・クリシュナは正しいことを言っているのですがアルジュナには理解できず、「私はどちらの道を選ぶべきか」と質問します。

アルジュナはギャーナ・ヨーガとカルマ・ヨーガのどちらが良いのかではなく、自分にはどちらが適しているかを聞いているのです。

人にはそれぞれ好みや能力の違いがあり、それがその人の適性を決定します。

『ラーマクリシュナの福音』の中にたとえ話があります。

母親が子供に食事を作る時、 ある子供にはシンプルなカレー料理を、また別の子供にはより多くの油や香辛料を使ったレストランで出されるような料理など、子供それぞれの消化能力に応じた食事を与えます。

アルジュナの問いに対して、シュリ・クリシュナは次のように答えます。

***至高者が答えられます。『仕事放棄も、奉仕活動も、ともに人を解脱させる。だがこの二つのうちでは、仕事放棄よりも奉仕活動の方が優れている。//5-2***

*解脱させる*(ニッスレーヤス  **Nih-Sreyas**)

Sreyasは幸福を意味しますが、Nih-Sreyasの接頭辞nihはNitaramがもとになっています。

このNitaram(ニタラン)は、「永遠、絶対」の意味であり、ニッスレーヤスは絶対の幸福のことです。

一般の人が求める幸福はほとんどが、現生で偉大な人になる、お金を稼いで生活水準を上げる、有名になるなどの世俗的幸福です。

世俗的幸福は今生での幸福であり、死後も続くことはありません。

前回も話しましたが、アッブーダヤとニッスレーヤスは対照的な概念です。

・Abhyudaya(アッブーダヤ)　　　: 世俗的幸福

・Nih-Sreyas(ニッスレーヤス)　 : 霊的幸福

今生でお金持ちになっても、あの世にまでそのお金を持って行くことはできません。

いっぽうニッスレーヤスは永遠に続きます。

昔からカルマとギャーナは同時に実践できないとされてきました。

シャンカラチャーリヤによると、 カルマとギャーナは矛盾します。

カルマをしている限りギャーナはできず、ギャーナができなければ悟れません。

悟りのためにはギャーナ(知識)が絶対に必要です。

しかしギャーナ実践のための準備としてカルマは必要です。

これがシャンカラチャーリヤの結論です。

またインドの一般的な伝統では、カルマという言葉を限定的な「儀式」の意味で 使うことがほとんどなのですが、『バガヴァッド・ギーター』で使われる「カルマ」はそのような狭い意味の言葉ではありません。

皆さんの毎日の仕事、行為、義務すべてがカルマです。

『カルマ・ヨーガ』の中に、 カルマ、アカルマ、ヴィカルマについての説明があります。

これら、義務・良い行為(カルマ)、すべきでないこと・誤った行為(ヴィカルマ)、無活動(アカルマ)に ついて学ぶことも大事です。

中でもアカルマは皆さんにとって理解しにくいかもしれません。

「行為していながら行為していない」というのは矛盾のようにも聞こえますが、深い意味があります。

皆さんが私の前に座り目を開けて私を見ていながら実際は私を見ていない、心の中ではこれからの予定のことを考えている、ということはあり得ます。

ヴェーダ聖典の『カルマカンダ』では儀式について詳細に記述されていますが、先ほども言ったように包括的な意味であらゆる運動、行為、働きはカルマです。

見ること、話すこと、息をすること、食べることすべてカルマです。

**『バガヴァッド・ギーター』はこの包括的な意味でカルマという言葉を使っています。**

アルジュナはギャーナ・ヨーガとカルマ・ヨーガのどちらが自分に適しているのか、と質問しています。

彼は戦士のカーストに属する人間であり、 その仕事は戦いです。

 ブラーミンのカーストに属する人間であれば、真理や聖典を学び、人々を教え導くことが彼の義務です。

さらに特別なケースとして出家(サンニャーサ)がありますが、これはカーストを超越した存在です。

どのカーストにも属さない、最も低いアウトカーストという集団に分類される人たちがいます。例えば火葬場で死体を焼くような仕事をしている人たちが、それに該当します。

アウトカーストに対して出家した人々もカーストには属しておらず、僧たちは カーストを超越したビヨンドカーストと呼ばれます。（Outcasts  - Beyondcasts）

出家者も仕事や家族すべてを放棄して、ギャーナ・ヨーガを実践しています。

前にギャーナ・ヨーガ実践のための資格について話しました。

ヴェーダやヴェーダーンタ聖典を学び、欲望がなくすべてのカルマをやめている、心や感覚をコントロールし、コントロールした後にも感覚の対象に向いた心をまた引き戻し、暑さ寒さに耐え、神のことを絶えず考え、聖典やグルを敬い、**そのうえで最も重要なのは解脱を希求している(ムムクシュットヴァ)ということです。**

これがギャーナ・ヨーガのための前提条件です。

ギャーナ・ヨーガは聖典を学び、一時的/永遠、有限/無限、絶対/相対をよく識別し、真理(永遠で絶対的で無限)のみに集中します。

ニッティヤ アニッティヤ ヴァストゥ ヴィヴェーカ : nitya anitya vastu viveka

(ニッティヤ：永遠、アニッティヤ：一時的、ヴァストゥ：さまざまなもの、ヴィヴェーカ：識別する)

スラヴァナ(聞く)は学んで理解することですが、その次にマナナ(熟考)がなければ意味がありません。

スラヴァナだけでマナナがなければ、学んだことが強い印象として刻み込まれません。

皆さんも月に一度このインド大使館にきて勉強していますしそれは良いことなのですが、より深く理解したいなら、マナナは絶対に必要です。

**勉強したことの意味について何度も繰り返し考えなければ心に深く残りません。**

心に残らなければ実践はできません。そのためには瞑想が重要です。

そしてマナナの次がニディデャーサナ(集中)です。

この真理に集中するニディデャーサナはパタンジャリの言うデャーナと同じであり、この次の段階がサマーディです。ギャーナ・ヨーガのための準備について説明してきました。

カルマ・ヨーガは自分のエゴがなくなるまでたくさん働かなければなりません。

これに比べるとギャーナ・ヨーガは単純に見えます。

活動しなくても良いですし、同じ場所に座ってもっぱら自分の心や感覚をコントロールすることに集中します。

むしろ活動することにより、トラブルが生じる可能性があります。

働くことが原因でよく起こるトラブルとして、コミュニケーションの問題があります。

上司は部下をコントロールしたがります。同僚によるいじめも起こります。

仕事にもデッドラインがあり、期限までに結果を出さなければならないことがプレッシャーになります。それが嫌で職場に行きたくないと考えるようになります。

前夜よく眠れなかった、妻と喧嘩した、子供が病気になった、自分の体調が悪い、雨が降っている、などの理由で会社に行こうという気が失せてしまいます。

ギャーナ・ヨーガにはこれらの問題がないのである意味では簡単に見えますが、難しさもあります。まず欲望をなくすというのは容易なことではありません。

心に多くの欲望を抱えながら活動だけはやめているような人を、『バガヴァッド・ギーター』は**見せかけのギャーナ・ヨーギ**と呼んでいます。

外面的には活動を停止していても、心の中にあれが欲しいこれが欲しい、あれをしなければいけない、などの思いを抱えている人はギャーナ・ヨーギではありません。

欲望を持ちながら座って、「私はアートマン、からだではない、心ではない」と念じても、「この世のすべては影のようなものである」という境地に至るのは不可能です。

座って集中しているようでも、目に映るものは幻ではなく実在しているように見えます。

自分に対する悪口が聞こえると怒りの感情が起こり、誰かが自分に攻撃を加えてきたら反撃しようとします。

ギャーナ・ヨーガには二つの難しさがあります。

「存在していながら存在していない」ことの自覚、そして欲望をなくすことの二つです。

「存在していながら存在していない」とは自分自身に関しては、「私はからだではない、心ではない」と考えることであり、他者や外の世界については「すべては幻である」と理解することです。

これはやさしいことではなく、座って「私はアートマン」と考えていても、蚊に咬まれれば集中はすぐ途切れます。

エアコンがあり虫もいない快適な環境で座って「私はアートマン」と瞑想するのはまだ楽ですが、環境が変わるとすぐにその影響を受けます。

レストランに入ると食べ物のことで頭がいっぱいになり、「私はからだではない」という考えはすぐになくなってしまいます。

こう考えると**ギャーナ・ヨーガは悟りの近道ではありますが、とても難しいのです。**

アルジュナの「どちらが良いのか?」という問いに対し、シュリ・クリシュナは「ギャーナ・ヨーガもカルマ・ヨーガも道が違うだけで、悟りという到達点は同じである」と答えます。

実年齢が50歳、60歳であっても、霊的にはまだ子供(バラハ)である人もいます。

霊的な理解力のレベルは人それぞれなのです。

シュリ・クリシュナはアルジュナに対してはカルマ・ヨーガを勧めます。

アルジュナだけでなく、ほとんどの皆さんにもカルマ・ヨーガが向いています。

ギャーナ・ヨーガを実践できる人はとても少ないのです。

普通の人にはギャーナ・ヨーガのための準備は難しいですし、その準備がなければ先に進むことはできませんし、そのまま続けると見せかけのギャーナ・ヨーガになってしまいます。

これに比べると、カルマ・ヨーガの実践ために特別な資質は要りません。

ただひとつだけ条件があります。何でしょうか?

*参加者：目的意識*

他の意見はありませんか?

*参加者：健康であること*

そうです。

肉体が丈夫なら誰でもカルマ・ヨーガが可能です。

病気がちな人はカルマ・ヨーガもギャーナ・ヨーガもできません。

悟りには時間がかかるので健康で長生きしなければならず、そのためにハタ・ヨーガがあるのですが、皆さんはそれを忘れて単なる健康法として行なっています。

パタンジャリ『ヨーガ・スートラ』のアーサナ、プラーナーヤーマはそれ自体が目的ではなく、悟りのための段階なのです。

ヤマ、ニヤマ、アーサナ、プラーナーヤーマで終わらずその先の段階もあるのですが、最終目的は悟りです。

唯一の条件が健康であるというカルマ・ヨーガは、悟りのための方法として多くの皆さんに適していることがわかると思います。

99パーセントの皆さんにはカルマ・ヨーガが可能です。

ギャーナ・ヨーガよりカルマ・ヨーガをお勧めする理由がここにあります。

**ギャーナ・ヨーガをできる人は本当に少ないのです。**

「私はアートマン、私はアートマン」と繰り返すだけでは悟れません。

それは自己欺瞞(self-cheating)に過ぎません。

多くの人が「自分はギャーナ・ヨーギだ」と思い込んでいます。

ラマナ・マハリシ、ニサルガダッタ・マハラジ、クリシュナムルティの本を少し読んだだけで、自分はギャーナ・ヨーギだと考えるのは自己欺瞞です。

「私はギャーナ・ヨーギだ」と自分を欺かずに、カルマ・ヨーガを実践したほうが良いのです。また**すべてのカルマを放棄することは現実的に不可能です。**

厳密に言えばギャーナ・ヨーギも働いています。

カルマの包括的な意味からすると、食事することも話すこともカルマです。

スワミ・ヴィヴェーカーナンダが作ったシュリ・ラーマクリシュナを讃える歌、Khandana Bhava Bandhana(カンダナ・ババ・バンダナ)の中に、karma-kathor(カルマ・カトール)という表現があります。

シュリ・ラーマクリシュナがどれほど膨大な仕事を成し遂げたかということを歌っています。

ラーマクリシュナの直弟子スワミ・シヴァーナンダジの弟子が師に対し、「シュリ・ラーマクリシュナはそれほど活動していなかったのに、ヴィヴェーカーナンダジはなぜあのような讃歌を作ったのですか？」と尋ねたことがありました。

シヴァーナンダジは次のように答えました。

「シュリ・ラーマクリシュナはあちこち移動はしなかったかもしれないが、朝から晩までたくさんの話をして多くの人々を導いた。これはカルマと言えないかね？」

カルマの包括的な意味でシュリ・ラーマクリシュナは多くのカルマをしたのです。

シュリ・ラーマクリシュナ自身は肉体的には病んでいましたが、彼を訪れる人が誰もいない日はたいそう悲しがりました。

ラーマクリシュナは人々を導きたかったのであり、そのためには沈黙していてはだめで、口を開いて話をする必要がありました。

この話というのは単なるおしゃべりではなく、非常にエネルギーの要る仕事です。

おしゃべりならたいしてエネルギーは使いません。

スワミ・ヴィヴェーカーナンダも欧米で多くの人を導きましたが、3年後にインドに戻ってきた時には、強壮だったスワミジの肉体ははっきりわかるほど衰えていました。

スワミジは欧米で工場労働者として働いていたわけではありません。

もっぱら講演をしていたのですが、その講演も普通の講演ではなく、大変なエネルギーを消耗するものでした。**おしゃべりと霊的な講話との違いがわかりますか？**

ラーマクリシュナも朝から晩までノンストップで語り、歌い、踊って人々を導き続けました。

これは『ラーマクリシュナの福音』の中にも書かれています。

これが「カルマ・カトール」です。

ギャーナ・ヨーギも悟った人もカルマを完全にやめることはできません。

出家僧も乞食(こつじき)のためには外出しなければなりません。

そうしなければ肉体を維持できません。

『バガヴァッド・ギーター』にも、「カルマを完全に放棄してしまうと生きてゆくことができない」と書かれています。普通の人の心の中には仕事への意欲があります。

皆さんにもその意欲はあると思いますが、それだけではなく仕事を全くしなければお金を稼ぐことができず、生きていけません。

お金があっても食べ物を買いに外出しなければいけませんし、料理をしなければいけません、食べなければいけません。すべてカルマです。

**カルマを完全に放棄することは不可能であり、ですからギャーナ・ヨーガよりはカルマ・ヨーガの方が容易な道なのです。**

皆さんの私意識のイメージとは、からだ、心、自我ではないですか ？

この私意識*(私が･･･、私の･･･)*がなくならなければ、悟りは不可能です。

この「私」と我々の中にある魂との間には、一枚のカーテンがあります。

このカーテンが自我です。とても厚いカーテンです。

今私がこうしたら、皆さんから私の顔は見えますか？*(薄いショールで顔を覆う)*

これはまだ薄いですがこうするとどうですか、もっと見えなくなりませんか？

*(厚いローブのひざ掛けで顔を覆う)*

このカーテンを取り除くと、皆さんから私の顔は見えるようになります。

これが私と自我と魂との関係です。理解できましたか？

**ギャーナ・ヨーギでも私意識は最後までなくなりません。**

「私」は解脱したい、「私」はそのために霊的実践をしている、と考えます。

とても精妙・微細ではあっても、最後までその私意識は続きます。

いっぽうカルマ・ヨーギは最初から私意識をなくそうとします 。

**「私が･･･」ではなく神の道具として働き、私意識を神意識に転換するのです。**

カルマ・ヨーギは最初から私意識をなくす実践を始めます

私意識に対して神意識とは、神を悟った人の意識、神の化身の意識のことです。

例えばラーマクリシュナ意識、イエス意識、釈迦意識、クリシュナ意識が神意識です。

カルマ・ヨーガは私意識を神意識に変えていくのですが、そのためには神を信じていなければなりません。カルマ・ヨーガのためには神に対する信仰が必要です。

これが少し難しいのですが、**神を信じていればカルマ・ヨーガの実践は少し楽になります。**

私意識をなくすために自分を神の道具と考えようとしても、そもそも神を信じていなければそれは難しいことです。

「自分はラーマクリシュナの道具、イエスの道具」と考えるのは、ラーマクリシュナやイエスを信じていない人には難しいのです。

ほとんどの日本人にとって、神というイメージはあまりはっきりしていません。

私は過去多くの日本人に「あなたにとって神とはどういうイメージですか？」と聞きましたが、はっきり答えられる人は多くありませんでした。

日本では狭い意味で神というものを捉えている人が多かったように思います。

自然が神だと言うなら、自然ではない人間は神ではないのでしょうか？

先祖が神だと言うなら、他の人間は神ではないのでしょうか？

日本人には神は遍在であるという概念はあまりないようです。

そのため日本の皆さんに神について話す時、それを聞いて混乱する方が多いように思います。

ヒンズー教では、**神とは全知・全能・遍在**の存在です。

良い人、悪い人、罪人、悟った人、物質、人間、植物、動物、自然、すべてが神です。

神以外何もなく、神自身がすべてのものになっています。

神はマクロレベルでは意識ですが、その意識が形となって現れています

ある時は神の像、ある時は人間、同じもの同じ存在(意識)がすべての形となっています。

よく用いられる例はＨ2Ｏです。

水蒸気の状態では見えませんが、水や氷になると形をもちます。すべてＨ2Ｏです。

ある時は見えるしある時は見えない、ある時は形がなくある時には形があります。

実践で問題となるのは、 形がなく性質もなく純粋な意識という神はイメージしにくいということです。

**イメージを持てないもの、何かわからないものの道具になるのは難しいのです。**

意識、魂、絶対者についてイメージは持てません。

形をもったある個人の召使いになる、ということは想像できます。

しかし形のある私が形のないものの召使いになる、というのは想像し難いのです。

ですから実践を容易にするための一つのオプションとして神の像があるのです。

ヒンズー教にはたくさんの神の像があります。シヴァ、ドゥルガーなど。

「自分はシヴァの召使いである」とイメージします。

しかしシヴァをイメージすることも難しい人はいます。

シヴァには会ったことがありませんし、カイラスに住んでいると言われてもそれはヒマラヤの現実の場所ではなく、行ったことはないしどこにあるのかわかりません。

そういう人たちのためのさらなるオプションが、クリシュナ、ラーマ、イエスなどの歴史上実在した人物です。皆悟った人たちです。

これらの人物を信仰することと、無形の神を信仰することに何の違いもありません。

外側は人間の形をしていますが、内側はみな神です。同じです。

枕カバーはいろいろあり、枕の形はそれぞれ違っても中はすべて綿です。

悟った人は外側だけは人間ですが、中はみな神です。みな一緒です。

何も違いません。

歴史上存在した人物を思い浮かべその人の召使いになるということは可能です。

そしてそれは自分が神の召使いであると考えるのと同じであり、このようにしてエゴは少なくなっていきます。

例えば今私は皆さんの前に座っていますが、今の私はラーマクリシュナの召使いであるという気持ちで、彼の道具になって皆さんに聖典の講義をしています。

皆さんも各人の仕事をこのような気持ちで行ってください。

皆さんも聖者の召使いとなって聖者を喜ばせるためにその道具として仕事をし、その結果も全て彼に捧げるなら、私意識はなくなりラーマクリシュナ意識、クリシュナ意識に変化していきます。

もうひとつ重要なのはギャーナヨーガの考えでは、この宇宙は本当は存在しないということです。 これを理解しないとギャーナ・ヨーガの実践はできません。

現実に見ていて、話していて、触ることもできるのに、本当はそれが存在してないと考えるのは容易ではありません。

口だけで「あなたは幻だ」と言っても、それはなくならず心の中に残ります

「この宇宙は本当は存在していない」と考えるのはとても難しいのですが、これこそがギャーナ・ヨーガの結論なのです。

「私はからだではない、心ではない、魂である」と口先で言うのは簡単ですが、 何回聞いても何回勉強してもこの考えは定着しません。すぐにからだ意識が蘇ります。

1秒だけ魂意識になっても、すぐに身体意識が戻ります。

ずっと昔から今まで、朝起きてから寝るまで、生まれてから死ぬまでずっと「私はからだ、私はからだ」と催眠術をかけられているような状態だったのです。

すべての行動の基準がからだではないでしょうか。

そのためにお金を稼ぎ、何回も食事をし、睡眠を取ります。すべてからだと心のためです。

ギャーナ・ヨーガの、

1. **宇宙は存在しない**
2. **私はからだではない**

という二つの重要な核心は矛盾に満ちていて、本当に理解することがとても難しいのです。

**このギャーナ・ヨーガの難しさと比べると、カルマ・ヨーガのエッセンスは「執着をなくす」という一点なので簡単です。**

最初から「私は神の召使いである」と考えて行うカルマ・ヨーガの実践は、ギャーナ・ヨーガ実践の時のような矛盾にぶつかることはなく、どれだけ進めるかは別として取り組むのは容易です。少なくとも見せかけのヨーガにはなりにくいのです。

ギャーナ・ヨーガは自分の解脱のために行いますが、カルマ・ヨーガは非利己的に他者のために実践されます。他者の助けにもなるカルマ・ヨーガは良くありませんか？

アルジュナは一時慈悲心が起こることもありましたが、彼は戦士のカーストに属しており、彼自身の本性もそれに合っていました。

「戦いたくない」と口では言うものの、その本性から結局アルジュナは戦うことになるであろう、とシュリ・クリシュナにはわかっていました。

二つの対照的な霊的実践があります。

Sah　Aham(サ　アハム)　　　　　：私はブラフマン　　　　　ギャーナ・ヨーガ

Dasah　Ahama(ダソー　アハマ)　 ：私はあなたの召使　　　　カルマ・ヨーガ

**アルジュナや一般の皆さんにはカルマ・ヨーガが適しています。**

最後に一つの物語を紹介して終わります。

カルマ・ヨーガでも神を信じていることが望ましいのですが、たとえ神を信じていなくてもゴールに到達できるという特殊な例を紹介します。

自分のからだ、自分の魂、自分の楽しみ、家族などすべてを忘れて他の人のために尽くすことにより、私意識がなくなり魂が現れ神につながるという例です。

住民のほとんどがイスラム教徒の村がありました。

村には礼拝のためのモスクがあり祭司もいました。

祭司は毎日祈るだけではなく、村人たちに神について教えていました。

その村には皆から少し頭がおかしいと思われている人物が住んでいました。

その人は一度もモスクに足を踏み入れたことがなく、またイスラム教徒の義務である1日5回の礼拝もいまだかつて行ったことがありませんでしたし、神に全く興味を持っていないように見えました。しかし彼には別な面がありました。

その村を流れる川には橋が架かっていましたが、その人はいつもその橋のたもとに立っていて、別の村からの訪問者がいると空腹ではないか、喉が渇いていないか、疲れていて休みたくないかと尋ねました。

そして要望に応じて訪問者を自分の住居に連れて行き、食事を与えたり、飲み物を与えたり、休ませたりして世話をしました。

それが終わるとまた橋のたもとに戻り、次の訪問者を待ちます。

このような生活を毎日続けていました。

ある時天国から天使がこの村にやってきました。

天使は名簿を携えていて、その中には誰が天国に行き、誰が地獄に行くかのリストがありました。

自分がどちらに行くのか興味がある村人達は天使を取り囲み、その名簿をのぞこうとしました。

頭のおかしいその人もいったんは天使の近くに来ましたが、全く興味がないようですぐにその場を離れました。

多くの村人たちは、「彼は絶対に天国には行けず地獄に行くに違いない」と思っていました。

村人達は天国行きの名簿のトップには祭司の名前が、地獄行きの名簿のトップにはその頭のおかしい人物の名前が書かれていると想像しました。

村人は天国に行く名簿に祭司の名前、そして各人が自分の自分の名前も探しましたが、最初から最後まで見てもその名前はありませんでした。

天国行きの名簿のトップにあったのは、頭のおかしいあの人でした。

神は自分一人*(神のこと)*だけを喜ばせてくれる人より、すべての人の世話をしている人の行為を喜びます。

頭のおかしい人は神のことに興味がなく信じてもいませんでしたが、自分と関係のない他人のために尽くすという神が最も喜ぶ行為をしていたのです。

いっぽう地獄行きリストのトップには、祭司の名前がありました。

この祭司は神の名を唱えながら非常に利己的で強欲で、嘘をついていたのです。

このたとえ話は特殊な例です。

神を信じていなくてもカルマ・ヨーガは可能ですが、それは簡単ではありません。

自分のこと家族のことすべてを忘れて働かなければならないのです。

いずれにしてもギャーナ・ヨーガでなくてもカルマ・ヨーガの実践だけで悟ることは可能です。『バガヴァッド・ギーター』にもそのことは書かれています。

第3章の19節を見てください。

***故に、仕事の結果に執着することなく、ただ己の為すべき義務としてそれを行いなさい。なぜなら、無執着の心で行動することによって、人は至高の境地に達し得るからである。//3-19***

無執着になるだけで悟ることができます。

このことはスワミ・ヴィヴェーカーナンダも言っています

『カルマ・ヨーガ』の中にも肉売りや主婦についての引用があります。