**「ラーマクリシュナの福音」勉強会　第７０回　（２０２０年１２月１３日）**

**・勉強範囲：「第三章　ヴィディヤー・シャーゴル訪問」４０頁**

**（今回の勉強）**

**神への愛についての４つの格言**

前回の最後に、バクティ・ヨーガの４つのポイントについて説明しました。

　①愛のために愛する（Love for the sake of love）

　②私はあなた（神）だけ欲しい、他のものはいらない

　③すべてはあなた（神）のもの

　④あなた（神）以外なにもない

大事なことを短い文章で述べることを英語でaphorismと言いますが──サンスクリット語ではスートラと言います。パタンジャリの『ヨーガ・スートラ』やナーラダの『バクティ・スートラ』は大事なエッセンスを短い言葉の羅列であらわしています──日本語では格言と言うようですね。

この４つのポイントも、神への愛（バクティ・ヨーガ）についての４つの格言（4 aphorisms of God’s Love）と言ってよいでしょう。また、神への愛を深め養う実践のための４つのポイントとも言えます。ヨーガとは、目的とともにその方法（実践）も指すからです。

ですがたとえば②の格言「あなただけが欲しい」を取り上げてみても、私たちの今の状態は「神も欲しいし家族も欲しい」です。もちろん私たちは愛については知ってもいるし、持ってもいます。ですがその愛すべてを神に向けることはできていないのです。今日の前半は４つの格言をどのように実践するか、その具体的な実践例を紹介します。

**悟る前の愛と悟った後の愛の違い**

バクティ・ヨーガの実践はナーラダの『バクティ・スートラ』や『バーガヴァタム』にも書かれていますが、バクティ・ヨーガがおもしろいのは「目的は神への愛、方法も神への愛、悟った後も神への愛」ということです。パタンジャリのラージャ・ヨーガでは瞑想して瞑想して悟ったら、そのあともヨーギーは瞑想をやめることはありませんが、バクティ・ヨーガも悟った後、神への愛をやめることはありません。

では悟った後の神への愛と、悟る前の神への愛とでは──もちろん両者は違います──何が違いますか？

悟る前、神への愛は自然なものではなくwith effort（努力が必要）な愛でした。ですが悟った後はeffortless（努力が不要）、自然になります。悟る前は神への愛が自分の性格（nature）の部分になっていませんでしたが、悟った後はそれが自分の性格の一部になったのです。

車の運転がそのよい例です。車の運転ができるようになるには、アクセル、ブレーキ、ギアチェンジなどの機械操作、運転技術、道路標識、交通法の勉強、また実際に運転して試験を受けるなど様々な努力が必要です。免許を取得できても運転を始めた当初は緊張して努力して運転しているでしょう。でも1年2年と運転を続けていくと努力の必要がなくなって、音楽を聞いたり車内の人とおしゃべりをしたりしながらリラックスした自然な状態で運転をするようになります。

それと同じで、悟る前には神への愛を深める努力が必要です（＝実践）。しかし悟った後、神への愛はspontaneous（スポンテニアス、自発的）、natural（自然的）、part of nature（性格の一部）になります。

パタンジャリ・ヨーガも同じです。悟る前、瞑想は闘いのようです。祭壇の前に座って身体はそこから動かなくても、電車に乗って東京に行くイメージが湧いたら、とたんに心は東京へと行ってしまいます。瞑想の当初は、集中を持続させることが大変に難しいことなのです。一般的に皆さんが瞑想と呼んでいる瞑想は瞑想ではありません。『ヨーガ・スートラ』を勉強すれば、瞑想の前にどれくらいの実践が必要かわかるでしょう。ヤマ、ニヤマ、アーサナ、プラーナーヤーマ、プラティヤーハーラ、ダーラナとたくさんの準備をし、集中することがある程度できたらやっとディヤーナ（瞑想）へと進みます。もし瞑想が長い時間完璧にできたら、そのときサマーディですが、ディヤーナから見ればサマーディはまだまだ先です。そしてサマーディから戻った後、はじめて瞑想が自然に努力なしでできるようになるのです。神への愛も、同様です。

**バクティ・ヨーガの瞑想の具体的な方法**

ではこれから４つの格言の実践をしてみます。言葉だけ聞いても印象は深まりません。印象を深くするには実践という努力が必要です。

今日は最初に、③「すべてはあなた（神）のもの」を取り上げて実践します。

「すべてはあなた」とは、すなわち「私の存在のすべては神」「私の存在は神の一部分」ということです。今日は誘導瞑想の形式で実践してもらいますが、自分で行うときにはシュリー・ラーマクリシュナの信者だったらシュリー・ラーマクリシュナを、ブッダの信者だったらブッダを、イエスの信者だったらイエスをイメージして行ってください。

**実践１「すべてはあなた」の瞑想──「私の中はあなた」**

目を閉じて、私が言うことを想像し、集中して考えてください。

　私の中はシュリー・ラーマクリシュナ

　私のすべてはシュリー・ラーマクリシュナ

　私の右もラーマクリシュナ

　左もラーマクリシュナ

　前もラーマクリシュナ

　後ろもラーマクリシュナ

　私のからだのすべての細胞の中に、シュリー・ラーマクリシュナはいます

　私の血もラーマクリシュナ

　骨もラーマクリシュナ

　皮膚もラーマクリシュナ

　肉もラーマクリシュナ

　私のすべての感覚はラーマクリシュナ

　私の目はラーマクリシュナ

　耳はラーマクリシュナ

　舌はラーマクリシュナ

　鼻はラーマクリシュナ

　皮膚はラーマクリシュナ

　手もラーマクリシュナ

　足もラーマクリシュナ

　私のすべての感覚はラーマクリシュナ

　今７つのチャクラのイメージをしてください

　ムーラーダーラ・チャクラはラーマクリシュナ

　スワディシュターナ・チャクラにもラーマクリシュナ

　マニプラ・チャクラもラーマクリシュナ

　アナーハタ・チャクラもラーマクリシュナ

　ヴィシュッダ・チャクラもラーマクリシュナ

　アッギャー・チャクラもラーマクリシュナ

　サハスラーラ・チャクラもラーマクリシュナ

　背筋の下から一番上まで、すべてのチャクラはラーマクリシュナ

　すべてのチャクラにラーマクリシュナがいます

　私の意識もラーマクリシュナ

　潜在意識もラーマクリシュナ

　超越意識もラーマクリシュナ

　私の知性もラーマクリシュナ

　私の記憶もラーマクリシュナ

　私の自我もラーマクリシュナ

　私の魂もラーマクリシュナ

これは、「中はラーマクリシュナ」の実践、つまり中の神聖化、スピリチュアライジング、ラーマクリシュナイジングです。瞑想の実践をするときに時々この実践を行えば、「私の存在のすべてはシュリー・ラーマクリシュナ」という印象がもっと定着していくでしょう。ポイントは細部に渡って細かく想像することです。もちろん１回実践するだけでは何の印象にもなりません。

**実践２「すべてはあなた」の瞑想──「私の外もあなた」**

「外もラーマクリシュナ」の実践は次のように行います。

目を閉じて考えてください。（個人個人で状況は異なりますが、今は例として私自身のことをお話するのでそれをイメージしてください。）

　朝、私は瞑想しています

　周りにお坊さんもいます、信者もいます、そして私もいます

　祭壇にシュリー・ラーマクリシュナは座っています

　信者達はシュリー・ラーマクリシュナです

　お坊さんもシュリー・ラーマクリシュナです

　食事のとき皆と一緒に座っています

　皆シュリー・ラーマクリシュナです

　散歩に出かけます

　目に映る皆はすべてシュリー・ラーマクリシュナです

　電車に乗って東京に行きます

　乗客全員シュリー・ラーマクリシュナです

　さまざまな形をしていますが皆シュリー・ラーマクリシュナです

　動物たちのことを考えてください

　動物、鳥たちもシュリー・ラーマクリシュナです

　木々、植物、大きいもの、ちいさいもの、すべてラーマクリシュナです

　散歩の時にのぼる丘からは富士山、海、太陽、空、森が見えます

　富士山はラーマクリシュナです

　海はラーマクリシュナです

　太陽はラーマクリシュナです

　空はラーマクリシュナです

　森はラーマクリシュナです

以上のように実践すると、「私の中もラーマクリシュナ、外もラーマクリシュナ」というイメージが深まります──皆さん寝ないでください。瞑想のとき寝るとあまり意味がありません。私の目的は居眠りの状態をつくることではありません──冒頭に紹介した４つの格言は、たとえばそのように実践します。言葉で格言を聞くだけで「外もラーマクリシュナ、中もラーマクリシュナ」にはなりません。１回聞いただけではそのイメージさえできず、何も進まないです、何も進まない。

これがバクティ・ヨーガの実践、バクティ・ヨーガの瞑想です。もちろん形ある神の瞑想もバクティ・ヨーガの瞑想法の１つですが、本当は、この種類の瞑想がバクティ・ヨーガの瞑想であり瞑想のテーマなのです。バクティ・ヨーガの瞑想はどれほど詳しくおこなう必要があるか、今日それが分かったでしょうか？　バクティ・ヨーガはフォーカスが神、フォーカスがシュリー・ラーマクリシュナです。瞑想して居眠り、という状態よりフォーカスが神、のほうがいいではないですか？　皆さんは心が動いて集中できないと言います。しかし心の自然な性質が「動く」ことなのです。だから心が動くのは自然なことです。だったら心は動かせておきなさい。しかしすべてをシュリー・ラーマクリシュナの関係で動かせなさい。心をシュリー・ラーマクリシュナとつながっている状態で動かせなさい。（Mind will move. OK, let it move, but let it be connected with Sri Ramakrishna.）集中できないならその感じでやってみてください。そうしたら集中できます。

**実践３　神とつながる瞑想──心で巡礼する**

今はコロナの関係でベルル・マト（インドのラーマクリシュナ僧院の本部）には行けません。しかし心で巡礼すれば、ベルル・マトのゲートが開いていても閉まっていても関係ないではありませんか？　心でベルル・マトを巡礼したいなら、誰もそれを止めることはできません。

まずガンジス川に触れて神聖になってから、ラーマクリシュナのお寺に入り、シュリー・ラーマクリシュナの像の前に立ち、心を像に、シュリー・ラーマクリシュナに集中させましょう。集中できたら、シュリー・ラーマクリシュナにプラナームします。そのあとホーリー・マザーのお寺に行って同じようにプラナームし、スワーミー・ヴィヴェーカーナンダのお寺、スワーミー・ブラフマーナンダのお寺に行って、ゆっくりゆっくり巡礼します。──これも瞑想です。

Mさんは『ラーマクリシュナの福音』について説明するサークルを毎日行っていました。その内容は１５巻ほどの本になっていて中にはおもしろい説明がたくさんあるのですが、その１つが「心でドッキネッショル寺院（シュリー・ラーマクリシュナがいたお寺）を巡礼してきてください」です。ベルル・マトのイメージができる人はそのようにして心で巡礼をしてください。もちろん自分の信仰している仏教寺院などを想像して巡礼をしてもよいのです。

しかし、お寺に走って入ってきて、像の前で簡単なお辞儀をして、また走り去って、１０円、１５円を寄付する、というようにはしないでください。シャンカラーナンダジーは、どのようにプラナーム［＊手を合わせて頭を垂れるしぐさをする］するか助言をしました。それによると正しいプラナームのやりかたは、①お寺に入る②像の前に立つ③集中して神像を見る④心が静かになって神像に集中できたら（さまざまな考えが消えて神だけに集中できたら。そうしないと結果は出ない）、そのあとお辞儀（プラナーム）をする⑤お辞儀をするとき、神の御足に自分の額で触れてお辞儀をしていると想像する⑥ゆっくり立つ⑦少しのあいだ神像を集中して見る⑧ゆっくりゆっくり戻る。

ヴィレッシュワラーナンダジーは、本当に、毎日毎日、そのように、タクール［＊シュリー・ラーマクリシュナのこと］とホーリー・マザーにプラナームしていました。当時私はそれをずっと見ていました。

**実践４　プージャの実践**

バクティ・ヨーガの瞑想は神が中心ですが、これはプージャでも言えることです。プージャというのは神を礼拝する儀式です。儀式の手順には、マントラを唱える、花をささげる、サンダルウッドのペーストをマントラを唱えながらお供えする、神にお線香や火などを見せる、アラティ……などがあり、それらの行為のすべての中心は神です。儀式を儀式だけと考えるとあまり意味がありません。目的は神への愛を深めることだと考えてください。初心者にとって、最初から神を集中して思うことは難しいのですが、儀式に参加することで「すべての中心は神である」という体験ができるのです。

そのような儀式的なプージャは、バイハ（外の）・プージャと言います。実践が進んだら、外のプ―ジャをやめて、心の中で儀式を行います。これはマナサ・プージャ（心の中での礼拝）と呼ばれ、外のプ―ジャで行っていた手順すべてを心の中でおこないます（ちなみに外のプ―ジャの手順の中にもマナサ・プージャはあります）。マナサ・プージャができたらバイハ・プージャは脱落するのです。もっとレベルアップすると、マナサ・プージャも脱落して神だけを礼拝します。それがディヤーナです。パタンジャリ・ヨーガでディヤーナ（瞑想）までにいろいろなステップがあったように、バクティ・ヨーガの神への愛を深める（develop love of God）実践にもステップがあるのです。

**実践５　「生きている間も、死ぬときも、死んだあともラーマクリシュナ」**

また、「私の未来、過去、現在もラーマクリシュナ」、「生きている間も、死ぬときも、死んだあともラーマクリシュナ」という実践も必要です。なぜなら私たちには心配があるからです。私たちは未来を心配し、過去行ったことを心配し、そして死ぬとき、死んだ後のことも心配しています。しかしすべてがシュリー・ラーマクリシュナだったら、心配の原因自体がなくなりませんか？　私という存在、考え、行動、仕事、昔のこと、今のこと、未来のこと、すべてのセンターがラーマクリシュナだったら、大きな結果を得ます。ラーマクリシュナへの愛が深くなります。

それだけでなく、恐れや心配がなくなり心が静かになります。私たちの記憶の中には良い出来事もそうでない出来事もあります。そしてよくない出来事を思い出すと、心はイライラ、悲しい、苦しいなどの否定的な状態になります。ですが「良い出来事悪い出来事すべての中にラーマクリシュナがいる」と思えば、思い出すことによる心への特別な影響はなくなります。それが幸せになるための方法です。だからAll everything Ramakrishnaize, spiritualize、霊性化、神聖化にトライしてください。それが本当に、幸せのための大きな助けになるのです。

**神と自分の関係を人間関係に重ね合わせる実践**

神と自分の関係を人間関係に重ね合わせる実践は、神への愛を深めるもう１つの実践方法です。

　①シャーンタ＝神は私の父、私は神の子

　②ダーシャ＝神は私の主人、私は神の召使い

　③サッキャ＝神と私はとても仲の良い友達同士

　④ヴァーッツァリア＝神は私の子、私は神の母親

　⑤マドゥラ＝神は私の愛する恋人、伴侶

［👉『ラーマクリシュナの福音』改訂版　p47、629、725、977、1054、1118 &用語解説］

①の例は古代のリシ、聖者たちです。一般的な信者の多くはこの態度をとります。キリスト教では「父と子」（God is our Father.）の考え方は一般的ですね。②の有名な例はラーム神とハヌマーンです。③の例はシュリー・クリシュナの物語に多くその描写がありますが、たとえばブリンダーバンの牛飼いの少年、シュリーダーマやスダーマです。④はヤショーダー、⑤はラーダーです。

**ナーラダの『バクティ・スートラ』の１１の助言**

ナーラダの『バクティ・スートラ』の中に、どのように神への愛を養い深めるかの１１の助言があります。

協会からは、『ナーラダ・バクティ・スートラ　～信仰の道についてのナーラダの格言集～』が出版されています。それは（身体は亡くなりましたがラーマクリシュナ僧院長もつとめられた）スワーミー・ブーテーシャーナンダジーが１０回協会に来たうちの１回、そのテーマで講話されたものの翻訳です。ぜひ参考にしてください。

［👉『ナーラダ・バクティ・スートラ　～信仰の道についてのナーラダの格言集～』p161　に１１の助言の記載があります］

１番目の助言は「神の様々な良い性質をつねに描写する、説明する」ということです。たとえば、神の遍在について、全知について、全能について、宇宙の創造者・維持者・破壊者であることについて、皆の避難所であることについて、神の慈悲深さについて、つねに私たちを許して下さることについて、など、神の良い性質を信者はつねに思い出し、時には別の信者に語ります。それが神への愛を深め養うことにつながります。

神の性質のうち、私たちにとって大きな希望となるのは、私たちが幾度間違いを犯しても、神は何回でも限りなく許してくださることです。普通の人間はそうではないでしょう？　少しの間違いですぐに怒りますし気にします。親でさえ子供の間違いに気分を害すのです。それに比べて神の忍耐は限りありません。神は私たちが何回間違っても待っていてくださいます。何を待っていてくれるのですか？　私たちが、いつ後悔して過ちを直すか、いつ正しい道に戻るか、そのときを果てしない忍耐で待っているのです。

２番目の助言は、「神の美しさを好きになる」ことです。神の美しさと普通の人間の美しさとでは何が異なりますか？

（参加者）神の美しさには神聖さがあります。

そう答えることもできますね。ですが私たちは人間の美しさは見たことがあっても神の美しさを見たことがないので、聖典にあるその描写を引用すると、

①人間の美しさは一時的、神の美しさは永遠です。さて、人間の美しさはどれくらい一時的ですか？　一般的なことを考えると２０歳から３０歳か、２５歳か３５歳の１0年くらいが自然なままで十分美しいときかもしれませんね。神様はそうではなく永遠です。神様のビューティは永遠です。エターナルビューティ。

②人間の美しさは粗大的（gross）、神の美しさは精妙（subtle）です。それぞれを好きになった結果について考えてみてください。もし人間の美しさを好きになると、心の状態が徐々に下がり、執着、束縛、ストレスといった諸問題が生じます。一方神の美しさを好きになると、心はもっともっと高くのぼり（elevated）きれいになります。神の美しさを好きになると心はきれいに神聖になり、人間の美しさに執着すると心は世俗的になって平安を失います。

③神の美しさは質（quality）が違います。この世の美女の美しさはもちろん、聖典では天国の美女（天女）のパーフェクトな美しささえ一時的だと言っています。『カタ・ウパニシャッド』の中で、死神ヤマはナチケーターに天女を与えようとしましたが、ナチケーターはその種類の美女も一時的であるからいりませんと言いました。

神の美しさがどれほどのものか、『ラーマクリシュナの福音』にその話があります。（👉改訂版　p750）

ラーマ神の妻シータをさらったラーヴァナは、シータと結婚したいと思っていました。しかし、ラーヴァナには相手の許可なく相手に触れたらラーヴァナ自身が死ぬ、という呪いがかけられていました（今は話しませんがその物語も別にあります）。だから強引に結婚することはできませんでした。そこでラーヴァナはシータを喜ばせるために、時には怖がらせるために、さまざまな姿・形をとってシータの前に現れていました。それを知ったある人がラーヴァナにたずねました、「シータを喜ばせるために形をとるなら、なぜラーマになって現れないのですか？」。ラーマはシータの夫ですから、ラーマが現れればシータは喜ぶに違いありません。

ラーヴァナは答えました──ここが重要な場面です。実は、ラーヴァナはラーマ神の偉大な信者でした──「ラーマの形で現れるには、心でラーマの姿を瞑想しなければならない（ある人の形で現れるためには、その人の姿を瞑想することが必要）。もし私がラーマを瞑想し、ラーマのことを集中して思ったら、どんな美しい天女さえ、灰に過ぎなく感じるだろう」。

神の美しさについて、『福音』にもう１つ別の話があります。（👉改訂版　p1011）

シュリー・ラーマクリシュナは治療のためにドッキネッショル寺院を出て、北コルカタのシャーンプクルに滞在していました。そのときミスラというキリスト教徒のインド人が挨拶に来てシュリー・ラーマクリシュナに自分の経験を語りました。Mさんはこのように記録しています。

*師「お前はヴィジョンを見るのか」*

*ミスラ「師よ、家で暮らしていたころでも、私はよく光を見ました。そのころ、イエスのヴィジョンを見ました。その美しさは、どうしたら言い表すことができるでしょう。あの美しさに比べたら女性の美しさなどなんとつまらないことか！」*（👉『ラーマクリシュナの福音』改訂版　p1011）

イエスのヴィジョン。それがどんなに美しいか、描写も説明もできない。それと比べてすべての女性の美しさは、灰と同じです。

これは、シュリー・ラーマクリシュナに起こった出来事です──シュリー・ラーマクリシュナはドッキネッショル寺院で修行をして悟ったあと、その身体が金（gold）を溶かしたように光り輝き美しくなりました。ですがそれを見に寄ってくる人々にも困ることとなりました。そこで母なる神に、「マザー・カーリー、マザー・カーリー、外の（身体の）美しさは世俗的な人をひきつけるだけです。私はそれは好きではありません。ですから外の美しさは中にとどめてください。外の美しさは中に入ってください。外にあらわれないで」と祈りました。その後、シュリー・ラーマクリシュナの身体は、皮膚の色などがとても鈍くなり全く変化しました。

しかし、その普通のときのシュリー・ラーマクリシュナの身体状態と、サマーディに入ったときの状態とを比べてください。（『ラーマクリシュナの福音』の表紙を見せながら）全く違います。表情には至福があふれ、喜びがあふれています。Mさんは『福音』の中で、何回も何回も見て欲しい、集中して見て欲しいと言っていますね。

ナーラダによる２つ目の助言は、神を執着するほど好きになる、ということです。人の美しさに執着になることと神の美しさに執着になることでは結果がまったく異なります。

以上

（賛歌奉献）ラーマクリシュナ・シャラナン

（20201213『福音』勉強会　以上）