

## 【ウパニシャッド勉強会まとめー3月分】

43回目～45回目（2022年3月02日,09日,16日）

### 3月02日 「ジャパムの一石九鳥の効果」

『永遠の伴侶』P262（改定版 P254）からの抜粋

『ジャパ、ジャパ、ジャパ！働いているときにも、ジャパを実行せよ。主の御名を、君たちの活動の中心部において回転させ続けるようにしたまえ。もしこのことができるなら、心中のすべての興奮はおさまるだろう。神の御名に避難することによって、多くの罪びとが浄められ、自由になり、神聖になったのだ。神と彼の御名とに深い信仰を持ちたまえ。この二つのものは同一である、ということを知りたまえ。』

ここで大切な事は、ジャパについて「神様と神様の名前は同じ」。違いはありません。そして、「スピニング、回転させ続ける」、糸車の様に回転させることです。

『永遠の伴侶』P272（改定版 P264）からの抜粋

『ジャパの道はもっともらくに実行できる道である。ジャパを絶えず行っていることによって、心は容易に平穩になり落ち着きを得、ついには神に溶け込むであろう。』

『永遠の伴侶』P279（改定版 P270）からの抜粋

『神の御名の朗誦は身体と心の両方を浄める。神の御名の力を深く信じて、彼を瞑想せよ。』

『永遠の伴侶』P314（改定版 P303）からの抜粋

『ジャパと瞑想を行うには、たしかに十分な時間と好ましい環境とが重要である。しかし修行をしたいと思っている者はどんな事情のもとにあってもそれをするのだ。時間が足りないとかふさわしい場所がないとか言って嘆く者は、この人生ではけっしていかなる進歩もとげることができない。怠けていても働いていても常住神を忘れない、という習慣を養いたまえ。』

『永遠の伴侶』からいろいろジャパについて引用しました。そして、ジャパの良い結果をまとめると

- 1.心をコントロールして、心を落ち着かせます。
- 2.心は、否定的な考えや無駄な考えを起こします。ジャパによって肯定的に考えることが出来ます。
- 3.タマスの心とラジャスの心、サットワ的な霊的な心にすることが出来ます。
- 4.ジャパによる神聖な波動で、潜在意識をきれいにすることが出来ます。
- 5.前世の悪いカルマの結果が小さくなります。  
前世による人生の悪いカルマは、今世で経験しないとはいけません。前世のカルマを今世でコントロールすることは出来ません。しかし、ジャパによって、その悪いカルマがとても小さくなります。
- 6.神様への愛を増やすことが出来ます。
- 7.「寂しさ、恐れ、孤独、不安、病気、誰も助けがいない」などの時、ジャパによって、神様と繋がっている状態が出る事で、私一人（孤独）ではないとイメージが出来ます。

8.いつもいつも、ジャパを唱える習慣によって、瞑想の時集中出来ます。

9.ジャパの習慣によって、亡くなる前に自然に神様の名前が出る事で、来世の結果が変わります。

ジャパの結果は、一石二鳥より多い、一石九鳥になります。

シュリー・チャイタンニャデーヴァの有名な賛歌「shiksha ashtakam」<sup>シクシャ アシュタカム</sup>。shiksha は、「教え」、ashtakam は「8」。合わせますと「シクシャーシュタカム」。この中の一説です。

### shiksha ashtakam

「心の鏡の曇りが拭われ、内に荒れ狂う世俗の欲望の燃えさかる森の火が鎮められるよう、絶えず主の御名と栄光とを唱えなさい。

おお、主の御名は、月光のように、心の蓮華にふりそそぎ。蓮華のうてなは主の知識へと花弁をひらく。

主の至福の波に深く身を投じ、御名を絶えず唱え、ひとつひとつの歩みの中に主の甘露を味わい、主の御名で沐浴をしなさい。疲れた魂のための沐浴を。

おお、主よ、御名はさまざまあり、そのひとつに御力が宿っています。御名を唱えるには、定められた時間もなく、儀式も必要でないとは、あなたの慈悲の、何と深いことが。省みて、この虚しい人生と心の中に、御名への信仰を見いだせない私の何と測り知れぬ愚かさ。

おお、わが心よ、一枚の草の葉より謙虚で、木のように忍耐強く、逆風に耐えるものであれ。人からの名誉を受けることを拒み、すべての人を心から敬うものであれ。主の御名を絶えず唱えよ。

おお、宇宙の主であり、魂である御方、私は富も従者も、欲望という慰み事も虚名という玩具も求めません。幾たび生まれ変わろうとも、おお、主よ、あなたへの、変わる事のない愛をお与えください。

おお、甘美なる御方、あなたのしもべは、この世の恐ろしい海に溺れかけています。ご慈悲をもって、あなたのしもべを御足のもとの塵と、思召しくくださいますように。

おお、ゴヴィンダ、あなたと一瞬でも離れることが、千年とも感じられる日が来ることを、そして、私の心が、その欲望と共に焼き尽くされ、あなたのおられぬ世界が、あじけない、うつろなものと感じられる日がくることを、どんなに切なく待ち望んでいることでしょう。

御足のもとに、ひれ伏し、揺るがぬ帰依の心で祈ります。御腕にいだき給えなどと、懇願するようなこともなく、また、たとえ魂が引き裂かれる程辛くても、御姿をお見せにならぬからと言って、嘆いたりせぬものとならせ下さいように、と。

おお、あなたを慕う人々の心を奪われる御方、この身を御心にお委ねいたします。あなたが、あなたただお一人、わたしの心の慕い奉る御方だからです。」

バガヴァッド・ギーター第8章7節を見て下さい。

タスマート サルヴェーシュ カーレーシュ マーム アヌスマラ ユッデャ チャ  
**Tasmāt sarveṣu kāleṣu mām anusmara yudhya ca /**  
マ イ アルピタ マノー ブッデイル マーム エーバイッシャシ アサンシャヤハ  
**Mayy arpita-mano-buddhir mām ev'aiśyasy asarṁsayah // 8-7**

故に、君はいつも私のことを想いながら戦いなさい。心も頭も私にしっかりと結び付けておきさえすれば、君は疑いなく私のもとへと到達する。(8章7節)

マーム アヌスマラ ユッデャ チャ(いつも私のことを想いながら)とは、ジャパの事です。瞑想や礼拝が出来なくても、ジャパは心で唱えますから出来ます。バガヴァッド・ギーターの教えはこの一節だけで十分です。ユッデャとは、アルジュナにとって「戦い」ですが、私達にとっては「仕事」の事です。「仕事をしながら、いつも私の事を思い出して下さい」、それだけを実践出来れば、別の実践は必要ありません。

私達はいつも、実践の時間がないと言いますが、この様に実践すると、一日8時間の働く時間が、霊的な8時間になります。

バガヴァッド・ギーターのこの節だけでも、皆さんサンスクリット語で覚えて下さい。

タスマート サルヴェーシュ カーレーシュ マーム アヌスマラ ユッデャ チャ  
「**Tasmāt sarveṣu kāleṣu mām anusmara yudhya ca**」

それでは、朝起きてから寝るまで、私達はどのようにして神様の事を思い出すかを、毎日のスケジュールをイメージしながら考えていきます。

- 1.枕元に小さな神様の写真を置き、朝起きたら一番にそれを見て、その時にジャパを6回行います。
- 2.次に、朝の瞑想の時、神様の事を思い出します。
- 3.そして、朝ご飯の時、最初に神様に心の中でご飯をお供えします。そして、マントラ(ブランマーパナム)を唱えます。その食事を神様からの御下がりと思って食べます。御下がりを食べることで、私たちは、身体や心が清らかになります。
- 4.仕事などに出かける前、祭壇が自宅にあると良いですが、プラナム(敬礼)をして、自宅を出して下さい。
- 5.通勤や通学の時、バス停や駅など、目的地に着くまでの途中でジャパを6回します。車の場合は、車を運転する直前に神様に祈ります。運転中もジャパを唱えます。

普通の人は、その時間帯に、仕事や昨日の事などを考えますが、そうしないで神様の名前を唱えた方が良いですね。また、目の感覚は、あちらこちらと動き回りますが、その心をコントロールして、数回ジャパを行います。

- 6.通勤電車やバスの中でも、携帯でメールなどを見たりすると心は落ち着きが無くなり、世俗的になるので、神様の事を考えたり、神聖な本を読んだり、神様の歌を聴いたりして思い出します。
- 7.オフィスに入ったら、神様の事を考えます。主婦の場合は台所に入る前に、神様の名前を唱えます。
- 8.仕事の休憩時間の時、昼食の時、お茶、コーヒー、ティー、スナック、ご飯などを食べる前に、必ず心の中で神様にお供えしてから食べます。
- 9.仕事が終わって事務所を出る時も、神様の事を考えます。そして帰り道も、朝と同じように行います。
- 10.晩御飯のときもお供えして、食べます。

11.自由に時間を過ごしている時、例えばお風呂に入る時など、リラックスしている時は、心でいろんなことを考えます。その時に、世俗的で良い考えでない場合もあります。その時も、神様の名前を唱えたり、神様の事を考えたり、神様の本を読んだりします。

12.寝る前も「ラーマ・クリシュナの福音」などの神聖な本を読んで下さい。

そのように習慣化するように、何回も何回も行うと、無意識で出来るようになります。

起きてから寝るまで、このような行動をする事で、私たちの潜在意識の中に神聖な波動が入り、潜在意識をきれいにします。そして、私達が霊的になります。その為にとっても大切な行動です。

しかし、実践しないと、挑戦しないと無駄になってしまいます。

皆さんが真剣に霊性を手に入れたいなら、聞くだけではなく、実践して下さい。

そして、実践していくといろいろな問題が出てきます。

### 「このスケジュールを一日で出来る自信が出てこない」

最初から100%やろうとプレッシャーをかけないで、「最初はその40%やってみよう、次に50%やってみよう、次に60%、80%やってみよう」と思うことです。

大切なのは、頑張る事ではありません。幅跳び、高跳びは、ありません。

神様の事をいつも思い出すのに、何を頑張る必要がありますか。枕元に神様の写真を置く事は大変ではありません。次に、朝起きてそれを見ることです。頑張らなくても自然に出来ます。

そして、それが一週間出来たら、次に、次にと増やしていく事で、自然に出来るようになります。

その様に実践していくと、最終的に絶対、人格は変化していきます。

### 「これをやろうという気持ちがあっても、やる時に、忘れてしまいます。」

大切なのは、気付き、思いです。その為に知性が心をチェックします。心がいつ忘れたか、やりたくないと思っているか、知性が心をチェックして、知性が心にジャパを唱えるように言います。その実践が大切です。

「私はあなたの主人です。あなた（マナス）は、私（ブッディ）のことを聞かないといけません。」と命令しないといけません。

## 3月09日 「神様の事を思い出す時の注意点」

今回は、ジャパの効果について、一石九鳥のメリットがあるという話をしました。今日は、それにもう一つ加えて一石十鳥になる話です。

ホーリー・マザーが、シュリー・ラーマクリシュナが生活しているドッキネッショルの、小さな音楽堂に住んでいた時、マザーは、シュリー・ラーマクリシュナや信者の為に食事を作っていました。その当時、親戚の7才位の小さな女の子も一緒にマザーと住んでいました。その子の名前はバヴァターリニといい、シュリー・ラーマクリシュナは、バヴィと呼んでいました。

シュリー・ラマクリシュナは時々、マザー・カリーの礼拝に行きますが、その間にマザーはシュリー・ラマクリシュナの部屋を掃除しないといけませんでした。

ちょうどその時、料理をしている最中だったので、その子に「今、ダルをボイルしているので、溢れないように見ていて下さい。」と言い、シュリー・ラマクリシュナ部屋の掃除に出かけ、急いで戻って来ました。マザーが自分の部屋に戻ると、その小さな女の子は、鍋を見ながら、何かモゴモゴと話しています。何かわからない言葉で唇が動いていました。マザーは不思議に思い「あなたは何を言っていますか」と聞きました。

するとその子は、「マザーは料理の時いつも、そのように唇が動いているので、私はそれを真似しています。」と言いました。

マザーはとても笑い、「私は唇が動いていますが、それは意味があります。私は神様の名前を唱えています。外からはそのように見えますが、本当は料理の時、マントラを唱えています。パヴィ、あなたがもし仕事の時にマントラを唱えますと、仕事はもっと完璧になります。」と言いました。

もう1つの良い効果は、ジャパをしながら仕事をすると、その仕事は完璧になります。

それが10番目の効果、一石十鳥です。

そして、神様の事を一日の内に何回も思い出す方法として、色々話しましたが、この一週間で皆さんどのよう  
に実践出来たでしょうか。

Aさん「朝起きた時に必ず神様の写真を、まず最初に見ました。それから台所に立つ時、私は冷蔵庫の扉に神様の写真をマグネットで貼りました。スマートフォンの中にもその写真を入れましたので、電車に乗っている時も見えています。お風呂に入る時は、ちょっと忘れてしまいました。」

Bさん「神様の写真をベッドサイドに置いているのは前からやっていたので、それはそのまま続けています。私が新しく身に付けた習慣は、いつもYouTubeをつけた時に、最初に世俗のプログラムを見ていたのですが、ベルルマト（ラマクリシュナ・ミッションの本部）を登録して、ベルルマトの映像を見るようにしました。時々、忘れます(笑)。

後は、バス待っている間はスマートフォンを見たり、バスが来ないか気にしたりしないで、バスは来る時には来ると言われたので、その間モグモグ賛歌を歌っています。」

Cさん「写真の事も毎日やっています。朝起きてお祈りをしてから、台所に入る時もずっとジャパムしながら、後、チャンティング、オームシャンティのミュージックをずっと聞きながらやっています。食べる前にも、もちろんマー（母なる神様）に心の中で全部あげてから食べます。出る時もマーの写真とか見ながら行って、会社に自転車で行く時も出来るだけ唱えて行っています。寝る前にも出来るだけ、本を読んでから寝て、夕方もリラックスする時もタクルの歌を出来るだけ聞いています。」

マハーラージ

「OK。とても良いですよ。皆さん、それで実践していますから、私は嬉しいです。」

この講義に参加している人は『もっと靈的になりたい。もっと自分の中をきれいにしたい。その目的はもっと

幸せ、もっと神様のことを考えたい、その目的で参加していますね。聖典を勉強するのはその為ですね。頭だけで理解しないで、実践します。すると本当に人生を助けてくれます。お坊さんも、どのようにしたら信者がもっと霊的实践ができるか、それが目的で、講義をしています。ウパニシャド、バガヴァッド・ギーターに書いてある内容を聞くだけではなく、実践する事が目的です。

今はどのくらい結果が出ているかは、わかりません。そして、その結果を気にしないで下さい。そのまま実践し続けると、絶対、100%、結果は出ます。

どのくらいの結果が出るかは、その人の実践の度合いによりますが、霊的实践によって、人生が悪くなる事は絶対ありません。続けていくと自分の経験でわかる時が来ます。

その為に何回も何回も言います。**実践して下さい。**

どのように神様を思い出すかの方法で、もう少し付け加えます。

毎日、何回もコーヒー、ティー、お茶、水、薬、サプリメントなどを飲みます。それらを飲む前に、神様に、心の中でそれをお供えして下さい。

そして、シュリー・ラーマクリシュナやホーリー・マザーの写真や、好きな神様を、携帯やパソコンの待ち受け画面にする事で、毎日何度も神様を思い出す実践が楽になります。

パソコンを開ける時も、一番最初に神様にプラナムして使います。

その他にも、目覚まし時計のアラームを神様の名前にセットすることも出来ます。

その様にすることで、神様を何回も思い出す為に、あなたを助けてくれます。

道具は、私達が良い目的で使うなら、良い結果が出ます。

否定的な目的で使うなら、悪い結果になります。

そして、気を付けなければならない事は、いろんな場面で、毎日実践するのを忘れる可能性があります。

その時はブッディ（知性）で、気づいてコントロールするようにします。知性が忘れていないかをチェックする事で、心が忘れないで実践出来るようにします。

それから、1週間、2週間、1年、2年、実践しましたが、理由が分からず、突然それをストップしてしまう状態があります。突然やる気がなくなる、気づきがなくなる問題が起こります。

それは、自分の潜在意識の中にある、否定的なタマスのサムスカーラの影響により起こります。

肉体のタマス、心のタマスの影響で、気づきややる気がなくなります。家族や星や仕事など他の原因で起こるものではありません。

その時は、頑張らないといけません。

ホーリー・マザーの例えで、マザーはいつも朝3時に目覚めて、瞑想をしていました。ある時、体調が悪くないので、少し遅くまで寝ていました。しかし、体調が戻ってもまだ、朝3時には起きていませんでした。そこで、マザーはその事に気づき頑張って、また朝3時に起きるようにしました。

気づきが少なくなってくると、タマスの性質がどんどん増加していきます。それが続くと、何もかもがすべて出来なくなる可能性があります。ですからその時は頑張る必要があります。

そしてもう一つ、とても大切な事です。

毎日のある種類の行動で、心がいつも落ち着かない状態になる可能性があります。これは、個人的に考える必要がある事です。その原因は個々で違いますから、自分で内省しないとわかりません。その種類の行動によって、心はもっと落ち着かなくなる事があります。

ホーリー・マザーの弟子で、スワミー・アセーシャーナンダジという、アメリカのポートランド・ヴェーダーンタ協会の僧侶の、とても有名な言葉があります。

**「Television and God vision can not go together」 「テレビを見る事と神を見る事とは、一緒には出来ない」**

テレビを見るという意味は、1回や2回程度見るという事ではなく、長い時間、執着するほど見る事ですが、昔、テレビが現れた時代は、物凄い人気でした。

今はテレビに替わって、パソコン、携帯、ゲーム、インターネットなどがあります。

その為に、コミュニケーションの問題が起っています。内に籠る時間が増え、外に出て、スポーツや散歩、友人と会ったり、親戚との付き合いなどが段々と減っています。そこから、問題は始まりました。

いつもテレビ番組を見ていると、神様を見ることは出来ません。いつも世俗的な番組ばかりを見ていると神様を見る事がなくなります。

世俗的な番組は、否定的なニュース、食べ物、ドラマ、バラエティー番組などです。その影響で心は神聖にはなりません。

そして今は、その状態がもっと増えました。そのマーヤー（無知・迷妄・幻影）は、自分のポケットやカバンの中に、外出していても持ち歩いています。

ラーマクリシュナミッションの雑誌に「PRABUDDHA BHARTA」というのがあります。今回の出版のテーマは「Living a meaningful Life in a digital world. デジタルの世界で有意義な生活を送る」です。

その中に論文が沢山ありますが、皆さんの共通の意見が「デジタルは使う必要がありますが、コントロールして、使って下さい」という事です。

コントロールしないと、神様の事を思い出す機会はゼロになります。例えば、浴槽の水を溜めたいなら、お風呂の栓をしないと水は溜まりません。穴が開いていては水が溜まらないのと同じように、霊的生活の穴は何かを自分で探して栓をしないと、いくら頑張っても、結果として意味がありません。

その事に気を付けると、神様の事を何回も思い出す事は、あなたの人生を絶対助けます。

Q&A

Aさん「朝起きた時に、神様の写真を見るというアドバイスですが、神様の写真ではなく、インドで購入してきたオブジェや絵画を見るのも良いのでしょうか？」

マハーラージ「それで良いです。但し、毎日見るものを変化させないで、その中で好きなものを一つだけ決めて続けた方が良いでしょう。」

Bさん「グルの写真を見るのは、いいのでしょうか？」

マハーラージ「全然大丈夫です。しかし、そのグルを人間と見ないで、その中に神様がいらっしゃるという事を覚えてそのグルの写真を見て下さい。」

Bさん「現在、悪いニュースが沢山ありますが、見ない方が良いでしょうか？」

マハーラージ「勿論、いつでも、否定的なニュースは見ない方が良いです。しかし、全く見ないというのではなく、少しだけ、1回だけ見れば十分です。ニュースは同じ事を繰り返し言っているだけですから。」

### 3月16日「心の平静と喋り過ぎの結果」

今日は、「マナシク・タパシヤ」の話です。心のレベルで苦行、訓練をする事です。前回までは、会話のレベル、肉体のレベルでの苦行の話でした。心の苦行はとても大切で、心がコントロール出来ると、会話、感覚、身体のコントロールが楽になります。なぜなら欲望は心から出て、感覚、肉体は心に従いますから。けれども時々反対に、感覚は感覚の対象に向けて、心に従わせることもあります。

バガヴァッド・ギーター 17章 16節 (P197) を見て下さい。

マナハ プラサーダハ サウンミヤットヴァン マウナム アートマ；ヴィニググラハ  
**Manah-prasādaḥ saumyatvaṁ maunam ātma-vinigrahaḥ /**  
バーヴァ サンシュッディル イティ エータト タपो マーナーサム ウッチャテ  
**Bhāva-saṁśuddhir ity-eta t tapo mānasam ucyate // 17-6**

「心の平静さ、親切さ、寡黙さ、自制、純朴さを保つこと、これが心の修行であり、苦行と言われるものなのだ。」 17章 16節

この節には「マナシク・タパシヤ」（心のレベルでの苦行）は5種類書いてあります。

- ①「マナハ・プラサーダハ」心の平静さ。静かで穏やかな状態。
- ②「サウンミヤットヴァン」親切
- ③「モーナム（マウナム）」寡黙
- ④「アートマ・ヴィニググラハ」自制
- ⑤「バーヴァ・サンシュッディル」純粹・正直

私達の心の理想の状態がここに書かれています。しかし私達は、まだその状態になっていませんから、苦行（サーダナー）をしないといけません。

「マナハ・プラサーダハ」について。プラサーダハは、プラサンナが語源です。プラサンナの意味は、いろいろありますが、「私の礼拝で神様は喜んでいる」「私のお供えを神様は喜んでいる」。そのお供えから出た「プラサード」という言葉があります。

私達が神様に食べ物をお供えして、それを神様が喜んで召し上がります。そして、その御下がり私達が食べることで、私達の身体と心が純粹になります。

心の中には、「幸せ、静けさ、肯定的な考え」などがありますが、仕事や生活で困難な問題や、思うように行かなくて心が押さえつけられている状態の時は、この静かな心の状態はなくなります。

もう一つは、「満足している状態」がありますが、心の中に沢山の欲望があると満足出来ません。次々と新しい欲望が出ると、それを満足させる為に、沢山働かないといけないうし、沢山のお金が必要になります。



そして、その活動の為にまた、いろいろな心配事が起こります。

ですから、欲望はコントロールしないとマナハ・プラサーダハの状態は出ません。限度を考えます。「このぐら  
いの収入で私は平気です」という様に境界を決めます。そして、その状態でお金が貯まったら、教会や赤十字  
やお世話の為に寄付をします。そうする事で、満たされた状態は安定します。

欲望がいっぱいある間は、マナハ・プラサーダハは出来ません。それがあつ間は幸せも出来ません。

「サマツヴァン・ヨーガ・ウッチャデー」について、バガヴァッド・ギーター2章48節を見てください。

ヨーガスタハ クル カルマーニ サンガン テヤクトヴァ ダナンジャヤ  
**Yogasthaḥ kuru karmāṇi saṅgaṁ tyaktvā dhanañjaya /**  
シッディ アシッディヨホ サモー プーツヴァー サマツヴァン ヨーガ ウッチャデー  
**Sidhy-asiddhyoḥ samo bhūtvā samatvaṁ yoga ucyate //2-48**

「ダナンジャヤ（アルジュナ）よ！義務を忠実に遂行せよ。そして成功と失敗とに関するあらゆる執着を捨て  
よ。このような心の平静さをヨーガと言うのだ。」2章48節

最後の3つの言葉「サマツヴァン（心の平静さ）」「ヨーガ」「ウッチャデー」がとても大切です。

心が平静でないと、瞑想も幸せも、神の悟りも出来ません。

私達は一生懸命神様の仕事を行い、仕事の結果が良くても悪くても、つまり成功（シッディ）と失敗（アシッ  
ディ）、すべての結果を神様に捧げます。すると、安定した心の静けさが得られます。

また、バガヴァッド・ギーター2章38節では、平静さが出ない状態について書いています。

ス カ ドウクケー サメー クリットヴァー ラーバー ラーバウ ジャヤー ジャヤウ  
**Sukha-duḥkhe same kṛtvā lābhālābhau ja yājayau /**  
タト ユッダーヤ ユッジャッスバ ナイヴァン パーパム アヴァーブシヤシ  
**Tato yuddhāya ujuyasva nāivam pāpam avāpsyasi //2-38**

「幸と不幸、損と得、また勝敗のことなど一切考えず、ただ義務なるが故に戦うならば、決して君が罪を背負  
うことにはならぬ。」2章38節

幸と不幸、損と得、勝と敗は、いつも私達の前にセットで現れています。私達は好きなものを求めます。それ  
が手に入ると嬉しくて、手に入らないと失望します。その状態では心の平静さはありません。

心をコントロールして、その状態になった時に、自分の心を観察し、内省します。

そしてどのような状況でも心が安定する為に、心のタパッシャーが必要です。

私達の心の中に、恐怖や、欲望、執着がたくさんあると、怒りが出ます。

このような心の状態では、心の静けさは出ません。

バガヴァッド・ギーター2章56節に書いてあります。

ドウクケーシュ アヌドヴィグナ マナーハ スケーシュ ヴィカタ スプリハハ  
**Duḥkheṣv anudvigna-manāḥ sukheṣu vigata-sprḥaḥ /**  
ヴィータ ラーガ バ ヤ クローダハ ステイタ ディール ムニル ウッチャデー  
**Vīta-rāga-bhaya-krodhaḥ sthīta-dhīr munir ucyate //2-56**

「苦難に遭っても心乱さず、快樂を追うこともなく、執着と恐れと怒りを己の心から完全に捨て去った人こそ、  
真の知識を獲得した聖者と呼ばれるのだ。」2章56節

この節では、安定した知性を持っている人「スティタ・プラッギャー」の印についてシュリー・クリシュナが答えています。

「苦難に遭っても心乱さない」「快樂を追うこともない」、「執着」「恐れ」「怒り」がない人は、「スティタ・ディール ムニル ウッチャター」、真の知識を獲得した聖者（ムニ）と呼ばれます。

例えば静かな状態のイメージとして、富士山をイメージするのもいいでしょう。富士山は、気象条件に関係なく、不動です。

また、空を見ると、雲があったり、雨が降ったり、雷などいろんな現象がありますが、飛行機に乗って上空に行くといつも青空です。

外にはいろいろな問題があります、しかしそれを超越すると上は青空です。

それが、マナハ・プラサーダハです。それが私たちの理想の状態です。その為に訓練、苦行が必要です。

次は、「親切さ（サウンミャットヴァン）」です。親切さの他に、優しい人、無礼でない人、穏やかな状態の人、そして、他人の幸福を考える人、複雑でない人、謙虚な人、がサウンミャットヴァンです。

そして次は、とても大切な「寡黙さ・沈黙（モーナム）」です。沈黙には外と中の2種類あります。

外の沈黙は、言葉を出さない事です。

中の沈黙は、心の中でのお喋り、色々な事を思う事です。（self-talking）。

普通のお喋りは良いですが、「喋り過ぎ」が良くありません。

「考えないで話をする」こと。良いか悪いか何も考えないで、心で思ったことをすぐにパッと話します。

「携帯のメッセージ」も同じです。会話もメッセージも、少し時間を置いてから答えた方が良いです。

これが会話のコントロールです。心がコントロール出来ないと、会話もコントロール出来ません。

「世俗的な無駄話」も良くありません。

その様に、「喋り過ぎ」「浅い話」「考えないで話す」「世俗的な話」の結果で、私達の心は、「落ち着きがなくなります」「エネルギーの無駄使いで疲れます」「時間の無駄です」「嘘をいう可能性があります」「話を誇張します」。

もう一つ、喋り過ぎる事で「他人の批判をする可能性」があり、また「自慢する」可能性もあります。

「考えの浅い人」は、深く物事を考えることが出来なくなります。

このようにモーナムとは、沈黙だけではなく、会話のコントロールの意味もあります。

今回は、無意識で喋り過ぎる事、その状態をどのように直すかを話します。