



2022年12月 第20巻 第12号

かく語りき—聖人の言葉

若干の霊的修行をすることが必要だ。グルはたしかに弟子のためにはあらゆることをする。しかし最後には、少しばかり、弟子みずからを働かせるのだ。大木を切る時には、人が幹の大部分を刃物で切り、それから一瞬間、離れて立っている。すると、木は大きな音とともに、倒れるのだ。

…シュリー・ラーマクリシュナ

指を使ってマントラを唱える（ジャパ）ことによって祝福されるように、神様が指をお与えになったのです。清らかな心がジャパをするとき、そのマントラは思考を使わずに内側から自然に湧き出てきます。この状態に達すれば、ジャパが成功を収めます。

…シュリー・サーラダー・デーヴィ

立ち上がれ、おお、獅子たちよ、そして、自分は羊である、という妄想を打破せよ。あなた方は不滅の魂、清浄であって死を知らぬ、自由な霊です。あ

なた方は物質ではありません。肉体ではありません。物質はあなた方の召使いであって、あなた方が物質の召使いなのではないのです。

…スワミー・ヴィヴェーカーナンダ

今月の目次

- かく語りき—聖人の言葉
- お知らせ
- 2023年1,2月の生誕日
- 2022年10月16日 月例講話「充実した人生」
スワーマーダサーナンダ
- 2022年11月20日 月例講話「神の御名の力」
スワミー・マーダサーナンダ
- 忘れられない物語
- 今月の思想

これからの予定

お知らせ

プログラム参加を希望される方はご連絡ください。マスク着用、ソーシャルディスタンス等ご協力をお願いいたします。

2023年1,2月の生誕日

2023年1月

スワミー・トゥリーヤーナンダ

1月5日(木)

スワミー・ヴィヴェーカーナンダ

1月14日(土)

スワミー・ブラフマーナンダ

1月23日(月)

スワミー・トリグナティターナンダ

1月25日(水)

2023年2月

スワミー・アドブターナンダ

2月5日(日)

シュリー・ラーマクリシュナ

2月21日(日)

・日本ヴェーダーンタ協会の行事予定はホームページをご確認ください。

<https://www.vedanta.jp.com/>

※以下は、2022年10月16日の月例講話「充実した人生」の話の内容を、スワミー・メーダサーナンダ・マハーラージご自身がさらに分かりやすく編集されたものです。

2022年10月16日 月例講話

「充実した人生」

スワミー・メーダサーナンダ

充実した人生に関する私の見解を述べる前に、参加者の皆さんにとって充

実した人生とはどういうことかを教えてください。

(参加者の回答：

- ・ 家族も健康で、心配がなく、やるべきことをきちんと達成できる状態。
- ・ 人として成長することができる状態。なぜなら成長は達成感と幸福感をもたらすから。
- ・ あらゆる手を尽くし、最善を尽くして、義務を果たす状態。
- ・ 私たちの心が低い欲望に引きずられることなく、自発的に善い高貴な考えを抱くことができる状態。その際には、すべての行為が神への捧げ物として行われる。
- ・ スティタ・プラグギヤの状態にあり、過去、現在、未来について後悔のないバランスの取れた心の状態。
- ・ 身体-心意識を超越する。
- ・ ニルヴィカルパ・サマーディを得る。)

まず私が言いたいことは、充実した人生と成功した人生とは同じ意味ではない、ということです。人生の一番の勝者が、内なる人生に関しては一番の敗者だということもあり得ます。外見的には成功している人物が自分の感覚を制御できないこともあるでしょう。その人には不満、心配、緊張があり、孤独も感じているかもしれません。し

かし他の人はそのことを全く知らないでしょう。充実した人生は、理想的な内なる人生と非常に深い関係があります。

「fulfilment (満足感、充実感)」は「fullness (満ちていること、完全)」から来ていて、サンスクリット語では「プールナム」と言います。充実している状態については、バガヴァッド・ギーターの次の節に上手い説明があります。

*yaṁ labdhvā chāparaṁ lābhaṁ
manyate nādhikaṁ tataḥ
yasmin sthito na duḥ kkena
guruṅ āpi vichālyate*

ヤン ラブドヴァー チャーパラン
ラーバン マンニャター ナーディカ
ン タタハ /

ヤスミン ステイトー ナ ドウフ
ケーナ グルナーピ ヴィチャーリヤ
ター // 6.22

これに勝るものはないという至高の境地に達すれば、たとえいかなる困難に遭おうとも、ヨーギーの心は少しも動揺することがない。

これは、「充実した人生」の最良の定義であると考えられています。その意味は、安定した喜びの経験、平安、満足、によってハートが満ちている、と

いうことです。これらすべて、すなわち、喜び、平安、満足、が合わさって充実感となるのです。

仕事や家庭などが充実した人生につながる、という意見の人もいましたが、充実感を実現するためにそのような外的要因に完全に依存することはできません。なぜなら、ご存じのように仕事や家庭などの要素は、さまざまな事情で決まることなので、常に順調で楽しいという保証などないからです。変化や別離や、それに似たような否定的な出来事が起こる可能性は常にあります。したがって、充実感を得るために外的要因に頼るなら、そのための努力が最終的には無駄に終わる可能性が十分にあるのです。そこで、私たちは満足の源をどこか別のところに見つけなければなりません。そしてその別のところは、外側ではなく内面を探してください。

この「内面を探求する」ことについて、バガヴァッド・ギーター第5章21節にあります。

*bāhya-sparśheṣ hvasaktātmā
vindatyātmani yat sukham
sa brahma-yoga-yuktātmā sukham
akṣ hayam aśhnute*

バーツヒャ・スパルシェーシュ ア
サクタートマー ヴィンダティ ア

ートマニ ヤット スカム /
サ ブラフマ・ヨーガ・ユクタート
マー スカン アクシュアヤン ア
シュヌデー // 5.21

外界の感覚的快樂に心惹かれること
なく、常に内なる真我（アートマ）
の楽しみに浸っている人は、つねに
至高者（ブラフマン）に心を集中し、
限りなき幸福を永遠に味わっている。

また、第5章24節も同じ意味です。

yo 'ntaḥ -sukho 'ntar-ārāmas
tathāntar-jyotir eva yaḥ
sa yogī brahma-nirvāṇ am
brahma-bhūto 'dhigachchhati

ヨーンタハ・スコーンタル・アラー
ーマス タターンタル・ジョーティ
ル・エーヴァ ヤハ /
サ ヨーギー ブラフマ・ニルヴァ
ーナナン ブラフマ・ブートーディガッ
チャティ // 5.24

内なる世界で幸福を味わい、心穏や
かに過ごし、光り輝く行者（ヨーギ
ー）こそ、ブラフマンとなり、永遠
の絶対安楽境（ブラフマ・ニルヴァ
ーナ）に入るのだ。

充実感を得るための最も大事な条件
は、内面を見つめることです。内面を
見つめていれば、欲しいという感覚、
孤独感（一人暮らしによる孤独感さえ

も）、などが生じません。つまり、ハー
トの中に、むなしさや不安感を生じさ
せるようないかなる感情も沸き上がら
ないのです。その反対に、先に述べた
ようなハートの充実感が生まれます。
外的な幸福は必ずしも充実した人生を
確実にするものではありません。なぜ
なら、外的な幸せがあるにもかかわらず、心配、恐れ、満たされない欲望が
まだそこにあるならば、そのような状
態は充実した状態とは言えないからで
す。

さらに、人生が充実している人は、
たとえ緊張を強いられるような困難な
状況に置かれたとしても、穏やかで平
安なままでいるでしょう： yasmin
sthito na duḥ khena guruṇ āpi
vichālyate （ヤスミン ステイト
ナ ドウツケーナ グルナーピ ヴィ
チャーリャテ） バガヴァッド・ギ
ーターでは、「サマトヴァム・ヨーガ・
ウッチャテ（心の平静さがヨーガであ
る）2.48」と言います。順調であらう
が逆風が吹こうが周りの状況に左右さ
れることなく、その人の心の静けさは
乱されず、喜びや悲しみ、失敗や成功
に圧倒されません。

次に、充実していないとはどういう
ことでしょうか？ 充実していないしる
しとは、苦しみがあることで、それは
緊張、恐怖、不満、欲求、孤独、不安
などの感情から生じます。そのような

しるしが人生で見受けられるなら、その人の人生は充実していない、ということになります。

なぜそうなるのでしょうか？ なぜなら、基本的に人は、有限で相対的で一時的で儚い対象の中に充実感を求めるからです。しかし、それ自体が有限なものから、どのようにして究極的で永遠の充実感を期待することができるのでしょうか？ さらに、私たちの心のむなしさは、外側にモノが豊富にあるからといって満たされるものではありません。多くの場合、人は大量の物質的なモノを所有すれば充実した人生を送ることができる、と誤って信じています。しかしそうではありません。それどころか、物質主義的な生活はしばしば後悔、失望、欲求不満という結果をもたらします。

具体例を挙げましょう。誰もが最後の瞬間まで肉体的に健康でありたいですが、そのことに力を入れ過ぎの人もいます。彼らは健康維持や、栄養価の高い食べ物を食べることや、美しく見える方法についての情報を集めるために非常に多くの時間を費やします。そのために本や健康雑誌を読んだり、テレビ番組を見て、心全体でそのことに集中します。それはまるで健康で美しく見えることで人生が充実するかのようです。しかし、身体に細心の注意を払ったとしても、病気になったり体力

をなくす可能性は常にあります。さらに加齢による老化を止めることはできません。ですので、健康で美しい身体を保持しようと努力するだけでは、長い目で見れば充実感は得られないのです。

また、素敵な服や家、高級外国車に憧れる人もいれば、お金が充実感をもちたらずと考える人もいます。貧乏な人はお金があれば充実感が得られると思っていますし、金持ちももっとお金があれば人生は充実すると信じています。しかし実際には、貧乏な人が大金をためるという保証はまったくありませんし、金持ちは収入源にまつわる心配で苦しむことはよく知られています。また金持ちは、自分よりもっと金持ちの人を見ると、嫉妬を感じて非倫理的手段でお金を稼ごうとするかもしれません。これらすべてのことは、最終的には苦しみにつながります。お金を持っている人も持っていない人も、お金に集中しすぎると苦しむでしょう。なぜならお金が充実感をもちたらずことはないからです。

一部の人はこれらの目的のために権力や地位に注目して、例えば、評判の良い会社の最高経営責任者（CEO）になるために努力する人もいます。そうなれば人生が充実すると考えるからです。そのような人は、最高経営責任者になれなければ落ち込んでしまいますし、

仮になったとしても、ストレスや緊張から逃れる手はありません。例えば、会社が十分な利益を得られなければ、取締役会のメンバーから解任を言い渡されることもあるでしょう。そのような状況が起こらなかつたとしても、いつかは引退しなければなりませんし、そうなれば権力も地位も名声もすべて失います。会社の従業員はそれまでは彼に従い、敬意を示していたのに、誰も彼を気にかけてくれなくなります。そしてそのことがうつ状態を引き起こすかもしれません。このように、例えば最高経営責任者になるという野心がかなつたとしても、それには限界があることがわかります。

ここで、映画スターやミュージシャンやスポーツマンなどの有名人について考えてみましょう。映画スター、サッカーのスター選手、有名な歌手、著名な作家になる、という野望を持っている人がいます。そうなれば人生が充実すると思っているからです。私はベンガル語とヒンドゥ語の有名な歌手である故ヘマンタ・ムケルジーのインタビューのビデオを見たことを覚えています。インタビューの中で彼は、新しいアルバムがリリースされるたびに、そのアルバムがファンの皆さんに気に入られるかどうか心配していたので、いつもひどい緊張に苦しんでいた、と述べました。インドの大物俳優アミターバ・バッチャンも同様に、自身が出

演した映画が上映されるときはいつも緊張したそうです。

また、インドのスタークリケット選手は、チームがクリケットの試合に負けたとき、不満のうっぶん晴らしのためにファンから住居に石を投げられた、という話を読んだことを覚えています。さらに、有名人のファンやサポーターはそのスターにとってもあこがれているので写真やポスターなどを大事に持っています。そしてそのスターを自分の人生の崇拜の対象に仕立て上げます。しかし、もしそのスターが自分の期待に応えられなければ、スターへの愛は憎しみや嫌悪感へと変わります。これが充実した人生といえるのでしょうか？

そのことから、有名人の生活は無駄かもしれない、と論理的に言う人もいるでしょう。彼らの忍耐力、厳格な修練、有名人になるための長い闘争の人生は無駄でしょうか？ 彼らは何らかの充実感を得ていませんか？ これに対する答えは、「サーダナ」つまり、有名人になるために行った取り組みは、間違いなく賞賛に値しますし、彼らは確実にある程度の充実感を経験しています。しかし、霊的な観点からは、それらの充実感は部分的なものであり、完全ではありません。人生において完璧な充実感に達するためには、霊的な手段に頼る必要があるのです。それでも、自らのキャリアで目覚ましい成功

を収めた人々は、心を特定の方法で訓練しているのです。霊的生活において急速に進歩することができるのも本当です。

「フェラーリを売った僧侶」という有名な英語の小説があります。主人公のジュリアン・マントルは、たくさんのお金を稼ぐ有名弁護士でしたが、多忙のせいでバランスの悪い生活を送っていたことから、心臓発作を起こしてしまいました。それがきっかけで彼は自己内省と自己分析をするようになりました。そしてとうとう彼は仕事をやめ、充実感を得られる何かを求めてインドに行き、最終的にそれを得ました。



さて、私たちはこれら二つを組み合わせることが出来るのでしょうか？ 私たちは、多くの富を蓄えてより多くの世俗的な欲望を満足させたい、しかしそれと同時に平安と静けさのある人生を望んでいます。実際、それは多くの人が望んでいることですが、残念ながら両方が叶うことはありません。私たちは人生の主な目標としてどちらかを選択し、そのために他のすべてのものを合わせなければなりません。だから、聖典には、霊的な生活を確立した

ければ一時的なものへの貪欲と執着を減らさなければならない、と繰り返して述べられているのです。私たちは永遠のものと永遠でないもののどちらかを選ばなければなりません。もし私たちが霊的な生活を望むなら、私たちは永遠なものに重点を置くべきです。もちろん生活費、食べ物、衣服などのためのお金は必要ですが、永遠でないものは私たちに人生の充実感を与えることができないので、永遠に主な焦点を当てるべきなのです。

先に述べたように、外的なものや一時的なことに重点を置けば、私たちは充実しない人生を送ることになり、ハートの中にむなしさを覚えます。問題は、人生のどの時期にこのむなしさが明らかになるのかということです。一般的に、若いときは勉強に忙しく、次に職探し、就職して給料をもらうようになるのと結婚を考えます。そして子供が生まれると、子育てや教育に忙しくなるのです。平均的な40代の人、「次は何か」という人生についての深刻な質問に直面します。人生の第一の目標、すなわち教育、仕事、結婚、そして子供を持つことが達成されると、人は「次に何が続くのか」という質問に直面するのです。その後の人生は、毎日同じルーティン、つまり朝オフィスに行き、夕方に家に帰り、夕食をとり、テレビを見て、寝るという単調な生活にならないか？ そのような生活が最後まで

だらだらつづくのだろうか？　これが若い頃に夢見た生活か？　それは充実した人生をもたらすだろうか？　ほとんどの人は、人生についてのそのような根本的な質問に対する答えを本当に知りません。このことは彼らの中に、心の落ち着きのなさや内なる不満を引き起こしますが、彼らはそれを解決することができません。

私は、宗教心はあるが霊的生活に興味のない若いインド人の夫婦のことを思い出します。彼らは40代でした。彼らは高等教育を受け、良い仕事についており、愛らしくて賢い子供もいました。ある日、その夫婦の奥さんが私に電話をかけてきて、霊的生活について知りたい、と言いました。なぜ知りたいのかと尋ねると彼女は、「私たちは人生の現段階で何度も『次は何？』という質問に直面しています。どうすれば充実感を得られるのでしょうか？」と言うのです。私たちはこの問題について話し合い、彼女に霊的生活について説明すると、彼女は感銘を受けました。結局、夫婦ともに霊的生活に興味を持ち、最終的にイニシエーションを受けました。

プレマンクル・アタルティ著「マハスタヴィルジャタク」というベンガル語の有名な自伝的小説があります。ある夏の夜、著者は眠ることができず、ベッドでゴロゴロしていました。つい

に彼は寝ることをあきらめて、妻と子供たちがぐっすり眠っている部屋から出て、ベランダでたたずんでいました。真夜中の暗闇と静けさがあたりを覆っていました。突然、「家の中で寝ている彼らは誰？」という考えが彼の心中に浮かびました。「彼らとどのような関係があるのだろうか？」　まるで、そのような人間関係がすべて単なる幻想であるかのように。

同じように人生の終焉をむかえた金持ちは時々、熟考します「これまで私はずっと昼も夜も一生懸命働いてきたし、お金を貯めるために多くのトラブルや緊張に苦しんできた。しかし、老い先が短くなった今、あんなにたくさんある銀行預金で何ができるというのだ？　1ペニーでも持って死ぬのだろうか？　明らかに答えはノーだ！」。そのような考えは、挫折感を引き起こしますし、ハートは満たされず絶望感いっぱい人生というステージを去らねばならない、という事実を明らかにします。あるところに非常にけちんぼうの金持ちがいました。周囲の人々も家族すらも彼のことを好きではありませんでした。それでもこの金持ちには仕立て屋の友人がいました。さて、その仕立て屋が死んでから数か月後にけちんぼうも重病になり、回復の見込みはほとんどありませんでした。若くて非常に頭の良い仕立て屋の息子は、自分の父親の友人が病気だと聞いて、けちん

ぼうにメッセージを伝えようと会いにやってきました。息子はけちんぼうに「おじさん、昨夜私の父が夢にあらわれて、おじさんをお願いしてほしいことがある、と言うんですよ」と言いました。

けちんぼうは好奇心をそそられて尋ねました。「親友は何を頼んだのかな？ 私の力の及ぶ範囲なら、その望みを叶えよう」

少年は答えました、「父はこう言いました、『私の友人がもうすぐこの世を去らなきゃならないようだ。だからすぐにこっちの世界で再会できると思うのだ。今、こっちでは天使たちのローブが所々ほつれているので縫い合わせたいのだが、針がない。だから彼に私のお気に入りの針を持って来てください、と頼んでおくれ』」

けちんぼうは言いました。「お安い御用さ。出来るだけ早くその針を持ってきてくれたまえ」

しかし、少年が帰ってからけちんぼうは考え始めました、「おや、針を運びたいのはやまやまだが、どこに入れていけばいいだろう？ ポケット？ いやいや、私が死ねばシャツを脱がして新しい布で包むだろうから、それは無理だ。それなら、最後の食事で食ってしまおうか？ いや、それもダメだ、身体も燃やされてしまうのだから」彼が小さな針をどうやって運ぶかを深く考えていたとき、突然ひらめきました。「そんなちっぽけなものでさえ別の

世界に運ぶことができないのなら、これまであんなに大変な思いで苦勞をして何年もかけて貯めてきた莫大なお金はどうなるのだろう。お金はできるだけ儉約してきたので、家族さえ私のことを嫌っているというのに！

今やっと気づいたよ、コイン一枚でさえ持って行けないのだから、貯金はすべて置いていかなきゃならない！」そう考えるとけちんぼうは心底悲しくなり、改心しました。なぜなら自分の人生は無駄だったと感じたからです。彼は心を突然神に向け「主よ、あなたの恩寵で私を病気から回復させてくださるのでしたら、私はすべての貯金を慈善のために使います」と肩を落としながら祈りました。

私たちがこの世から離れるとき、この世で集めたものや所有しているもの、すなわち、名声、権力や地位、家族や財産などは、先ほどの話と同様に置き去りにしなければなりません。

人生とその充実感についての深刻な疑問に直面したとき、平均的な人はどうするのでしょうか？ ほとんどの人は、世俗的なことに心を逸らせて、疑問を抑え込もうとします。例えば、そのような疑問に直面するのが怖いので、忙しくしていたい人もいます。仕事がオフで時間に余裕がある時でさえ自分を忙しくするのはです。また、一人になりたい人もいます。なぜなら、一人

でいるとむなしさや不安感が心に浮かび、そのせいで打ちのめされるのではないか、と恐れているからです。

そのような場合の提案は、人生に関するこれらの深刻な疑問を抑え込んだり回避するのではなく、スワミー・ヴィヴェーカーナンダが「野獣と向き合え」とアドバイスしたように、それらに関して正面から向き合い、満足のいく答えを求めてください、ということです。バガヴァッド・ギーターのような聖典やスワミー・ヴィヴェーカーナンダのヨーガシリーズの本を勉強したり、霊的な講義を聞くことは、人生のより深い疑問に対する適切な答えを得るのに役立ち、充実した人生の道を歩むための良い手引きとなります。

充実した人生は、内なる人生を構築した結果として生じます。内なる人生を構築するということは、私たちが自分自身を人格の基盤であるアートマン、真我とつながる必要があることを意味します。ほとんどの人はアートマンや真我や神について何も知らないので、むなしさに苦しんでいます。しかし彼らがアートマンの概念を理解しようとするなら、このむなしさの問題を解決することが可能となります。

私たちが内面に目を向ければ、肉体的、精神的、道徳的、知的、霊的といったさまざまな人格のレベルがあるこ

とが分かります。ほとんどの人は、霊的レベル以外の人格については気づいていますが、霊的レベルについて認識している人はほとんどいません。しかし、人格の核となる自分の霊的レベルに気づかなければ、私たちは人生で極めて重大なものを見逃します。アートマン、真我であるスピリットを中心とした私たちの人格の核に気づいていないことが、心にむなしさを作り出すのです。したがって、私たちは自分の人格の基盤に気づかなければなりません。人生だけに焦点を当てるのではなく、その基盤にも焦点を当てるべきなのです。現代における私たちの主な問題は、外側にのみ重点を置き、内面には焦点を当てていないことです。

さらに言うと、単にアートマンに気づくだけでは十分ではなく、アートマンとつながり続けていなければなりません。私たちは、魂とは何か、どのように魂とつながるか、ということを知る必要があります。ミクロレベルでは、私たちの個人の核は魂・アートマンと呼ばれ、マクロレベルでは、神・ブラフマンと呼ばれます。アートマン、ブラフマン・神の本質は、絶対の存在、絶対の知識、絶対の至福です。それは永遠で、無限で、執着がなく、あらゆる束縛から解放されています。私たちはその「実在」を認識し、常にそれとつながっていなければなりません。そうすることで私たちは恐れ、不安、執

着を取り除き、自由で、至福に満ち、平安になることができるからです。これが充実した人生の近道です。

充実した人生に関するもうひとつのアイデアは次のとおりです：私たちには 5 つの基本的な欲求、衝動があります。① 誰もができるだけ長く生きたいと思っており、誰も死にたくない。② 私たちは好奇心を満たすために、知識を得て、さまざまなことを知りたい。だから本を勉強したり、雑誌や新聞を読んだり、テレビを見たり、インターネットにアクセスしていろいろな情報を見ます。これらすべては、知りたいという私たちの欲求を満たすために行っているのです。③ 誰もが例外なく喜びを望んでいる。④ 誰もが愛し、愛されたい。⑤ これらの欲求を満たすことを可能にするために、私たちは働きたい。

これらは、私たちが人生で行動したり考えたりする背後にある 5 つの動機です。もし誰かの人生を分析すると、その人たちはこれらの 5 つの基本的な衝動を共通して持っていることがわかります。

さて、充実した人生とは何かと問われたとき、これらの基本的な衝動が満たされれば人生は充実する、と答えるかもしれません。しかし、私たちはこのように気づきます：私たちは永遠に生きたいのに死ななければならないこ

とを知っている。私たちは多くのことを知っているが、知っていることと知らないことを比較すると、知らないことの量のほうが常にはるかに多いことがわかる。最高の数学者で物理学者の一人として広く認識され、史上最も影響力のある科学者の一人でもあるニュートンは、かつて次のように述べました。「私のことを世間はどのように見ているか分からないが、私は海辺で遊んでいる少年のようである。ときおり、普通のものよりもなめらかな小石やかわいい貝殻を見つけて夢中になっている。真理の大海は、すべてが未発見のまま、私の目の前に広がっているというのに」ソクラテスは神託神殿において、ギリシャで最も賢い人である、と宣言されました。彼はそのことを熟考して、「私は『自分は多くのことを知らない』ということを知っているが、他の人は『自分は知らない』ということを知らない」と結論付けました。それがおそらく彼がギリシャで最も賢い人と宣言された理由です。

もうひとつの事実は、人々、特に学者は多くのことを知っていますが、彼らのほとんどは基本的なこと、つまり「私は誰であるか」を知らないということです。彼らは他人や他のことについて多くのことを知っていますが、自分が誰であるか、自分の本性が何であるかを知らず、意識、潜在意識、超意識についても知らず、知ろうとさえし

ません。精神科医は他人の心进行分析するのに忙しいですが、自分の心をどの程度知っているのかはかなり疑問です。

私たちは皆、喜びを欲しているが、自らの経験を通して得る喜びの量は、苦しみの方よりもはるかに少ないことを知っている。喜びの量が1グラムだとすると、苦しみの方はおそらく1キログラムぐらいです。それにもかかわらず、このほんの1グラムの幸福を得たいがために私たちは生き続け、どんなに多くのトラブルや苦難を経験しても気にしないのです。

ここで、愛という欲望を満足させたいとき、通常何が起こるかを調べてみましょう。ある時点での強烈な愛の感情は、後に衰え始め、結局は完全にしぼむことさえあります。一つ逸話があります。ある日、老人が同じく年老いた友人の家を訪れました。一般的に老年期に入ると記憶力が悪くなって苦しみますが、ホストもその問題を抱えていました。さて、ホストは訪問した友人を楽しませるために、自分の妻に「ダーリン、私の親友にお茶をだしてくれないかい」と言いました。

奥さんがお茶を持ってくると、ホストはさらに妻に「ハニー、クッキーも持ってきておくれ」と頼みました。

妻がクッキーを取るために席を外すと、来客はホストに「ジョン、すごいじゃないか！とても感動したよ！

すばらしい！」と言いました。

「クリス、何だって？ どうしてそんなに興奮しているのだい？」

「ジョン、結婚生活を長く送っているのに、今でも奥さんへの深い愛をそんなに大切にできているなんて！」

それを聞いたホストは友人にささやきました。「クリス、そうじゃないんだ。私はしょっちゅう妻の名前を忘れるんだよ。だから『ダーリン』とか『ハニー』って呼んでいるのさ」

今日、誰かに強い愛を感じている心は、何らかの理由で嫌悪に変わるかもしれない。このように魅力は長期的には嫌悪に変わる可能性があります、そのようなケースは珍しくありません。

さて問題は、私たちはこれらの基礎的な欲求を満たすために多くの時間とエネルギーを費やしているのに、最後にはがっかりして欲求不満になるのはなぜか、ということです。その明白な答えは、私たちはそれらの基礎的な欲求を不適切な方法で満たそうと努力しているから、です。ですので、基礎的な欲求を満たすための正しい努力の方法を知ることは非常に大切なことです。その正しい方法とは、私たち自身の魂を悟ることです。なぜでしょうか？ なぜなら、先ほど述べたように、魂の本性はサット・チット・アーナンダ、絶対の存在、絶対の智識、絶対の至福だからです。もし私たちが本当に

永遠に生きたい、最高の知識が欲しい、という願いを満足させたいなら、また、最高の喜びを経験したいのなら、魂つまり真我を悟ることによって、可能になります。それこそが霊性の道であり、それだけが私たちの基礎的な欲望を満たすための真の方法です。他のすべての方法は唯物論的なので、必ず失敗します。なぜなら物質自体が一時的なので変化と衰退の対象だからです。

もっと具体的に言うと、永遠に生きたいなら、物質でできている肉体レベルではなく、霊的レベルで生きなければなりません。ひとたび永遠である真我と自分を同一視すれば、私たちは永遠に生きることができます。

さらに、ウパニシャドには、グルが弟子に「『それ』を知ることによって、すべてを知ることとなる『それ』を知っているか？」と問うエピソードがあります。この質問の答えは、アートマンを知ることで私たちはすべてを知る、です。なぜならアートマンは全知だからです。それは金塊についての知識があれば、金製品すべてに関する知識を得たようなものです。

さて、愛の場合を考えてみましょう。誰もが自分の愛が永久に続くことを望んでいます。しかし、先ほど少し述べたように、世俗的な愛は育つことから始まり、最高潮を迎え、それから衰え

始めます。しかしもし、永遠なる神が私たちの愛の対象になるなら、その愛は永遠に続くのです。さらに、神を愛することで、私たちは素晴らしい無限の喜びを得ます。また、一般的な愛では執着や束縛が生じますが、神を愛することで私たちは自由を得ます。私たちは、普遍的な兄弟愛、普遍的な愛について多くのことを聞きます。しかし、どうすればそれを実践できるでしょうか？ もし、自分の内なる神・アートマンと同じ神・アートマンが他のすべての人の内にも宿っている、と宣言する聖典や聖者を信じるなら、実践することができます。

神を愛したい、という望みは、家族を愛してはならないという意味でしょうか？ 実のところ、多くの霊性の求道者にはそのような根拠のない疑いや心配があります。必要なことは、神を通して大事な人や身近な人を愛する、ということです。つまり、私たちは身近な人、大事な人に対する愛を神の愛に結びつけるべきなのです。夫はただの夫ではなく、妻はただの妻ではなく、子供はただの子供ではありません。神は、ご自身が夫、妻、子供としてあらわれています。だから、世俗的な愛は霊的な愛へと変容し、私たちの人生に喜びと自由をもたらすことができます。このように、執着のない純粋な愛を実践することができます。

充実した人生について、もう一つの方法を説明します。私たちには肉体的、精神的、道徳的、霊的といったさまざまなレベルの人格があります。今、これらすべてのレベルで十分に自分自身を成長させれば、私たちの人生は充実するでしょう。

先ほど、私たちの人生の基盤で人格の核であるアートマンを知ることによって霊的生活を確立させるべきである、そしてアートマンの本質を理解すれば私たちの人生は充実する、と述べました。基本的な質問は、どのようにして内なる生活すなわち霊的生活を発展させるか、どのようにしてアートマン、ブラフマン、神を知るか、どのようにしてそれとつながるか、ということです。答えは、4つのヨーガ(霊的悟りの道と目標)、すなわちラージャ・ヨーガ(心の抑制と瞑想の道)、カルマ・ヨーガ(見返りを期待せずに他者に奉仕し、神の代理人として行動する道)、ギャーナ・ヨーガ(永遠なものと永遠でないものを識別し、永遠なものに集中する道)、バクティ、ヨーガ(神への信仰、そして永遠なる友であり避難所でもある神に私たちの愛を向ける道)のどれか一つ、または組み合わせて人生を形作ることです。

ウパニシャドでは、アートマナム・ヴィッディ「汝を知れ」と言い、聖書は「何よりもまず、神の国と神の義を

求めなさい。そうすれば、これらのものはみな加えて与えられる(マタイによる福音書 6.25-33)」と言います。近代の預言者であるシュリー・ラーマクリシュナも『ラーマクリシュナの福音』の中で同じように「神を悟ることが人生の目的である」と何度も繰り返し述べています。なぜなら、アートマンつまり神は、永遠、無限なる平安、喜び、知識、自由なので、神を悟ることだけが人生を充実させるための唯一の道だからです。

2022年11月20日 例会

「神の御名の力」

スワミー・メーダサーナンダ

今日の講義のテーマである「神の御名の力」には、「神、名前、力」という三つのキーワードが出てきます。名前というのは言葉ですね？ では、言葉とは何でしょう？ 言葉は基本的にはひとつの音ですが、声に出して言う音、[口などの]身体機能を使って発音した音です。それと同時に、それぞれの言葉は、具体的もしくは抽象的、無生物もしくは生物、のある対象をあらわします。言葉によってあらわされるものは、一般名詞か特定名詞です。私達は日常的に非常に多くの言葉を使います。しかしそれらのほとんどは、有限であるもの、つまり時間、空間、因果の法則によって条件づけられたものを意味しています。

それでも、例えば「オーム」のように言葉が無限を意味することもあります。「オーム」という言葉は、至高の実在、無限を意味します。オームは言葉ですが、音節ともみなされています。

注意すべきひとつの点は、人の名前とその人物を切り離すことはできない、ということです。私が知人シュリナートの名前を思い出したとします。そうするとすぐにシュリナートのイメージが私の心の目の前に現れます。このように、ある人物とその人の名前を分離することはできません。さらに、すべての思考は言葉の形で私たちの心にあられるので、思考と言葉を分離することはできません。例えば、あなたは協会を訪れることを考えたとします。その考えはあなたの心にどのようにあられるのでしょうか。「今日、私は協会をいきます」または「今日、私は協会をいきません」のようにあらわれますね。

パタンジャリ・ヨーガ・スートラによると、ラージャ・ヨーガの実践が非常に進んでいる人は、考えを言葉から切り離すことができるそうです。しかし、それは例外的な状態です。

さて、言葉が私たちに与える影響について話していきます。快い言葉と不快な言葉は、私たちにまったく異なる

影響を及ぼします。例えば、あなたが誰かに「君はバカだね」と言うと、その人はあなたに腹を立てるでしょう。また、「あなたはとても優しいし頭もいいですね」と言うと、その人は喜ぶでしょう。ご存知のように、楽しい言葉や優しい言葉は私たちを幸せにしますが、不快な言葉や口汚い言葉は私たちを怒らせ、悲しませ、落ち込ませます。このことは、言葉の持つ力を示しています。

言葉には波動もあります。ポジティブな波動とネガティブな波動です。例えば、「水、水、…」と繰り返しても、あなたの心は影響を受けません。しかし、「ガンジス川の水、ガンジス川の水、…」と唱えるなら、ポジティブな波動があなたの心に生じるでしょう。なぜならガンジス川の水は、聖なる水だからです。一方、「下水、下水」と繰り返すと、違った波動を生むでしょう。ですので、ポジティブ、ネガティブどちらにせよ、ひとつひとつの言葉は心にさまざまな影響を及ぼすのです。場合によっては、これらの波動の影響は非常に深いこともあります。

ある教育機関長が「価値 (values)」について話すのを聞いたことがあります。彼は話の中で次のように語っています。彼は高校のある学年を2つのセクションに分けて、ひとつのセクションでは、授業が始まる前に生徒は毎日2

～3分間「オーム」を唱えるようにしました。この実践は2～3ヶ月間続きました。もう一方のセクションは以前と変わらず、授業の前に何も唱えませんでした。オームを唱えたセクションの学生は大体、唱えなかったセクションの学生よりも試験ではるかに優れた成績を収めたことがわかりました。

同じように、シヴァ、ドゥルガー、ヴィシュヌ、ナーラーヤナなどの神や女神の御名には、特別な神秘的な力があります。また、ラーマ、クリシュナ、お釈迦様、主イエス、近代ではシュリー・ラーマクリシュナ、などの神の化身の御名も、唱えれば同じような効果があります。なぜなら化身の御名は神意識に満ちているからです。

神の御名は、木の種に例えることができます。バニヤンの木（ベンガル菩提樹）はとても大きいですが、その種はからし種よりもさらに小さいです。しかしそのような小さな種子が巨大な木として成長する可能性を秘めているのです。同様に、神の御名は種のように小さく見えますが、私たちの生活を著しく変容させる可能性を秘めています。私たちの霊的生活は、そのような聖なる御名を繰り返し唱えることで開花します。

マハリシ・ヴァールミキは、インドの二大叙事詩のひとつ『ラーマーヤナ』

の著者ですが、賢者になる前はラトナカールという名前の乱暴な強盗でした。彼は森に住み、旅人がその森を通り抜けようとする、殺してお金や装飾品や金目のものを奪ったのです。

ある時、偉大な聖者ナーラダがその森を通り抜けようとしてきました。するとラトナカールがやって来て、ナーラダも殺そうとしました。ナーラダはラトナカールを制止して言いました。「お待ちなさい。あなたはとてもたくさんの人を殺し、持ち物を奪いました。だから絶対に大罪を犯しています。あなたには、あなたの罪を分担してくれる人がいますか？ もしいなければ、あなたはこれまでに犯したすべての罪のために苦しまなければならないのですよ」これに対してラトナカールは「オレには家族も両親もいる。彼らの生活のためだけにこれらすべての凶悪な行為をしてきたのだから、絶対にオレの罪を分担してくれるさ」と答えました。

ナーラダはラトナカールに、「そうでしょうか、あなたの家族はあなたの犯した罪のために苦しんでもかまわない、と言うのでしょうか。どうかあなたの奥さんと両親に、あなたの罪を分担してくれるかどうか聞いてください」と言いました。ラトナカールは、これはナーラダが逃げるための策略ではないかと思ったので、ナーラダを木に縛り付

けました。それから自分の家に戻り、まず両親に自分がお金を稼ぐために犯した罪を分担してくれるかどうか尋ねました。彼の両親は、「いいえ、私たちはあなたを育てたんですよ。だから私たちの生活を養うことはあなたの義務です。どうして私たちを養うために犯したあなたの罪を分担しなきゃならないのですか?」と言いました。そこでラトナカールは両親はだめでも妻なら確実に罪を分担してくれると思って妻のもとに行きました。しかし、彼の妻も「あなたは私と結婚したのですから私を養うのはあなたの義務でしょ。私はあなたがどうやってお金を稼ごうと構わないの。あなたが悪い方法でお金を稼いだとしても、それはあなたの問題です。なぜ私とその責任を負って苦しまなければならないの?」と言いました。ラトナカールは非常に大きなショックを受け、怖くなりました。そして身内の誰にも、自分が犯したとんでもない行為の罪を分担してくれる気がないことに初めて気づきました。彼だけが邪悪な行動に対する恐ろしい罰に苦しまなければならないのです。

ラトナカールはナーラダのもとに走ってやってきて、その御足にひれ伏しました。彼はナーラダに、これまでに犯してきた多大なる罪と、その報いとしての苦しみからお救いください、と懇願しました。ナーラダはラトナカールに同情し、「ラーマ」という聖なる御

名のマントラを授け、イニシエートしました。しかし当初、ラトナカールは犯した罪があまりに重かったので、「ラーマ」と発音することさえできませんでした。彼は「ラーマ」の反対の「マーラ、マーラ、…」と唱え始めました。そしてついに彼は「ラーマ、ラーマ、…」と唱えることができました。ラーマの聖なる御名は、最終的には盗賊ラトナカールを偉大な叙事詩ラーマヤナをあらわした賢者ヴァールミキへと変容させたのです。これが神の御名の力の一例です。

近代では、シュリー・ラーマクリシュナの弟子の一人で、幼い頃に未亡人となったゴパール・マー(ベビー・クリシュナの母親という意味)として知られるアゴレマニ・デーヴィの例があげられます。彼女も神の名を唱えるだけで聖人になりました。彼女は30年から40年の間、ずっとゴパール(ベビークリシュナ)の名前を唱えました。そして彼女はゴパールの姿をずっと見ていました。ゴパールは、彼女の周りを動き回り、遊んだり、彼女に食べ物をおねだりしたり、家事を手伝ったりしていたのです。これは一般的な求道者がジャパ・ヨーガの実践によって非常に高い霊的状态の経験を成し得た別の例です。

ヒンドゥ教だけでなく、仏教、イスラム教、キリスト教などの他の宗教の

伝統にも、神の御名を繰り返す伝統があります。仏教では、日本のいくつかの宗派で人気のあるマントラは「南無阿弥陀仏」(ナマハ アミタバ ブツダ)です。キリスト教徒は「イエス様、私を憐れんでください」と繰り返します。イスラム教では、アッラー(神)という言葉を繰り返すことは珍しいことではありません。

霊的实践には、祈り、無私の仕事、瞑想、実在と非実在の識別の道など、さまざまな方法があります。これらのさまざまな霊的修行を実践する求道者にとって、ジャパ、つまり神の御名を繰り返すことは非常に役に立ちます。ジャパそのものが素晴らしい霊的な実践なのです。また、その実践はとても簡単です。ですから、シュリー・ラーマクリシュナの霊的な息子スワミー・ブラフマーナンダは、ジャパはサハジャ・ヨーガ：簡単に実践できるヨーガである、と常々言っていたのです。サンスクリット語では「ジャパト・シッディ」と言い、ジャパによって霊的な悟りを得ることができることを意味します。

ジャパがサハジャ・ヨーガ（簡単なヨーガ）と言われる理由は、実践にあたって前もって準備する必要がない簡単なヨーガだからです。例えば、パタンジャリのラージャ・ヨーガでは、ヤマ、ニヤマ、プラーナーヤマ、プラ

ティヤハーラなどの準備段階が必要です。ギャーナ・ヨーガでは、シャマ [中の感覚のコントロール]、ダマ [外の感覚のコントロール]、ニッティヤ・アニッティヤ・ヴァストウ・ヴィヴェーカ [実在と非実在を識別する]、聖典の勉強などのすべてが必要です。カルマ・ヨーガでは強靱な肉体が求められますし、バクティ・ヨーガの実践には神への信仰が必須条件です。しかし、ジャパ・ヨーガの実践には事前の準備は必要ありません。神の御名を熱心に繰り返すだけで、純粹さ、信仰、献身、知識、悟りが続くのです。

さらに、朝、昼、晩、いつでも神の御名を唱えることができますし、どこでも唱えることができます。神社や拝殿に行く必要はありません。シャワーを浴びているとき、歩いているとき、仕事をしているとき、市場で、どこでも御名を唱えることができます。それとは対照的に、瞑想には落ち着いた静かな場所が必要です。市場では確かに瞑想はできませんね。しかし、ジャパならいつでもどこでもすることができます。

ジャパのもう一つの良い点は、身体的、精神的状態に関係なくそれができることです。例えば、頭痛や腰痛がある場合、瞑想やカルマ・ヨーガをすることは難しいですが、神の御名を繰り返すことはできます。したがって、ジ

ジャパ・ヨーガは他のヨーガよりも実践が簡単なのです。さらに、金持ちも貧者も、老いも若きも、罪人も聖人も、誰もが神の御名を繰り返すのにふさわしいです。

もうひとつ理解すべき重要なことがあります。それは、特定の人や物について深く繰り返し考えると、その人や物の性質が私たちに何らかの影響を与える、ということです。

シュリー・ラーマクリシュナの若い弟子であったニランジャン（のちのスワミー・ニランジャンナーナンダ）は交霊術が好きでした。交霊の際に実践者は、呼び出す死者について深く考えなければなりません。そうすると、一般的には幽霊として知られている死者の霊が実践者の前にあらわれ、彼らの質問に答えるかもしれないからです。しかし、幽霊はタマスの状態なので、その霊は交霊術師にタマスの印象を残します。

ですので、シュリー・ラーマクリシュナは、ニランジャンが交霊術を好きだと知った時、ニランジャンに深遠なコメントをしました。「息子よ、もしおまえが幽霊のことをいつも考えるなら、おまえは幽霊になるのだ。また神のことを考えるなら、神になる。どちらがよいかね」 スワミー・ニランジャンナーナンダはシュリー・ラーマ

クリシュナのメッセージを理解したので、交霊術師の仲間からはずれました。

子が父の財産を受け継ぐように、神の子である私たちは、神の御名を繰り返し唱え、神について考えることで、純粹さ、普遍的な愛、慈悲、真理、など神の財産を受け継ぎます。

ジャパ・ヨーガの実践に関して、覚えておくべきいくつかのポイントがあります：

1. 毎日、できるだけ何度も神の名を唱える。
2. 何かをしながら神の御名を唱えることとは別に、特定の時間(朝、夕方など)に座って実践することも必要である。
3. このジャパ・ヨーガは人生の最後の日まで続けなければならない。

それでは、唱え方について説明します。神の御名は、ゆっくりとはっきりと唱えてください。インドでは、ヴィシュヌ・サハスラ・ナマ（ヴィシュヌ神の千の御名）を唱える習慣があります。しかし、一般的に、ヴィシュヌのこれらの千の御名を唱えるために座るとき、人々はこれらを急いでやって、できるだけ早くそれを終わらせようとします。なぜなら、ゆっくりと唱えると時間がかかりすぎて、次に続く食事や友人との交流に遅れるからです。このように急いで唱えることで、神聖で

ポジティブな効果を逃してしまいます。詠唱は心を神において、ゆっくりと、はっきりと行う必要があります。

詠唱にはさまざまな方法があります。低い声で行う、音を立てずに唇を動かす、もしくは心の中で行うこともできます。心の中の詠唱は、私たちがどのような状況に置かれていても関係なく実践することができるので、さまざまな方法の中で最高であると考えられています。

ここで、みなさんができるジャパの実際の実践法を2, 3提案します。例えば、朝起きたらすぐに神の御名を数回唱えます。それから身体をきれいにしてから、しばらく静かに座り、目を閉じて唱えます。次に、仕事で家を出る前に数回唱えます。次に、通勤中、仕事開始前、工作中、および仕事終了後に唱えます。次に、帰宅時、休憩した後、最後に寝る前に唱えます。そして、食べる時はいつでも神の御名を唱えることで、心で神に食べ物をお供えすることができます。これらが神の御名を唱え、一日中神とのつながりを保つ方法についての提案です。

さて、神の聖なる御名を唱えることが、さまざまな方法でどのように私たちを助けてくれるのかを説明しましょう。例えば、あなたがある商品を購入したいとき、その商品についてグーグ

ルで検索をしたら、商品情報と利点が出てきた、という経験をしたことがあるかもしれません。商品を使う際の7~10の利点を教えてくれるサイトを見つけることもありますね。それと同じように、**神の御名を唱えること（ジャパ）の10の利点**を皆さんにお知らせします。

1. **心が穏やかで静かになる。** 心は本来じっとしていません。さまざまな考えが生じては私たちの心を占領します。ジャパによって神への想いに心を集中させることで他のランダムで不必要な考えを減らせば、心は穏やかで静かになります。

2. **否定的で有害な考えが止む。** どのように否定的で望まない有害な考えを阻止しますか？ ご存じのように、これらのことは無作為に私たちの心に浮かんでいきます。残念なことに私たちは「こんな考えはやめよう」と思うだけでは否定的な考えを止めることはできません。ジャパで心を満たすことで、否定的な考えを止めます。

3. **有害で否定的な考えが浮かぶことを防ぐ。** ジャパは否定的で有害な考えを取り除くことができるだけでなく、徹底的にジャパを実践することによって、そのような考えがそのものが生じなくなります。

4. **心を純粹にする。** 私たちの心は、サットワ、ラジャス、タマスという三つのグナでできています。ある時点では、これらのうちのひとつが支配的です。私たちのほとんどは、タマスとラジャスがサットワよりも優勢です。その結果、私たちは世俗的な欲望、執着、嫉妬、身勝手、貪欲、怒りというような否定的な特性を持ち、それが私たちを苦しめます。では、タマスとラジャスをなくすにはどうすればいいのでしょうか？ それはジャパをすることでできます。神はサットワで満たされているので、私たちの心はジャパをすることでサットワ的になるのです。純粹なる神の御名を唱えることによって、私たちは純粹になります。自分で気づいている不純さだけでなく、潜在意識に隠れており、ときとしてあらわれる不純さも、神の聖なる御名によってきれいになります。

5. **前世（複数）の悪いカルマの結果に抵抗する。** 私たちが前世で行った悪いカルマの影響と、そのせいで今生に苦しまなければならない報いに、どのように抵抗すればいいのでしょうか？ 神の御名を唱えることは、そのような悪いカルマの影響を減らすのに大いに役立ちます。ですので、神はカルマナシャ（悪いカルマの破壊者）とも呼ばれるのです。したがって、私たちが悪いカルマのために重大な事故に遭う運命にあっても、神の恩寵で擦り傷程度で

すみます。

6. **今生で犯した罪の結果を取り除く。** 私たちが今生で犯した罪による辛い結果をどのように取り除けばいいのでしょうか？ ジャパはこの点でも助けてくれます。ですから、神の御名はパーパ・ナシャカ（罪の破壊者）と呼ばれています。私たちが毎夕拝殿で歌っているスワミー・ヴィヴェーカーナンダが作曲したシュリー・ラーマクリシュナへの賛歌の中に「モチャナ・アガ・ドゥシャナ（シュリー・ラーマクリシュナは私たちの罪を消し去る、の意味）」という言葉が出てきます。

7. **不安、孤独、心のむなしさを取り除く。** 孤独、無力感、心のむなしさ、不安、恐怖をどのように取り除けばいいのでしょうか？ 最も良い方法は、ジャパを行うことです。心を込めてジャパをすることで、私たちは神とつながり、神との関係を確立し、神が私たちと共におられる、神が私たちを守ってくださっている、と感じます。そのような感覚は、空虚感、無力感、孤独、不安、恐怖など、私たちの心を乱す感情を減らします。

8. **瞑想中の集中力を高める。** 瞑想の時に集中できないのはなぜでしょう？ なぜなら、通常、私たちは朝と夕方の瞑想の非常に短い時間だけ神について考えようとしますが、残りの時

間に私たちの心は主に世俗的な考えでいっぱいだからです。一日中、何度も神の御名を繰り返すことを習慣にすれば、ある種の継続的な神とのつながりが続くでしょう。その結果、私たちが瞑想のために座るときに、心が神への思いに集中しやすくなり、平安と喜びを経験します。

9. **神への愛を増やす。** 見たこともない神への愛をどのように増やせばいいのでしょうか？ 答えは、神の御名を唱えれば唱えるほど、神が私たちの身近にいることを感じるようになるということです。そして、神の恩寵によって、神への愛が私たちの中に育まれます。

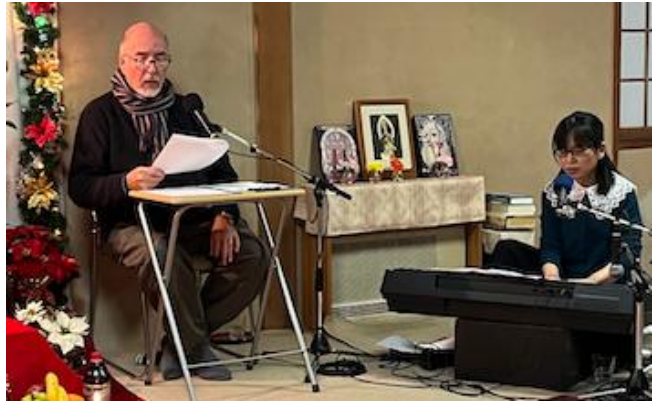
10. **死の恐怖を克服する。** 私たちのほとんどは死を恐れており、老年期や重病になるとこの恐れが私たちを圧倒します。さらに、私たちの経典、例えばバガヴァッド・ギーターによれば、私たちが死ぬ時に考えたことが何であれ、それは私たちの次の誕生に影響を与えます。聖者バーラタは、死ぬ時に彼が心から愛した鹿について考えていたので、次の誕生で鹿として生まれなければなりません。ですから、私たちが生涯を通じて神の御名を唱えるなら、習慣の力によって、神の御名は死の時にも私たちの心にあられ、私たちは神の恩寵によって解脱するかもしれません。そうでなければ、病気の激しい痛みや家族への執着、その他

の世俗的なことが心の中で支配的になり、死ぬ前に神を忘れさせ、その結果、私たちは何度も誕生と死にさらされ、際限なく苦しむのです。

私たちの人生の理想的な目標は、真理を悟ること、言い換えれば、神を悟ることです。私たちは、このサハジャ・ヨーガをひたむきに実践すること、つまり神の御名を唱えることによって、この目標を達成することができます。

クリスマス・イブ礼拝の写真





忘れられない物語

「ナーラダとマーヤー」

ナーラダがクリシュナに「主よ、私にマーヤーを見せてください」と言ったとき、どのように見せてくださったかを伝説は語る。

数日が過ぎ、クリシュナはナーラダに「共に砂漠を旅しよう」と言った。二人が数マイル進んだときクリシュナはナーラダに「喉が渴いたので水を汲んできてくれないか」と言った。「はい、すぐに汲んでまいります」と言ってナーラダは出かけた。

少し離れたところに村があった。彼は水を求めて村に入り、ある家のドアをノックすると、非常に美しく若い女性がドアを開けた。彼女を一目みるなりナーラダは師が水を待っていることを忘れた。喉が渴きすぎて死にそうかもしれないのに。彼はすべてを忘れてその女性と話し始めた。その日、彼は師のもとに戻らなかった。次の日も彼は家にいて女性と話しこんでいた。会話は愛に発展した。ナーラダは女性の父に頼んで二人は結婚した。そこに住んで子供をもうけた。こうして12年が経った。彼の義父は亡くなり、ナーラダはその財産を相続した。彼は、妻と子供たち、畑や牛などととても幸せな生活を送っている、と思っているよう

だった。

あるとき洪水が起きた。ある夜、川の水位は堤防を越え、村全体を氾濫させるまで上昇した。家が倒れ、男性や動物が流されて溺死し、すべてが濁流に浮かんでいた。ナーラダも避難しなければならなかった。片手で妻を抱き、反対側の手で子供を抱き、もう一人の子供を肩に乗せた。彼はこのひどい洪水を渡ろうとしたが、数歩進むと流れが強すぎることに気づいた。肩に乗せた子供が肩から落ちて流れて行った。ナーラダは絶望の叫びをあげた。その子供を救おうとして手を伸ばすと、手に抱いていた子供も流された。ついに全力で握りしめていた妻まで流れに引き裂かれた。彼は土手に投げ出され、悲嘆のあまり泣き叫んだ。

彼の後ろから優しい声が聞こえてきた。「わが子よ、水はどうした？ お前は水を汲みに行って、私はそれを待っているのだよ。30分もたったではないか。」

「30分ですって！」ナーラダは叫んだ。12年の歳月が彼の心を通り抜けたが、これらすべての出来事はたった30分で起こった！そして、これがマーヤーだ。

今月の思想

瞑想、瞑想、瞑想せよ。そうすれば、

すべての人のハートの中には至福の宝庫があるにもかかわらず、人々は理由もなく苦しんでいる、ということが分かるだろう。その時、君のハートは誰に対しても同情と思いやりに満ちるであらう。

…スワミー・ブラフマーナンダ

発行：日本ヴェーダーンタ協会

249-0001 神奈川県逗子市久木 4-18-1

Tel: 046-873-0428

Fax: 046-873-0592

Website: <http://www.vedanta.jp>

Email: info@vedanta.jp