



## 2010年9月号—第8巻第8号

### かく語りき—聖人の言葉

「人生の目的は、人に喜びを与えることができたとき初めて達せられるのです」

(シュリー・サーラダー・デーヴィー・  
ホーリー・マザー)

「結果を案ずることなくすべての仕事を為す者を、悟りを得た聖人は賢人と呼ぶ」

(主クリシュナ)

### 今月の目次

- ・かく語りき—聖人の言葉
- ・今月の予定
- ・8月の逗子例会『シュリー・ラーマクリシュナの聖なる一触れ』スワミー・メーダサーナンダによる講話
- ・今月の思想
- ・日本ヴェーダーンタ協会創立50周年記念祝賀行事閉会式並びに第一四八回スワミー・ヴィヴェーカーナンダ生誕記念日公開祝賀会 ご挨拶 シスター・塩谷惇子

- ・スワミー、日本各地を飛び回る—多治見、名古屋を訪問
- ・忘れられない物語
- ・御岳山リトリート報告『山の上での内省』 鈴木規子さん寄稿

### 今月の予定

- ・生誕日  
クリシュナ・ジャンマシュタミ  
9月1日(水)  
スワミー・アドワイターナンダ  
9月7日(火)

- ・行事  
9月の逗子例会  
主クリシュナ生誕祝賀会  
9月19日(日) 午前11時  
ゲストスピーカー: ISKON Japan 寺院長 マドゥマンガラ・ダース師  
皆様のご参加をお待ちしています。

- ナマステ・インディア  
GANGA CD-BOOK を出店します。  
代々木公園イベント広場  
9月25日(土)～26日(日)  
[www.indofestival.com](http://www.indofestival.com)

## 来月の予定

### 10月の東京例会

10月2日（土） 午後2時

講話『バガヴァッド・ギーター』

場所：インド大使館 03-3262-2391

### 10月の逗子例会

10月17日（日） 午前11時

講話『死ぬ前に死ぬ』

講師：スワミー・メーダサーナンダ

### 8月の逗子例会

「シュリー・ラーマクリシュナの神聖な一触れ」

（スワミー・メーダサーナンダによる講話 第1部）



「タッチストーン」という石を知っていますか。この石には特別な力があり、この石に触れた金属はすべて金（きん）に変わると信じられています。古代エジプトの有名なアレクサンドリア図書館が火事で焼け落ちたとき、唯一

焼失を免れた本がありました。この本は特に重要なものではなく、学者でない者にそこそこの値段で売り渡されました。ところが、この本の表紙の裏にはこう書いてあったのです。「黒海に行くと岸边に多数の小石があり、その中にタッチストーンがある。タッチストーンは触ればすぐに分かる。普通の石は冷たいがタッチストーンは温かい」この本を買った者は金属を金に変えて大金持ちになりたいと強く願い、持ち物をすべて売り払うと、タッチストーンを探しに黒海へと旅立ちました。さて、この話はここまでにしましょう。単にタッチストーンとは何かをお話したかっただけですから。



### 神の化身が触れる

シュリー・ラーマクリシュナはこう言われたことがあります。「金（きん）になりなさい。タッチストーンに触れて自分を黄金に変えなさい」この「タッチストーン」とは、もちろん神様のことです。神に触れ、神を悟ることに

より、金になる、すなわち霊的になるのです。神様だけでなく、シュリー・ラーマクリシュナやキリストのような神の化身に触れても金になることができます。これについてはシュリー・ラーマクリシュナにまつわる逸話がいくつかありますので、後でお話ししましょう。中には英語や日本語には訳されていない話もあります。

私たちは毎日、誰かに触れる機会がありますが、人に触ったからといって特に何が起こるわけでもありません。しかし聖書には、イエス・キリストが触れただけで人々が癒されたという例がたくさん出ています。例えば、新約聖書には皮膚病を患っている男性がイエスの所に行く話が出ています。彼はこう言います。「御心ならば、わたしを清くすることがおできになります」とイエスは言いました。「よろしい、清くなれ」そして彼の体に触れると、病気はたちどころに治りました。イエスが清めたのは彼の肉体だけではなく、彼の精神をも純粹にしたのです。また、長年呼吸の病気を患っていた女性は、イエスの着ている衣服の端に触れば病気が治ると信じていました。彼女が手を伸ばすとイエスは振り向き、その信仰心に気付いてこう言いました。「娘よ、あなたの信仰があなたを救った」その瞬間、彼女の病気は治ったのです。

## 物質的な奇跡

これらの例は大きく二つに分けることができます。イエスが相手に触れた場合と、相手がイエスに触れた場合です。神の化身に触れることで、不完全な人間は完全な人となり罪人は聖人になることができます。ここで、奇跡とは何かを考えてみましょう。説明のつかないことが起きたとき、私たちはそれを奇跡と呼びます。遠く離れた所にあるものが見える、聞こえるとか、人の心が読める、何かを消す、何もないところから何かを出すことなどを奇跡と言います。また、不治の病と宣告された人の病気を治す場合も奇跡と呼べるでしょう。このような奇跡は、世俗的なこと、物質的なことに関係があります。

シュリー・ラーマクリシュナは、このような「奇跡」は霊性とは関係がないと批判されていました。このような「奇跡」を求める人は、実際には霊性を育むことはできず神を愛することはできないと言われました。さらに、このような特別な力を得ると人はおごり高ぶり、最後には霊的に墮落します。イエスはいつも、自分の行う奇跡はすべて神からのものであり自分の力のなせる業ではないと言っていました。そして、このような力の源である神を信じ、精神的、肉体的、そして霊的に清（きよ）まるように、と人々に呼びかけました。シュリー・ラーマクリシュ

ナは「奇跡」を批判したものの、多くの人々に何度も奇跡を行いました。これは矛盾しているのでしょうか。

## サムスカーラ

スワミー・ヴィヴェーカーナンダは、奇跡にはいろいろな種類があるが、最高の奇跡は人の心を変えること、心を浄めて怒り、おごり、欲、妬みの気持を消すことであると言われました。心は石のようなもので、とても固く釘を打ち込むことはできません。しかし、シュリー・ラーマクリシュナにとっては人の心は粘土の塊のようなもので、ちょうど陶工が粘土で壺を作るように人の心を思いのままに形作ることができたのです。インド哲学にはサムスカーラという概念があります。これは、今世やこれまでの数多（あまた）の前世で同じことを繰り返し考えたり行ったりしたために心に残った印象のことです。このサムスカーラはインド哲学独特の概念で、今世で私たちが取る行動の多くはこのサムスカーラが原因です。よい考えを何度も繰り返し思えばよいサムスカーラが生まれ、反対に、悪い考えや行いを今世でも前世でも繰り返すと悪いサムスカーラが生まれるのです。サムスカーラを変えることは大変に難しいことです。

普通の人にはこのことは理解できません。霊的な生活で進歩したいと努力

している信者だけが、変わることに、サムスカーラをよりよくすることがどれほど難しいか知っています。スワミー・ヴィヴェーカーナンダは、よいサムスカーラを前世から引き継いでいれば悪いことをしたくてもできないと言われました。逆に、悪いサムスカーラを持ち越してきた人にとっては、心の中に葛藤や誘惑が生まれるためよいことをするのは大変難しいのです。ですから、最高の奇跡というのは、触れるだけで悪いサムスカーラを変えてよいサムスカーラ、霊的なサムスカーラにすることです。シュリー・ラーマクリシュナはそのような奇跡を何度も行っています。シュリー・ラーマクリシュナにとっては、人の心は粘土の塊のようなもので、望んだとおりに形を変えることができるのです。

不治の病を治したり欲望を満たしたりしたところで、病気や欲望はまた生じるわけですから、そのような物質的な奇跡には一時的な効果しかありません。しかし、最高の奇跡は人を永遠に変え、霊性、永遠の平安、喜び、神の知恵を授けることができるのです。では、シュリー・ラーマクリシュナが行った奇跡の例を一つお話ししましょう。

## ラーマクリシュナに触れられたカーリパーダ

ある日、ある信者が友人の一人をシ

シュリー・ラーマクリシュナの所に連れて行きました。この友人はカーリパーダと言ひ、酒好きの非常に世俗的な人間でした。よい収入を得ていながら家族の扶養をないがしろにすることがあり、その上ホテルに住んで大変世俗的な生活を送っていました。信者がカーリパーダを紹介するとシュリー・ラーマクリシュナはカーリパーダにこうお尋ねになりました。「お前は何か欲しいのかね」カーリパーダは調子に乗って、とびきりいいワインが欲しいと答えました。この不作法ながらも率直な答えをシュリー・ラーマクリシュナは気にされる様子もなく、こうおっしゃいました。「よし、私は特別なワインを持っているよ。でもお前に耐えられるかな」カーリパーダは興味津々にどんなワインかあれこれ聞きました。シュリー・ラーマクリシュナは、西洋の普通のワインではなく自家製のワインで非常に効く強い酒であると説明されました。カーリパーダはますます興味をそそられ、自分は酒に強いばかりか酔っ払って前後不覚になるのが好きだと言いました。そこでシュリー・ラーマクリシュナがカーリパーダに触れると、彼は突然様子が変わりしくしくと泣き始め、いつまでたっても泣き止みませんでした。

実はこれはただ泣いているのではありませんでした。カーリパーダは生まれて初めて、自分がどれほど低俗な人

間に落ちぶれたか気付いて後悔したのです。そして理想的と言えるほどの純粋な霊性が心の中に現れたのです。実のところ、私たちは誰もが皆純粋なのですが、この純粋性は埃をかぶっているのです。もし運良くシュリー・ラーマクリシュナの神聖な一触れに預かることができれば、私たちの純粋性や霊性は即座に現れるのです。これこそ最高の奇跡ではないでしょうか。

## 聖なる効き目

シュリー・ラーマクリシュナの聖なる一触れが引き起こす現象についてよく考えてみましょう。これには「触れる、伝える、変える」の三つの要素があります。日常生活で誰かに触れることはよくありますが、これは単なる皮膚の接触です。肉体（分子の塊）が別の肉体に接触しているだけであり、特にこれと言った変化や効果はありません。しかし、時には接触が重要な意味を持っていることがあります。母親が我が子へキスしたときや恋人同士がキスしたとき、あるいは信者が神父の手にキスをしたり（キリスト教の習慣等）、信者が僧侶の足に触れたり（インドの習慣等）したとき、このようなときには愛、思慕、浄めなど何らかの効果が確かに生まれています。例えば、私がフィリピン・ラーマクリシュナ・ヴェーダーンタ・ソサエティを訪ねたとき、男性信者が私の手にキスをしたことが

あります。これは私にとって予想外の出来事でしたが、このような振る舞いは現地の伝統的習慣なのだと知りました。このような行為は、浄めや恩寵など何かしらの変化を求めて行われるのです。

このような変化を与える源はいったい何なのでしょう。それは、触れあう人同士の心、思考、感情です。子供に変化を与えるのは、その子にキスをし、抱きしめる母親の思考や感情なのです。では、母親の心や思考、感情はどうやって子供に影響を与えるのでしょうか。それは、思考や感情が生み出す波動によるものです。しかし、このようにして生じる変化がどれほど強いものであっても、影響を受けるのは肉体と心のレベルまでであり、魂のレベル、すなわちアートマンにまで影響を与えるわけではありません。ところが、聖人や神の化身の聖なる一触れはもっと深く届き、異なる変化をもたらします。触れられた人を浄めたり変えたりする、あるいは神のビジョンや神との合一をもたらすこともあるのです。

普通の心と肉体を持つ普通の人ではこのような影響を与えることはできません。このようなことができるのは、聖人や神の化身のような特別な肉体と心を持った人だけです。これは、電気を伝えるのと同じです。高電圧の電流を流すには普通の電線では焼き切れて

しまいます。高電圧用の特殊なワイヤが必要になります。インド哲学では、私たちの肉体はサットワ、ラジャス、タマスの三種類のグナでできていると言われています。ラジャスは粗大でタマスはさらに粗大ですが、サットワは精妙です。普通の人々の肉体はほとんどラジャスやタマスでできており、そのため粗大な波動しか認識したり伝えたりすることができません。厳しい霊的修行を長期間行うことで、肉体は次第にサットワの性質となっていき、より精妙な霊的波動の認識や伝達ができるようになるのです。

触れることにより、このようにして変化が伝わるわけですが、「伝える」には伝える側だけでなく伝えられる側の力も問われるということを忘れないで下さい。信者が聖人に恩寵を求めても必ずしも恩寵が与えられないのは、こういう理由があるからです。聖人が恩寵を伝えても、受け取る側にその準備ができていないのです。霊的なものを伝えられてそれを受け取る準備ができているかどうか、人の外観で判断するのは非常に難しいものです。しかし、聖人や神の化身には、人が心の奥底で考えていることがはっきりと分かるのです。

カーリパーダの例を考えてみましょう。見た目は非常に世俗的な人間でしたが、シュリー・ラーマクリシュナに

は、彼の内面は大変純粹で聖なる一触れを受け取る準備ができていたのが見えたのです。聖人や神の化身との接触は床屋などで日常に起こるわけですが、実は、靈的な変化は自動的に生じるわけではありません。与える側である聖人、神の化身が与えようと意識しなければ靈的影響は伝わらないのです。コシポルでシュリー・ラーマクリシュナの導きによりスワミー・ヴィヴェーカーナンダが体験したニルヴィカルパ・サマーディの場合、シュリー・ラーマクリシュナはヴィヴェーカーナンダにこう言われました。「鍵は私が持っている。お前はこれを再び体験することはできないよ。初めにマーの仕事をしなければならぬからね」

## ラーマクリシュナに触れられたヴィヴェーカーナンダ

スワミー・ヴィヴェーカーナンダにシュリー・ラーマクリシュナが聖なる一触れを与えた記録は、四回残っています。最初は、ナレンドラナート・ダッタ（後のスワミー・ヴィヴェーカーナンダ）がシュリー・ラーマクリシュナのもとを二度目に訪ねた時のことでした。シュリー・ラーマクリシュナに触れられて、ナレンは部屋の壁やあらゆるもの、自分の体までもが動き始めて無へと消えていくのを目にしました。ナレンは恐ろしくなりシュリー・ラーマクリシュナに向かって叫び

ました。「何をするのですか。私には父も母もいるのです。私は死んでしまおう！」シュリー・ラーマクリシュナは、スワミー・ヴィヴェーカーナンダと出会い始めた頃に、ニルヴィカルパ・サマーディの体験を与えたいと考えたのです。しかし、スワミーにはまだ準備ができておらず恐ろしくなってしまったのです。ですから、シュリー・ラーマクリシュナは再びスワミーに触れて、通常の状態に戻しました。

二度目にナレンがシュリー・ラーマクリシュナの聖なる一触れを与えられたとき、ナレンはもうあんな目に遭わされないぞとしっかり構えていました。しかし、これも役には立たず、シュリー・ラーマクリシュナに触れられた途端、ナレンは外界の意識を失って心が内なる意識へと深く潜っていったのです。この状態で、シュリー・ラーマクリシュナは、スワミーが本当は誰で、今世に生まれ変わった目的は何で、この肉体にどのくらい留まるつもりかを尋ねました。スワミーはこれらの質問にすべて答えたのです。

三度目は、シュリー・ラーマクリシュナがコルカタのある信者の家を訪ねた時のことでした。ラーマクリシュナはその家でナレンにあって歌を歌ってもらおうと思っていたのですが、当日ナレンはひどい頭痛で来られそうにありませんでした。そこで、ラーマク



リシュナは数人の信者に頼み、ナレンを手助けしてその家まで連れて来させました。シュリー・ラーマクリシュナがナレンの頭に触った途端、ナレンの頭痛はたちまち治り、彼はずっと歌い続けることができたのです。

四度目は、ダクシネシュワルでシュリー・ラーマクリシュナが聖典の内容について説明をしているときのことでした。ギャーナ・ヨーガの道を進んでニルヴィカルパ・サマーディを経験するとすべてが神に見えると話したのです。神は一つ一つの中にいらっしやるだけでなく、すべては神でできているのだと説明しました。ベランダでこれを聞いていたナレンと疑い深いハズラは、笑い出しました。「どうやったらこれが神になれるんだ？この水差しも神、この壺も神だということか？何と不条理な」シュリー・ラーマクリシュナは彼らの笑い声を聞きどうしたのかと尋ね、彼らの言葉を聞くや否やナレンに触れました。その途端、すべてが本当に神であることが明らかになったのです。車は車でなく、道路も道路でなく、すべてが神でした。ナレンが家に帰ってからも、母親の出してくれた料理は料理ではなく、食器も食器ではなく、母親さえも母ではなく、すべてはブラフマンでした。この状況は数日続き、若いナレンは聖典に書かれた真実をもはや否定することはできませんでした。

(「シュリー・ラーマクリシュナの神聖な一触れ」の第2部は10月号に掲載します。)

## 今月の思想

期待は、人生の最大の障害である。  
明日を当て込むと、今日を失う。

(セネカ)

日本ヴェーダーンタ協会創立 50 周年記念祝賀行事閉会式並びに第 148 回スワミー・ヴィヴェーカーナンダ生誕記念日公開祝賀会 ご挨拶

シスター・塩谷惇子



以下は、2010年5月30日(日)に



清泉女子大学講堂にて行われました、日本ヴェーダンタ協会祝賀行事組織委員会、清泉女子大学地球市民学科共催の行事における講演内容です。

日本ヴェーダンタ協会の 50 周年祝賀記念行事の一年間にわたる様々な行事の締めくくりを清泉女子大学において開催されることをうれしく思います。

ヒンドゥ教については殆ど知識がないにもかかわらず、インドには若い頃から惹かれるものがありました。いつしか、神の導きにより、清泉女子大学の学生たちとインドを旅する機会に恵まれました。

宗教が身近にない日本からインドに行く学生たちは、インドの方々に宗教について質問します。すると多くの方々から「宗教は生活様式です」**Religion is a way of Life.** という答えを聞いて感心するのです。

インドのキリスト教もアジアにおいては大変古い伝統をもっています。南インドのケーララでは殆どのクリスチャンが、「私たちはイエスの使徒聖トーマスから信仰を受けた」と言うのを実際に耳にしました。

宗教は生活とかけ離れたところにあるものと感じている多くの日本人にとって、インドの宗教性に触れることは人生についての新しい視野を広げてく

れると思います。

スワミー・ヴィヴェーカーナンダの言葉の中に次の言葉を見つけ、大変共感いたしました。「年を取るにつれて、私は自分が一層、小さい物事の中に偉大さを探し求めるようになっていくことに気づくのです」

「宗教は何かをなしとげることができるのでしょうか？ できます。それは人に永遠の生命を与えます。すべての宗教の理想は一つ、それは自由を得ること、不幸をなくすことです」

今日の祝賀会が、不幸と苦しみの耐えない世界に「自由」と「幸せ」をもたらすエネルギーとなりますように心よりお祈り申し上げます。

2010年5月30日

## スワミー、日本各地を飛び回る

8月21日 岐阜県多治見市訪問



講話：働きと幸せ

主催：上野 理恵さん他

出席者約 20 名

午後 4 時～6 時 30 分

## 8 月 22 日 名古屋訪問



講話：どうして私は生きていますか？

主催：半谷 明美さん他

出席者約 35 名

午後 1 時 30 分～4 時 30 分

## 8 月 29 日 東京

講話：正しい願望と悪い願望

主催：山田 泰子さん、平野 久仁子さん  
(パドマヨーガ)

出席者約 28 名

午後 2 時 30 分～4 時 30 分

## 忘れられない物語

### 不信心

霊性の師が誕生日に新しいシャツが欲しいと言った。弟子らはこれを聞いて喜び、最上の布を買った。村の仕立屋がやって来て、師の寸法を測り、神

の思し召しによりシャツを一週間以内に仕立てると約束した。

一週間が過ぎ、弟子の一人が仕立屋の所に遣わされた。師はシャツが出来上がるのを心待ちにしていた。しかし仕立屋は弟子に言った。「ちょっと遅れています。しかし、神の思し召しにより、明日までには仕上がるでしょう」

翌日になると仕立屋はこう言った。「すみませんがまだ出来ていないんです。明日また来て下さい。神の思し召しがあれば、きっと出来ているはずですよ」

その次の日、師は弟子に言った。「神のことは置いておき、一体どのくらい時間がかかるのか仕立屋に聞きなさい」

『Wisdom Stories』(Anthony de Mello) <soulwise.net>より

## お知らせ

NAMASTE INDIA (ナマステ・インディア)

9月25日(土)～26日(日)

東京・代々木公園

GANGA CD BOOKSHOP にぜひお立ち寄りください！



(無事終了致しました)

## 山の上での内省

### —御岳山リトリート報告—



鈴木 規子さん寄稿

7月30日(金)から8月1日(日)

にかけて2泊3日のリトリート(瞑想と学習による霊性の修養会)が行なわれました。会場は、一昨年より引続き、東京都青梅市の御岳山にある宿坊・能保利(のぼり)です。



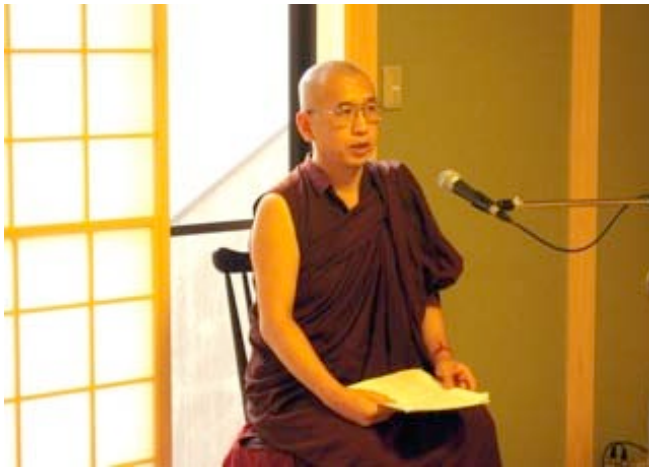
今回は、関東の他、京都、フィリピンからも含め37名の参加がありました。そのうち今回初めてリトリートに参加された方は、過去最多の19人でした。



そして、東京ヨガセンターより羽成先生、荒井先生、豆沢先生をお招きし、早朝にヨガレッスンをして頂きました。また、今年は、鎌倉一法庵「ワンドル



マの会」主催の山下良道ご住職を講師に迎えました。



スワーマー・メーダサーナンダ師ご指導のもと、朝5時20分より瞑想、朝の礼拝（チャンティング、バジャン、ギター等の聖典輪読）に始まり、自由参加のヨガエクササイズ、朝食後、スワーマーによる講義、シュリー・ラーマクリシュナへ供物を捧げてから昼食を頂き、午後の講義と質疑応答、ティータイムの後はスワーマーと皆でお散歩、そして夕拝、朗読、瞑想、夕食後の集いでは自己紹介等があります。この様な時間割で一日を過ごします。

リトリートは、次の様な目的で行なわれます。

1. モチベーションを上げる。
2. 世俗から離れ、新しい波動に触れる。
3. 自宅から離れると、理想的な状況と現在の状況とを比較することができる。
4. 自分自身を内省することができる。

その内省することに重点を置いている。

そのために、スワーマーが実際に出来る事を提案して下さいます。そういったアイデアを頂いて私たちは実践します。反省・内省し、実践することを繰り返し続けることがとても大切です。この様なリトリートは、薄れてしまった霊的な気持ちを取戻すのに大きな役目があります。



スワーマーの講義は、「働くための最も良い方法」というテーマで、私たちが日常生活の中で、具体的にどの様にしたらよいかという実践方法を、次の様に分かり易く教えて下さいました。

我々の日々は、いつも忙しい忙しいと働いてエネルギーの無駄遣いをし、ストレスを抱えます。そこで、この仕事・働きは意味があるかを分析します。そして、その瞬間すべき仕事をして下さい。そうすると、安心してストレスや不安が無くなります。その実践方法として、

### ①「一秒一秒に集中する」

集中してその瞬間をしっかりと生きるということです。例えば、会社で働いている時や料理をしている時、いろいろ考えることは良くありません。それは集中していないということです。その瞬間する仕事に集中すれば心が動かず不安や心配、ストレスが無くなります。一番良い方法はマントラを唱えることです。

### ②「心を引戻すこと」

心を外の感覚から内に集中していると、次の仕事に移るのが大変です。そのために引戻すのです。一番忙しい時にこそ休憩して下さい。そして考えて下さい。外の環境から内へと、人が大勢いるところや騒がしいところから離れて、海や山や静かなところを想像して下さい。たった一秒、心を外界から離す事により心は平安になります。実践して下さい。そうしないと、ずっと忙しいという同じバイブレーションで生きることになります。このバイブレーションを変えることが大切です。

苦しみや悲しみ、困難、騒がしい環境、世俗的環境にある時、自分の中に引戻します。つまり、自分の中の神様を見て、その神様に心を引戻すということです。それは、避難所を作ることです。例えば、カンガルーはお母さんのお腹の袋（ポーチ）に避難します。この様に、カンガルーのポーチ

の様な避難所を作るイメージをする＝神様に心を引戻すのです。これがとても大切なことです。

### ③「欲望を制御する」

欲望は限度を決めることが大切です。例えば、食べること、飲むこと、買うこと、全てし過ぎは良くありません。限度を決めてやってみて、出来なかったらまた限度を決めてやってみる。これを何回も繰り返すことです。硬い気持ちでやってみるけれど、出来なかったらまた柔軟な気持ちで限度を決めてやってみるという硬さと柔軟さのこのバランスが大切です。

### ④「利己的から非利己的になる」

我々の苦しみの大きな原因は利己的であるということです。自然は非利己的で見返りを求めません。見返りを求めないためにはどうするかというと、自分の目の前の人を喜ばすことです。その人に神様を見てお世話するということです。「その人」を考えず、その人の中の神様をイメージします。この人にお世話すると思うと難しいので、この人の中にも神様がいるという思いでしないと、その人を喜ばすことは出来ません。

### ⑤心の制御」

瞑想中、一つのことについて考えてみたり、何も考えないようにしてみたところ、心はいろいろなことを考えて

従ってくれません。心が動き出して収まりがつかない時、聖典の一節を思い出してその言葉に集中して下さい。そして、自分で自分の心に「止めなさい、神様の御名を唱えなさい」と命令して下さい。食事中やお風呂に入っている時も同様です。ラーマクリシュナ、ラーマクリシュナ…と10回唱えます。そうすると神様と繋がっています。問題に集中して向き合うだけでは難しいので、同時に神様に避難して下さい。神様と繋がっていないと、無執着の実践は難しいです。

#### ⑥「神様と仕事」

仕事をしている時、成功や失敗について考えてしまいます。これをどの様にと取除くかということ、神様に頼ることです。そして、自分は自分の義務を一生懸命することです。成功は恩寵です。失敗も恩寵です。失敗したことにより「気づく」ということ、そして、もしかしたらもっと大きな失敗だったのを、その程度で守って頂いたかもしれないということ。それは、成功の時よりも大きな恩寵です。

心の問題は、心の治療でないと解決出来ません。肉体のことではないので薬を飲んでも治りません。本当に解決したいのなら、神様の御名を唱えることです。この様に実践した結果、平安を得られるのです。働くことが目的ではなく、永遠の平安を得ることが目的

です。それにより、神様を悟ることが出来、解脱することが出来るのです。

山下先生の講義は、「禅の瞑想」というテーマです。

仏教では、「私」があるとき、どれ程の苦しみがあるか。「私」が消えたとき、どの様な世界が広がるか。そのことについて、呼吸瞑想というお話の中で、仏陀は「息を吸って、息を吸っていることに気付いていることが大事なことです。息を吐いて、息を吐いていることに気付いていることが大事なことです」と言っています。それでは、「私」とは何かについて、「私」の本質は「**thinking mind** (考えている自分)」と言っています。この「**thinking mind**」が映画を作り、その世界にどんどん入って行ってしまいます。「**thinking mind**」と呼吸を見ることは同時には出来ません。呼吸を見ることが出来ると、別の世界を見ることが出来ます。トランスフォーメーションは「**thinking mind**」が落ちたときです。この橋渡しが、気づくことです。

この様に初めて耳にする言葉で説明して下さったことが、「私」ということを知る上で、とても分かり易く、新鮮に心に残りました。そして、講義の最後には、全員で禅の瞑想をしました。

今回のリトリートの最後にスワミーは、参加者の方々にリトリートの感



想をお聞きしていただきましたので、ここにいくつかご紹介いたします。

・三日間の沈黙は自分を内省でき、また自分の心が神様に向かいあったままでいられた。

・心が折れそうになった時はこのリトリートを思い出して気持ちをリセットしたい。

・ホーリーな三日間、とても充実していて素晴らしかった。

・御岳山という良い環境で、世俗を離れて知識を深める事ができた。

・忙しい仕事をしながらもいつも心を平安にする秘訣を学んだ。

・瞑想もヨーガも全部が初めてでしたが、とても興味深く、いつまでも心に残りそうです。

自宅から離れ、都会の喧騒けんそうから離れて、自然の中で規則正しい生活をする、霊的修行をすることは、緊張感が沸き起こり、自制心を養える最高の場であると実感しております。

リトリートでは、普段協会でスワミーがして下さることのほとんどがスケジュールに組み込まれています。講義や礼拝、瞑想、誘導瞑想の他、武蔵御嶽神社までお散歩に行き、そこでスワミーがバジャンを歌って下さったり、参加者のモーガン氏も素敵な歌声を披露して下さいました。また、夕食後の集いでは、モーガン氏の歌があったり、スワミーをはじめ参加者達の

「面白い話・経験談」に皆で大爆笑したりと、学・笑・和と盛りだくさんでした。

三日間という時間の中で、様々なことを学び、感じ、発見し、モチベーションアップしたこの気持ちをまた来年までの一年間、少しでも持続させたいと思います。といっても、時にはモチベーションが下がっていたり、忙しさに追われることもあります。その様な時こそ、リトリートでのことを思い出してまた向上していける様、常にシュリー・ラーマクリシュナに祈りたいと思いました。

決められた時間割に従って、霊的向上のための学びが凝縮された時間を過させて頂いたことに心より感謝しております。そして、スワミーをはじめ、参加者皆様のご協力のもと、素晴らしい御岳山リトリートになりました。本当にありがとうございました。

**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

Web：<http://www.vedanta.jp>

Email：[info@vedanta.jp](mailto:info@vedanta.jp)