



2010年11月 第8巻第10号

かく語りき—聖人の言葉

「書物を読むだけで神とは何であるかを教えようとする者は、地図や写真だけでカーシー（バラナシ。ヒンドゥー教・仏教の聖地）がどんな所か分からせようとする者に似ている」

（シュリー・ラーマクリシュナ）

「学びから道を知ろうとしても、道を知ることはない。質素な心で道を実践することこそ、まさに道である」

（ブッダ）

今月の目次

- ・かく語りき—聖人の言葉
- ・今月の予定
- ・10月の逗子例会 『死ぬ前に死ぬ』スワームィー・メダサーナンダによる講話
- ・逗子協会本部にてアーユルヴェーダ・セミナー開催
- ・忘れられない物語
- ・スワームィー、マニラの協会本部を訪

問

- ・スワームィー、日本各地で講演
- ・今月の思想

今月の予定

- ・カーリ・プージャ（ベルルマートにて）

11月5日（金）

・生誕日

スワームィー・スボダーナンダ 11月18日（木）

スワームィー・ヴィジュニヤナーナンダ 11月20日（土）

・行事

東京例会

12月4日（土）14:00～16:00

テーマ：バガヴァッド・ギーター（無料）

インド大使館 (03)3262-2391～97

協会発行の『シュリーマッド・バガヴァッド・ギーター』をお持ちの方はご持参下さい。

逗子例会

12月19日(日) 11:00~16:30

講話のテーマ：束縛と解脱

皆様のご参加をお待ちしています。

クリスマス・イブ

12月24日(日)

午後7時より約1時間半、礼拝、講話

10月の逗子例会

講話：『死ぬ前に死ぬ』

講師：スワーミー・メダサーナンダ

日時：2010年10月17日



始めに、今日の講話に関連のあるおもしろい話をしましょう。ジャラル・ウッディーン・ルーミーの名前を聞いたことはありますか。ルーミーはアフガニスタン人の詩人で、イスラム教の中でも最も進歩的で自由な宗派、スーフィズムの著名な賢人です。スーフィズムは内面性に重きを置いておりウパニシャッドと共通する点が多いため、スーフィズムの賢人の信奉者には

イスラム教徒だけでなくヒンドゥー教徒も数多くいます。ルーミーのペルシャ語の著書『マスナヴィー』は大変有名です。この本は、神に関する叙情詩で構成されていますが、一部は物語の形式を取っています。

商人とオウム

この本の中の物語の一つに、オウムを飼っているペルシャ人商人の話があります。このオウムはインドのオウムで、人間のように話せるという特別な力を持っていました。大変美しく賢いこのオウムを商人は大変気に入っていました。時々オウムと宗教について語り合うこともあれば、悩みがある時はオウムにアドバイスをもらうこともありました。しかし、このようにオウムを大切に思っていながらも、商人はオウムを鳥かごに入れて飼っていたので、オウムには自由がありませんでした。

ある時、商人は仕事でインドに出かけることになりました。出発する前に、商人は友人や親戚らにインド土産に何が欲しいか聞いて回り、インド生まれのオウムにも尋ねました。オウムは商人に、どうしたら鳥かごから出て自由を得られるか自分のインドの親戚に聞いて欲しい、これがあなたからいただきたいお土産ですと言いました。やがて商人はインドへと旅立ち、商用を片付けると、親戚や友人らに頼まれたお土産を買い歩きました。しかし、商人

はオウムに頼まれたお土産のことをすっかり忘れていました。

帰路に就いた商人は、ふと数羽のオウムが飛んでいるのを目にしました。その瞬間、自分の大事なオウムへのお土産を思い出しました。商人は飛んでいるオウムたちに、自分のオウムがどうしたら自由になれるのか問いかけましたが、オウムたちは商人の質問など気にも留めようとしませんでした。ところが、たった一羽この質問を聞いていたオウムがいました。何と、このオウムは急に空から落ちてきて死んでしまったのです。これを見た商人は、このオウムはが死んだのは、親戚のオウムが遠い異国で鳥かごに入れられて生活しているのを知って悲しみのあまり心臓麻痺を起こしたからだと考えました。

商人は大変悲しい気持ちになり、オウムの死に対し責任を感じました。家に着くと友人や親戚らにインドのお土産を渡したものの、ペットのオウムには顔を合わせるのを避けていました。インドで起きた親戚の悲しい死を知らせたくなかったのです。商人はオウムの鳥かごの置かれている部屋に入らないようにしていましたが、ある日、考え事をしているうちにうっかりその部屋に足を踏み入れてしまいました。商人はオウムに明るく挨拶をしてその場をごまかそうとしましたが、オウムはすかさず尋ねました。「ご主人様、私のお願いしたお土産はどうなりました

か？」商人は言葉に詰まり、仕方なく、お前の親戚のオウムにあの質問をした途端死んでしまったんだよ、と話しました。するとどうでしょう。その答えを聞いた途端、ペットのオウムもぱたりと倒れて死んでしまったのです。商人はあまりの出来事に大きなショックを受け、自分のオウムまで自分のせいで死んでしまったと嘆きました。

商人は、オウムの亡骸を鳥かごから取り出すと、窓の外に投げました。ところが、オウムは息を吹き返して庭の木の枝まで飛んでいったのです。商人は何が何だか訳が分からず、しばらく呆然としていました。やがて気を取り直すと庭に出て、オウムの留まっている木に近づいていったいどうしたのか尋ねました。オウムはこう言いました。

「インドのあの親戚は、本当は死んだのではありません。私へのメッセージを伝えるためにわざと気を失ったのです。そのメッセージとはこうです。『自由になりたいのなら、死んだふりをしなさい』」



自殺の苦しみ

商人のオウムは、伝えられたメッセージの通り、死んだふりをして自由を取り戻しました。商人は、オウムが自由に飛び去っていくのを受け入れたわけですが、彼はこのことから「死ぬ前に死ぬ方法が分かれば真の自由、真の平和、真の幸福を手に入れることができる」ことを学んだのです。死ぬ前に死ぬには、自殺という方法もあります。しかしこれは、老齢、病気、事故など自然の理由で死ぬ前に、自ら死ぬという不自然な死です。自殺は、家族や人間関係、お金、精神的苦痛など自分の抱えている問題がどうしても解決できない時にそこから逃げる手段だと考える人がいます。苦しみのあまり、死ぬばすべての問題が解決するのだと考えがちですが、実際には、自殺すれば次に生まれ変わった時にもっと大変で苦しい人生を生きなければならなくなるのです。

『シュリー・ラーマクリシュナの福音』の著者である M は、幼い息子を亡くしました。M の妻は悲しみのあまり自殺を考えていました。シュリー・ラーマクリシュナは M の妻に、もし自殺をすれば幽霊になって大変苦しむことになるよ、と警告をされました。

預言者と幽霊

スワームィー・ヴィヴェーカーナンダ

は、シュリー・ラーマクリシュナが亡くなられた後しばらくの間遊行僧となりました。スワームィーは母親を大変に敬愛していましたが、インド国内を遍歴している間、母の暮らしぶりや健康について全く知る機会がありませんでした。出家したスワームィーは神の悟りを得るためにすべてを犠牲にしており、そのため経済的には母親を援助することができませんでした。母への愛や母の身を案ずる気持ちには変わりはありませんでした。ところが、遊行中のある日、スワームィーは自殺した妹の霊を見たのです。(一説には、誰か他の霊を見たとも言われています。)そして、妹の霊から母親が亡くなったと告げられました。

これを聞いてスワームィーは大変に悲しみ、悩み患いました。スワームィーは宿を取らせてもらっていた信者からコルコタに電報を打ってもらいましたが、何と返事の電報には、母親が亡くなったというのは間違いで元気に暮らしていると書いてあったのです。数日後、妹の霊が再び現れ、スワームィーはなぜ嘘を言ったのかと尋ねました。妹は、自分は孤独で大変苦しかったので、母が亡くなったと聞けばお兄さんも自殺して幽霊となり、自分と一緒に浮かばれない霊となると考えたから、と答えました。スワームィーは、自殺をしたさまよえる魂の苦しみを知り、何とか解放してやりたいと思いました。僧の身分であったため、スワームィー

ジは、魂を解放するために食べ物を供物として献上するなどの儀式を行うことができませんでした。そこでマドラス(チェンナイ)で近くの海岸に行き、食物を献上するように砂を捧げ、妹の魂の解放を神に祈りました。スワームージのような偉大な魂の願いですから、もちろん妹の魂は解放され、スワームージの所に再び来ることはありませんでした。

どんな死であるか

この話で、自殺をしても苦しみは終わらないことが分かりますね。むしろ、状況は悪化するのです。ただし、名誉の死というものも例外的にあります。例えば、昔ヒンドゥーの王様がイスラム教の侵略者との戦いに敗れた時、王の妻たちは貞節を守るために自ら火の中に飛び込んで命を絶ったことがありました。これも自殺ではありますがその目的は高遠であり、通常の自殺とは異なる勇気ある行為です。また、悟りを開いた魂が自らの意志で肉体を捨てる場合もあります。このような理由で自らの命を絶つ行為は、苦しみをもたらすことはありません。

インドの高名な詩人であり賢人であるラビンドラナート・タゴールは、次のように言っています。「世界の偉大な魂らは皆、偉大な者となりたければ肉体が真に滅びる通常の死を迎える前に死ななければならない、と教えている」

イエスは、神の王国に生まれ変わらなければならないと言いました。では、死ぬ前に死ぬとはどういう意味なのでしょう。この二つの死とは一体何なのでしょう。

人格の死

二つ目の死は人が本当に死ぬことを意味していますが、一つ目の死は人格、自我の死です。ここで、生きているとはどういうことを言うのか考えてみましょう。生(せい)の概念は肉体ではなく心にあります。私たちが深く眠っている時、心は働いておらず私たちは「生きている」という感覚は全くありません。つまり、本当に生きているというのは心が生きていることなのです。例えば、死を迎えると肉体は滅びますが、人格、心は存在し続けます。ですから、死ぬ前に死ぬとは、心、人格の死を意味します。二つ目の死は肉体の死です。では、人格とは何でしょう。

人格とは、人の思考、行為、振る舞いから生まれるイメージで、他の人々に投影されます。そのような思考の根底にあるもの、働きや振る舞いを生むものとは一体何でしょう。それは心です。心が私たちの思考や行為、振る舞いを形成するのです。霊的な人であれ世俗的な人であれ、人の存在の陰には心の存在があります。サットワ的、ラジャス的、タマス的な人を作るのも心です。平安を得るか得られないかも心

が決めるのです。一時的な喜びか永遠の喜びか、自由か束縛か、知識か無知か、調和か衝突か、大胆さか恐れか、強さか弱さか、どちらを選ぶかは心次第なのです。

ですから、今ストレスや不満、恐怖、弱さを感じていて、この状況を変えたい、リラックスしたい、満たされたい、大胆になりたい、強くなりたいと思うのであれば、今の自分の心はいったん死ななければなりません。新しい心となって生まれる必要があるのです。つまり、この人生で今の肉体にしながら生まれ変わる必要があると言うことです。自らの意思で心の死を受け入れ、生まれ変わる準備をするのです。この新しい生こそが私たちの人生を充実したものにしてくれるのです。これは、預言者や偉人らが皆言っていることであり、あの賢いオウムが言ったことなのです。

「死ぬ前に死ぬ」ことには、さらに次のように解釈できます。死んだ肉体は、名誉や不名誉、喜びや苦しみ、嫉妬、憎しみ、エゴなどを感じることはありません。ですから、私たちもそのようになるべきです。これこそが私たちの理想です。

人生には、自助努力と神の恩寵さえあれば解決できない問題などほとんどありません。ただし、解決法を自分が気に入るかどうかは別ですが。また、人生最大の問題であっても、その裏には神の何らかのお計らいが隠れている

のであり、私たちはずっと後になるまでそれに気付かないだけという場合があります。ですから、お金や人間関係、体や心について問題を抱えて自殺したいと思うことがあったら、肉体ではなく心を死なせるのです。心が様々ないたずらをするから苦しむのです。神を信じず我慢ができないのも心なのです。しかも、最も危険で誤った解決法であり次の次元でさらなる苦しみを生む自殺という解決策を思いつく悪者も心なのです。このことは、この世界ともう一つの世界とを知り、魂の旅を自分の目で確かめた悟りの魂らが実際に確認していることなのです。

死ぬ前に死んで生まれ変わるにはどうすればよいか

ヨーガには様々な道があります。聖典にも聖書、コーラン、ブッダの教え、バガヴァッド・ギーターなど様々なものがあり、すべて異なる道を説いています。しかし、これらの道すべてに共通している点がありますので、これについて考えてみましょう。

心について知る

まず始めに、心とは何か、その性質や働きはどのようなものであるかを理解しましょう。心とは思考であり、思考が心です。心をコントロールしたいのであれば、思考をコントロールする

必要があります。思考は、はっきりと表れているものと隠れているもの、すなわち表層意識と潜在意識とがあります。表層意識は、巨大な潜在意識に比べるときわめて小さく、表層意識だけでなく潜在意識をもコントロールする必要があります。

表層意識でさえコントロールするのが難しい、あるいはほとんど不可能と思えることがあるのに、潜在意識をコントロールすることなど一体できるのでしょうか。潜在意識はどうやって捉えればいいのでしょうか。次のようなイメージを浮かべて下さい。今、私たちは長い鎖の片端をつかんでいます。これからもう片端をつかみたいと考えています。どうしますか？とにかく鎖を引っ張って引っ張って、たぐり続けますね。私たちがすぐにつかめる方の片端が表層意識です。潜在意識を捉えたいのであれば、表層意識の助けを借りて、たぐっていくのです。

心には一体いくつの考えがよぎるのでしょうか。過去の出来事をあれこれと考えることがあります。将来についての考えもあります。そのほか、人や物、自分自身について考えを巡らしたり、何かを得たいという欲望、何かから逃れたいという欲望が浮かんだりもします。また、感情という形を取った思考もあります。このように、思考にはいろいろな種類があり、おもしろいことに、どんな考えがいつ浮かびどのくらい続くか、私たちには全く分からない

のです。さらに、大抵は全く関係のない考えが浮かぶのです。思考は隠れています。誘惑となるもの、挑発するような出来事など、ある状況になると突然現れてきます。しかも、私たちに今ある心はマイナスに働くことがほとんどです。もし思考が肯定的、サットワ的であれば私たちは平和や喜び、調和を得るでしょうが、思考は大方の場合否定的、ラジャス的、タマス的であるため、私たちはストレスや不安を感じるのです。ヴェーダーンタ哲学によれば、私たちの真の性質は至福で満たされて完全であり、私たちの心はサットワの性質でできているというのに、なぜ心はこんなにもマイナスな状態にあるのでしょうか。



四つの黄金律

実は、靈的無知であるマーヤーがその原因です。マーヤーが私たちの心に催眠術をかけているのです。マーヤーの作用には二種類あります。一つは、私たちの真の性質を覆い隠すこと。も

う一つは、覆い隠したところに違う姿を投影することです。ですから、催眠から目覚めなければなりません。その覚醒こそが、死ぬ前に死ぬことなのです。どうすればそれができるのでしょうか。それには四つの黄金律があります。

第一は、内省です。内省することで真の理解を得、動機付けができます。私たちは自分の肉体や家、車などを清潔に保つためにはあれこれと気を配るのに、心の清潔さを保つために同様の注意を払ってはいません。実は心をきれいにしておくことが最も大切なことなのです。もちろん、心をきれいにするには毎日の努力が必要です。ちょうど肉体や家をきれいにしておくのと全く同じです。

第二に、すべてのもの、人、出来事、状況の良い面を見るようにし、完全を目指します。例えば、無知の原因であるマーヤーでさえもプラスの面があります。マーヤーは、私たちの中にある潜在力、クンダリーニを生じさせてくれるのです。ですから、マーヤーが私たちに問題を与えると私たちは困難を克服しようとして努力するのです。私たちの心は否定的に働いて極めて効果的に問題を生じさせるわけですから、私たちも意識的にこれに対抗し、あらゆるものの良い面を見るようにしなければなりません。私たちの今ある心を変えて生まれ変わるには、長い道のりを歩む必要があるのです。

第三に、すべての人、もの、出来事の中に神の存在を感じることです。これは、世俗的で不純な心を霊的で純粋な心に変えるのに役立ちます。このような感覚を持つには、瞑想し神の御名を繰り返し唱えることが必要です。神は、無限や完全、至福の象徴です。神につながっていれば、無限、完全、至福につながっていることになります。こうすることで、有限で一時的で問題が山積みの世俗的な事象が私たちに与える影響を克服することができます。

第四に、今に集中することです。何をする場合もそれに 100%心を傾けるのです。そうすれば、過去や未来についてあれこれと思い煩ったり、否定的な考えや感情を持ったりすることが避けられるのです。今やっていることに集中すれば心をコントロールできるので、心がふらふらとあちこちをさまようことがなくなります。乱気流のように荒れ狂う心を支配し、望み通りに心を動かすことができます。

この四つの黄金律は、私たちの思考、心のコントロールが目的です。マイナスな心をプラスに変えるのです。そして、これまでの否定的な心、古い自分、古い人格を捨てて、新しい人格、新しい命、理想的な人生を手に入れるのです。これが「死ぬ前に死ぬ」という言葉の意味なのです。

逗子協会本部にてアーユルヴェーダ・セミナー開催



10月26日(火)13時30分~16時40分、逗子の協会本部でアーユルヴェーダ・セミナーが開催されました。このセミナーは、株式会社ミス・アプリコットの松原香苗さんが推進していらっしゃる「Sustainable Lifestyles for Every Life(人にも動物にも地球にも優しいエコロジカルなライフスタイルの実現)」の活動の一環として主催され、協会が開催に協力しました。参加費は少額で、出席された方々はレクチャーの後お茶で一息つき、質疑応答や一般相談でさらにいろいろな話を聞くこと

ができました。レクチャーいただいたのはビーマ・バット (Bheema Bhat) 博士で、「The Features of Ayurvedic Treatments (アーユルヴェーダによる治療の特徴)」というテーマでお話しされました。

バット博士は、ニューデリーにある Holy Family Hospital で様々な方面においてご活躍されています。Medical Executive Committee (医療実行委員会) のメンバーであるだけでなく、Ayurveda Pachakarma Training Centre の責任者、アーユルヴェーダのシニアコンサルタント、アーユルヴェーダ部門の責任者を務めていらっしゃいます。博士はまた、1983年からずっと Health Committee for Delhi Karnataka Sangha の会長もやっておられます。

さらに、ニューデリーの MML Centre for Rheumatic Diseases の主任医師として勤務していらっしゃる傍ら、7年前からリュウマチの専門誌(四半期刊)の共同編集者を務めていらっしゃいます。以前は、Govt. Ayurvedic College, Bellary, Karnataka の講師や前述の MML Centre for Rheumatic Diseases の共同取締役でもいらっしゃり、そのご活躍は多岐にわたっています。さらに、Bangalore Yoga Institute で3年間のヨーガおよびヨーガセラピー・トレーニングコースを受講されたこともあります。

始めにスワミー・メダサーナンダ

が、アーユルヴェーダとは何か、アーユルヴェーダがヴェーダーンタの教えやヨーガの実践、全人的健康とどのような関係があるのかについて簡単に説明し、バット博士を紹介しました。博士はレクチャーを祈りの言葉で始められ、スワミーから何度も協会来訪の招待を受けた後やっと来ることができ嬉しく思っているとおっしゃいました。そして、このレクチャーでは、アーユルヴェーダを大まかに説明すると共に日本で日々の生活においてどのようにアーユルヴェーダを活かすことができるかをお話ししたいと言われました。博士はスライドを使いながらレクチャーされ、通訳はナガサワヒロシ氏でした。以下が博士のレクチャーの抜粋です。



アーユルヴェーダとは何か

「実証に基づいた現代医療は世界中で行われていますが、科学的根拠に基づく古代の医療技術の中で突出した存在がアーユルヴェーダです。アーユル

ヴェーダの知識を活用することで、健康問題の解決に役立てることが出来ます。アーユルヴェーダが世界中で高く評価されている理由の一つは、副作用を伴わず、また他の治療の妨げとなることなく健康の管理と治療を行えることです。WHO (世界保健機関)でさえもアーユルヴェーダの知識の国際的普及に大きな関心を持っています。

『Ayur』とは命、生活を意味し、『Veda』とは知識や命・生活の知恵を意味します。ここで言う命・生活とは、肉体、心、霊性を合わせた健康を指します。たいていの人は、病気になったり病院に行ったりするような状況になって始めて健康について考えますが、本来は、病気の治療だけでなく健康維持のために総合的に取り組む必要があります。では、健康とは一体何でしょうか。美しいことが健康なのでしょうか。スポーツ選手のようなたくましい体であることが健康なのでしょうか。

現代医学の父はヒポクラテス、ホメオパシーの父はサミュエル・ハーネマンですが、アーユルヴェーダ医療の父や母が誰であるかは分かっていません。アーユルヴェーダで健康に役立つものは何か、ということは古代サンスクリット語で描かれています。一説では、アーユルヴェーダはこの世界の始まった時から有り、この世界の創始者がヒンドゥー教の神ダンヴァンタリ (Dhanavantari) に人類の福祉のために私たちにアーユルヴェーダを伝える

仕事を任せられたと言われていました。

肉体面、精神面、霊性面、社会面のすべてにおいて健康であるということは、見た目に元気で病気でないことを指すではありません。病気でないというのは一要素に過ぎないのです。もちろん、目や心臓、腎臓など体のどの部位についても、その構造や機能に問題があってははいけません。そして精神も健康であるべきです。大変多くの方たちが、ストレスや緊張、心配事などに起因する精神的問題を抱えています。これでは健康とは言えません。また霊的に健康であること、社会活動を営めることなども必要です。こうした要素すべてが健康と幸福を形成しているのです。



毎日の生活におけるアーユルヴェーダ

健康の維持・増進のためには、毎日の生活を適切なルールに則って送るべきでしょう。体のためのルールには、起床時間、入浴などがあります。また、

季節の食物を取るだけでなく体質にあった食べ物を取ることも大切です。心のためのルールとしては、心をきれいにすること、生き方を考える、などが挙げられます。

アーユルヴェーダでは、人間の体を7種類の要素（ダートゥ）に分類し、心と体についてはヴァータ、ピッタ、カパという3種類に分けています。患者と面談して患者の状態を見ながらいくつか事柄について問診した後、食事療法を処方します。誰かがビタミンなどのサプリメントを取っていて調子が良さそうだから自分も、というのではなく、自分の体に合わせるべきなのです。人の体はそれぞれ違います。出身国・地域の文化は異なりますし、親から受け継ぐ遺伝的要素なども違います。食事療法は一人一人の体、心、霊性に合わせたものにする必要があります。こうすることで健康になるだけでなく、寿命を伸ばすこともできるのです。そして、長寿を意義あるものにするのができるのです。

アーユルヴェーダはまた、心に重きを置いています。私たちの体は車、心はドライバーです。心が良い状態であればすべてがスムーズに進むでしょう。アーユルヴェーダは心の性質も見ていきます。サットワの性質が強くなれば心や人生の質が高まります。シュリー・ラーマクリシュナやスワミー・ヴィヴェーカーナンダのような方たちはサットワのレベルが非常に高かった

わけですが、アーユルヴェーダでは心のラジヤ斯的・タマスの傾向を抑える方法を伝えています。これを実践すれば、家族や周囲の人々、ひいては社会全体の健康を増進することができるのですが、まずは自分自身から始めなければなりません。



ハーブやスパイスの活用

では、日本でも簡単に手に入る薬効のあるハーブやスパイスについて、その使い方をお話ししましょう。

アロエの果肉は、肝臓の不調や月経不全だけでなく健康一般に役立ちます。切り傷ややけどの場合は、患部を洗ってアロエを塗布すると効果的です。アロエの葉は一枚を一週間で使うようにし、冷蔵庫で保存します。アメリカでは心臓病を始めとする様々な病気の治療に役立っているためアロエだけを専門に研究している企業もあります。

ニガウリは血圧、血糖値、血中コレステロール値を下げるのに大きな効果があり、種の周りの部分はアルカリ性に

なっていて膵臓のインシュリン生成を促進します。

黒コショウは消化器系を刺激して食欲を増進させます。コップ一杯のお湯に黒コショウひとつまみ（多め）を入れ2時間毎に少しずつ飲むと消化不良に効き目があります。ただし、黒コショウは中肉中背で血色の良い人（ピッタのタイプ）にはお勧めできません。黒コショウにより火照りを感じてしまうからです。カルダモンも消化器系によく、食べ物のうまみも増します。クミンも食べ物の味を良くし、腸内ガスの発生を和らげます。タマリンドは非常に酸っぱい果物ですが消化を促進します。

クミン、コリアンダー、シナモンの粉をお湯に入れて混ぜ合わせると飲みやすく、毎日飲むことで消化器系の働きが非常に良くなります。また、良い母乳が良く出るようになるので乳児のいるお母さんにお勧めです。

サンダルウッド（白檀）は日本では簡単に入手できず、お香や宗教儀式用の練り物として使われることが多いのですが、様々な皮膚病の治療に用いられるエッセンシャルオイルとして大変優れています。サンダルウッドの石けんや精油は一日中効果が続き、心地よいものです。

シナモンは食べ物の香りや味を良くするだけでなく、口内や歯茎に痛みがある時にシナモンを溶かした水でうがいをすると効果があります。シナモン

をひとつまみ毎日取ると血糖値も下がります。

クローブは料理によく使われる花のつぼみなのですが、歯痛の一時的な痛み止めとして非常に効果があります。クローブ油に浸した綿を痛みのある場所に詰めると、歯医者さんに行くまでの一時的な治療法として痛みにも感染にも効果的です。クローブは口内洗浄液としても優れていて、歯や歯茎の健康に役立ちます。クローブを3つか4つ、コップ半分のお湯に10分間浸してうがい液にしてください。クローブ入り歯磨き粉も市販されています。



料理に使われるコリアンダーも煎じてお茶にして飲むと消化を助けます。腎臓や尿道の結石は水分の摂取量不足が原因ですが、コリアンダーの果肉や粉末をたくさんの水と一緒に定期的にとると結石の減少に役立ちます。

ヒマシ油は鎮痛、リウマチ性関節炎の炎症緩和の効果があります。寝る前に痛みのある関節に直接塗布し一晩おきます。ひまし油はまた、毒素を減

小させると共に肝臓、胆嚢の働きを活性化し、内臓の解毒や免疫系の働きを活発にします。コップ一杯のお湯に小さじ二杯を入れてかき混ぜ、朝、お茶やコーヒーを飲む前に取ってください。さらに、便秘薬としても利用できます。

ニンニクは、LDL コレステロールやトリグリセリドを下げ、HDL コレステロールを増加させます。また、バクテリアや寄生虫、ウイルスを退治してくれます。ただし、ニンニクには口臭や体臭がきつくなるなどの副作用もあります。また性欲を刺激する傾向があるため、インドの修道院では一般に使用を避けています。脳卒中や高血圧の家系の方は、ニンニクを定期的にとると大きな効果があります。

ショウガは食欲増進の効果があり、食べ物にうまみを添えてくれます。ショウガ一節を、皮をむいてみじん切りにし、岩塩とレモン汁数滴と混ぜ合わせます。これを冷蔵庫に入れておき（外に持ち歩いても可）食事の5~10分前に3~4かけら取ると、食欲が出て食事の味も良くなります。また風邪を引いた時に、小さじ半分~1杯のハチミツと一緒に混ぜてショウガジュースにし、1日2~3回、2~3日飲むと症状が非常に改善します」

バット博士は、上記のほかナツメグ、フェンネル（ウイキョウ）、ハイビスカス、ミント、パパイヤ、ザクロ、リンゴ、バラ水、トウルシー、ターメリックなどについても簡単に説明されまし

た。レクチャーの最後に博士は、遺伝性の病気で病院に行かざるを得なくなる前に、病気を予防することの重要性を説かれました。「アーユルヴェーダは病気の予防法を教えてくれるのです」実際にハーブとスパイスのサンプルを参加者に回して形や色、香りなどを確認してもらいながら、博士はおっしゃいました。「これらのハーブやスパイスは、日本中どこでも自生しているわけではありません。が、最近沖縄に行った際、素晴らしいハーブやスパイスを目にしました。これらを沖縄で栽培して日本中で利用できるようにしたらいいのではないかと思います」ここで休憩となり、お茶が提供されました。



セミナーの後半は、ニューデリーにある博士の病院で開発されている薬品や治療法について、アーユルヴェーダ・パンチャカルマ、解毒・正常を目的としたオイルやマッサージ療法などについて、お話を聞きました。博士は、機械をスムーズに動かすために油を差したりオーバーホールしたりすること

が必要なように、体も「パンチャカルマ」（治療を目的とした嘔吐、瀉下、浣腸などにより解毒・活性化）でオーバーホールすることができるとおっしゃいました。その後、参加者からの数多くの質問にお答えになりました。

最後に、協会にご来訪いただき非常にためになるレクチャーをしていただいたことに対し、スワーミー・メダサーナンダと松原香苗さんが感謝の言葉を述べ、来年もぜひ再訪していただきアーユルヴェーダの素晴らしいお話をもっと聞かせていただきたいとお願いしました。

忘れられない物語

お礼を言う鯨

最近、米国『サンフランシスコ・クロニクル』紙の一面に、カニ漁の網に絡まったメスのザトウクジラの記事が掲載された。このクジラは、数百キロある網の重さで沈みかけていたため、浮かび上がろうとしてもがいていた。また、しっぽから頭の先まで数百メートルもの網でぐるぐる巻きになっており、口の中にまで糸が入っていた。

ファラロン諸島（ゴールデンゲート海峡の外側）の東側で漁師がこのクジラを見つけ、救援を求めて環境保護団体に無線で連絡した。

数時間以内にレスキュー隊が駆けつけ、クジラがかなり弱っているため海

中に潜って絡んだ網を外してやるしか方法がないと判断した。レスキュー隊は鎌形ナイフで数時間作業し、何とかクジラを逃がしてやることができた。

ダイバーらの話では、クジラは自由になった時輪を描くようにして泳いで喜びを表現していた。そして、ダイバーに一人一人近づいて優しくつついていった。クジラはお礼を言っていたのだ。これまでで最も素晴らしい体験だったと語ったダイバーもいた。クジラの口から糸を切って取り出してやったダイバーは、作業の間クジラはずっと彼の動きを目で追っており、その姿に自分の人生観は大きく変わったと言った。

あなたやあなたの愛する人たちに神の恩寵と幸運とが恵まれ、あなた方を縛るものから自由になれるよう周囲の人々に助けられますように。そして、感謝し、されることの喜びをあなた方がいつも感じる事ができますように。

神の恩寵がありますように

Fr Eugene Lobo SJ

スワミー・メダサーナンダ、マニラの協会本部を訪問

2010年10月6日(水)の午後、スワミー・メダサーナンダは東京からの便でマニラに到着しました。今回のスワミーの訪問は、6月初めにフィリピン・ラーマクリシュナ・ヴェーダー

ンタ・ソサエティの落成式が行われて以来、初めての訪問でした。今回スワミーは数日マニラに滞在され、信者の方々のため日々のお勤めを始めると共に、数カ所で一般の方々に向けて講話を行うことになっていました。

センターでの毎日のお勤めは、朝6時半に始まります。その後、

- ・ヴェーダの平和のマントラ唱和
- ・『バガヴァッド・ギーター』の輪読と解説
- ・瞑想
- ・朝食

という流れになっています。

夕方7時からは、次のようなお勤めを行います。

- ・アラーティ(夕拝)とバジャン
- ・『シュリー・ラーマクリシュナの福音』の輪読と解説
- ・瞑想
- ・夕食後、読書で一日の活動を終了

上記のプログラムは、日中仕事などがある方でも参加できるように配慮されています。このほか、マニラに滞在中、スワミーはフィリピン人やインド人の方と個人的な面談をして霊的な相談にも対応されました。

スワーマーは、以下の講話も行われました。

10月9日(土) 午前9時 ラーマクリシュナ・ヴェーダーンタ・センター
テーマ『イニシエーション』

10月9日(土) 午後5時
Theosophical Society of the Philippines (フィリピン神智学協会)
本部 テーマ『ヴェーダーンタの概要』
誘導瞑想と質疑応答

10月10日(日) 午後5時 ラーマクリシュナ・ヴェーダーンタ・センター
テーマ『調和の預言者 シュリー・ラーマクリシュナ』

朝晩のお勤めには数人の信者の方が参加され、中にはマニラから遠く離れた所からはるばるいらっしゃった方もいました。一般向けの講話の中でも、Theosophical Society of the Philippines 本部で行ったものは特に興味深いものでした。レクチャーホールは Theosophical Society のフィリピン人会員の方でいっぱい、『ヴェーダーンタの概要』についての講話を非常に熱心に聞いていらっしゃいました。講話の後の質疑応答では活発に意見が交わされました。一般向け講話の後、会長の Vicente Hao Chin 氏や会員の方からスワーマーに軽食が提供されました。

日曜の午後ヴェーダーンタ・センターで行われた『調和の預言者 シュリ

ー・ラーマクリシュナ』の講話には、フィリピン人やインド人の信者の方々やご友人が多数出席されました。プログラムの終わりに、フィリピン人の方々が歌を披露して下さいました。

マニラに滞在中、スワーマー・メダサーナンダはヴェーダーンタ・センターの僧侶用の宿泊室に宿を取られ、食事はセンターで準備したものや信者の方々が用意されてセンターに届けたものを召し上がっていらっしゃいました。信者の皆さんはスワーマーのためにご尽力されていました。

また機会のあるたびに、スワーマーは信者の方々やそのご友人と、ヴェーダーンタの普遍の霊的真理を一般のフィリピン人にどうやって知ってもらうか、フィリピン・ラーマクリシュナ・ヴェーダーンタ・ソサエティが国民にどのように奉仕すべきか、などについて語り合われました。

11日の朝、スワーマーは、マニラの協会本部にもっと頻繁に長期間来て欲しいという信者の方々の願いを快諾され、日本への帰路に就かれました。

(エンリコ・コロombo氏寄稿)

スワミー、日本各地で講演

1. 9月18日 浜松



杉原氏主催

13:30～16:30 講話『シュリー・ラーマクリシュナと宗教の調和』

質疑応答、誘導瞑想 約40名参加

2. 9月20日 大阪



大麻豊氏主催

9:30～16:30 講話『ウパニシャッドの概要』

質疑応答、誘導瞑想 約45名参加

3. 9月21日 奈良県橿原市



一山ヨーガ SALA 主催

10:00～15:00 講話『トリグナ：サットワ、ラジャス、タマス』

賛歌唱和、質疑応答、誘導瞑想 約32名参加

注：この講話会は3年間の中断を経て再開されました。

橿原神宮（天照大御神が以前祀られていた場所）も参拝しました。

4. 9月23日 東京都三鷹市

沙羅舎の片岡氏主催



16:00～17:00 講話『内なる平和、外なる平和』 約30名参加

5. 10月3日 札幌



高木史子氏主催
賛歌唱和、講話『マントラと瞑想』、質
疑応答、誘導瞑想 約40名参加

6. 10月24日 山形



高橋俊誠氏主催
13:30~16:30 講話『私は誰でしょ
う。なぜ生きているのでしょうか』
質疑応答、誘導瞑想 約55名参加

今月の思想

「求道の戦いを決してあきらめてはい

けない。霊性の人生に失敗は一つもな
い」



(スワミー・プラバーヴァーナンダ)

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