



2011年12月 第9巻第12号

### かく語りき—聖人の言葉

「神はまさにあなたの身内なのです。神との関係は永遠です。神は皆の身内です。人は神への思いの強さに応じて、神を悟ります。」

(ホーリー・マザー シュリー・サーラダー・デーヴィー)

「あなた方があなた方の内にあるものを引き出すならば、あなた方が引き出したものがあなた方を救うであろう。あなた方があなた方の内にあるものを引き出さないならば、あなた方が引き出さないものがあなた方を滅ぼすであろう。」

(イエス・キリスト『トマスによる福音書』)

### 今月の目次

- ・かく語りき—聖人の言葉
- ・今月の予定
- ・11月の逗子例会  
『健全な人間関係』スワミー・メ

ダサーナンダによる講話

- ・熊本サットサンガ
- ・山形サットサンガ
- ・忘れられない物語
- ・今月の思想

### 今月の予定

・ 生誕日 ・

スワミー・トゥリヤーナンダ

1月8日(日)

スワミー・ヴィヴェーカーナンダ

1月15日(日)

スワミー・ブラマーナンダ

1月25日(水)

スワミー・トリグナティターナンダ

1月27日(金)

・ 行事 ・

### 1月の逗子例会

スワミー・ヴィヴェーカーナンダ  
第150回生誕祝賀会

1月15日(日)

6:00 a.m. ~ 7:30 a.m. マンガラ・アラティ (朝の礼拝)、聖句朗唱、バジャ

ン

10:45 a.m. プージャ、供物の献上、花の奉獻、聖典の輪読

12:00 p.m. スワームー・メダサーナンダによる講話

12:45 p.m. 昼食（プラサード）、休憩

2:45 p.m. 輪読 ヴィヴェーカーナンダの生涯の物語から、賛歌、瞑想

4:30 p.m. お茶

6:15 p.m. アラティ（夕拝）、輪読、瞑想

皆様のご参加をお待ちしております。

## 11月の返子例会

### 『健全な人間関係』 スワームー・メダサーナンダによる講話

『何人（なんびと）も一島嶼にてはあらず』これはジョン・ダンの詩のタイトルで、よく引用されています。私たちは社会の一員ですから、生活の中で常に互いにギブアンドテイクを行っています。このように、人間関係は生活と結びついており、これを認識することが他者との人間関係を打ち立てる出発点となるのです。この、絶え間なく相互に行われるギブアンドテイクは、やりたければやる、というものではなく、やらざるを得ないことなのです。ギブアンドテイクなくして生活は成り立ちません。

健全で理想的な人間関係とはどのようなものでしょうか。気高く創造的で、長続きする充足した人間関係こそが、理想的と言えるでしょう。

日本の本に『内観』というものがあります。この中で著者の西田憲正氏は、重要な人間関係ではすべて、次の三つについて自らに問いかけ深く考える必要があると述べています。

相手は自分に何をしてくれたか。

お返しに自分は相手に何をしたか。

自分は相手にどのくらい迷惑をかけたか。

この本には、これらを自問自答し熟考することでどんな人間関係もすべてよくなると書かれています。

ヒンドゥー教の聖典や伝統には、人間関係に関する様々な論述やたとえ話があります。インドの壮大な叙事詩である『ラーマーヤナ』は、理想的な人間関係についての話がたくさん盛り込まれています。理想的な息子の話があり、理想的な夫の話があり、さらには理想的な妻、友人、兄弟、主人、召使、王の話が述べられているのです。『マハーバーラタ』にも人間関係に関する重要な記述があります。シュリー・クリシュナの妻であるルクミニが、パーンダヴァ五兄弟の共通の妻であるドラウパデ

イーの所に行き、一人の夫とうまくや  
っていだけでも難しいのに五人の夫  
と良好な関係を保ち全員の機嫌を保つ  
秘訣は一体何かと尋ねるのです。ドラ  
ウパディーの与えた助言は、青年期に  
ある息子に愛情を注ぎすぎないこと、  
さもないと夫が嫉妬したり疎外感を持  
ったりする、というものでした。確か  
にその通りです。このような古い聖典  
にこんなにも実践的な知恵が書かれて  
いるとは、実に驚きです。

ヒンドゥー教の聖典にはまた、神様や  
賢者、先祖、他の人間や動物を喜ばせ  
ることは各人の義務であると述べられ  
ています。これは五大供養  
(Pancha-mahayajna パンチャ マハー  
ヤジュナ) と呼ばれています。これら  
の存在から人間は多くのものをいただ  
いているわけですから、お返しをして  
これらを喜ばせなければなりません。  
この考えは人間同士の関係に限られる  
のではなく人間以外の存在との関係に  
も当てはまるのだということを忘れない  
で下さい。

今日お話しするのは、大半が人間関係  
についてです。人間関係には非常に多  
くの面があります。家族との関係や親  
戚との関係の他、友人付き合いや近所  
付き合い、何かのグループや地域との  
関係、職場の同僚や上司との関係、教  
師と生徒、生徒同士などなど、様々な  
関係が存在します。さらに、家族との

関係の中にも、夫婦、親子、兄弟姉妹、  
義理の兄弟姉妹などいくつもの関係が  
あります。この中には、誰もが通る過  
程、例えば子供にまつわる問題、青少  
年期の問題、結婚前や結婚後に起こる  
問題などもあります。人間関係に関す  
る話は尽きないものです。

では、一般的な健全な人間関係につい  
て一つ一つ考えながら、そのいくつか  
を深掘りしていきましょう。

1. 健全な人間関係を保つためには、初  
めに、人間関係のゴールが何であるか  
を意識し、理解する必要があります。  
そうしないと、そのゴールに到達する  
のに避けて通れない問題や困難に対し  
立ち向かおうという意欲は湧きません。  
結婚という関係であれば、そのゴール  
は、妻と夫の双方が共に支え合い助け  
合って幸せな人生を送ることでしょう。  
ですから、出産し子供を育て、家族と  
の充足した関係を長続きさせることを  
結婚生活のゴールとするのであれば、  
夫と妻のそれぞれがこのゴールに到達  
するための努力をする必要があります。  
ゴールを意識し意欲を持たなければ、  
夫婦の関係はもろいものとなってしま  
うでしょう。

2. 次に、長期間にわたる親密な関係を  
築こうとする前に、よく考えなければ  
なりません。『パンチャタントラ』とい  
うインドの古い説話集があります。こ

これは『イソップ童話』に匹敵するもので、人間関係に関する実践的な教えがたくさん詰まっています。この説話集では、長期間にわたる親密な関係を築くことについてよく考えるようにと忠告しています。一目惚れしてすぐに結婚するのは物語ならいいのですが、現実の世界では安全策とは言えません。衝動的な決定というのは、後々ずっと後悔する可能性があります。

ある時電車の中で、たまたま乗り合わせた男性が私に娘さんのことを話してくれました。娘さんはまだ若いのに衝動的に結婚をしてその後離婚し、赤ちゃんと一緒に実家に戻って暮らしているとのことでした。男性は、娘さんの身の上を嘆いていました。

私たちは、「好意」と「愛情」との間に一線を画すべきでしょう。「好き」と「愛している」は同じではありません。人を愛し深い信頼を寄せることにはよく注意しましょう。このような関係をうまく築くには非常な困難を伴います。互いに深く信頼し合う関係を築く際には衝動的になってはいけません。結婚であろうと仕事であろうと、相手の性質をよく観察しよく考えてください。相手が自分に対してどのように振る舞うか、さらに自分以外の人に対してどう振る舞うか、よく見て下さい。これはとても大切です。あなたに興味を持つ人はあなたによくしてくれるでしょ

うが、それ以外の人に対しては失礼な態度を取ったり利己的であったりするかもしれません。ですから、「好き」になっても「愛する」までに間を置いて下さい。

3. 互いに愛し、敬意を払い、誠実であること。これは特に、夫婦、教師と生徒、友人同士の関係で必要です。結婚には見合い結婚と恋愛結婚がありますが、近年では恋愛結婚が国を問わず増えています。恋愛結婚には賛否両論があります。見合い結婚では結婚してから恋愛感情が芽生えますが、恋愛結婚ではまず恋愛で始まり、次に結婚をし、その感情はやがて薄れていきます。大切なことは、いずれの結婚でも恋愛感情はやがては消えていき、その時、夫婦が長く関係を続けていくのは大変なのだということが明らかになるのです。

この困難な状況に対し夫婦は、互いへの理解、愛、敬意、誠実さを持って立ち向かわねばなりません。ヒンドゥー教の聖典でさえ、妻は夫を神様だと見なすべきだという考え方を重視し、夫は妻を神様だと見なすべきだという考え方はあまり強調されていません。妻だけがこれを実践するように求められたら、夫は利己的になる可能性が大いにあります。だからこそ、これは相互に必要とされるのです。夫も妻を神様だと見なせば、夫の心には謙虚さが生まれます。誠実さは、妻だけでなく夫

にも求められるべきものです。こうして、夫婦の関係が釣り合うのです。

親子の関係においても、互いに愛と敬意を持つことは重要です。子供が親を愛し敬意を払うだけでなく、親も子供を愛し敬意を払うべきでしょう。もちろん、子から親に対する愛や敬意と親から子に対する愛や敬意とでは、その性質に違いはあります。親は、神様が子供の姿になっているのだと考えて、子供への務めを果たすべきでしょう。そうすれば、子供には自尊心が生まれます。

教師と生徒、霊的なグルと弟子の関係でも、互いに愛と敬意を持つことは重要です。真のグルは、弟子の中に常にブラフマンの存在を見ます。教師と生徒の間の愛や敬意は、夫婦間の場合とは表現の仕方が違うのはもちろんですが、私が言いたいのは、教師と生徒の場合、互いに愛情を込めて敬意を払うことが必要だということです。

4. 子育ては家族間の人間関係の一つです。子供にいい顔をしすぎて甘やかしてしまうと、かえって子供をダメにすることになります。今日では核家族が主流ですが、昔の大家族には祖父母がいて子育てを手伝ったりいろいろと教えたりしたものです。今では年長者からそのようなアドバイスを受けることができないので、若いお母さんは

子育てについてどうやって学んでいるのでしょうか。子育ては、自分の常識だけに頼るにはあまりに大きな仕事です。気を配るべきことが実にたくさんあります。また、一人っ子が多いので、親は子供を喜ばせてやりたくて、子供の言うことを何でも聞いたり、欲しいものを何でも買い与えたりします。

すると、子供は欲求が満たされてこう考えます。「欲しいものは何でも親が買ってくれる。何をやっても、親は受け入れてくれる。」行儀作法のしつけだけでなく、価値観や善悪の違いを親が子供に教えてやらないと、子供はそのようなことを知らないまま育ち、やがていろいろと問題が起こります。子供が十代になって、友達との夜遊びや宿題をサボるなどの振る舞いをするようになってからは、子供を正したりしつけたりするには遅いのです。

サンスクリットに、次のような諺があります。「子供は、最初の五年は甘やかし次の十年は厳しくしつけて育てなさい。」つまり、親は子供を常に愛していますが、甘やかしたり愛情を表現したりするのは子供が五歳を過ぎたらやめなさいということです。母親は、テーブルマナーや挨拶だけでなく、物事に成功するには大きな努力が必要であることも子供によく言って聞かせる必要があります。また、失敗することもあるからそれも受け入れなければいけな

いことも教えるべきでしょう。

さらに、他者を思いやることも教えなければなりません。人にはそれぞれの状況があることを考え、必要であればいつでも人を助け力になるべきだと教えるのです。私は子供の頃父と出かけた時、物乞いをする人に何度か会ったのを覚えています。父は人を助ける気持ちを私に教えるために、私に硬貨を渡して物乞いの人にあげさせました。こうして父から、自分のことばかり考えず社会のために何かすることを教わりました。しかも言葉だけではなく行動で教わったのです。また、うちの庭にはマンゴーの木が何本もありました。両親は私たち子供に熟れたマンゴーをたくさん持たせ、近所の人たちに配るように言いました。後に、ラーマクリシュナ・ミッションの学校に通うようになって、助け合いと分かち合いの文化がミッションの主要なモットーの一つであることを知りました。ミッションでは他者への奉仕が重視されていますが、私がラーマクリシュナ僧団に入った理由の一つはこの奉仕の精神でした。

5. 女性は家族の関係を築く中で鍵となる存在です。家庭が幸福でうまくいっているということは、その家庭にいる女性の努力の賜（たまもの）と言えます。女性は、母や妻、さらに拡大家族の中では娘の役割も演じます。英語

の諺に「息子は結婚するまで息子だが、娘は死ぬまで娘である」というものがあります。親の面倒は長男が見るという長い伝統はほとんどなくなり、現在では親の面倒を娘が見ることが増えています。

これは、求心力や遠心力の働きと同じです。求心力とは中心に向かおうとする力、遠心力とは中心から離れようとする力ですが、私は、自然は神の思し召しに従い、人間関係においては女性を通じて求心力を働かせているのだと考えています。ウーマンリブ（女性解放運動）では女性のこの役割が軽んじられているかもしれませんが、よき市民を作るという点で女性は社会にも大きな役割を果たしています。世界の男性の偉人の生涯を見てみると、彼らの多くは母親から大きな影響を受けています。スワミー・ヴィヴェーカーナンダもその一人です。

母、妻、娘の役割を、知恵を働かせながら一生懸命に果たすことは、女性に大きなメリットがあります。このような奉仕により、心は浄まって純粹になり、女性は広い心を持った完全な存在へと引き上げられます。『マハーバーラタ』やスワミー・ヴィヴェーカーナンダの『カルマ・ヨーガ』には、自分の義務を完全に果たすことで完全な魂となる妻らの話が出てきます。瞑想や靈的修行によってではなく完全な妻、

母、娘となることによって、完全な魂となったのです。義務や努めに無駄なものは一つもありません。

こうした義務を果たす場合、女性には自分の自由や自分のためになることがないのでしょいか。いいえ、家族への義務をできる限り果たすことで、自分の成長にもつながるのです。主婦としての役割を果たしながら仕事においても素晴らしい成果を上げている女性はたくさんいます。今年（2011年）5月にインド大使館でスワミー・ヴィヴェーカーナンダの生誕祝賀会を開催した際、『前向きな生き方』というテーマで素晴らしいスピーチをされた上野理絵さんも、妻、母、成功したビジネスウーマンとして活躍していらっしゃる女性の一人です。

6. ギブアンドテイクにおいては、より多くを与えより少なく取るようにしましょう。非利己的であるよう努め、奉仕の精神で与えましょう。スワミー・ヴィヴェーカーナンダはこのように言っています。「非利己的である方が得をする。人にはそれを実践するだけの我慢強さがないだけだ。」よい暮らしをするには利己的になって自分の利益を第一に考えなければ、と思いがちですが、スワミーは、「違う！」と言っています。ホーリー・マザーも、ある女の子に次のような助言をしたことがあります。「皆を等しく愛したいのな

ら、誰からも何一つ得ようとしてははいけません。」

満足するよう努めましょう。「自分の手にある物で満足する」ようにしましょう。家庭内で人間関係が損なわれる原因の一つに、夫婦の一方または双方が要求ばかりしていることが挙げられます。妻は夫に要求し、夫はこんなに頑張っているのに妻はもっと自分に尽くすべきだと要求します。双方が要求ばかりしていたら、人間関係がうまくいかないのは明らかです。

7. 自由と管理には適度なバランスが必要です。人間関係において相手に自由を与える、または相手を管理するのであれば、慎重に行わなければなりません。相手に何でも好きなようにさせている場合、その関係は重要ではなく、相手を管理しすぎるのであれば、主人と奴隷のような関係になってしまいます。どちらの側に対しても公平さを期すべきで、ダブル・スタンダードではいけません。夫は妻を厳しく管理しながら自分は自由に好きなようにしたいと望めば、夫婦の関係に不和が生じます。家庭でも職場でも、あらゆる関係において、バランスを取ることが大切です。

8. 家族のためにもっと時間を割き、家族をもっと気遣いましょう。家庭内の



人間関係において、相手のために時間を割くことは重要です。「時間がない！」と言うのは理由になりません。

特に夫は、家族への貢献や果たすべき義務は収入を得ることだけだと考えてはいけません。このように考えると、妻や子供との間に距離ができてしまい、家族関係にひびが入ってしまいます。息子には、母親だけでなく父親も自分のことを考えていてくれるのだと感じさせてやる必要があります。私の父は医者で、朝早くから夜遅くまで熱心に仕事をしており、私はコルカタから50kmほど離れた所にあるラーマクリシュナ・ミッションの全寮制の大学で勉強していました。父は定期的に大学に来て私に会ったり、大学に在住の僧侶に私の様子や勉強の具合を尋ねたりするようにしていました。時々私は父に、「どうしてわざわざこんな遠くまで来る必要があるの？お父さんは忙しいし疲れるでしょう」と反対したのですが、父は決して来るのをやめませんでした。

離れて暮らしていてもこのようなことができるわけですから、同じ屋根の下に暮らしている家族のために惜しみなく時間を捧げましょう。週末や休暇もあるので、時間を割くことは十分できます。時間の許す限り、子供を気遣っているのを示し、子供のやっていることや勉強に関心があることを示しましょう。これは妻だけがやるべ

き義務ではなく、夫の果たすべき務めでもあるのです。

9. 言葉で伝える愛は浅薄ですが、行動で示す愛は深いものです。映画や小説では、ヒーローがヒロインと数回会っただけで「愛している」と宣言します。こんな表面的な愛の後、果たして二人がどうなるかは分かるでしょう。一方、子供への愛の塊である母親だったら、子供に対して「愛しているわ」と言い続けるか、全身で子供に愛を伝えるか、どちらでしょうか。子供は母親の愛をハートに感じて、同じように母親を愛し、このようにして愛は続いていくのです。

10. どんな人間関係においても、自分が何かをしてしまった時でもされた時でも、なるべく早く謝罪し、許し、忘れましょう。謝るという行為は、自分を低めるのではなく逆に高めてくれます。ある時スワミー・ブラマーナンダ（シュリー・ラーマクリシュナの「霊的息子」で、ラーマクリシュナ・ミッションとマートの初代プレジデント）は弟子の不正行為に怒り、この弟子をたたきました。グルは自分の弟子を鍛えるために叱る権利があり、時には非常に厳しいことがあります。しかし、スワミー・ブラマーナンダは後で、自分のしたことはよくなかったからどうか許してほしいと、この弟子に謝罪しました。賢者のサットワ的な怒りは



子供が怒った時のようにその場ですぐ終わりますが、ラジヤス的な怒りやタマス的な怒りはいつまでも後を引きまします。怒りを引きずってはいけません。問題があれば話し合って解決しましょう。あきらめずに、人間関係を壊さないようにしましょう。

これは困難な仕事です。背を向けて立ち去り、やめるのは簡単ですが、長い目で見るとよくありません。心の傷となっていていつまでも残るからです。自分が嫌っている相手は何も影響を受けることはなく、自分の方が苦しむのです。憎しみやいつまでも消えない怒りがハートにあると、霊的進歩の妨げとなったり、平安を得られなかったりします。イエスは『マタイによる福音書』の中でこう述べています。「だから、あなたが祭壇に供え物を捧げようとし、兄弟が自分に反感を持っているのをそこで思い出したなら、その供え物を祭壇の前に置き、まず行って兄弟と仲直りをし、それから帰って来て、供え物を捧げなさい。」問題があれば、妻や子供、同僚と話し合って解決しましょう。誰がまず歩み寄るべきでしょうか。自分です。話し合いで解決できない問題はありません。

私たちが持つ否定的な感情の中で、人間関係に最も大きなひびを入れるのは怒りです。怒りのせいで、心の平安が失われます。ですから、怒りのコント

ロールは私たちにとって重要な事柄です。怒りを最もうまくコントロールする方法は、腹が立った時にすぐにそれを示さないことです。これは私も心がけています。頭に来ることがあってもそれをすぐに表さず、少し時間を置きましょう。これができれば、怒りのコントロールは半分できたようなものです。時間の経過と共に気持ちが落ち着いて、問題にうまく対処できるようになりますから、後は簡単です。

11. 「威嚇せよ、しかし噛みつくな。」悪い人と出会ったら、その人と関わらないようにしましょう。それができない場合は、『ラーマクリシュナの福音』にあるブラマチャーリとヘビの話にあるように、威嚇するのです。自分を守るために威嚇するだけで、噛みついて相手に害を与えてはいけません。

12. 人を変えようとする前に自分が変わらしましょう。夫が変わればいいのに、妻が変わればいいのに、子供が、同僚が、と他人が変わることを誰もが望みますが、人も自分に変わってほしいと思っているのだとは全く考えません。誰もが、人は変わるべきだと思うわけですが、人を変えたいのならまず自分が変わらしましょう。自分を変えようすると変わることがどんなに大変か分かり、人に対して我慢強くなり思いやりを持つようになります。さらに、自分が変わることができれば、人にも変

わろうという意思を生みます。これは自然の法則です。

13. 人を優先しましょう。『7つの習慣 (The Seven Habits of Highly Effective People)』という本の中に、有能な人はまず他者を理解しようと努め、次に自分を理解してもらおうようにする、とあります。また、英文学教授であり後に米国で霊性の教師となったインド人エクナット・イーシュワラン (Eknath Easwaran) が執筆した『スローライフでいこう (Take Your Time)』には、ある若者が恋人とうまくいけなくなりどうしたらいいか著者に助言を求めた話が載っています。イーシュワランのアドバイスはこうでした。「彼女を優先してあげなさい。」

数日後、若者はニコニコしながらイーシュワランのところに再びやって来ました。ずいぶんうれしそうだね、と声をかけると若者は、彼女とレストランに行った話を始めました。いつもは自分の食べたいものから注文していたのですが、彼はイーシュワランのアドバイスを思い出して、彼女から先に注文するように言い自分の注文をしようとはしませんでした。これが大いに効いて彼女は機嫌がよくなり、とても楽しく食事ができたということでした。人を優先する。まず人を理解するよう努め、自分を分かってもらおうとして主張しすぎない。

人間関係によくある大きな問題の一つは、「自分を分かってくれない」と常に相手に文句を言うことです。このような態度をやめ、互いが相手を理解しようと努めるべきでしょう。互いに文句を言い合うだけではうまくいきません。例えば、退職後夫は家にいる時間が非常に増えるので、妻はこれをうっとうしく思います。長年家庭を切り盛りする自由があったわけですから。それでも妻は新しい状況を受け入れてそれに合わせようとするのですから、夫の側も妻の気持ちを尊重し自分も合わせる努力をするべきです。

14. 人の前で自分の成功をひけらかすなど自慢をするのはやめましょう。人と距離ができ、人をいらいらさせる原因になります。日本ではあまり自慢話をする人を見たことがありませんが、これは日本の実によいところだと思います。

15. 自分の話は控えめにし、相手の話をよく聞きましょう。私たちの多くは誰かと会うと、相手にも話したいことがあるのではと考えず、自分ばかり話をしてしまう傾向があります。

1937年、ラーマクリシュナ僧団の Swami Siddheswaranandaji が僧団本部から、フランスに移住してヴェーダーンタの講話をするようにと言われました。こ

の時、スワミー・ヴィヴェーカーナンダの最も親しい友人かつ信者であるジョセフ・マクラウド嬢は、貴重なアドバイスをし、その後 Siddheswaranandaji はそのアドバイスを常に心に留めておきました。それは次のようなものでした。「ゴパール (Siddheswaranandaji の出家前の名前)、聞いてください。あなたは人に会うと、相手に話す隙を与えずずっとしゃべり続けていますね。西洋では、これは大変悪いマナーとされています。人と会ったら、自分を抑えてまず相手に話をさせてあげなさい。」さらにマクラウド嬢は続けました。「スワミー (ヴィヴェーカーナンダ) がよく話し、人はスワミーの話に熱心に聞いていたことをご存じでしょう。でも、スワミーは、人の話に辛抱強く耳を傾けていたのをあなたはご存じないでしょう。だから信者は皆スワミーと一緒に居やすかったのですよ。」

講話等ではなく普通の会話の中で自分ばかりが話をしていたら、私の強い人だと思われたり自分の宣伝ばかりしているという印象を与えたりしかねません。これでは長続きする人間関係を築く助けとなりません。

16. 人のよいところを見つけましょう。よいところに目を向け、欠点は見ないようにしましょう。そうしないと、人のあら探しが始まらなくなりどんな人

間関係もダメにしてしまいます。ミツバチのようになり、ハエのようにならないようにしましょう。他人の欠点を見るのはハエが汚いものに留まるようなものです。反対に人のよいところだけを見るのは、ミツバチのように花の蜜だけを吸うのと同じです。これは日常生活の中で大切なことです。人のあら探しをするのは自分をおとしめ汚すようなものです。あら探しをする人としても自分が一緒にいたら、当然楽しいとは思わないでしょう。

ホーリー・マザーが亡くなる当日に語った言葉は大変良く引用されます。「心に平安を望むなら、あら探しをするのをやめなさい。あら探しをするのなら、自分の欠点を見つけなさい。誰に接する時も、身内に接するようにしなさい。一人として他人はいません。全世界があなたの身内なのです。」シュリー・ラーマクリシュナは、ガラスのケースをのぞくように人の心の内を見ることができましたから、相手の欠点や悪い面にもすぐに気付きました。しかし、人を教える時には、その人のよいところを褒めそこを伸ばすようにしていました。ホーリー・マザーやスワミー・ヴィヴェーカーナンダもこの点は同じでした。教師の務めはよりよい人をつくることであり、これには愛情溢れる心が必要です。

17. 新たに何かを創造するような、ク

リエイティブな人間関係を築きましょう。家族や親戚と、または友人と一緒に文化活動や知的な活動を行うとか、ボランティア活動や仕事をやってみるのはどうでしょうか。そのような人間関係は実際に数多くありますから、自分でもやってみましょう。

18. 人間関係を、低いものから高いものへ、表面的なものから深いものへ、肉体中心から心や霊性中心へと変えていきましょう。どうやって変えていくのでしょうか。愛が肉体中心であれば、動物の愛と変わりません。愛が肉体だけでなく心をも対象とすれば、その愛はもう少し深い愛となり、肉体中心の愛が薄れても心への愛は存在し続けることができます。しかし、自分の愛する者に内在する霊性をも愛することができれば、その愛は純粹で至福に満ちた、長く続く愛となります。これはいわゆる「人間関係の霊性化」です。

このような人間関係は自分の愛する者を高めるだけでなく自分自身をも高めます。肉体や心を愛することから始まっても、最後には成熟して霊的な関係へと変わるでしょう。

19. 人間関係の幅を広げることで、自分のハートを大きくしより大きな喜びを得ることができます。愛する対象は家族や友人、隣人だけに限られません。いつでもどこでも何においても愛を育

むことはできます。私自身のことを言えば、私はこの地域の人たちと友達になりたいと思っています。ですから、子供にキャンディをあげたり、散歩をしている人と話をしたり、犬をかわいがったり、郵便や宅急便の配達の方、タクシーの運転手さん、お店の店員さんと仲良くするようにしています。

どうやっているかという、笑いかけ、心を込めて挨拶し、キャンディのプラサードを差し上げるのです。善意を示すことは多くの点で重要ですが、それでも毎日笑顔と誠意で接することで人間関係を育むには時間が掛かります。

20. 私たちは、神様と永遠に続く関係を結んでいます。ですから、このことを常に心に留めてその関係を育んでいきましょう。神との関係を大切にし、その関係と同様に他の人との関係を作っていくようにすれば、私たちの人間関係はうまくいくでしょう。

## 結論

話が長くなりましたが、健全な人間関係に欠かせないものは主に二つあります。エゴを抑えることと、忍耐強くあることです。この二つを常に心がけて、きちんと真剣に実践すれば、健全な人間関係を築くための他のテクニックは簡単に活用できるでしょう。

エゴを抑えるには、「私が」「私の」を「あなたが」「あなたの」と置き換えるのです。これには二つのポイントがあります。まず、いつでもどこでもできる限り人を優先すること。これはもうお話ししました。もう一つは、神様と結びつくようにし神様を通して人と結びつくのです。これには瞑想や祈りの実践が役立ちます。

エゴをうまく抑えることができれば、忍耐強くなることは簡単です。また、自己分析、瞑想、祈りを実践することで、他者を理解し自分の心のコントロールが上手になります。

このように、瞑想や祈り、自己分析は霊的生活のために欠かせないだけでなく、よりよい人間関係を築くことにも欠かせません。楽しく、創造的で、自分を高めてくれる人間関係、長続きする人間関係は、誰もが望むものですが、瞑想や祈り、自己分析によって育むことができます。

**熊本サットサンガ 2011年11月12日**  
**『前向きな生き方』**  
**チャン蓑田幸恵氏寄稿**

今年3月11日に起きた東日本大震災の後、今なお様々な問題に直面する日本。このような状況下における我々にとって“Positive Living（前向きな生き方）”とはどういうものであるのかをヴ

エーダの教えに基づき、スワミー・メダサーナンダ師にお話していただきました。

まずは、今回のテーマでもある“positive”とその反対の“negative”という考えを対比しながら、話は始まりました。ポジティブな生き方は理想的だと分かっている、実際に生活してゆく中においてそれを実践することはなかなか難しいという現状にある方が大半だと思います。現にこの日本社会においては、問題解決の一つとして自殺する人が少なくない現状にあります。物事の受け止め方に対し、メダサーナンダ師は以下のような肯定的な考え方をご提示くださいました。

生きている間に起きてくる問題やストレスを不安や心配だとネガティブに考えるのではなく、むしろ「自己成長のため」に存在するととらえるということ。そして、問題やストレスは自分を磨き、高めてゆくためには絶対に必要なものであるとポジティブな視点で受け止め、それらから逃げるのではなく、解決策を見出すために向き合っていくことが大切であるということをお話していただきました。

また、講演の中で耳にした「内省は人生の車のハンドル」という言葉が私の心に強く残りました。内省、つまり自分の本質を知ること、なぜ生

きているのか、人生の目的はなんであるのかを悟ることが、私たちのより善い人生につながるということ、そして常に「識別」して生きることの大切さを知りました。この言葉の通り、内省を怠らなければ、トラブルに直面したときであっても、冷静に人生の舵取りができる（苦難を乗り越えられる）ということをいつも心に留めておこうと思いました。

また、過去を後悔し、未来を憂うことではなく「この瞬間を善く生きる」ことが重要であるということ、アイゼンハワーの幼少期のたとえ話を引用しながら、分かりやすくご説明くださいました。

そして最後は、ポジティブに生きるための実践的な方法をいくつか教えていただきました。まず初めに「内省」して自分の本質、人生の目的を知ること。そうするためには毎日「瞑想」を行い、神への「祈り」を大切にすること。また瞑想を行う上でのポイントは、毎朝決まった時間に少なくとも15～20分の瞑想を行うことから始めるのがよいというアドバイスもいただきました。瞑想や祈りは、自分を内省できるだけでなく、自分の内なる力（神性）を引き出し、それを発露させるための大事な手段でもあるということに改めて感じました。人生の目標を達成するためには、やる気をもって、瞑想と祈り

を実践することの重要性。神を信じ、祈りを捧げることが問題に直面したときの永遠の心の避難所（支え）となること。また、自分の好きな言葉や聖なる言葉（inspiring message）を生活環境で目に付くところに貼っておくことが、日常生活で自分自身をふり返り、苦難を乗り越えてゆく際の手助けとなるということも、お話の中でお伝えいただきました。



今回のメダサーナンダ師の講演で学んだこと、気づいたことを基に、まずはPositive Livingの第一歩となる「瞑想」と「祈り」を毎日の生活で実践できるよう努めたいと思いました。そして、失敗を恐れることなく、前向きな視点で物事を判断（識別）し、目的に



達するまで努力を怠らない自分でありたいと改めて感じました。Positive living のための具体的な実践方法を分かりやすくお話いただいたメダサーナンド師に、心から感謝の気持ちを述べたいと思います。誠にありがとうございます。



**山形サットサング 2011年11月23日**  
**『前向きな生き方』**  
**高橋 俊誠氏寄稿**

**プログラム**

- ①ヴェーダの祈り . . . . . 10分
  - ②講演 . . . . . 90分
  - ③休憩 . . . . . 5分
  - ④質疑応答 . . . . . 40分
  - ⑤瞑想（誘導瞑想） . . . . . 30分
- 合計 3時間

**内容**

以下、マハラジの講演内容の一部を報告します。

「希望は生きること、絶望は死である。」

「逃げないで立ち向かえ、辞めないで頑張ろう。」

「目的に達するまで立ち止まるな。」

「力は生きていること、弱さは死んでいること。」

「弱さを思うのではなく、強い力を思うこと。」

「成功は成功するまで続けること」  
(松下幸之助)

「力はわれわれの中にある、これを現すこと。」

「体、心、自我、は真のじぶんではない。」

「内なる自己（アートマン）は、絶対の真理、絶対の至福、絶対の存在である。」

「世界中の現在の伝染病はストレスである。」

「心配の90%は、実際に起こらない。」

「この瞬間をよく生きる。」

「内省は、人生のハンドルである。人生の目的は何か？私はいったい何者か？人生上の災害の避難所は？それを深く考える。」

「神を信じること。」

**感想**

講義でわかり易かったのは、

- ①マハラジの話し方（聞く）
- ②ホワイトボードに書く（見る）
- ③参加者がメモと取る（書く）
- ④参加者一同唱える（話す）

というやり方、聞く、見る、書く、話す、という4つを実行することによって、理解し記憶する事が出来たと思います。

それに質疑応答のところで一人ひとりに直接質問したことが良かったと思



います。（これはマハラジの意図的な  
考えで一人ひとりに質問しました。）

## 参加者

合計 27 名

## 忘れられない物語

### 禅の平安

韓国のある町を反乱軍が制圧した。その町にある禅寺では、修道院長をのぞいて僧侶全員が逃げた。反乱軍の将軍が寺にやって来たが、修道院長から丁寧な対応をされなかったことが気に触った。「お前は分かっているのか。」将軍は大声で言った。「お前の目の前にいる男は、一瞬でお前を突き刺すことができるのだぞ。」すると、院長は力強く答えた。「あなたは分かっているのですか。あなたの目の前にいるのは、一瞬で突き刺されることができる男なのですよ。」

将軍は院長をじっと見つめると、お辞儀をしてその場を去った。

（Trevor Leggett 著『虎の穴（The Tiger's Cave）』）

## 今月の思想

ピアノを持っているだけではピアニストになれないように、

子供がいるだけでは親になれない。  
（マイケル・レビン）

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](mailto:info@vedanta.jp)