



2012年1月 第10巻第1号

かく語りき—聖人の言葉

「後ろを見るな、前を見よ！我らに必要なのは、無限の活力、無限の情熱、無限の勇気、無限の忍耐である。これらがあつて初めて、偉大なことが達成される。」

(スワミー・ヴィヴェーカーナンダ)

「食事と薬物で治療をすれば、患者は回復する。他人の力で回復するのではない。」

(シュリー・シャンカラ)

今月の目次

- ・ かく語りき—聖人の言葉
- ・ 今月の予定
- ・ 12月の逗子例会
『ホーリー・マザーの霊的助言』
スワミー・メダサーナンダによる
講話
- ・ 御岳山夏季リトリート スワミー
ー・メダサーナンダによる講話
『ポジティブな生き方』 第1部(全

3部)

- ・ クリスマスイブの礼拝
- ・ 元旦のカルパタル
- ・ 忘れられない物語
- ・ 今月の思想

2012年2月の予定

・ 生誕日・

スワミー・アドブターナンダ 2月7日(火)

シュリー・ラーマクリシュナ 2月23日(木)

*シュリー・ラーマクリシュナの生誕日は2月の逗子例会(第3日曜日)の後ですので、生誕祝賀会は3月の逗子例会(3月18日(日))で執り行います。

・ 行事・

2月の東京例会

2月4日(土) 14:00~16:00

講話: バガヴァッド・ギーター

場所: インド大使館 03-3262-2391

お問い合わせ: 逗子協会 046-873-0428

2月の逗子例会

2月19日（日）11:00

『愛と執着』 スワミー・メダサー
ナンダによる講話

例会はすべて無料です。

皆様のご参加をお待ちしております。

2011年12月の逗子例会

ホーリー・マザー シュリー・サーラ
ダー・デーヴィー生誕祝賀会

『ホーリー・マザーの霊的助言』
スワミー・メダサーナンダによる
講話

2011年12月18日（日）、日本ヴェー
ダーンタ協会の逗子例会でホーリー・
マザー シュリー・サーラダー・デー
ヴィー生誕祝賀会が行われました。全
日のプログラムは午前6時にマンガ
ラ・アラーティ（朝拝）、聖句朗唱、バ
ジャン（賛歌）で始まりました。午前
11時、スワミー・メダサーナンダが
プージャ（礼拝）を執り行い、供物奉
献の後、参加者全員でプシャパンジャ
リ（花奉獻）を行いました。その後ス
ワミーが講話を行い、午前のプログ
ラムは終了しました。午後のプログラ
ムでは、『ホーリー・マザーの福音』を
輪読し、続いてスワミーが、信者ら
によるホーリー・マザーの回想を紹介
しました。

時間の制約があったため、スワミー
は『ホーリー・マザーの霊的助言』の

講話として次のような短い話をしまし
た。



『シュリー・ラーマクリシュナの福
音』には、霊的なことについてシュリ
ー・ラーマクリシュナや皆が話したこ
とがたくさん書かれています。これは、
シュリー・ラーマクリシュナが霊的な
テーマについていろいろとアドバイス
したからであり、さらに師は歌ったり
踊ったりしたこともありました。しか
し、『ホーリー・マザーの福音』には、
歌も踊りもありません。ごく普通の会
話ばかりで、霊的な深いテーマにつ
いての教えは全くありません。このよ
うに、『ホーリー・マザーの福音』から
霊的な助言を得るのは少し難しいか
もしれません。しかし、マザーの全生
涯こそが、まさにマザーの教えその
ものでした。シュリー・ラーマクリ
シュナの生涯は出家僧が手本とすべ
き理想ですが、マザーの生涯は家
住者の理想です。

マザーは、朝から晩まで毎日をどう
過ごせばよいか、よりよい人間関係
を築くにはどうすればよいか、日々
の仕事

をやる気と喜びをもって心を込めて行うにはどうすればよいか、取るに足らないような些細なことも集中して一生懸命に行うにはどうすればよいかを示してくださいました。



マザーの生涯は、これらすべてを霊的修行として行うための手素晴らしい手本です。信者の方から『シュリー・ラーマクリシュナの福音』が好きだという声をよく聞きます。この本は確かにとても興味深い内容ですから無理ありません。しかし、この本に書かれているやり方を家住者が実践するのはとても難しいでしょう。かえって、ホーリー・マザーの生涯の方が役に立つ実践例に富んでいます。マザーの伝記をほんの少し読むと、マザーの家族は人間関係が難しかったことが分かります。この家族を支えるのは大変な困難を伴いましたが、マザーは何とかうまく切り抜けました。私たちは仕事がうまくいくと「よくやった、偉い」と讃えますが、ホーリー・マザーの生涯はまさに「よくやった、偉い」という言葉がぴったりでしょう。



ホーリー・マザーが直面した問題は、私たちが日常生活でよくぶつかるようなことでした。ある時、イニシエーションを受けた弟子である僧がマザーにこう尋ねました。「マザー、離れた所で仕事に打ち込んでいる時に疑問や疑いが生じたら、誰に答えや導きを求めればいいのでしょうか。」するとマザーのアドバイスはこうでした。「シュリー・ラーマクリシュナのお写真を肌身離さず持っていなさい。師があなたの面倒を見てくださる、いつもあなたと一緒にいてくださると強く信じなさい。」疑いの気持ちや矛盾が生じて困ることがあれば、目の前にシュリー・ラーマクリシュナの写真を置いて祈りましょう。心に思いや考えが浮かぶ、という形で師は答えやアドバイスをくださいます。そういう考えが心に浮かんだら、これが答えだと確信します。心の奥深くでそう感じます。いろいろな考えが心に浮かぶでしょうが、これだと思えるものがシュリー・ラーマクリシュナからの答えであり、その時には自分で分かります。同様に、ホーリー・マザーに疑問を投げかけてみても、優しく答え

てくださいます。「シュリー・ラーマクリシュナは本当の紳士ですから、本当にあなたにとって必要なことであれば、たった一度心の底から師に祈るだけで、師はそれを覚えていてくださり、答えてくださいます。ただし時間がかかることもありますから、すぐに答えが来ると期待してはいけません。師は、最も適したタイミングで答えをくださいますから。」

先ほどの話に出た僧が、別の折にこう尋ねました。「マザー、なぜ心の中によくない考えが浮かぶのでしょうか。」お坊さんはいつも元気で楽しく笑っているように見えるかもしれませんが、見えないところで必死に努力をしています。僧になっただけでは完全な人間にはなれません。長い間の努力が必要ですが、このような努力は外から見えません。しかし、家住者であろうと出家僧であろうと、完全な人間になれる唯一の道は、努力をこつこつと重ねることです。ですから、お坊さんが不純な考えについてマザーに助言を求めたからと言って驚く必要はありません。道徳的な生活を送って努力を続けていても、突然どこからともなく悪い考えが浮かんで来て、影響を受けてしまうことがあるのです。

ホーリー・マザーはこう答えられました。「いいですか、心は生来、下へ向かう傾向があるのです。」鉄砲水で堤防や

ダムが決壊するのと似ています。心を制御して浄めるよう絶えず努力していても、心のサムスカーラの影響を突然強く受け、このような考えが堰（せき）を切って流れ出すのです。「気にしないことですよ」とマザーはおっしゃいました。「何度もやり直せばいいのです。努力して立ち向かいなさい。」では、どれだけ努力を続ければいいのでしょうか。「どれほど時間がかかっても必要なだけ」続けるのです。また、ホーリー・マザーは聖なる交わり（holy company）も大変役に立つ大切なことだとおっしゃっています。聖なる交わりは心を上に向かわせてくれるからです。聖なる交わりを持つことができない場合は、聖典や聖人に関する回想録などを読むとよいでしょう。

最後に、道徳面や霊的な面で自己成長したいのであれば、人のことをとやかく考えるのではなく、自分を振り返った方がよいとマザーはアドバイスされています。自己分析と内省によって自身の限界に気づき、同時に他者のよいところを見るようにするのは、誰もが神様のものであり、誰の中にも神様がいるということです。そうすれば、人を嫌いになるのではなく他者への愛が生まれるでしょう。

自身の霊的成長を測る最もよい基準は、一切の区別なく誰をも愛すること

ができるかどうかです。



**御岳山夏季リトリート スワーマー・メダサーナンダによる講話
『ポジティブな生き方』
第1部（全3部）田辺美和子氏寄稿**

今年も夏季リトリート（7月29日～31日）に於いて、スワーマー・メダサーナンダ師によるご講話『ポジティブな生き方』をいただきました。その概略をご報告します。

今回は前日から、翌日の講義が楽しみになるような仕掛け？宿題が出されました。

- ①あなたにとって「ポジティブな生き方」とは具体的にどんな生き方ですか？
- ②今まで最もインスピレーションを受けた本は？
- ③誰から最もインスピレーションを受けましたか？
- ④最もインスピレーションを受けたメッセージは？

⑤あなたの人生の問題の解決を誰かがサポートしてくれましたか？それは誰ですか？

ポジティブに生きるとは——5つの実例——

講義当日です。まず宿題①を全員が発表しました。ブレインストーミング、つまりあらかじめ自分独自の考えをまとめ、それをそのまま発表してシェアすることで思索を深めていく、ということでした。皆からは、「現状を受け入れる」「人生の目的を考えて生きる」「神さまに祈る」「否定的なことから学ぶ姿勢」「『この瞬間』を生きる」「逃げ道も作っておく」などの考えが出ました。

しかしスワーマーは、悪化する経済環境や東北大震災後のストレスでいっぱいの中、また、自殺してしまいたくなるような切実な問題がある場合、そしてそれを今、解決しないと次にまた問題が起きるようなそんな過酷な状況下では、一体どうしたらよいのか、と問いかけました。自殺して終わりでしょうか、逃げたら問題を先延ばしするだけなのですよと。

皆がしんと沈黙する中、スワーマーがおっしゃった言葉は、
「逃げないで立ち向かう！」
「できると思えばあなたはできる。できないと思えばあなたはできない」

「意気地無しにならない！」
いま力がないように思えても、逃げないで立ち向かえば、内側から力がわき起こってくる、みなぎってくる。反対に、逃げればどんどん力を失うのです。そうおっしゃいながら、これぞポジティブな生き方だ、という実例を5つ挙げてゆかれました。

① 誰もできないと思った額の寄付金を集めた、ある会社の社長の話。自然災害からの復興寄付金500万を集めたいと思った社長は、自分の考えを社員に説明したが、当初の社員たちの反応は「できない、できない、100万ならまだしも500万なんてできない」というものだった。「できないという言葉聞くために集まってもらったのではない。『どうやったらできるか』を聞きたいのだ」と訴える社長のあきらめない姿勢に、やがて、社員たちから不可能を可能とするためのたくさんの方法が提案された。結果的には、有名なアーティストがボランティアで参加する、チャリティコンサートを催すことで、目標金額を達成することができた。

② 自分の教科だけではなく道徳や生きる知恵も教えているような、アメリカのある化学の先生の話。ある日の授業中、とつぜん黒板に「I CANNOT (できません)」と書いて、生徒た

ちに「これで合っていますか？正しいですか？」と聞いた。生徒たちは先生の言っている意味がすぐにはわかり、「違います！違います！先生、NOTを消して下さい！」と言い、「I CAN (できます)」と大きく書いた。先生は言った、『I CANを絶対に忘れないでください。皆さんは大事な人になるのです。私はできる、I CANという気持ちを絶対に忘れないでください。』この先生と、先生の言葉は、忘れ去られずずっと生徒たちの心に残ったのである。

③ デール・カーネギーがアイゼンハウアー大統領にインタビューをした時の話。「あなたはどなたから一番大きな影響、インスピレーションを受けましたか？」との質問に、アイゼンハウアーは「私が最もインスピレーションを受けた人は、決して有名ではありません。私の母なのですから」と答えた。「むかし、家族でトランプをしていた時のことです。自分にジョーカーが回ってきたので私はつい愚痴をこぼした。すると母は急にゲームをストップさせ、真面目な口調でこう言ったのです、『貴重なアドバイスがあります。トランプだけではなく、人生も、時には良いカード、時には悪いカードが来ます。人生もトランプと同じ、遊びなのです。時に悪いカードがくるからといって、そのたびに神様は

ずるいと愚痴をこぼすのですか？愚痴を言わずに受け入れてください。面と向かってください。神様の信者ですらどんなカードをもらうかなんてコントロールできません。だったらどんなカードをもらっても、愚痴らずに受け入れて、そしてプレイし続けること。そうしたらあなたは最後にきっと勝つでしょう。』大統領になるとは並大抵の困難ではないだろう。アイゼンハウワ―はこれをずっと覚えて実践したのである。

- ④ 『スワミー・ヴィヴェーカーナンダの生涯』から、スワミー一行のヒマラヤ巡礼登山の話。酸素も薄くなり、食料も少なくなり、とても大変な登山であった。頂上まであと少しの所で、ある年寄りの巡礼者がついに「やめます。自分には無理です。とても残念ですが頂上にはたどりつけそうにありません」と言った。くじけそうな彼にスワミーは希望の言葉をたくさん伝えたのである。「なぜやめますか？もちろん大変です。でも後ろを振り返って見てください、あの平地から誰がここまでのぼってきたのですか？あなたがここまで来たのですよ、あなた自身がここまでのぼってきたのです。もちろん大変ですが、でもやめなさい。あきらめないでください。絶対にできます。残りはい

と少しです。やめなさい」スワミーの言葉に元気が出た老人は「そうですね、ここまでのぼってきたのですから！のぼり続けましょう！」

- ⑤ 同じ本より。ベナレスのモンキー・ temple での話。スワミーは、ここに住み着くはずの猿に追いかけられ、逃げ回っていた。その時、猿のやり方をよく知るお寺のお坊さんが助言した。「逃げないで、いたずらサルに立ち向かってください！」その言葉を聞いたスワミーが猿に立ち向かうと、猿たちは踵(きびす)を返して逃げていった。

私たちはこれら五つの実例を聞くにしがたい、ポジティブな考えがいかにか偉大な力を引き出すかを実感し、その魔力にかかっているようでした。そしてスワミーは「これはマントラです」と言って、『逃げないで立ち向かえ』と大きく書きました。それを皆で3回唱えようと、なぜか明るい気持ちになってしぜんと笑い声があがりました。

スワミーはおっしゃいました。「このマントラを繰り返し唱えて、いつでもどこでも持ち運べるあなたの脳のコンピューターにインプットしてください。自分だけが大変、自分だけが問題がある、というわけではない。皆、問題があるのです。問題があるからと言

って日本から逃げ出しますか？1923年の関東大震災のあとも、第二次世界大戦のあとも、たいへんな問題があった。しかしみな、逃げ出しませんでした。逃げずに立ち向かいました。そして新しい東京、日本をつくったのです。この国を復興させたのは他でもない、日本人、この国の人たちです。スワミー・ヴィヴェーカーナンダもおっしゃっています、『Arise! Awake! (目覚めよ、立ち上がれ!)』と。できると思えばできます。だからどうか自殺しないでください（身体は無くなるが、問題はなくなる。精妙な身体で苦しみ続けるのです）。いくじなしにならないでください。プレイし続けてください。逃げないで立ち向かってください。」

（以上が第1部です。講話の続きは、次号以降で第2部、第3部として掲載します。）

クリスマスイブの礼拝



日本ヴェーダーンタ協会では、2011年12月24日午後7時30分から逗子本

館でクリスマスイブの礼拝を行いました。

スワミー・メダサーナンダが礼拝を執り行い、果物、キャンディ、焼き菓子の供物が奉献されました。スワミーが講話を行い、皆で聖書を輪読し、ロニー・ハーシュ氏と泉田香穂里（シャンティ）氏のリードでクリスマスキャロルを英語と日本語で歌いました。

元旦のカルパタル



1月1日午前11時、日本ヴェーダーンタ協会の逗子本館で、元旦のカルパタルが行われました。

スワミー・メダサーナンダが祈りを捧げ始めの挨拶を述べた後、『シュリー・ラーマクリシュナの生涯』、『ホーリー・マザーの福音』、『ブッダの教え』（原題『Lord Buddha's Message』）と聖書を輪読しました。黙祷の後、プ拉萨ードの昼食をいただきました。

午後2時15分、皆で逗子本館から徒歩で鎌倉へと向かいました。大仏（仏

教)、カトリック雪の下教会(キリスト教)、鶴岡八幡宮(神道)を参拝しました。



忘れられない物語

カラスと水差し

一羽のカラスが水差しの縁に留まりました。カラスは喉が渴いて死にそうだったので、水差しの中にくちばしを入れました。水差しは前には水がいつ

ぱいに入っていたのに、今は底の方にほんの少し水が残っているだけでした。カラスは一生懸命にくちばしを伸ばしますが、水には届きません。何度頑張ってもだめでした。もう半ばあきらめかけた時、カラスにふと考えが浮かびました

カラスは小石を拾ってくると水差しにポチャンと落としました。もう一つ小石を拾って水差しに入れ、また拾っては入れ、と何度も繰り返しました。やがて水差しの中の水はだんだんと上がって来ました。カラスは小石を入れ続けました。遂に水はくちばしの届く深さになりました。カラスは水を飲むことができ、渴きで命を落とさずにすんだのです。

「少しずつやるのが、うまくいく秘訣である。」

(イソップ)

今月の思想

「成功の秘訣は、目標達成への強固な意志を持つことである。」

(ベンジャミン・ディズレーリ)

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