



2012年3月 第10巻第3号

かく語りき—聖人の言葉

「心がすべてです。純粹であるとか不純であるとか感じるのは心の中だけです。他人の罪を見ることができるのは、自分の心に罪がある人だけです。」

(ホーリー・マザー シュリー・サーラダー・デーヴィー)

「正しい言葉、正しい行いはすべて、知識と叡智から生まれる。」

(ザラスシュトラ ゴロアスター教開祖)

今月の目次

- ・かく語りき—聖人の言葉
- ・今月の予定
- ・2月の逗子例会 『愛と執着』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・メダサーナンダによる講話
- 『ポジティブな生き方』 第3部 (完結編)
- ・カイルス横浜教室でのラーマクリシ

ユナ生誕祝賀会

- ・忘れられない物語
- ・今月の思想

今月の予定

・生誕日・

ラーマナヴァミ (ラーマ生誕日)

4月1日 (日)

・行事・

ハタ・ヨーガ・クラス

4月7日(土)、14日(土)、21日(土)、
28日(土) 11:00~12:30

場所：逗子本館 *体験レッスンもできます。

お問い合わせ：逗子協会 046-873-0428

東京・インド大使館例会

4月7日(土) 14:00~16:00

講演：バガヴァッド・ギター (無料)

場所：インド大使館 03-3262-2391

お問い合わせ：逗子協会

逗子例会

4月15日(日) 10:30~16:30

場所：逗子本館

講話：スワミー・メダサーナンダ

ホームレス・ナーラーヤンへの奉仕活動

4月27日（金）

現地でのお食事配布などのお手伝い
お問い合わせ：佐藤 090-6544-9304

アカンダ・ジャパム

4月29日（日） 5:00～20:00

場所：協会本館礼拝室

朝・昼・夕食時間の前後に参加される方には、食事を提供します。

連絡先：逗子協会、または金井
(wh.kanai@gmail.com)

4月20日までにご希望の時間帯（1時間単位で何時間でも）をご連絡ください。

2012年2月の逗子例会

「愛と執着」 スワミー・メダサーナンダによる講話

初めに、あるお話をしましょう。

昔、王様がいました。王様には信仰心があり神を悟りたいと強く望んでいましたが、悟りを得ることができませんでした。ある晩王様が寝ていると、宮殿の屋根から大きな音が聞こえてきました。一体何だろうと思い、王様は屋根の上のぼってみると、一人の男が屋根の上を行ったり来たりしていました。

「そんなところで何をしているのだ」と王様は問いかけました。男は答えました。「ラクダを探しているんです。」

王様は怒って怒鳴りました。「お前は私の宮殿の屋根に登ってラクダを探しているのだと？おかしいと思わないのか？そんな所でそんな物を捜しても見つかるわけがない。」

すると、男は答えました。「おや、王様。私の捜し物はおかしくて見つかるはずのない物だと仰るのに、ご自身は心の中に欲望や執着を持ちながら神を悟れると思っていらっしゃるのですね。」



私たちは皆、ある程度の年齢になると心の平安を求めようになります。人生の方向が大体定まってくると、平安であることの価値が本当に分かり、真にそれを望むようになります。この点に例外はなく、世界中の誰もがそうだと言えます。

以前、日本の女性信者が、ベルルマートにいる当時プレジデントであったスワミー・ブテシャーナンダジに会いに行き、渴仰の思いでこう尋ねました。「マハラージ、どうしたら平安を得られるでしょうか。」ブテシャーナンダジは「まず欲望と執着を捨てなさい」答えました。女性の、そんなことはできませんと言う返答にブテシャーナンダジはこう言いました。「では、平安を得ることも無理でしょう。」

心の平安を見いだす

平安を見いだすことは難しいですが、不可能ではありません。そうでなかったら、霊性についての講話や聖典の勉強は意味のない無駄なものだということになります。一方、心の中の欲望や執着を捨てた度合いに応じて、心の平安を得ることができるのも事実です。

ムンダカ・ウパニシャッドに、たびたび引用される詩があります。「同じ木の枝に2羽の鳥が留まっている。2羽の外見は似ており、どちらも美しい羽をしている。1羽は甘い実をついばむ。もう1羽は何も食わず、ただ見ている。」

この詩の意味は何でしょうか。実をついばむ1羽は、いつも甘い実を食べることを期待してついばんでいます。ちょうど人間が快樂や幸福を求めるのと同じで、このような期待はいつも叶う

わけではありません。このようなことを求めても、誰もが喜びや平安を得られるわけではないのです。この鳥も甘い実だけを食いたいと思っていますが、酸っぱい実にあたることもあるわけです。食べた後はどうなるのでしょうか。甘い実を食べた時は嬉しくなり、苦い実を食べた時は悲しくなります。私たちの経験も同様で、時には良く、時には悪く、嬉しくなったり悲しくなったりします。本当に楽しい時もあれば、本当に苦しい時もあります。このように、確かに心の平安を得ることはあっても、問題はその平安がずっと続かず、安定していないということです。この鳥は私たちのような普通の人たちを象徴しています。もう1羽の鳥は、私たちの真の自己、欲望を持たず傍観者の態度ですべてを見る存在です。この鳥には欲望も執着もないので、いつも心は平安です。

誰もが平安を望みます。神を求めない人はいるかもしれませんが、皆が平安を求めていることは間違いありません。しかし、永遠の平安を得ようとすることは、神の悟り、あるいは真理の悟りを望むのと同じです。どちらの場合も世俗の欲望を捨てすべての執着を捨てる必要があるからです。「いや、私は緊張やストレスが好きなんだ」という人にはこの講話は必要ないでしょう。人生という川に浮かんで、流れるままにあちこちへと振り回されたいという人

には関係ない話です。しかし、平安を求め、それを安定させ持続させたいと思っているのなら、どんな聖典にも書かれている通り、つかの間の物への執着を捨てて永遠なる物に心を集中させる以外に方法はありません。

例えば、お金持ちの富に対する執着について述べたものがあります。新約聖書の『マタイによる福音書』19章23～24にはこうあります。「はっきり言っておく。金持ちが天の国に入るのは難しい。重ねて言うが、金持ちが神の国に入るよりも、ラクダが針の穴を通る方がまだ易しい。」コーランにも、仏教やヒンドゥー教の聖典にも、特にバガヴァッド・ギーターには、欲望について論じている箇所がたくさんあります。ギーターには「sanga」や「asakti」という言葉がたびたび出てきますが、これはどちらも執着を表します。一方、「asanga」や「anasakti」は非執着を指します。主クリシュナはアルジュナに言います。「執着することなく自らの仕事を常にせよ。」執着のない人だけが、解脱という自由の状態を手に入れることができるのです。

執着

執着とは何でしょう。まず、私たちがある物、ある人に出会います。そしてこの物や人が好きになり、自分に幸福や喜びをもたらしてくれると考えます。

そして心はこの物や人のことを繰り返して考えるようになります。執着のプロセスは心のレベルで始まり、次第に心と体の両方のレベルへと進んでいきます。この執着がさらに深くなると、愛と呼ばれるものになります。

執着にはどんな特徴があるでしょう。私たちは物理的にも精神的にも、執着の対象のそばにいたいと考えます。ずっと話をしたい、心を通わせたいと思い、会うことができないと悲しくなります。愛の対象から離れることは悲しみを生むのです。執着の対象である人を支配したいと考え、それが叶わないとやはり悲しくなります。

また、相手にも同じようにしてほしい、つまり相手にも自分に強い思いを抱いてほしいと考えます。相手がそうしないと悲しんだり、時には怒りを覚えたりすることもあります。

私たちの判断力は執着のせいで鈍り、正しく考え行動することができなくなります。最後には心の平安や知力さえも奪われてしまうのです。執着の対象である人が自分といると自由でなくなるので、自分も自由ではなくなります。

これは大きな矛盾です。私たちは自由を望み、自分は支配されたくないと考えながら、一方では誰かを支配したいと考えるのです。自由を求めながらも

このようなことをすることで、自分の自由が奪われます。そして、自分を低め、執着の対象である人をも低めてしまうのです。

執着の種類

私たちの感覚器官にはそれぞれ執着の対象があります。目は美しい風景や場所に惹かれ、耳は美しい音楽に、舌はおいしい食べ物に惹かれます。このように、感覚器官には執着の対象があるのです。

私たちの執着の対象は人によって様々です。人ではなく物に執着する人もいます。家族にはあまり興味がないけれど車には執着しているという人もいるでしょう。万年筆や腕時計など、取るに足らない物に執着する人もいます。例えば、スワームー・トリグナティターナンダジは学生の頃に、裕福な父親から金の腕時計をもらいました。トリグナティターナンダジはこの時計に強く執着しました。そして、非常に優秀な生徒であったにも関わらず、最終試験の直前に腕時計をなくして大変落ち込み試験に集中できず、ひどい成績を取ってしまったのです。

また組織やクラブ、宗教などへの執着もあります。今朝輪読した、スワームー・ヴィヴェーカーナンダの『バクティ・ヨーガ』には、自分の宗教だけに

執着すると、人はしきたりや迷信に固執するようになると書いてありました。執着が人を偏狭にし、他の宗教を批判させたり時には他の宗教の信者を攻撃させたりするのです。

また祖国への執着もあります。祖国に執着するあまり、戦争という形で他者を傷つける例は実に数多くあります。祖国への愛、愛国心は良いものですが、狂信的な愛国心は他国を犠牲にして祖国を優先させようとしみます。ヒトラーのドイツへの愛やムッソリーニのイタリアへの愛は、狂信的愛国心の典型的な例です。

執着という問題は家住者に限ったことではありません。僧院に対する僧侶の愛も危険と言えます。ホーリー・マザーは以前、僧侶の中には自分の僧院への執着が強すぎて異動したがる者がいると言っていました。

社会的地位のない人、所有物を何も持たない人でも、肉体に強く執着していることがあります。スワームー・トゥリヤーナンダジは、霊的生活の最大の障害は肉体への執着であると言いました。

動物の中で、サルは子孫への執着が最も強いと言われています。母ザルは、子ザルが死んでもその死体を抱き続け、自分の身が危険にさらされるまで子ザ

ルを手放しません。私たちの最大の障害は、肉体へのこのような執着です。識別心のある人でさえも、何かに執着し始めることがあります。

マハーバーラタにあるバーラタ王の話をしてしましょう。バーラタ王は自分の王国を放棄して、靈的修行のために森で隠遁生活を送りました。ところが、親のいない子ジカに執着してしまったのです。毎日子ジカの世話をし、子ジカが夕方になっても戻らないと森にいるトラに食われてしまったのではないかと心配しました。瞑想中も心は子ジカのことについていました。いつも子ジカのことを考えていたため、靈的修行など忘れてしまいました。亡くなる時でさえも、子ジカのことを考えていたため、次の世ではシカに生まれました。このように、識別心のある求道者でさえも執着の餌食となることがあるのです。

感覚の惑わし

バーガヴァタムに、『アヴァドゥータの 24 人の教師たち』（ニューズレター 2011 年 11 月号参照）の話があります。これにも 5 つの感覚器官とその執着の対象が述べられています。たった 1 つの感覚器官が対象に執着したために、私たちは転落していくことがあります。この物語には様々な例が出ています。雄ゾウは雌ゾウに触れたいという強い

欲求があり、ハンターはこれを利用して雄ゾウを捕らえます。雄ゾウをワナにかけるために訓練した雌ゾウを囚にするのです。野生のゾウが触感の執着によって自由を失う結果となるのです。また、視覚の執着として、火の中に飛び込む昆虫の話、聴覚の執着として、フルートの美しい調べにおびき寄せられてハンターに捕らえられて死んでしまう動物の話が出ています。

このように、私たちは感覚の対象にたった 1 つ執着しただけで転落していくのです。様々な強い執着によって人がどのような状況に陥るか理解できるでしょう。実際に、私たちが靈的修行をしていても、執着を捨てない限りその進歩には限りがあります。

スワミー・トゥリヤーナンダジは、シュリー・ラーマクリシュナの在家の弟子ナーグ・マハサヤを訪ねたことがあります。ナーグ・マハサヤは家住者ですが聖者と考えられていました。トゥリヤーナンダジは、ナーグの家のベランダにお父さんが座って長時間ジャパムをしているのを見ました。後で、ナーグはトゥリヤーナンダジに、執着を捨てられるよう父親を祝福してほしいと頼みました。トゥリヤーナンダジが誰に執着しているのかと尋ねたところ、ナーグは言いました。「私です！」トゥリヤーナンダジは、あなたのような聖者である息子に執着しても良いで

はありませんかと答えると、ナーグは言いました。「そんなことを言わないでください。私への執着のため、父は靈的修行を熱心に行っている、碇を下ろしたまま船をこいでいるのと同じなのです。」

アートマンに執着が生じる理由

では、純粹な存在であるアートマンがなぜ執着するのでしょうか。これは、プラクリティ、すなわちマーヤの影響を受けるからです。プラクリティには、サットワ、ラジャス、タマスの3つのグナがあり、自由である魂を縛ります。サットワの執着は金の鎖、ラジャスの執着は銀の鎖、タマスの執着は鉄の鎖です。

サットワの執着とは何でしょう。これは、「私は楽しい」とか「私は平安だ」とか「私には叡智がある」とか感じることです。平安や喜び、叡智の感覚は「私が」という感覚から生じます。ですから、サットワでさえも執着なのです。ラジャスの執着は、仕事や名声、お金、タマスの執着は惰眠と怠惰です。

こうした執着はどのように始まるのでしょうか。プラクリティと3つのグナを超えて分析をすると、「私が」「私の」という感覚があるのが分かります。「私が」「私の」という感覚とは何でしょう。私たちの肉体と心、有限で一

時的なものです。そしてここから無知と執着が始まるのです。

私たちの人格には2つの側面があります。1つは無限で永遠、自由で叡智があります。これはアートマンです。もう1つの側面が肉体と心で、これらは活力、感覚器官、知性です。これは有限であり、永遠ではなく、自由ではなくて無知に縛られています。

私たちの行動や思考は、永遠ではなく有限の「私」から生じるので、苦しみや問題が生まれるのです。これが私たちの現在の状況です。現在の私たちの思考や活動、人間関係などすべては、肉体と心を中心である、「私が」「私の」という考え方から生じているのです。

非執着の実践

では、どうしたら執着から解放されるのでしょうか。永遠なる面、叡智ある面、自由な面、アートマン、真我に強く集中すれば、私たちは執着をなくしていくのです。これは最も重要な点です。どんな宗教、どんな靈的修行であってもこれを実践しますので、このことを覚えていてください。バクティの道、知識の道、非利己的行為の道、瞑想の道などどれを進もうとも、キリスト教、仏教、ヒンドゥー教などどれを信仰しようとも、この考え方が中心となります。自らの永遠で無限なる面に、

すなわちアートマンに目を向ける程、肉体や心のような、永遠でない有限のものに目が行かなくなります。そして、靈的修行の全ゴールは、自らの人格の永遠で無限なる面にもっと集中することなのです。

家住者と僧侶とでは非執着の実践について違いがあります。どう違うのでしょうか。永遠なる面に集中したいのであれば、常に識別することが必要です。永遠と非永遠、無限と有限、自由と束縛、知識と無知を識別するのです。次に、執着の対象から距離を置くのですが、ここが家住者と僧侶の違う点です。家住者は快樂の対象に囲まれた世俗に生きなくてはなりません。一方、僧侶はそのようなものから離れた所で生活しています。

では、家住者が非執着を実践するにはどうすればいいのでしょうか。ここに、外面的な非執着と内面的な非執着という発想があります。家住者の生活を送ること、家族を持つことは全く悪いことではありません。会社員になることも問題ではありません。これらのことをすべてやめ、すべてを放棄する必要はないのです。非執着は内面で実践すればいいのです。何もかもが手近にあるが、執着しない。これについてシュリー・ラーマクリシュナは、船は水の上にあるが、水は船の中に入っていない、という例えを挙げています。家族

の中においても、家族はあなたの中になくはないのを理解しましょう。要は、どのような態度で臨むかということです。このような態度を真摯に実践すれば、長い間に非執着を実践できるようになります。『シュリー・ラーマクリシュナの福音』に、在家の生活を送りながらも執着のない信者の例が数多く出ています。

シュリー・ラーマクリシュナは、他にも良い方法を教えてくれています。それは、世俗のものへの執着を神への愛慕へと変えることで、これには3種類あります。夫に対する貞淑な妻の愛、子供に対する母親の愛、富に対する金持ちの愛です。このような強い愛慕、執着を神に向けることができれば、世俗から解放され神を悟ることができます。トゥリヤーナンダジは、世俗の物への執着は束縛を生むが、神や聖者への執着は、執着からの束縛をもたらさずと言っています。先ほどスワミー・トリグナティターナンダジが腕時計をなくした話をしましたが、トリグナティターナンダジが勉強していた学校の校長先生が『福音』の著者であるMさんで、Mさんはトリグナティターナンダジをシュリー・ラーマクリシュナに紹介しました。時計をなくして落ち込んでいたトリグナティターナンダジは、シュリー・ラーマクリシュナの導きと影響で世俗の物への執着を神への執着へと変え、後に聖者となったのです。

スワミー・トゥリヤーナンダジは、特定の人や物に愛を向けることに問題があり、そこから「私が」「私の」という考えが生まれ執着が生まれるのだと言っています。ガンジス川に潜っても自分の上にある何トンという水の重さを全く感じませんが、水を入れた壺をたった1つ頭に乘せただけでその重さに苦勞するのと同じです。

では、執着することなしに仕事や家族への務めを果たすには、その原動力、やる気をどこから得ればいいのか。家住者の方が、執着を捨てなさい、神に執着しなさいと言われると、この点について困惑することと思います。家族への強い愛があるから仕事がんばれる、ストレスにさらされながらも1日10時間だって働けると言う声を聞きます。家族への愛、家族への執着が原動力なのだから、それがなければどうやってやる気を出せばいいのか、と聞かれます。

執着の超越

さて、家族への強い思い、執着がなくても家族のために頑張ることはできるのでしょうか。カトリック教会のような組織では、僧侶や尼僧が世界中で学校や病院を見事に運営しています。こうした僧侶や尼僧に家族はいません。インドにあるラマクリシュナ・ミッ

シヨンの学校や病院も僧侶によって運営されていますが、彼らにも家族はいません。では、彼らの原動力はどこにあるのでしょうか。家族も名声も関係はないのです。

それは、理想への愛です。組織によって理想は異なるでしょう。カトリック教団の理想はキリストでありすべてはキリストのために行われています。彼らは患者の中にキリストを見、患者の世話や生徒の指導を通じてキリストに奉仕したいと考えます。一方、ラマクリシュナ・ミッションでは、患者や生徒の中にラマクリシュナを見、そのラマクリシュナに奉仕します。

赤十字社や赤新月社（訳者注：イスラム教国における赤十字社組織）は、社会への奉仕を理想に掲げています。自分の家族だけを愛することは執着であり、理想への献身とは言えません。広い範囲の対象へと愛を広めた時、それはもう執着ではなくなり、「普遍の愛」「神の愛」と呼ぶべきものになります。そして、このような愛、理想への愛こそが大きな原動力となるのです。これが大局的な見地から見た、やる気の源です。

では個々のレベルではどうでしょうか。家族の中に神を見、その神に仕えるのです。「私の夫」「私の妻」「私の子供」という、婚姻や血のつながりから

見るのではなく、神の家族と考えましょう。そう考えることで、執着を超越し、純粋な愛、神の愛に到達することができます。普通の愛は執着から生まれ、失望、苦痛、苦しみ、束縛、無知へとつながります。しかし執着を超越すると純粋な愛を生みます。この純粋な神の愛から得られるものが、平安、喜び、自由、知識です。



私たちは執着を超越することができます。そしてそこから仕事や務めを行う原動力が生まれ、同時に平安と喜びの人生を送ることができるのです。肉体中心の小さな「私」、エゴを超越して、永遠で無限の「私」に目を向けましょう。叡智ある「私」はアートマンであり、神なのです。

御岳山夏季リトリート スワーミー・メダサーナンダによる講話

『ポジティブな生き方』 第3部 (完結編)

田辺美和子氏寄稿

物事の二元性と人生における苦しみ、

悲しみの意味

翻って、なぜ物事や人生には、二面性、たとえば良い面と悪い面があるのでしょうか。暑さがあれば寒さがある。楽しみがあれば苦しみがある。悲しみがあれば喜びがある。別の言葉で言えば、悲しみがあるからこそ喜びがあるとも言えるでしょう。霊的にも世俗的にも成功の道はスムーズ・簡単ではない。失敗がないと成功はないのです。苦しみがないと楽しみはない。つまりすべては二元性に支配されているのです。なぜならすべてのものの中に三つの質（トリグナ）があるのですから。だから、ひとつのなかに良い面と悪い面があるのです。否定と肯定が合わせてあるのです。なぜならすべてはトリグナであるから。

さて、私たちの人生を考えてみましょう。何の問題も起こらず、ただスムーズに流れる人生のほうが、私たちにとって良いのでしょうか、意味があるのでしょうか。考えてみてください、それはお墓にいるひとたちと同じではないですか？人生の問題は何もないが、死んでいる。私たちは、問題が起こらないと自己成長できないのです。事実、問題があるとき力が出ます。力があると自己成長できます。何も問題なく困ることがなければ力は必要ない。成長もないのです。

ですから自己成長したいならば、人生の問題は自分の為に必要だ、と考えてください。いやだと言わないで、神様、問題を与えてください、と求めてください。人生の目的は知識の体験です。私たちは人生を終えるとき、たった一つ、それだけを持っていくのです。人生は大きな大学、経験は先生。

人生という大学での勉強は、たちは分かる問題や苦しみ、悲しみを乗り越えることです。その経験を増やしていくことです。その経験によって、私たちは自己成長していくのです。苦しみもポジティブ、苦しみも解脱へのステップ。神様は私に新たな知識を与えるためにこの経験を与えてくれた。私の為に（偶然ではなく）準備してくれた。このように深い理解が進めば、その人は物事の二面性をもう見ていない。二元性を超越していると言えるでしょう。それが解脱というものです。



悪いストレスをどのように良いストレスに変えるか

いずれにしても、生きていくうえでス

トレスやプレッシャーは避けられません。ストレスには良いストレスと悪いストレスがあり、仕事や日常生活を前向きにするようなストレスは良いストレスといえます。問題となるのは、悪いストレスを放置し続けることです。心配や恐怖に支配されて、悪い妄想がどこまでも膨らみ、力が無くなっていくことです。絶望してしまうことです。ではどのようにして悪いストレスを良いストレスに変えていけばいいでしょうか。

- ① まず、問題解決を後回しにしないことです。どのように対処したらよいかを熟考し、行動を起こす。先延ばしは心配をつのらせ、心身を弱くするばかりです。
- ② 問題や不安、恐怖は神様に祈ります。神様は私たちを守ってくれます。神様に祈ることで、否定的な考えや心配が和らぎ、落ち着いて、次のアクションを起こす準備が整います。やってみましょう。
- ③ 「自分で考えた恐れの九割は実際には起こらない」と自覚すること。それはあくまで「自分の想像にすぎない」と自覚すること。これも大事です。
- ④ 目的を達成するまであきらめない。「成功するためには成功するまで続けることである」（前出。松下幸之助氏の言葉）
- ⑤ 間違いや、間違いを起こすことにつ

いて考えすぎない、くよくよしない。スワームジーはこんなことを言っています、「私は嬉しい。なぜなら私は良いことをたくさんしたから。私は嬉しい。なぜなら私は間違いもたくさんしたから。間違ふことで、勉強して、私は今の状態になった」。間違いを恐れず、それに気付き、反省し、吟味すること。そうすることで間違いを生かしていく生き方に変えましょう。

- ⑥ 「今、この瞬間に集中する」「今日をよく生きる」のです。ネガティブな人は「今」ではなく、過去と未来ばかり考え、心配しています。しかし、「今」にフォーカスしないと未来をコントロールすることはできない。今に集中して生きれば、未来は自然に良くなるのです。なぜなら、心は同時に二つのことを考えられないから。それほど心の動きは高速で、「今」と「未来」を同時に描くことは不可能なのです。だから、この瞬間に起こることをあるがままに受け止めて、すべきことをしていくことが大事。浅い心でいい加減にやるのではなくて、今の仕事に没頭することが大事。そうすれば、しぜん心配は浮ばなくなるでしょう。

(スワームジーから、「今、この瞬間に集中する」ための助言です。それは、朝起きてから寝るまで「一秒も暇しない」ということ。仕事、勉強、瞑想と、一

日のスケジュールをたて、忙しくしてみてください。なまけてはいけません。なまけていると妄想してしまいます。)

ポジティブに生きるための四つのステップ

第一に希望が大事です。絶望してしまうとまるで力がなくなり、何をすることもできません。「Hope is life.」希望があれば小さな力でも頑張ることができます。

そして忍耐強くいること。その為に「避難所」の考えが大事です。残念ながら、家族や友達では一時的で有限な避難所にしかなり得ません。「永遠の避難所」を見つけましょう。それは神様です。神様が一番良い避難所、一番良いサポート。そのうえ神様に祈ると神様から力をもらえる。なぜなら神様はすべての力の源だからです。

次に神様に深く祈ること。問題があるとき、自分で自分の力を引き出すことはなかなかできないのではないのでしょうか。そんなときどのようにして力を出しますか？スワームジーはこう言っています、「自分自身と神様の信仰。それが全ての成功の源、全ての力の源」「すべての力はあなたの内にある。現れてください」。どんなに大変なときでも、私たちの内側には力があるのです。その内なる力を引き出すためには瞑想を

します。瞑想をして識別して自分の本性を少しでも知ると、いっぱい力が出てくるのです。神様と自分の本性は同じと知れば、悟れば、いっぱい力がわき出てくるのです。

そして最後に、深く考える。祈りや瞑想で心が静かになった後、問題の解決について熟考します。その結果、新しい道が開けます。ストレスや恐怖に満ちた心で考えて答えが出たとしても、それは完全な答えではありません。静かな心で深く考えることです。静かで落ち着いた心でないと深く考えることができません。新しい道も開けないのです。



ポジティブさえ超越する生き方（解脱）

ここにもう一つ、生き方があります。ポジティブもネガティブも超越した生き方です。二元性を超越した生き方、解脱です。バガヴァッド・ギーターで語られているように、サットワは純粹な質ですが、しかしラジャスやタマスと同じように、鎖で私たちを束縛します。ギーターは、「サットワの鎖は金の

鎖」と述べています（一四章六～八節）。解脱とは、サットワさえも超越している状態なのです。

（编者注：2011年御岳山夏季リトリートでのスワミー・メダサーナンダによる講話はこれで完結です。第1部および第2部はニューズレター1月号と2月号に掲載されています。）

カイラス横浜教室でのラーマクリシュナ生誕祝賀会

2月26日（日）、ヨーガスクール・カイラス横浜教室でシュリー・ラーマクリシュナの生誕祝賀会が行われ、協会からスワミー以下7名が参加しました。



スワミーがプージャを執り行い、「シュリー・ラーマクリシュナの聖なる一触れ」をテーマに短いスピーチをしました。インドと日本の賛歌を皆で歌った際には、カイラスの皆さんが大きな声で心を込めて歌っている姿が大変印象に残りました。昼食のプラサー

ドには、カイラスの方、協会の信者さんがそれぞれ手作りのインド料理を持ち寄り、またスワミー自らが作ったダルも提供しました。参加者は約 35 名でした。



忘れられない物語

善い行い

食料雑貨の店を営む男が、経営にとっても行き詰って師の元を訪ね、自分の店の向かいに大きなチェーン店がオープンしたので自分は倒産に追いやられそうだと師に相談しました。自分の一族は 100 年もの間店を続けてきたのに、今その店がなくなったら、自分は他に

何の技能もないのでもうおしまいだ、と言うのです。

師は言いました。「お前がそのチェーン店のオーナーを恐れているのなら、彼を憎むだろう。その憎しみがお前に破滅をもたらすのだよ。」

店主はひどく取り乱して、「どうすればいいのでしょうか」と尋ねました。

「毎朝自分の店の外の歩道まで歩いて出て、自分の店が栄えるよう、神のご加護を祈りなさい。それから、チェーン店の方を向いて、そちらにも神のご加護があるよう祈りなさい。」

「何ですと？私の競争相手のために祈るのですか。あの店のせいでうちは潰れそうだというのに。」

「どんな祈りでも彼のために祈ることでお前によい見返りがあるのだよ。彼の不運をいくらかでも願うと、お前は破滅する。」

6 ヶ月後、店主は師を再び訪ねて次のように報告しました。「私が恐れていた通り、店を閉めなければならなくなりましたが、今はあのチェーン店の責任者となりました。自分の仕事はこれまでになく順調です。」

(Anthony de Mello 神父)

今月の思想

この瞬間に良い行いをすれば、永遠に
良いことをしたことになるのだ。

(マイケル・コルダ)

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