



2013年9月 第11巻第9号

かく語りき—聖人の言葉

「祈りを習慣にする人は、あらゆる困難に打ち勝つでしょう」

(ホーリー・マザー シュリー・サーラダー・デーヴィー)

「すべての悪行は心から生じる。心が変われば、悪行を続けることができようか」

(ゴータマ・ブッダ)

今月の目次

- ・かく語りき—聖人の言葉
- ・2013年10月の予定
- ・2012年11月の逗子例会

「どのように長く良く生きるか」
スワミー・メーダサーナンダの講話

- ・マハーラージの活動報告
- ・忘れられない物語
- ・今月の思想

10月の予定

・ 生誕日 ・

スワミー・アカンダーナンダ
10月4日(金)

・ 行事 ・

*10月の逗子例会はありません。

10月5日(土) 14:00~16:00

東京・インド大使館例会

講義：バガヴァッド・ギーター(無料)

場所：インド大使館 : 03-3262-2391

お問い合わせ：逗子協会 046-873-0428

*11月2日(土)のインド大使館講義は、13:30~15:30に時間変更いたします(逗子協会にてカーリープージャ開催のため)。

10月6日(日)、13日(日)、20日(日)、
27日(日) 14:00~15:30

ハタ・ヨーガ・クラス

場所：逗子新館アネックス

*体験レッスンもできます。

お問い合わせ：逗子協会 046-873-0428

10月18日~21日

スワミー韓国にてスワミーヴィヴェーカーナンダ生誕 150 年祝賀会

10 月 20 日 (日)

今月の逗子例会はありません

10 月 25 日 (金)

ナラ・ナーラーヤナ

現地でのお食事配布など。

お問い合わせ：佐藤 090-6544-9304

10 月 26 日 (土) 17:00～

シヴァーナンダ・ヨーガ東京センター

講話

詳細：<http://www.sivananda.jp/>

11 月の特別イベント

カーリープージャ

(カーリー聖母神への礼拝)

日時：2013 年 11 月 2 日 (土)

19:00 プージャ、プスパンジャリ

(花のお供え)、護摩

21:30 食事 (プラサード) 予定

場所：新館アネックス

どなたでも参加可能です！

参加される方はマハラジ

(medhasananda@gmail.com)までご連絡

くださると助かります。

皆様のお越しを心よりお待ちしております。

2012 年 11 月の逗子例会

「どのように長く良く生きるか」

スワミー・メーダサーナンダの講話

前にポジティブに生きるということについて話しました。今回、なぜ長く良く生きるというテーマに決めたかという、日本だけでなくどこでも、昔はなかった大きな新しい変化があります。昔はエアコンも暖房もなく生活が大変でしたが、今は生活水準が高くなりとても楽になりました。例えば、食事は、季節を問わず、日本のものだけでなく他の国の料理も食べられるようになりました。また、手軽に楽しめる物がたくさんあります。

私たちのライフスタイルも変わりました。以前は身体検査をあまり受けることがなかったので、心臓などの病気や体調の変化に気付かず突然亡くなったりしました。今ではCTスキャンや血液の検査もあり、薬も伝統的なものだけでなくいろいろな治療薬やサプリメントがあり、健康法としてのヨーガもあります。そのおかげで長生きできるようになりました。しかし、健康で長生きできるだけでなく、良く生きるということが大事です。

定年後の充実した生活

昔は、祖父、祖母、息子、娘、息子の奥さん、孫、皆一緒に住んでいました。退職した後は孫の面倒をみるだけでなく、何が良いか何が悪いかなど道徳的なこと、霊的なことをいろいろ教えていました。そして神様が本当に好きで

した。家に祭壇や仏壇があり、お供えをして神の名を唱えたり、お経を読んだりしました。また、近所のお寺や神社にも行きました。そのような生活で楽しくストレスもありませんでした。寿命も短かったけれど、長生きした人も退職した後はそのように穏やかに時間を過ごしていました。

3年くらい前、近所を歩いていて年配の女性に会いました。「おばあちゃん、どこへ行きますか?」「アルバイトに行きます」好奇心が湧き年齢を尋ねてみると、「93歳です!」おばあさんはまだまだお元気そうで、しかもその年齢でアルバイトができたのです。退職者のほとんどは、毎日長時間テレビを観て、疲れると寝て、食事をして新聞や雑誌を読む。新聞、テレビ、寝る。毎日毎日ほとんどそのような生活です。退職した後の25年、30年、そのような生活ではもったいないではないですか。

テレビ番組はほとんどが否定的な話題です。エンターテインメントは世俗的。若い人にはそれも良いですが、年を取った人には何の意味があるのでしょうか。しかし、お年寄りもそうした番組を観ています。スキャンダルや暴力をテーマにした番組には事欠きません。ときどき、お年寄り同士がおしゃべりをして自分の家族を批判しているのを耳にします。若い時は何事も良かったけれど、今は社会全体が良くない、などと

お年寄りからは否定的な言葉が多く出ます。そんな会話は気持ちが悪くありません。否定的な考えは自分の重荷、家族の重荷、社会の重荷となってしまう。お年寄りは毎日このように過ごしているのです。このような否定的な生き方に、生きる意味があるのでしょうか。

幸福の追求

死を迎えるまで、肯定的で意味のある人生をどうしたら送ることができるのでしょうか。生には価値があります。神様はあらゆる生き物を、植物、魚、鳥、動物、人間を創りました。生き物の中で、一番高次元にあるのは何でしょうか。人間です。人間は思考力があり識別でき、向上したいと考えるからです。私たち人間は、周囲の状況を理解し、どうしたら人生をより良くできるか分かれます。そして人間には良心があります。動物にはありません。良心は善悪を区別する助けになります。さらに、気持ちがあればお互いを助け合うこともできます。動物は、言葉などコミュニケーションの道具の使用に限度がありますが、人間はたくさんの言葉を使うことができます。自分の考えやアイデア、感情などを言葉で表すことができます。

人間を含めすべての生き物は喜びを欲します。これはすべての生き物の特

徴です。動物の喜びは、食べる、寝る、生殖など肉体的な面だけです。人間には、感覚のレベルにおける喜びもあります。良い音楽を聴いたり、絵や映画を見たりして感じる喜びです。

次は知性です。本を読んだり、文章を書いたり、教えたり、何かを発見したりすると、人間はうれしく思います。これは人間だけのものです。さらに、道徳的レベルの喜びもあります。他の人の手伝いをして喜びを感じます。そして霊的レベルの喜びです。神様のことを考え、瞑想し、神様の歌を歌い、神様に関係する本を読んで喜びを感じます。そしてここでの一番高い喜びは悟りです。悟りを得ると大きな喜びがあり、それは永遠に変わりません。

真の喜び

高いレベルの喜びであるかを決める基準は何でしょうか。肉体的な喜びより感覚的な喜びの方が高いレベルにあることがどうやって分かるのでしょうか。それは、喜びがどのくらい続くかです。肉体的な喜びはすぐ消えます。例えば、食べ物の喜びは、食べ物が口の中にある時だけです。反動もあり、食べ過ぎや早食いでお腹をこわすことがあります。感覚的な喜びは肉体の喜びよりは少し長く続き、それよりも知性的な喜びの方がもっと長く続きます。良い本を読むとその喜びは長く続き、

後で思い出しても喜びを感じます。そしてそのような喜びから性格が変わることもあります。

道徳的な喜びは、他のものとは違う種類の喜びがあります。道徳的な喜びによって人は清らかになり、性格が大きく変わることもあります。

霊的な喜びは全く別の喜びであり、永遠に続きます。他の種類の喜びは一時的ですが、霊的な喜びは永遠であり、人を清らかにし最終的には悟りを得る道につながります。これは人間だけが得られる喜びです。人間が一番高いレベルの喜びも、一番低いレベルの喜びも得られます。他の生き物の喜びは、生まれてから死ぬまで食べ物や生殖など限られた物から得られる、限定的で一時的なレベルのものです。そう考えると、一番大事なものは、人間に生まれた意義に気付くことです。人間の生はとても特別であるから、できるだけ良く過ごさなくてはもったいないのです。でもほとんどの人が、25年間や30年間も無駄にしています。無駄にしていることにすら気付いていません。

神様からの最高の贈り物を活かす

神様から我々への一番大きい最高の贈り物は、人間に生まれたことです。そのことを考え、良く生きるにはどうすればよいか考えることが必要です。

仕事がある時期はあまり時間がなくても、退職をした後、子供が育った後にはもっと時間ができます。その時、最初に気付きが必要です。空いた時間をどのように過ごすか、毎日のプランニングをすることです。肉体的、知性的、道徳的、霊的な観点から、この時間をどのように過ごすべきかの計画です。そうしないと、何も考えないで、テレビを見て新聞を読んで食事をして寝る、というような生活になってしまい、生を無駄にしているかのようです。

まず肉体的な面から見てみると、身体を健康を維持する必要があります。そのためにはヨガを行うことなどが挙げられます。このような霊的な講話に参加するグループが日本中にありますが、ヨガをやっている方たちのグループが多く、参加者のほとんどは45歳から70歳ぐらいです。皆、定期的にヨガをやっています。大変良いことです。他には、朝か夕方の一時間早歩きの散歩やガーデニングも良いでしょう。花や野菜を育てるのは、肉体的エクササイズになるだけでなく自然に触れ育てる喜びを知るので良いのです。身体と心の関係から良いものです。

変性認知症であるアルツハイマー病は年配の方がかかることが多いですが、年を取ると病気でなくても物事を忘れがちです。おもしろい話があります。ある年を取った旦那さんの家を、やは

り年を取った友人が訪ねてきました。友人は、旦那さんが奥さんのことを「ハニー」と呼んでいることに驚き、年を取っても奥さんをそんなにも愛しているのかと尋ねました。すると旦那さんは笑いながら、実は妻の名を忘れたので「ハニー」と呼んでいるのだと答えました。このようなことがおきる大きな理由の一つは、頭をあまり使うことがないからです。新聞などを読むだけではあまり役に立ちません。深く考えることが頭の運動、知性面での体操に必要です。深く考えながら読んだり書いたりすることが必要です。

一定の時間だけ新聞を読んだりテレビを観たりするのは良いですが、あとの時間を、ボランティア活動などに当てるともっと良いでしょう。体力がなかったら、自分や自分の家族のためだけでなく他人の健康、幸福、平安のために祈って下さい。「サルヴェ バヴァントゥ スキナ (Sarve Bhavantu Sukhina)」のマントラを唱えてください。そうすると心の内に喜びが出てきて生活にも意味が出てきます。

死を迎える準備をする

退職後には、必ず訪れる死のために準備することが必要です。なぜか生きていると家族や人生に深い執着があります。いつかは死ななければならないと分かっているけれど、執着があるから

死にたくないのです。一時的で世俗的なものから思いを引き離して、永遠なるもの、つまり神様へと思いを向けて、準備をしましょう。そうしないと、死が突然訪れることになり、死の恐怖だけでなく執着がたくさんあるのでとても大変な思いをします。

ある話をしましょう。死の神様がおじいさんのところにやって来て言いました。「さあ、あなたの番が来ました。一緒に行きましょう」しかし、おじいさんは言い返しました。「前もって、来ると教えてくれませんでしたね。それに、私が一緒に行かなければならないとも言わなかった。これではあんまりです」とすると死の神は言いました。「私は何年にもわたって何度もあなたに連絡して、前もって知らせていました。歯が一本一本抜けたでしょう、目がだんだん悪くなったでしょう、耳もだんだん聞こえなくなったでしょう。あなたが気付かなかったのだから、私のせいではなく、あなたの責任です。さあ一緒に来てください」

私たちは、神様から警告を受けても聞こうとせず、生にしがみついて何と少しでも生き続けようとするのです。もっと神様のことを考え、神様に祈りを捧げ、神様にお任せして生きるようにして、死を迎える準備をしなければなりません。

永遠のサポート

私たちが生きている間、神様は私たちを守っていてくださいますが、死んでもからも神様は面倒を見てくださいます。死は怖いものです。なぜなら死んだ後どうなるのか分からないと考えているからです。しかし、死後も神様が面倒を見てくださるのだと信じる事ができれば、死の恐怖や不安がなくなり、穏やかに平安に満ちて死を受け入れ、死を迎えることができるのです。

さらに、退職後は淋しいと感じることが増えます。若い時に比べて、友達も少なくなり、夫婦の関係も浅くなってきます。一人で住んでいればなおさら淋しいと感じるでしょう。しかし、ずっと神様のことを考えていれば、周囲に誰もいなくても神様がいます。神様は私たちの永遠の友達です。

もう一つ考えてください。目が見えなかったり目が悪かったりすると、テレビを観たり新聞、本、インターネットなどを読んだりできません。耳が聞こえなければ音楽も聞けません。しかし、たとえ感覚が全部だめになっても心で神様のことは考えられます。年を取ると病気になりがちのため、肉体の意識が強くなり身体のことばかり考えます。しかし、若い頃から神様のことを考えるようにしていれば、病気になっても神様のことを考えることができます。

どのようにするかというと、神様に祈る、神様を瞑想する、神様の名前を繰り返し唱える、神様を考えるのです。神様は永遠のサポートをくださいます。また、「私は肉体ではない、心ではない。私はアートマン、純粹意識だ。この肉体が死のうとも私は死なない。私は不死で永遠だ」と考えることを実践しましょう。ヒンドゥー教の有名な聖典である『バガヴァッド・ギーター』に書かれているこれらの教えは、難しいかもしれませんが、定期的実践することで、死への恐怖をなくし威厳ある死を迎えるのに大いに役立ちます。

しかし、神様に強く思いを向けることは突然にはできないので、遅くとも退職した直後から準備を始めなければなりません。退職するまで待っていたら簡単には実践できないので、今から、神様の本を読む、神様のことを考えるという実践が必要です。このような態度で臨むことで、長く生きるだけでなく良く生きることができます。

マハーラージの活動報告

夏季戸外霊性修養会（リトリート）

7月26日（金）～28日（日）、毎年恒例の夏季リトリートが神奈川・湯河原温泉の大観荘で行われました。これまでリトリートは山の近くで開催されることがほとんどでしたが、今年はマハ

ーラージの発案で海の近くとなりました。リトリート全体は2泊3日のプログラムでしたが、1泊2日や日帰りなど参加日数は参加者の都合に合わせて選ぶことができました。参加者は合計で31名、うち初参加の方は12名でした。主なプログラムは次の通りでした。



初日一夕拝の後、賛歌朗唱、輪読、誘導瞑想。夕食後、サットサンガ。2日目ー4時45分起床。瞑想、聖句詠

唱、賛歌朗唱、聖典の輪読、朝拝、ヨーガ。朝食後、マハーラージの講話「神聖な性質 (Devine Qualities) ーより善い人間になるとは？」、供物献上、瞑想。昼食後、講話の続き。夕方、近くの滝まで皆で散歩し、滝のそばで瞑想し茶菓をいただく。宿で夕拝、誘導瞑想。夕食後、サットサンガ。

3日目ー3時40分起床、車で近くの海岸に移動、海岸で瞑想、聖句詠唱、賛歌朗唱、ヨーガ。宿に戻って朝食後、講話の続き、供物献上、瞑想。昼食後、質疑応答、全員のコメント。解散。

今回のリトリートには、関西から3名、長野県から1名、東京に在住するベネズエラからの留学生1名、と遠方から参加された方もいらっしゃいました。リトリートの大部分の時間は沈黙で過ごすことになっていましたが、夕食後のサットサンガでは一人一人自己紹介をし、ユーモア溢れる発言に皆で大笑いしたり、マハーラージも一緒に全員で日本語の歌「ふるさと」を歌ったりするなど、参加者同士で和気あいあいとコミュニケーションする時間も設けられていました。

リトリートの様子について新田ゆう子氏からレポートをいただきましたので、その一部をご紹介します。「初参加の私ですが、緊張することは全くなく、柔らかい愛に包まれた時間を過ごすことが出来、また同じ方向を目指す方た

ちと寝食を共にする大切さを実感した日々でした。初参加の方とも、何度も参加されている方々とも、何の隔たりも感じることなく、共に学び実践することが出来たのは、シュリー・ラーマクリシュナ、ホーリー・マザー、スワームージーの愛と恩寵に他なりません。」

内容の濃い霊性修養会をスムーズに終わらせることができたもの、宿探しから当日の進行までマハーラージをサポートされたボランティア・スタッフの方々のご尽力のおかげです。大変ありがとうございました。

シュリー・クリシュナ・ジャンマシュタミ

8月18日(日)、逗子本部本館にて8月の逗子例会が開催され、シュリー・クリシュナの生誕祝賀会を執り行いました。参加者は38名でした。午前中の講話の前に、皆でヴェーダのマントラを詠唱し、クリシュナと関連の深い本『バガヴァッド・ギーター』と『シュリーマッド・バーガヴァタム』を輪読した後、クリシュナを讃えるキルタンを朗唱しました。

続いてマハーラージが「シュリー・クリシュナの神聖なお遊び」をテーマに講話を行い、佐々木陽子氏が通訳されました。講話の中で、なぜ絵の中でクリシュナの肌は青や黒で描かれている

のか、クリシュナとトゥルシー（シソの一種）の葉を天秤にのせて重さを量る話、幼いクリシュナの体の周りにひもを回して縛ろうとしても長さがどうしても足りない話、クリシュナの口の中に宇宙が見えた話など、クリシュナにまつわる興味深い話がいくつも語られ、参加者は機知に富んだ内容にうなずいたり微笑んだりしていました。

昼食のプラサードを挟んで、午後は講話の続き、質疑応答を行い、皆で瞑想しました。夕方茶菓をいただいた後、マハーラージと十数名は近くの逗子海岸まで散歩しました。海岸では皆で数分間瞑想しました。

クリシュナ・ジャヤンティ・バクティ・ヨーガ・フェスタ 2013 にて講話

8月25日（日）、マハーラージは、大阪淀屋橋にてヨーガ・スクール・カイラスが主催したクリシュナ生誕祭のイベントに参加しました。当日の朝は激しい雷雨であったにもかかわらず、200名を超えるたくさんの方が来場されました。

午前10時30分、マハーラージがクリシュナを供養する儀式を執り行いました。儀式中は皆でマーマントラを詠唱し、献花では一人一人が祭壇に花を捧げて手を合わせました。儀式の後、マハーラージはシュリー・クリシュナに関する講話を行いました。



その後、ランチのプラサードを皆でいただきました。スタッフの方々が一から手作りされたカレーは大好評で、たくさんの方がおかわりしていました。この頃までには雨も上がり、空は晴れ渡っていました。実は、クリシュナの生まれた日は嵐で、マハーラージによると、クリシュナの誕生日はたいてい雨が降るそうです。

午後は、バクティ・ヨーガについてのビデオとリトル・クリシュナの映画の上映、ヨーガ講習会、インド古典音楽の演奏が行われました。

当日の様子についてカイラスの門田路子氏からレポートをいただきましたので、その一部をご紹介します。「(マハーラージの講話は) 時間の関係上短い講話でしたが、みなさん熱心に聴き入っていらっしゃり、最後に集めたアンケートでは、講話が一番よかったと書いてくださった方もおられました。

(中略) 今回のバクティヨーガフェスタによって、多くの方に、バクティというものが伝わっていらうれしーそれは言葉では表現できない、本にもできないもの——行動で、空気で、そして神の祝福の流れによってしか伝えることができないもの——それをこの世界にあらわそうと降誕されたクリシュナの、すこしでもお手伝いできたなら——それは本当に喜びです。」



忘れられない物語

遭難者

昔、船が難破して、男が島に打ち上げられました。男は、救助を寄こしてくださいと毎日に神様にお願いしましたが誰も来ず、すっかり失望していました。

何か月も経つうちに、男はその島で生き延びる術を学んでいきました。そして、実用的な道具を島のあちこちからいくつも集めて来て、自分で建てた小屋にしまっておきました。ある日、男が釣りを終えて小屋に戻ると、自分が集めた物もろとも小屋が燃えているのを見て仰天しました。自分の財産と呼べるものがすべて煙に包まれていました。残ったのは、背中に背負っていた衣類だけでした。初めのうちは呆然としていましたが、やがて男は激しい怒りに駆られました。

男は、怒って空に向かい拳を振り上げ、神を呪い始めました。「神よ。なぜ私にこのような仕打ちをなさるんですか。私は何か月もの間毎日救ってくださるよう祈ってきました。それなのに誰も来てはくれなかった。そして今度は持っていたものが全て燃えてしまったのです。どうしてこのようなことを私になさるんですか。なぜこんなことが起きるのをお許しになるのですか」

男が四つん這いになって泣き崩れていたとき、ふと見上げると自分の方へとやって来る船がありました。男は救助され、船は再び文明社会へと進んでいきました。男は船長に尋ねました。「どうやって私を見つけたんですか。」

「我々は次の寄港地に向かって航路を進んでいたのだが、水平線から一本の煙が昇っているのに気付いたんだよ。確認しに行ってみたら、君を見つけたんだ」

(作者不詳)

今月の思想

「我欲仁 斯仁至矣 (我れ仁を欲すれば、斯 (ここ) に仁至る)」

(孔子)

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