



2014年10月 第12巻第10号

・今月の思想

かく語りきー聖人の言葉

今月の予定

「我々は、自身の考えによって形作られた存在である。だから、自分の考えることには注意が必要だ。言葉は二義的なものである。考えは生きている。考えは遠くまで伝わる」

・生誕日

(スワミー・ヴィヴェーカーナンダ)

シュリー・サーラダー・デーヴィー
12月13日(土)

スワミー・シヴァーナンダ
12月18日(木)

クリスマス・イヴ 12月24日(水)

スワミー・サラダーナンダ
12月27日(土)

「真我ではないことを一切考えるのをやめよ。それは自らを低め、痛みを生む。代わりに、真の性質について考えよ。それは至福そのものであり、解脱である」

(シャンカラチャーリヤ)

・協会の行事

12月6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

今月の目次

・かく語りきー聖人の言葉

・2014年12月の予定

・2014年9月の逗子例会

12月7日(日)、14日(日)

「理想的な愛」 スワミー・メーダサーナンダによる講話

14:00~15:30

ハタ・ヨーガ・クラス

・2014年9月の活動報告

場所：新館アネックス

・忘れられない物語

お問い合わせ：逗子協会 046-873-0428

*体験レッスンもできます。

*28日はお休みです

12月21日(日) 10:30~16:30
シュリー・サーラダー・デーヴィー
生誕祝賀会

場所：逗子協会新館(アネックス)

6:30~7:30 朝拝、朗読と賛歌

10:30 礼拝、アラティ、花奉獻

12:30 昼食(プラサード)、休憩

14:45 賛歌、

16:30 お茶

18:15 夕拝、輪読、瞑想

12月24日(水) 19:00~21:00

クリスマス礼拝

場所：逗子協会本館

<プログラム>

17:30 夕拝

19:00 礼拝、聖書朗読、聖歌、瞑想

19:40 講話

20:40 夕食(プラサード)

*12月のホームレス・ナーラーヤナの奉仕活動はお休みです。

来年は1月3日、15:00頃に直接現地に集合してください

1月3日に関して：協会からは、例年通り炊き出しの会用の「みかん500個」と、さなぎの家用の冬物衣料や米等を運びます。

・協会から車で同乗することもできますので、希望される方は直接佐藤までご連絡ください。

・なお、時間帯が夕方から夜になりますので寒さ対策が必要です。

・各自の当日の準備等をご説明いたしますので、初めての方は佐藤までご連絡ください。

お問い合わせ：佐藤 090-6544-9304

2014年9月の逗子例会

「理想的な愛」

スワミー・メーダサーナンダによる講話

(田辺美和子さん要約)



愛の欲求は万人に共通しています。それは「愛したい」というだけではなく、「愛されたい」という望みも含まれます。我々は家族を、愛し愛されたいがために作ります。その存在意義は「愛」というベースです。愛は我々の基本的欲求のひとつです。

普通の愛と理想的な愛

愛には、普通の愛と理想的な愛があります。普通の愛の中には執着があり、それゆえ嫉妬や利己心、見返りを期待

する気持ちが生じます。するとさまざまな問題が起こり、自己成長のさまたげとなります。また、愛の始まりの時にいくら情熱があってもやがて衰え、終わっていくのが普通の愛です。ずっと同じ状態で続くケースは珍しいものです。これが我々一般的な愛の形ですが、それは純粋な愛とは言えません。普通の愛を理想的な状態へと高めるには、どのようにしたらよいのでしょうか。

さまざまな関係における愛

誰もがさまざまな間柄で愛の関係を結んでいます。たとえば、母の子への愛、妻の夫への愛、家族への愛、親戚、友達、同僚への愛、先生と生徒の愛、グルと弟子の愛、ペットへの愛などです。また、別の種類の愛の関係もあります。それは神と信者との愛です。

内省——現在の自分の状況を理解する

普通の愛の状態を理想的にまで高めるには、まず現在の状態を深く観察することが必要です。私の今の状況について内省し、深く考えるのです。愛は人間関係の基礎ですが、なぜ問題が起こるのか、なぜうまくいかないのか、何が問題なのか、自分の責任はどれくらいあるのか、観察してみましょう。そしてこのような観察だけではなく、問題の解決まで考えることが肝要です。

愛の中にある汚いものをどう取り除くか、どのように愛したら我々のレベルが上がるのか、そこまで深く考え分析するのです。

人間関係がうまくいかないとき、我々は自分を棚にあげて他の人に責任があると考えがちです。なぜ内省が大事か。それは内省によって「自分にも責任がある」ことに気づくことができるからです。その気づきによって初めて我々は、直面している問題の修正ができるのです。

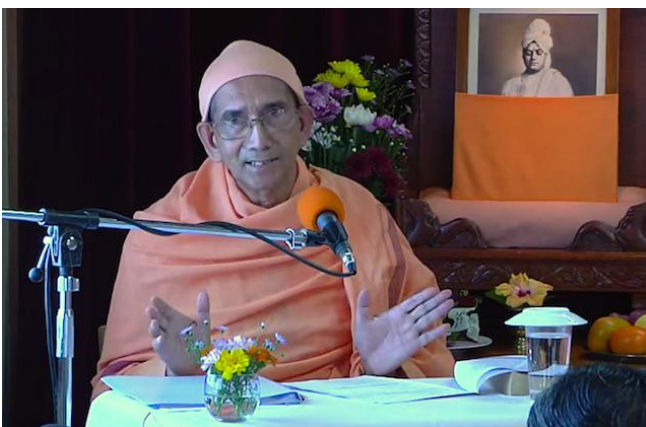
内省——霊的訓練として

真理を悟りたい人には内省は絶対に必要です。真理を悟るためには心をきれいにする必要があります。心は我々の内側の祭壇だからです。神様はきれいなところにおいでになるので、お座りになる祭壇は、いつもきれいにされていなければなりません。内省は心をきれいにします。内省をすることによって、自分の内側の何が汚いか、エゴや利己的考えがいかにかくさんあるか、これらのことに気づくことができ、それを変化させることができるのです。

心がきれいになれば、瞑想も深くなります。瞑想とは神様のことを深く考えることですが、インドでは瞑想の意味はそれだけではなく、内省（自分の心の状態を深く観察し分析する）も瞑想

のひとつの部分となっています。これを考慮すると、瞑想のために用意した時間の少しを内省に割くことが必要となり、必然的に瞑想の時間は長くなるでしょう。5分では心を内省することはできません。また、他の仕事をやりながらでも内省はできません。静かに座って深く考えないと、確かな観察は得られず、深い理解にも至れないのです。

もしあなたが真理を悟りたいなら、神様を悟りたいなら、完璧になりたいなら、本当の幸せを得たいなら、内省は絶対に必要です。神様はとても嫉妬深く、あなたから 100 パーセントの愛を望んでいます。神様はあなたの愛を、家族や友人とシェアすることは望んでいません。永遠の存在である神様と、一時的なものは分けることができないのです。この深い理解に至るためにも内省は絶対に必要なのです。



私たちのチャレンジ——どのように「愛を続ける」か

1. 「好き」と「愛」の間にスペースを

人間関係に浅い関係と深い関係があ

ることは理解していますが、さて、我々は深い関係をつくる前にその関係についてよく観察し、熟考しているでしょうか。深い関係になって親しさが増せば増すほど、その関係が自分に及ぼす影響も大きくなります。助言は、浅い関係と親しい関係を必ず区別してください、「好き」と「愛する」の間にスペース（間隔）をあけてください、ということです。好きになってすぐに親しい関係になるというのは好ましくありません。これは結婚にもビジネスにもすぐれた助言ではないでしょうか。

2. 事前の準備

1でも触れましたが、行動の前の準備がいかに大切か、ということです。たとえば、結婚後に主婦の役割の大変さに気づくのではなく、結婚前から主婦としての知恵や心構え、料理などの家事に関する準備をしておけば、問題が起こることも減るでしょう。1と2は、若者にとって特に大切な助言です。

3. 一緒にやりましょう

事前の準備は知恵や方法だけでなく、心構えに関しても必要です。外国にくらべて日本のビジネスマンは家族と共にいる時間が少ないと聞きます。そこで助言は、「一緒にやりましょう」です。できるだけ一緒に食事をし、一緒に散歩をし、一緒に楽しいことをするので、お金を稼ぐことも大事だが、家族

との時間は絶対に必要であり、そのことに気づくことが大切です。家族との時間を持たないと、家族が離れ離れになってしまう可能性がでてきます。一緒に住んでいても心が離れていては家族の醍醐味がありません。

4. お互いに愛し、尊敬し、感謝する

人間関係は相互的です。お互いの関係であり、お互いに責任があります。だからこそ、互いに愛し合う、手伝い合う、尊敬し合う、感謝し合うことが大切です。関係を深めるには愛だけでは足りません。愛と尊敬と感謝。それが必要です。それを互いに表現し行動し合うことが必要です。一方、人間関係において非常に問題なのは見下す態度です。相互的な愛を実践しましょう。あなたが愛を表現すれば、相手も愛を表現します。あなたが感謝を表せば、相手も感謝を表します。反対に、あなたが文句をいってばかりでは、相手も不快になります。

5. 制御と自由のバランスをとる

人間関係は制御と自由のバランスです。我々は人をコントロールしたが、かつ、自由を欲しがります。そうではなく、「自分が自由を欲しいならば、人にも自由をあげてください」——それが愛を続けるためのひとつの助言です。

6. 「変化しない愛のベース」をつくる

愛を続けたいなら、愛のベース（基盤、基礎）をもう少し深く、霊的にまで広げましょう。愛のベースは身体や心に置いてはいけません。身体と心はつねに変化しています。いつも同じ状態ではなく、安定していません。そこに基盤を置けば、必然的に自分も変化し、愛も変化することになります。変化しない愛のベースを作りましょう。それはアートマンです。深く安定した愛です。魂は永遠で、変化しません。愛のベースが魂になれば、その愛も永遠で変化しないばかりか、より深くなります。旦那さんは奥さんの内に自分と同じ魂を見、奥さんも旦那さんの内に自分と同じ魂を見るのです。お互いの中に同じ永遠の魂を見ることで引きつけ合い、愛しく思うのです。これは愛のベスト、最上の愛です。

私たちのチャレンジ——どのようにエゴを取り除くか

人間関係の大きな問題はエゴです。エゴの中心は私。それは身体が私、心が私、小さい私、熟してない私、無知な私、有限な私、一時的で束縛された私、アートマンではない私です。それらはどこから出ているのでしょうか。

1. 「あなたが先、私はあと」

それは私意識から出ています。それを変容させるための実践が「あなたが先、私はあと」です。私はどのくらい得られるか、ではなく、私はどのくらいあげられるか、の実践です。

2. 「ナーハム・ナーハム・トゥフー・トゥフー（私ではない、神様、あなたです）」

我々はいつも考えています、他の人を変えたい、他の人をコントロールしたい。そのように「私」を中心に考えるのではなく、「あなた」を中心に考えるのです。相手の気持ちを理解するために、なぜそのように言ったのか、なぜそのように行動したのかななどを深く考えましょう。自分の主張ばかりするのではなく、相手に感謝し相手をほめましょう。杉の木のように堅くならず、柳のように柔軟になりましょう。自分の世界で固まらず、自分自身を変化させましょう、「あなた」が中心となるように。そして『ラーマクリシュナの福音』にある「ナーハム・ナーハム・トゥフー・トゥフー」（私ではない、私ではない、神様、あなた、あなたです）をマントラとしてください。この世界に我々が作ったものなど何もありません。創造者は神様おひとりです。それをいつも覚えておくのです。そうすればうぬぼれやエゴは減るでしょう。

3. 人を変える前に自分を変える

人間関係がうまくいかないとき、自分ではなく他の人の責任を追及し、その人によって変わってほしいと思うのが我々の常です。しかし我々はそれほど完璧でしょうか。自分を変えることが大変で、それで他の人によって変わってほしいのではないのでしょうか。我々は、人を変えようとする前に、まず自分を変えたほうがよいのです。

興味深いのは、自分が変われば、他の人も自然に変化するということです。すぐではないかもしれませんが、口で言わなくても、必ず人は変化します。かつ、人への理解が増えると、自分のエゴが減り、怒りのコントロールもできるようになります。人間関係も自然にうまくいくのです。

4. 怒りの表現を少なくとも5分我慢する

シュリー・ラーマクリシュナはこのようにおっしゃいました。「私はあなたを助けることができる、罪人も助けることができる。でもエゴがある人だけは、助けることはできない」

神様と私の障害はエゴです。怒りはエゴの表れですが、怒りをコントロールするにはエゴをコントロールすることが必要です。忍耐はその助けとなります。実践としては、怒りをすぐ表現しないで少し待つ、ということです。少

なくとも5分、そして30分、1時間、午前の怒りなら午後、翌日、というように待つのです。長ければ長いほど良いでしょう。言わないという考えも出てくるかもしれませんが。この実践は行うととても気分がよくなり、人間関係も良くなっていきます。

私たちのチャレンジ——どのように「愛を純粹にする」か

純粹な愛とは無執着です。愛を純粹にするとは執着をなくすことにほかなりません。執着のしるしは、その人の近くに行きたい、その人のことをずっと考えたい、それだけではなく、その人からの見返りも考えることです。執着は、苦しみ、悲しみ、嫉妬、利己的な考えを生みます。それは人間関係の問題の源ともなります。

1. 甘やかし過ぎない

執着は甘やかしを助長します。たとえば親が子に執着していると、子供の耳に痛いことはあまり言わないで、何でも子供の言うことをきいてしまいます。ひとときは友達のように仲良く見えるが、問題は、あとでその子供自身が困ってしまうことです。人生のうえで大きな問題が起きたとき、子供はどのように立ち向かうのでしょうか。その勉強をしてきていないので、子供にはその力がありません。

子供や生徒を本当に育てようと思うと、どうしても厳しくなるときもあります。そのときの怒りは一見怒りに見えるが、実は優しさです。同じ怒りでもそれは否定的な怒りではなく、肯定的な怒りです。子供のときにその将来を思い、厳しくしてもよいのです。そこに執着がなければ、大人になってから、本当に良い関係を結ぶことができます。

2. 識別する

また、人を甘やかすだけではなく、自分も甘やかさないように気をつけねばなりません。美しいものを見たい、いいにおいを嗅ぎたい、楽しい音楽を聴きたい、気持ちの良いものに触りたい——これらは感覚への執着ですが、我々は、肉体だけでなく感覚への執着にも注意が必要です。なぜなら、それは身体意識から生じるのですが、身体意識が深くなると、魂やアートマンについての意識が減っていくからです。プレマーナンダジーはある若いお坊さんが病気のとくにあえて、「甘やかすことに気をつけてください」と言いました。いくら神様を瞑想しても、神様の名を唱えても、執着があれば真理を悟れません。執着の対象は一時的なものだからです。ではどのように身体への執着を取り除けばよいのでしょうか——自分は身体ではない、心でもない、私はアートマンである、という「識別」

によって（ギヤーナ・ヨーガの方法）です。この方法以外ありません。あるとき、トゥリヤーナンダジがナーグマハーシャヤの家に行くと、ナーグマハーシャヤの父親がベランダで熱心にジャパをしているのを見ました。トゥリヤーナンダジ「あなたのお父さんは神聖な信者ですね」と言うと、ナーグマハーシャヤは、「父はとても私を愛しています。私に執着があります。ですからどんなに神様を瞑想しても、先にすすめないのです」と答えました。バクタ（神の信者）にとっても、識別は執着を取り除くための大事な実践なのです。

3. 魂のなかに神様を見て愛する

執着をどのように取り除けばよいのでしょうか。愛した人を、身体と心だけでなく、深く魂まで見るのです。その魂に神様を見、神様を通して愛するという方法もあります。

4. 愛の対象を広げる

自分の家族だけでなく、他の人も愛しましょう。この実践によっても執着を減らすことができます。

5. 人間関係は今生まで

親しい関係でさえ今生までしか続きません。それを常に覚えておくことで

す。そうすれば執着は出ません。代わりにあらわれるのが純粋な愛です。それは理想的な愛です。

理想的な愛

理想的な愛——それは、神様を愛することによって、可能となります。愛したものを常に考えていると、それが我々の性質となります。神様の本性はサッチダーナンダ（絶対の存在、絶対の知識、絶対の至福）です。その神様を愛すると、我々の本性もそれになります。神様への愛によって、我々の存在は永遠になり、苦しみが楽しみになり至福となり、不純から純粋に、弱い存在から強い存在に、狭い状態から広い状態になり、無知が除かれて知識を得るのです。こうして我々の愛のレベルは上がっていきます。これは最上の理想的な愛です。

神様の愛を考えてみてください。神様は我々からの見返りは何も考えず、いつも与えてくださるだけです。過ちもすべて許してくださいます。一方我々人間は、99回助けてもらっても、たった1回助けてもらわなかったことをいつも思い出すのです、99回のことを忘れて……。神様が我々といかに違うか、そのことをよく考えて、我々はもっと神様を思うことが大事です。

神との関係は永遠です。このことの

理解も重要です。人間関係はときには良くときには悪く、アップダウンがあり安定しません。そして今生限りです。ずっと続くのは神様との愛だけ。そのことに気がつけば、今生の人間関係においても大きな助けとなるのではないのでしょうか。

神様を深く愛しましょう。神様の性質を我々のものとしましょう。これを実践するのです。それが最上の理想的な愛なのです。

2014年9月の活動報告

札幌サットサンガ

9月7日(日)、マハーラージは札幌で「より良い人間関係をつくる」「瞑想について／瞑想の実践」をテーマに講話を行いました。この講話会は札幌市民団体「北海道ヴェーダーンタの会」により主催され、後援は札幌市および札幌市教育委員会でした。講話は午後1時30分から5時まで行われ、参加者は約30名でした。主催者のお一人である田辺美和子さんに講話会のレポートをいただきましたので、その一部を抜粋・編集して以下に掲載します。

『より良い人間関係をつくる』をテーマにしたお話では、(特に若者たちのために)人生の困難に立ち向かうための知恵を絞っておくこと、つまり事前

の準備が必要であるとおっしゃいました。そして、人間と人間の関係は一時的なもの、人間と神との関係は永遠のものということをお忘れなようにと助言があり、困難なときにサポートしてくれるのが神様の愛だということでした。

『瞑想について』では、瞑想の基本的なことや、内省と瞑想の違い、瞑想で心を整理することなどをお話しになり、瞑想の具体的な方法も説明してくださいました。そして、皆で実際に瞑想しました。

参加者のアンケートでは、『マハーラージによる誘導瞑想はいつもヨガクラスで受ける瞑想とはかなり違っていた。空気が変わったようだった。瞑想に引き込まれ、時間と空間がなくなったようだった』などの感想がありました。



名古屋サットサンガ

9月13日(土)、名古屋で開催されたサットサンガでマハーラージは「内なる平和 (Inner Peace)」をテーマに日

本語で講話を行いました。主催者は半谷明美さん、参加者は約 25 名でした。



多治見サットサンガ

9月14日(日)、岐阜県多治見市の根本交流センターで午前10時30分から午後1時に開催された異文化交流会で、マハーラージは「愛と執着 (Love & Attachment)」をテーマに講話を行いました。主催はコンパス、参加者は約30名でした。主催者のお一人から当日の様子についてレポートをいただきましたので、一部を抜粋・編集して以下に掲載します。

「早朝瞑想は多治見市内にある国宝・永保寺の園庭で行われました。瞑想のあと、ヴェーダのマントラを詠唱、『バガヴァッド・ギーター』を輪読し、マハーラージは『瞑想の道』について心の制御の大切さをお話しされました。朝食のあと、根本交流センターで『愛と執着』をテーマに講話が行われました。マハーラージは、『好き』という気

持ちから『愛』に移行する時にその間に隙間をつくるとよいこと、その隙間を尊敬と感謝で満たすことで愛の質が高められること、質の高い愛を続けていくこと、『愛と尊敬と感謝の態度』を持つことなどを語られました。十代、二十代の方々も含め参加者すべての方々にとって、深く心にしみたお話でした。また、怒りの原因はエゴでありエゴの原因はうぬぼれであるのに気付いて、怒りに対して『許し』『忘れ』『人を変えるより自分が変わ』り、愛した人の中に魂(神様)を見なさい、と話されました。身近な人、周りの人に純粋な愛を広げていけば、どんどん純粋になり自分を高められるとお話しされました。参加者の方々からは、『参加できてよかった。今一番お聞きしたかったことでした』、『毎日ちょっとずつでも実践していきたいと思った』、『すべての人たちのため、動物たちのための祈りは心がいつもより静かになった』などの感想をいただきました。来年もマハーラージにお会いできますように…」





忘れられない物語

自然

師匠は講話で、現代社会では武器の購入に巨額のお金が使われているが、そのほんの一部があれば人類の一人一人が抱えている物質的な問題はすべて解決されるだろうと説明した。講話の後、

弟子らは当然のことながらこのように反応した。「ではなぜ人間はこんなにも愚かなのでしょうか」

師匠は厳粛な様子で答えた。「それは、人間が活字を読むようになったからだ。活字でない本を読む技術を忘れてしまったのだ」

「活字でない本の例を挙げてください」

しかし師匠はこれには答えなかった。

ある日、弟子らがあまりにせがむので、師匠は言った。「鳥のさえずりや虫の音はみな、神の真実を高らかに歌っている。草花はみな、神の道を指し示している。耳を澄ませ！目を凝らせ！それこそが活字でない本を読む方法なのだ！」

(Anthony de Mello 神父著)

今月の思想

「誰もが世界を変えようと思うが、自分を変えようと思う者はいない」

(レフ・トルストイ)

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>