



2015年2月 第13巻第2号

- ・忘れられない物語
- ・今月の思想

かく語りき—聖人の言葉

「普通の人には宗教について大いに話すが、ほんのわずかの実践さえしない。賢者は少ししか話さず、全人生を通じて宗教を行動で語る」

(シュリー・ラーマクリシュナ)

「大声で話す、言葉を多用する、聖典の解釈を巧みに行うことは学者の楽しみのためにあるに過ぎず、解脱に通ずる道ではない」

(シュリー・シャンカラチャーリヤ)

今月の目次

- ・かく語りき—聖人の言葉
- ・2015年4月の予定
- ・1月の逗子例会にてスワミー・ヴィヴェーカーナンダ生誕153周年記念祝賀会を開催
- ・『ウパニシャッド』勉強会のお知らせ
- ・「スワミー・ヴィヴェーカーナンダの教え 『自分を信じ、神を信じる』」
- スワミー・メダサーナンダの講話

今月の予定

・ 生誕日 ・

シュリー・シャンカラチャーリヤ 4月23日(木)

・ 行事 ・

4月4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

*IDカード(免許証など写真付きの身分証)を必ずお持ちください。

4月5日(日)、12日(日)、26日(日)

14:00~15:30

ハタ・ヨーガ・クラス

場所：逗子本部新館(アネックス)

*19日(日)はお休みです

*体験レッスンもできます。

お問い合わせ：080-6702-2308(羽成淳)

4月7日(火)、21日(火) 10:00～12:00

火曜勉強会

場所：逗子本部本館

お問い合わせ & お申込み：

benkyo.nvk@gmail.com

*毎月第1、第3火曜に開催の予定

*予定変更の際はトップページに記載されます。

4月10日(金)～12日(日)

サットサンガ in 大分

お問い合わせ：0972-62-2338 じねん

*詳細は特別プログラムをご覧ください。

4月18日(土) 14:00～16:00

ウパニシャッド スタディークラス

講義：ウパニシャッド(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

*IDカード(免許証など写真つきの身分証)を必ずお持ちください。

4月19日(日) 10:30～16:30

逗子例会

場所：逗子本部本館

午前：講話

午後：朗誦・輪読・講話

4月25日(土)～26日(日)

サットサンガ in 札幌

『バガヴァッド・ギーター』集中講義

お問い合わせ：080-1180-8121 田辺

*ただ今定員になっておりますがキャンセル待ちをお受けしております。

今後のご案内もできますのでお気軽にお問い合わせください。

(8月2日にも予定しております)

4月24日(金)

ホームレス・ナーラーヤナへの奉仕活動

スワミー・ヴィヴェーカーナンダ生誕150周年記念の特別企画として下着を300セットお配りする予定です。

その他現地でのお食事配布など。

お問い合わせ：佐藤 090-6544-9304

4月29日(水) 5:00～20:00

アカンダ・ジャパム

場所：逗子本部本館シュライン

その他：食事を提供します。

各問い合わせ&お申込み

①お名前

②連絡先(携帯電話、メールアドレス)

③希望時間帯

④食事希望、宿泊希望の有無

をお書きになって4月21日までに下記までお申込みください。

メールアドレス：

benkyo.nvk@gmail.com (シャンティ)

2015年1月の逗子例会にてスワミー・ヴィヴェーカーナンダ生誕153周年記念祝賀会を開催

1月18日(日)、日本ヴェーダーンタ

協会の逗子例会で、スワーミー・ヴィヴェーカーナンダ（スワーミージー）の生誕 153 周年を記念して全日の祝賀プログラムを執り行いました。

午前 6 時に本館の礼拝室でマンガラ・アラーティ、聖句詠唱、賛歌朗唱が行われ、祝賀会の準備のために前泊されたボランティアの方々などが参加されました。1 時間の瞑想の後、午前 7 時 45 分から皆で朝食をいただきました。

その後、ボランティアの皆様のご協力により、別館（アネックス）に祭壇、礼拝（プージャー）用の台、参列者用の椅子が設置されました。また、シュリー・ラーマクリシュナ、ホーリー・マザー シュリー・サーラダー・デーヴィー、スワーミージーの御写真にかける花飾り（ガーランド）や花の奉獻（プシュパンジャリ）用の花のつぼみと葉が準備され、本館で準備した供物や生花が祭壇に美しく飾られました。



スワーミー・メーダサーナンダ（マハーラージ）は祭壇の飾り付けやその他の準備・手配を最後にもう一度確認し、祭壇に置かれた御三方の御写真の額に

白檀のペーストを丁寧に付けました。そして、プージャーの台上に座って、約 1 時間礼拝を行いました。マントラを唱えながら時折ベルを鳴らし、信者がほら貝を吹いたりベルやシンバルを鳴らしたりしました。



次に、マハーラージはアラーティを執り行い、地球の五大構成要素を象徴するものを捧げました。参加者は、配られた歌詞集を見ながら「カーンダナ・バーヴァ・バンドナ（Khandana Bhava Bandhana）」を斉唱しました。そして、マハーラージは祭壇に向かってひれ伏して挨拶をすると、ハルモニウムを演奏しながら参加者と一緒に「サルヴァマンガラ・マンガーリエ（Sarvamangala Mangalye）」を歌いました。次に、プシュパンジャリ用の花のつぼみと葉が参加者に配られ、その間、マハーラージは参加者の間を歩いてガンジス川の聖

水を皆に振りかけました。プシュパンジャリの準備が整うと、全員が起立し、マハーラージに続いてプシュパンジャリのマントラとプラーナ（生命エネルギー）のマントラを数句ずつ唱えてスワーミーに捧げました。そして数人ずつ祭壇につぼみと葉を捧げました。午前のプログラムの参加者は約50名でした。



その後本館に移動して昼食のプラサードをいただきました。昼食も、ソフィヤ・ハズラーさんを始めとするボランティアの方々にご準備いただきました。

午後のプログラムは、再びアネックスで2時30分から行われました。初めに「サハナー・ヴァヴァトウ」のマントラを詠唱しました。

Om̐ Saha nāu avatu
Saha nau bhunaktu
Saha vīryam karavāvahai
Tejasvi nāu adhītam astu
Mā vidviṣāvahai
Om̐ Shāntiḥ, Shāntiḥ, Shāntiḥi

（オーム、神様が私たち双方（教師と生徒）にご加護をくださいますように
神様が私たち双方を育ててくださいますように

互いに活力に満たされ元気よく働くことができますように
学習により叡智がもたらされ、対立が生じることがありませんように
オーム、（内なる）平和あれ、（万物に）平和あれ、（宇宙に）平和あれ）

次に、『立ち上がれ 目覚めよ スワーミー・ヴィヴェーカーナンダのメッセージ』（日本ヴェーダーンタ協会発行）の小冊子を輪読しました。

マハーラージは、午前には礼拝を行ったが実はスワーミーは儀式よりも霊的な実践を重んじていたと説明し、スワーミーの言葉の中で最も印象に残る言葉は何か、参加者一人一人に質問しました。そして、スワーミーのメッセージである「自分を信じ、神を信じる」をテーマに講話を行いました（講話は本ニュースレターに掲載）。



講話の後、日本人信者さん3名のリードで、泉田香穂里さん（シャンティさん）作の日本語の賛歌「ヴィヴェーカー

一ナンダ、ありがとう」と「こころに咲く花」を斉唱しました。また、インドの古代王国をテーマにした日本の歌「ガンダーラ」も皆で歌いました。そして、全員で瞑想をした後、本館に戻って茶菓をいただき、祝賀会が終了しました。



『ウパニシャッド』勉強会のお知らせ

新たに『ウパニシャッド』の勉強会を東京・インド大使館にて隔月で開催することになり、1月17日（土）、第1回目を行いました。参加者は43名でした。

マハーラージはこれまで、インド大使館で毎月第1土曜日に『バガヴァッド・ギーター』の講義を行っていましたが、これに加えて『ウパニシャッド』の講義を、原則として奇数月の第3土曜日の午後2時～4時に開催します。ご興味のある方は、ぜひご参加ください。

なお、インド大使館に入館するには、セキュリティ上の理由から以下の規則に従ってください。

①写真付き身分証明書（運転免許書、パスポート、学生書、社員証など）を必ずお持ちください。ゲートでの呈示が必要です。

②大使館の受付カウンターで、大使館の記帳ノートへ氏名等をご記入ください。

③スーツケース（大、小）は持ち込みできません。

2015年1月の返子例会

スワームー・ヴィヴェーカーナンダ 生誕153周年記念祝賀会

「スワームー・ヴィヴェーカーナンダ の教え 『自分を信じ、神を信じる』」 スワームー・メーダサーナンダの講話

ご存じかもしれませんが、スワームー・ヴィヴェーカーナンダ（スワームージー）は儀式をあまり好まれませんでした。それよりも、誰であっても重要なのは人格を変化させることだと考えていらっしやいました。シュリー・ラーマクリシュナが亡くなられた後、スワームー・ラーマクリシュナーナンダジーを始めとする兄弟弟子が、師の礼拝を日常的に行うようになりましたが、スワームージーはこれを好まれず、シュリー・ラーマクリシュナを礼拝するよりもその教えを実践することの方が重要だとよく仰いました。出家の弟子に向かって冗談で、自分が死んだ後に自分の写真に向かって線香を振って礼拝したりしたら、化けて出るぞと言

われました。



このことから、スワージーが礼拝を好まれなかったことが分かります。スワージーは、自分と師の教えに従って、各自が自己の本性を変えることに重きを置かれました。この点については、ラーマクリシュナ・マトやラーマクリシュナ・ミッションはいくぶん譲歩し最低限の礼拝を続けていますが、やはり御二方の教えの実践や霊性の実践の方をはるかに大切にしています。今日礼拝をしたことでスワージーが化けて出ることはないと思いますが、もしそうなっても、個人的には大歓迎です。普通の幽霊とは全く違うでしょうから。

先ほど、スワージーの教えや言葉をまとめた『立ち上がれ 目覚めよ』の小冊子を輪読しましたが、自分にとって最も印象に残るものはどれか、皆さんに聞きたいと思います。

(ここで、参加者の一人が、読んだ中からではないが、「宇宙のすべての力はすでに我々のものである。目を自分の手でふさいで『暗い』と言って泣いて

いるのは、我々だ」が好きだと答えました。

他の参加者からは、以下のような言葉が挙げられました。

「弱さの治療薬は強さである」

「失敗や少しばかりの後戻りを決して気にするな。千回でも理想にしがみつけ。千回失敗しても、もう一度やってみればいいのだ」

「立ち上がれ、目覚めよ。ゴールに達するまで立ち止まるな」

「自分を羊ではなくライオンだと考えよ」

「最後に勝つのは愛だ」

「弱さはすべて捨て去れ」

マハーラージは参加者にお礼を述べて、質問を終わりにしました。)

スワージーの教えが与えた影響は実に大きなものです。ラーマクリシュナ・ミッションがベンガル語で発行している月刊誌『ウドボーダン』で、エベレスト山に登頂したインド人が書いた記事を読んだことがあります。非常に興味深い内容でした。ご存知のように、エベレスト山に登ることは簡単ではなく、常に命の危険にさらされます。悪天候、疲労、死の恐怖、失望、食糧や酸素の不足など、様々な問題を切り抜けなければなりません。肉体面だけでなく精神的な苦難も乗り越えなければなりません。記事の中で筆者は、

険しい道を進みながら何度もスワームジーの教えを思い出して勇気と力を奮い立たせたと語っていました。例えば、「ゴールに達するまで立ち止まるな」です。危険で困難な状況に陥り、登頂をあきらめようかと思ったことが何度もあったそうですが、その度に、スワームジーのこのメッセージが前進し続ける原動力となりました。これと関連して、「強さは生であり、弱さは死だ」や、「信じること、信じること、自分自身を信じること」もよいメッセージでしょう。できる、と考えるのです。できると思えばできる。すなわち自分を信じるのが、このような仕事を成し遂げるには不可欠です。

昔、ヒマラヤの聖地に行こうとしておじいさんが山を登っていました。だいぶ登ったところですかっきり疲れ、もうあきらめようかと考えていたところ、ちょうどスワームジーと道で会いました。スワームジーはおじいさんの状況を聞くと、こう言われました。「平地からここまで登ってこられたのは、あなたです。そのあなたなら、ゴールまでの同じ道をきっと登り続けることができますよ」この言葉におじいさんは力が湧いてきて、再び山を登り始めました。

私たちの人生を考えてみると、道がなだらかで簡単に進めることもあれば、時には大きな困難に見舞われることも

あります。そんな時、多くの人は希望を失い、失望し、弱気になり、どうしてよいのか分からなくなります。あきらめて人生そのものから逃げ出したいくなる人もいます。しかし、スワームジーのメッセージにあるように、人生の危機が訪れた時、私たちに必要なのはただ二つのことです。自分を信じ、神を信じることです。

人生から困難やストレスがなくなることを期待している人もいます。しかし、障害やストレスのない人生など本当にあり得るのでしょうか。また、そのような人生は望ましいのでしょうか。成長のためには、問題やストレスは必要です。学生時代に試験が好きだったという人はいないでしょうか、試験があるからこそ私たちは勉強したのです。一人で勉強してシェークスピアやラビンドラナート・タゴールのようになった人が一体何人いるでしょうか。困難な状況に置かれて初めて人は努力し、努力するから成長するのです。困難がなければ、努力も成長もしないでしょう。

もし、沈むか泳ぐか、どちらしかないとしたら、皆さんはどうしますか。沈むでしょうか。きっと必死に泳ぐでしょう。私が日本に来た時が、まさにその状況でした。あきらめてインドに戻るか（笑い）、困難に立ち向かうか、二つに一つでした。その時の事をお話ししましょう。

日本に来る前、私は大学の運営を任されており、ただ指示を出すだけでした。逗子の協会に着いた時、指示を出す相手も、私の食事を作ってくれる人もいませんでした。だんだん信者さんが料理をしてくれるようになりましたが、誰にも作ってもらえないこともありました。そこで私は、料理を覚えないと飢え死にしていると覚悟を決め（笑い）、料理を覚えました。

また、ベルル・マトにはお坊さんの所に来てくれる床屋さんがいたので、いつも来てくれた時に髪を剃ってもらっていました。しかしここではそんなことをしに来てくれる人はいません（笑い）。お坊さんが床屋に行って髪を剃ってもらうなんて想像できませんので、剃髪も自分で覚えました。

さらに、気候も違います。コルコタでは少し寒くなるだけで、日本のような厳しい冬はありません。私からすると、日本は1年のうち5～6カ月は寒いと感じます。

そして、インドにはお坊さんがたくさんいますから、一緒に散歩したり、話したり、冗談を言って笑い合うこともできますが、ここでは私一人です。鏡でも見ない限り二人にはなりません（笑い）。

インドでは私は教育機関で仕事をしていたのですが、日本では、信者さんたちに向き合うという全く違う仕事をします。

また、日本語も全く知らず、日本の信者さんを一人も知りませんでしたので、コミュニケーションが全くありませんでした。皆さん、私が置かれた立場がお分かりでしょうか。あきらめてインドに戻るか、日本に残るか、二つに一つだったのです。

今、日本に滞在して約21年になりました。シュリー・ラーマクリシュナという神様を信じて、助けていただきながら、困難を受け入れたからです。スワージーの言葉に戻りますが、スワージーは、逃げずに問題や苦境に立ち向かえと仰っています。21年日本に住んで、今私は後悔しているでしょうか。時間の無駄だったと感じているでしょうか。とんでもない、このおかげで私は成長できたと感じています。不利な状況の中でも、異国の地でやっていく自信が十分にあります。私の例に限らず、誰にでも同じ事が言えるでしょう。問題が生じたら、立ち向かうのです。それで自分が成長し前進することができるからです。

スワージーが仰ったように、「最終目的は、真我を悟ること」なのです。少しだけ祈り、神様の名前を唱えて瞑

想したら、真我を悟れるのでしょうか。そんなに簡単ではありません。自分の心を変え、性質を変えねばなりません。私たちの利己心は大変大きく、心は大変狭く、多くの恐れや疑いを抱えています。ただ少し祈ってマントラを唱えるだけでは、大きく変わることはできません。これらは、スワームージーが仰ったように、霊的な生活を送るために取り組まねばならない課題なのです。

スワームージーが、人生でどれ程の困難に見舞われたか、考えてみてください。偉大な人物ほど多くの苦難と闘っています。スワームージーは万国宗教会議に出たかったのにお金がなく、紹介状もありませんでした。そして、紹介状を手に入れると、今度は宗教会議の関係者の住所を無くしてしまいました。お金がなかったため食べるものがないこともありました。インドの僧侶がするように托鉢をしたかったのですが、アメリカでは托鉢を理解する人はほとんどいません。あらゆる希望を失いかけていたところに、主の助けがありました。

これも、スワームージーの教えの一つです。打開策を見つけようとあらゆる事をやってみてもダメな時、必ず主の助けが来ます。つまり、二つのことが必要です。自分を信じて自助努力をすること、そして神様を信じることです。そうすれば、最後にはうまく行くので

す。

他の例をお話ししましょう。スワームージーの生誕 150 周年祝賀記念年間行事が終わって間もないですね。2013 年に祝賀委員会でどのような祝賀行事を行うか討議した時に、一番の問題はお金でした。ですから、最初は質素にお祝いしようと考えていました。しかし、提案を完成させる期限が近くなってから、開会式や閉会式など、いくつかのプログラムがどうしても必要になり、それ抜きでは日本で祝賀行事を行う意義がなくなると思われました。また、スワームージーに関する展示会や雑誌の特別号も必要でしたし、スワームージーの知名度を上げるために書籍を無料で配布することにもしました。さらに、熊本や関西でも祝賀会を開催する必要があると感じていました。しかし、資金源はありませんでした。

当時、インド政府から、インド国内、およびスワームージーが訪問したことのある国、およびスワームージーと特別な関係がある国における祝賀活動について文書が送付されてきましたが、日本での祝賀活動の経済的支援を保証するという事までは触れられておらず、結局、そのような助成金はありませんでした。協会としては、行事の縮小や行事の一部を中止するか、資金を募るかの二つに一つでした。しかもこれは、協会の新館建設の費用をまかなうため

の募金を信者さんたちにお願ひした直後のことでしたので、私は記念行事のために再び募金をお願いするのをためらいました。最終的に、特定の個人数名にお願ひをして、幸運にも、他からの寄付も合わせ約 800 万円を集めることができました。

ふたを開けてみると、計画通りにすべて実行できただけでなく、わずかですが手元に余った資金が残りました。このようにうまく行った秘訣は何だったのでしょうか。計画をあきらめず、自助努力をしたことです。そして、神様の助けがあったからです。人はお金があっても、募金したいという気持ちを神様から与えられない限り募金しません。ヒンディー語の諺に、「神が動機を与えなければ、富者も募金をしない」というものがあります。

私たちは、これまでにこのようなことを何度も経験しています。ラーマクリシュナ・ミッションのような NGO（非政府組織）で、組織の維持や発展のための費用を完全に寄付に頼っているところはたくさんあります。私たちは寄付に頼るしかなく、寄付は確かなものではありません。ラーマクリシュナ・ミッションがゼロから発展し巨大な組織になったのも、自助努力と神様の恩寵の二つを信じて実践しているからです。

自信とうぬぼれの違いは分かります

か。（ここで、出席者から答えが出ます。「自信は『自分是可以』と考えること、うぬぼれは『自分にしかできない』とか『自分の方がうまい』と考えることです」）では、自信の源はどこにあるのでしょうか。「自分はやったことがあるから、自信がある」とか「これを学んだことがあるから、できる」とか、「人がやっているのを見たことがあるから、できる」と思うかもしれませんが、私の聞いているのはこのことではありません。

「私はできる」という考えが生じるのは、人格のどのレベルからでしょうか。大まかに言うと、心、知性、記憶、「私」意識、すなわち「心と体」のレベルからです。しかし、スワームージーが仰る「自信」とは、「心と体」のレベル、自我と心と知性と記憶の集まったレベルから生じるものを指しているのでしょうか。

日本には以前、きれいな池がたくさんありました。インドにはまだたくさんあります。池の水は雨水が集まってできることが多いので、夏の暑さが続くと池は干上がってしまいます。しかし、池の中には、自然に水がわき出ているのが見えます。同様に、もし私たちの自信が「私」意識や知性、心、記憶の集まりから生まれているのであれば

ば、雨水でできた池と同じく干上がる
ことがあるでしょう。「私」意識や知性、
心、記憶はどれも有限だからです。

スワームジーが仰る自信とは、ア
ートマンを指しています。無限のア
ートマンから生じる自信は、大きく、決して枯れることはありません。アート
マンは無限の強さ、無限の叡智、無限の
至福ですから、アートマンという源と
自分を結びつけることができれば、強
さや力、知識は無限になります。ス
ワームジーの仰った「自信」とは、ア
ートマンから生じる自信と個々の自己
を結びつけねばならないという意味で
す。

スワーム・トゥリヤーナンダジーは、
真の正しい「私」意識は二つあると仰
いました。一つは「私はアートマンで
ある」というもの、もう一つは「私は
神の信者だ」というものです。これ以
外の自信はもろいものですから、「私は
アートマンだ」という事実、または
「私は神の信者だ」という点について、
自信が必要です。そして、この二つは
実は同一です。神は、アートマンとい
う形で私たちの中にいらっしゃり、こ
のアートマンがマクロレベルになると
神である、ということを理解する必要
があります。知識がこのレベルに達す
るまでは、自分を信じ、神様を信じる
という言い方をしましょう。

スワームジーの教えを理解するにあ
たり、今日、私たちは「自分を信じ、
神様を信じる」ことについて考えてみ
ました。スワームジーは、私たちに
この二つができれば、人生において素
晴らしいことができると仰いました。
日本の諺にもある通り、「人事を尽くし
て天命を待つ」のです。

忘れられない物語

ペルギーニの告解

カトリック教徒には、神父に自分の罪
を告白し神の赦しの印として神父から
赦免をもらおうという習慣がある。しか
しこれにより、告解して赦免を得れば
神の罰を受けないで済むと考えるよう
になり、その結果、神のお慈悲よりも
神父からの赦免を重視するという風潮
を生む恐れがある。

中世のイタリア人画家ペルギーニは、
死期が近づいた時、このような考え方
をするようになったので、自分の保身
に走ることを恐れて、告解に行くまい
と決めた。もしそんなことをすれば、
神を冒瀆することになるからだった。

ペルギーニの妻は夫の内心を知らず、
告解しないで死ぬことが恐くないのか
と夫に尋ねた。ペルギーニは答えた。
「こう考えごらん。私は絵を描くこと
が仕事で、画家として優れている。神

の仕事は許すことだ。もし神が、私のように自分の仕事を行うことに優れていらっしゃるのなら、何も恐れる必要はないではないか」

(Anthony de Mello 神父著『The Prayer of the Frog (カエルの祈り)』より)

今月の思想

人生で常に、ただちに問うべきことは、「自分は他者のために何をしているか」である。

(マーティン・ルーサー・キング・ジュニア (キング牧師))

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