



2015年9月 第13巻第9号

かく語りき—聖人の言葉

「破壊され得るものは何一つとしてない—過去に悪を生んだ考えも具現化されようとし、繰り返し表されてる過され、遂には、完全なる善へと変容するのだ」

(スワミー・ヴィヴェーカーナンダ)

「生とは、善と悪の力の、永遠なる一つのせめぎ合いである。真のゾロアスター教徒とは、善を広げる助けとして悪を活かす者である」

(ザラスシュトラ)

今月の目次

- かく語りき—聖人の言葉
- 2015年10月の予定
- スワミー・ヴィヴェーカーナンダ 第152回生誕記念祝賀会
「日本におけるインドの舞台芸術と舞踊」インディアン・クラシカル・ダンス・トゥループ代表
シュバ・小久保・チャクラバルティ

さん

- 2015年6月の逗子例会
「イエスの純正」
山口道孝神父による講話
- マハーラージ、マニラを訪問
「心とそのコントロール
(The Mind and Its Control)」
スワミー・メーダサーナンダによる講話の要約
- マハーラージ、今治を訪問
- 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・アベダーナンダジー
10月6日(火)
スワミー・アカンダーナンダジー
10月12日(月)
- 協会の行事
※スワミーは10月4日から11月7日まで訪印するため、10月の逗子定例会と11月の東京例会(インド大使館の『バガヴァッド・ギター』講話)はお休みになります。

10月3日(土) 14:00~16:00

東京・インド大使館例会

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
046-873-0428

10月4日(日)、11日(日)、18日(日)、25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)

*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23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

スワミー・ヴィヴェーカーナンダ

第152回生誕記念祝賀会

2015年5月17日 東京・インド大使館

「日本におけるインドの舞台芸術と舞踊」

インディアン・クラシカル・ダンス・
トゥループ代表

シュバ・小久保・チャクラバルティさん

みなさん、こんにちは。

本日はヴェーダーンタ協会のマハーラージ(编者注：スワミー・メーダ

サーナンダジー)より依頼を受けまして、「日本の中のインディアン・パフォーミング・アーツ(Indian Performing Arts)あるいはインドの舞踊」というテーマでなにか話をして下さいということで、このようにして皆さんの前に立っているわけですが、実際には途方に暮れているような心持で、お話を受けた時から何を話したらよいか、いまも戸惑いが尾を引いているような次第です。

こと舞台で舞踊をお願いします、ということであれば何とか形にする自信はありますが、日本の中のインディアン・パフォーミング・アーツ(Indian Performing Arts)をテーマに話をしてください、ということであれば、それは私の専門外でもありますし、しかし無い知恵を振り絞って、本日ご参集のみなさんに退屈させない程度のお話が出来れば、私の責も果たせるかなと思っております。

「日本の中のインディアン・パフォーミング・アーツ(Indian Performing Arts)」ということでインドと日本、この両国の内容を交え話をさせていただきます。

まず、インドの古典舞踊と言えば音楽が付き物ですが、インド音楽では大雑把に括るとヒンデュスターニとカルナタキの二つがあります。それによって

使う楽器もちがい、どちらにしても沢山の楽器がありますが、日本でもよく知られている楽器といえばヒンデュスターニ音楽ではシタールですね。そしてリズムを取る tabla。カルナタキ音楽ではヴィーナとムリダンガムです。南北の違いがあるとはいえ、どちらもインド古典舞踊には欠かせない重要な楽器と申せましょう。

特にヴィーナは日本の琵琶に大変良く似ておりますね。言葉まで似ていませんでしょう。これはインドの学問の神様、女神サラスヴァーティが常に手にしている楽器で、日本に來ると七福神の一人、弁財天となり琵琶を持つことに変わりますね。

日本の古い神社に詣でると舞を奉納する舞台をよく目にします。舞楽殿とか神楽殿とか、舞殿あるいは拝殿など他にも様々に呼ばれていますが、いずれにしろ舞を神様に捧げる儀式の建物を指します。邪鬼を払い、五穀豊穰、家内安全を願うというもので、古代から自然の中に神を感じ、敬いの心で舞踊を捧げる儀式が今も続いていて、広島の大島神社の平舞台、また鎌倉時代には鶴岡八幡宮で静御前が義経恋しさの舞を舞ったということが記録に遺されています。私の住む豊田では猿投神社が有名で毎年初詣に参りますが、この神社にも立派な拝殿がございまして、京都の下賀茂神社と建物の配置が大変

よく似ております。いずれにしろ「宗教と踊り」が古代より密接な関係にあったことがよく伺えます。これは日本だけに限らず世界中で見られることかと思われまます。

私の国インドでも同様です。私の専門は古典舞踊のバラタナッティアムですが、寺院で神様に踊りを捧げることを専門とした巫女がその起源だと言われ、世界最古の舞踊として現在に受け継がれ、辛うじて私もその末端におります。

5千年くらい前に栄えたモヘンジョダロの遺跡から踊り子の像が出土しており、インド舞踊の歴史はそこから始まったのではないかとされています。

日本では歴史書である古事記や日本書紀に天岩戸伝説があります。弟の素戔鳴尊の乱暴に天照大神が天岩戸にお隠れになったというお話ですが、地上は闇に閉ざされ昼夜の区別がつかぬ暗黒の世界となりました。そこで八百万の神々がお集まりになり妙案を考えられた。岩戸の前で天鈿女命が踊りを踊ってにぎやかな宴会が催された。天照大神は私が岩戸に隠れた限り、世界中は困り果てているはずなのに、外では楽しい宴がにぎやかに催され、笑い声さえ聞こえてくることに不審を抱き、わずかに戸を開いて外を覗こうとした。そこに待ち構えていた天手力雄神命が岩戸を押し開いたというお話です。こ

れが日本では芸能の始まり、舞踊の始まりとされており天鈿女命は芸能の女神、舞踊の女神として祭られ、天手力雄神命はスポーツの神とされております。

インド四大古典舞踊、最近では七大古典舞踊と言われてもいるようですが、中でも日本によく見られるのはバラタナッティウム、オディッシとカタックですね。

広いインドには古典舞踊以外にも州によって数え切れない様々なフォークダンスがありますが、ここも日本と良く似ています。北海道のソーラン節、盆踊り、阿波踊りどちらにしても神様あるいは仏様に感謝するお祭りですね。

私の師であるママタシャンカールの父であるウダイシャンカールが古典舞踊をベースにした創作舞踊を先駆的に創りましたが、それが現在のクリエイティブ・ダンス (creative dance) あるいはコンテンポラリー・ダンス (contemporary dance) として発展してきており、アジア初ノーベル文学書受賞したタゴールの歌で踊るタゴールダンスもまた創作舞踊としてのクリエイティブ・ダンス (creative dance) あるいはコンテンポラリー・ダンス (contemporary dance) と申せましょう。

私は世界最大最古の木造建築で世界遺産に登録されております奈良の東大寺で舞踊を奉納させていただいた経験がございまして、舞台上で踊る雰囲気とは明らかに違う不思議な空間が存在していることを体験したことがございます。言葉ではうまく伝えられないのですが、大袈裟に言えば霊的なもの、なにか目には見えないけれど確かに存在する私たちを越えた大いなるものを感じ、その前で舞踊を捧げることの悦びに心が満たされてゆくような本当に不思議な感覚でした。

2千500年前にインドでゴータマシッダールタが仏教を始めました。それから千年の時を経て、様々な説がありますが、552年に日本に仏教が伝わったとされ、さらに200年後の752年に東大寺が完成し、その東大寺の大仏開眼の導師を務められたのがインド出身のバラモン僧、菩提僊那 (ぼだいせんな) でした。その開眼法要でも様々な国の踊りが披露されたと記録に遺されております。そして、その1260年後に私もインドの舞踊を奉納させていただきました。時の流れは気の遠くなるほど長いものですが、人の心、あるいは感覚は時間を越え千年、2千年の歳月を一瞬にして縮め甦らせるものだというのが私の不思議な体験でした。つまり神の前では物理的時間と人間の精神の時間、あるいは私流に言えば霊的な時間と言い換えてもよいのですが、一致しては

いないということです。

私は毎年、各方面から公演の依頼を受け、舞台に立ちますが、その中に時おり、寺院からの依頼もありまして、気持ちよく踊らせていただきます。やはり、舞台上で踊る場合と心持が若干違うのです。

インドの古典舞踊の流派は多くありますが、そのほとんどが神様をテーマとした物語が演じ踊られます。神様に捧げる踊りでありながら、その本質は神との交信であり、神との一体化が最終目標ではないかと、思うことがございます。

踊りには哲学はとても大事なことなのですが、それよりも心が大事だと私が思います。



今日ではアートという名のもとに舞踊界は展開しており、技術を磨き素晴らしい舞台を演じる舞踊家も珍しくありません。日本人の中にも素晴らしい舞踊家が少しずつ出て来ております。

インドと日本の相互理解がより深まれば、舞踊の世界でもより素晴らしい舞踊家が育つでしょう。

最後になりましたが 1893 年、ヴィヴェーカーナンダは外遊の途次、日本に立ち寄りました。日本では長崎から横浜までの移動の旅で、三週間ほどをかけ、その間、日本の主要な都市を観てまわり、知見を広められた。当時の日本は、たいへん西洋の文化に傾斜していた時代でした。そんな日本の時代風景をヴィヴェーカーナンダは簡潔な言葉で好意的に評価し、感想を縷々述べておられますが、その中で「日本は、その精神を残しながら西洋の知識をよく消化し清浄な芸術を持っている。インドの若者はイギリスでなく、日本に留学した方が良い」と。この言葉は現在においてもなお通用する言葉ではないでしょうか。何の根拠もありませんがチャンドラボースの生涯の軌跡を辿るとき、ヴィヴェーカーナンダの言葉を胸に刻んでいたのではないだろうかというのが私の推測です。百年も前にはインドが日本を見習えと言った。そして現在では日本人の多くの方々がインド古典舞踊を学んでいます。古代から続くインドと日本の文化は互いにシンクロしながら重要な文化を重層的に築き上げてきた歴史は現在もなお、現在進行形で続いております。両国の文化が真の友人となることを心より願っております。

ご静聴ありがとうございました。

(編者注：原稿は文字の表記を一部変更してあります。これで、2015年5月に東京・インド大使館で開催されたスワミー・ヴィヴェーカーナンダ第152回生誕記念祝賀会でのスピーチ原稿は、すべての掲載が終了しました)

2015年6月の逗子例会

「イエスの純正」

山口道孝神父による講話

2015年6月21日(日)の逗子例会では、鎌倉・カトリック雪ノ下教会の山口道孝神父をお招きして「イエスの純正」というテーマで講話をいただきました。キリスト教の信者さん数名と共に山口神父が逗子協会に来られたことをスワミー・メーダサーナンダジー(マハーラージ)は心から喜んでお礼を述べ、次のように言いました。「信仰の数だけ道があり、それぞれの宗教の違いは悟りの方法だけで、最終的な目的は同じです。自分の宗教を辞めて別の宗教に従う必要はなく、自分の宗教をもっと実践してより良い信者になることが大切です。しかし、他の宗教からインスピレーションをもらうことも大事です」

そしてマハーラージは、山口神父との出会いについて話しました。協会では

年中行事として、元旦に逗子本部に集まって祭壇に祈りを捧げた後、宗教の調和の実践を目的に、鎌倉にある諸宗教の寺院や教会に参拝しています。ここ16年ほどは鎌倉・カトリック雪ノ下教会が巡拝先のひとつになっているのですが、今年の元旦はたまたま山口神父が教会の大聖堂前の階段で祈願活動をされており、そこでお話しできたことが交流のきっかけとなりました。



山口神父は、1991年にカトリック司祭になられました。司祭を目指すことになったのは、フィリピンの軍事政権下で教会をベースに地元の小作人のために働いたことがきっかけです。1989年から1991年の暮れまで2年6ヵ月間、マハラシュトラ(Maharashtra)州プネ(またはプーナ。Pune)のイエズス会の大学で神学修士号を取得されました。1980年代からカンボジアや東ティモールなどアジア太平洋地域での国際協力事業や医療などの支援活動に積極的に携わっておられます。また、東日本大震災後、鎌倉の仏教界や神道界に働きかけて宗教の枠を超えた活動を進めていらっしゃる、現在、鎌倉宗教者会議専務理事であられる他、いくつかのNGO

組織の理事長を務められています。

山口神父には約 40 分間お話しいただきました。以下はその要約です。

おはようございます。今日は、イエズスの清らかさについて、難しい言い方としてはカトリック辞典で純正と言っていますが、その話をしてほしいと言われました。このテーマについて話すのは、これが初めてです。



私は活動家に近い神父をやっており、一般的には貧しい国や、東北など被災地での活動が主です。でも、そのベースにあるのは、今考えると、イエズス様の清らかさ、純正かと思えます。元々の大学の専門は建築だったのですが、建築で開発関係の仕事をしていて「この世界こんなんでいいのかな」と思い、元々生まれた時からカトリックだったので、抵抗なく教会ベースで活動を始めました。キリスト教徒の中では、平和構築と人権擁護と環境保全の 3 つが大きなテーマになっており、今もこれらに関する活動をしています。私が若い頃は、今みたいに NGO がたくさん無く、貧しい人達と対話をするような活

動をキリスト教徒の方がやっていた。私は鎌倉生まれなのですけれど、お寺はそういう活動をしておらずキリスト教徒の方はそういう活動をしていたので、そこにたまたま入れたのです。

清らかさとは、カトリック辞典的な言い方でいうと、「行動の本性を弱めたり、傷つけたり、変えたりするものの無いこと、本性をそのまま持っていること」です。また、「誤りが無い、間違いの不在」とも言いますね。例えば、神様が啓示して下さった正しいこと、教会的にいうと、神様が示して下さった真理 (Truth) に反するものが無いことを清らかさと言っている。これは難しい言葉です。

イエズスがいろいろな聖書の中で弟子や貧しい人々に言っているいろいろなことを、キリスト教では「愛」というひとつの言葉で言っている。イエズス様の愛を実践する。でも、愛を実践するために、ベースにあるのはイエズスの清らかさ、罪の無さです。それが無ければ愛の実践はできない。

愛という言葉は、教会では 4 種類あります。まず、ステルゴ (storge)。動物などにもある、母親が子供を守るような本能的な愛のことです。そして、フィリオ (philia) という、仲間同士の兄弟愛、姉妹愛みたいな、親しい人に対する愛です。そしてエロス (eros)、

またはエゴ (ego) とも呼ばれる、自分本位の勘違いしている愛。愛だと思っているのですけれど、実際には相手を利用しているだけです。4つ目は、聖書で愛と訳されている言葉、アガペー (agape) です。アガペーというギリシャ語は、イメージとしては、献身的な、自分の命を与え尽くす愛です。そのアガペーをイエズスは生きたのですが、そのベースにイエズスの清らかさ、純正があったからできたのです。

皆さんは、聖書も読んでおられるということなので、聖書の話も少ししたいです。が、ひとつ確認しておきたいのは、現在のカトリック教会とは、ローマ帝国が 392 年にキリスト教を国教化したときに形成された、組織化された教会だということです。一方、もともとイエズス様がいた時の、イエズス様のメッセージの教会や信徒たちの集まりというのは、全然違うものだった。そこの確認をしておきたい。本当に熱心な人たちが共同で生きることによってその教えを保つ、それと同じようなことが、初代教会、聖書の中の弟子たちの生き方にはあったと思います。

聖パウロは、『ヘブライ人への手紙』の 4 章の 15 節で、「この大祭司は、私たちの弱さに同情できない方ではなく、罪を犯さなかったが、あらゆる点において私たちと同様に試練に遭われたのです」と書いています (注:「大祭司」

とはイエズスのこと)。聖書に書かれているイエズスのことは、一般の社会に出て街道で教えたり、体制派に対して批判をしたり、弟子をリクルートしたりした 3 年間のことだけです。その 3 年間に弟子と一緒にすごく苦勞して、抑圧を受けて、結局、裁判にかかってその日のうちに死刑にされて亡くなる。その前にもいろんな所で迫害を受けた。聖書の福音書を読んでいくと分かりますけれど、イエズス・キリストの中にもすごい葛藤がある。このままで本当に良いのかとか、悪魔に負けちゃうんじゃないか、あるいは悪魔にギブアップしようかといった心理がずっと出ている。でもそのときに踏み止まって、「神様が自分にそういう使命をくださったんだから、なんとか持ちこたえよう」と、一度もギブアップしないで、いつも父なる神に「はい」「はい」と言っていて、苦しいながらも行く。最後の方には弟子にも裏切られて、たった一人になって、そして十字架に付いていく。いつも試練のときには「yes」「yes」と言ったのです。

そして結果的にどうなったか。息を引き取った途端に、私達キリスト教徒にとってはそれが信仰の中心ですけれど、イエズス・キリストが復活する。復活すると、父である神から「yes」という答えが返ってくる。ずっと自分は神に対して「yes」「yes」「yes」と言ってきた。本当にそれで良いかどうか分から

ず、ずっと「yes」「yes」と言ってきたけれど、今度は創造主である神の方からそれで良かったのだという「yes」という声がある。これはやはりイエズスの清らかさがあったから、神が応えてくれたということになると思います。

もうひとつ、『ヨハネの第一の手紙』の3章3節から5節。「御子（おんご）に望みをかけている人は皆、御子が清いように自分を清めます。罪を犯すものは皆、法にも背くのです。罪とは、法に背くことです。あなた方も知っているように、御子は罪を除くために現れました。御子には罪がありませんでした。」法とは律法とも言います。旧約の時代にはすごく細かい律法や決まりがあって、今もユダヤ教の人たちはそれを守って大切にしている。キリスト教はそれを大事にしていけないとは言わないけれど、キリストの教えでは、細かい法律を守ることよりも、愛を実践することが大事である。「私の法は愛し合うことである」と言われている。でも、愛し合うためには、そこに清らかさがないと結局どうしようもない。

この清らかさを現代的に決定づける要素は何かと考えてみると、いつ、どこで、誰が、何をすると清らかさがあるか、ということだと思います。例えば、尊い仕事として農家の人たちが農業をやって、長靴からズボンまで泥まみれになっても、汚いと思わない。で

も、もしも、長靴を脱がないで、ズボンをきれいにしないで、そのまま奥さんが寝ている寝室に入ってしまったら、突然、泥は汚いものになる。つまり、私たちそれぞれが、どうやったら清らかでいられるか、ということです。ただ決まりを守れば清らかなわけではない、と思います。

さきほどマハーラージがおっしゃった「信仰の数だけ道がある」というように、イエズス・キリストもこうしろああしろとほとんど言ってないですね。例えて話していて、「こういう例えがあるんですけど、皆さんはどう思うのですか」と弟子たちに訊いている。イエズス・キリストは、道を示している。道を示しているということは、「一人一人が自分の行きたい道を行きなさい、その代わり、大事にしなければいけないのは、愛を実践することですよ。愛を実践するためには、純粋性、純正、清らかさがないとダメですよ。その清らかさは完璧である必要はない。でも、そのとき、あなたの状態に応じての清らかさはどういうことか、自分で探しなさい。自分で考えなさい。自分で求めなさい」ということではないかと思えます。

もうひとつ、『マタイの福音書』の15章の18節から20節に、清らかさへの道というのがあります。皆さんも聞かれたことがあるかもしれない。「イエズ

スは群衆を呼び寄せて言われた。『聞いて悟りなさい。口に入るものは人を汚さず、口から出てくるものが人を汚すのである。口から出てくるものは、心から出てくるので、これこそ人を汚す。悪意、殺意、姦淫、みだらな行い、盗み、偽証、悪口などは、心から出てくるからである。これが人を汚すのである』と」。意味は、人間が人を汚していて、口に入る食べ物には汚いものはないが出てくるものの方に汚いものがあるのではないか。だから、口から出るものが穢れないものであるならば、それが純粋性、清らかさを保つことにつながる、ということです。

私たちがそれぞれ、ただ真面目に何もしないで、隔離された所でその純粋性を守っても生きる意味がない。そうではなくて、自分が命を頂いたのであれば、どうやってそれを生かすか。それは自分が個人的に悟りを開くことにも繋がるのでしょけれど、自分だけが良くなるということではないのではないか。それよりも、自分が生きることによって他の人にも影響を与えるとか、他の人が見て「ああ、いいな」と思うことをしていくために、自分から出ていくものが少しでも相手を汚さないものになるという生き方が必要だと言われているように思います。

先ほど何回かマハーラージがおっしゃった、「仏教徒はもっとよい仏教徒に

なる、イスラム教徒はもっとよいイスラム教徒になる、ヒンドゥー教徒はもっとよいヒンドゥー教徒になる」というのと全く同じことを、私はインドにいたときに指導教授であるジョージ・ソアレス (George Soares) という名の通ったカトリックのイエズス会の神学者から言われました。(イエズス会の大学のあった) プーナには赤線街があって、7千人くらいの女性が監禁されて商売させられていた。私は、週に2回その中に入って、その女性たちと仲良くなってその状態を見ていた。そのうちに、日本人の神父が変なところに行っているというのがプーナの街でも有名になって、ソアレス教授が私のことを授業で言った。「クリスチャンとして本当に深めていくことをしていけばしていくほど、ヒンドゥー教徒やイスラム教徒や仏教徒が見て、『あの人は何であんなことをやっているんだろう』と言う。よくよく調べていくと、『あの人はクリスチャンなんだ。クリスチャンだから、そういうことをやるんだ』となる。」

マハーラージがおっしゃったように、だから改宗しましょうというのはまったく意味がないこと。それぞれの宗教で、「あの人がああいうクリスチャンで頑張れるなら、自分は自分として、仏教徒として、ヒンドゥー教徒としてイスラム教徒として、もっと自分の宗教を深めていこう」と思うようになる。

そのためにそれぞれの宗教の自分の道を深めていく。自分の道を深めるだけでなく、できることならおこがましいですけれど、迷っている人たちに新しい道を示すということ。だからといって、強制する必要はない。示すことはキリストもしていましたので、「これをしろ」とは言わないけれど、「こういう道もあるよ」と示すのは良いのではないかと思います。

今、アジアのカトリック教会は、3つの対話を大切にしています。アジアには貧しい人が多いので、貧しい人と対話する教会を目指すということ。助けるという上から独断的になるので、一緒に共に生きる。もうひとつは、アジアにはいろいろな深い文化があるので、文化と対話する。文化と対話するということを英語で、inculturationと言っています。日本語だと、土着です。土着化する教会を目指す。そして3つ目は、今私たちがやっているように、アジアにはたくさんの良い宗教があるので、諸宗教と対話する教会を目指す。ということをやっています。

最後に、今のローマのフランシスコ教皇様は命をかけて世界平和のために動いています。彼がよく言う言葉は、「今、社会は病んでいる部分がいっぱいある。その中で宗教、教会でもアシュラムでも良いから、その場が社会の野戦病院になることが大事だ。求めている人た

ちがいっぱいいる中で、野戦病院になるようにして行ってほしい。キリスト教に限らず、すべての宗教が手を差し伸べて行ってほしい。癒すというよりももっと緊急の状態だと思いますけれど、だからこそ、それが大事だ」と。

マザー テレサがよく、「大切なことはどんなにたくさんの偉大なことをやるかではない。ひとつのことでよいから、どれだけ自分の心を込めてするかです」と言っています。そういう風な毎日の生き方をするという。それができれば、ずいぶん世の中は変わっているだろうし、私たちは次の後継する人類に向かって、あるいは地球を守っていくという意味も、そうすることが必要でないかと思います。

そういう意味では、清らかさというのは誤りの不在、間違いのない状態。そして、神様から啓示された真理に反することがない状態。それが清らかであるという状態だと思います。

(講話はここまで)

続いての質疑応答では、「一信者として生きていく上で、隣人や神様にどのような心構えを持って、愛を育てていけばよいか。どうすれば、私たちの人生がよりよく神様の御心に合ったものになっていくか」という質問に対し、山口神父はこう答えられました。「これは、一人ひとりが探求することだと思

うのですけれど、自分を閉じていては駄目だと思います。キリスト教の生き方にはいろいろあって、修道院に入るとかもあるのですけれど、一般の人たちは皆さんと同じで社会に生きていくものですから、その中で少しでも殻を破る、壁を作らないで多くの人と交わることが大事だと思います。そして、交わると同時に、自分がやってあげようという上からの立場でなくて、どうしてこの人はこうなんだろうか、私から見て、どうしてこんな変な行動をするんだろうとか、どうして不愉快なことを言われるのかと思ったときに、そこで切るのではなく、その人に興味を持つ。その人に興味を持つと後で、あの人はそういう生き立ちがあった、こういう環境だったからこういう行動をしたのかと分かったときに、もっとよくつきあえるようになると思います。つまり、人に興味を持って、その人を無理やり好きならうとせず、そのままその人を見るようにする。それを一人でも多くやることによって、自分の心がもっと広がっていつか愛することができるようになるのではないか。でも人間ですから、全員を同じように愛することはあり得ないけれど、それはそれで仕方がない、と思います。」

マハーラージ、マニラを訪問

(フィリピン、セブ在住 エンリコ・コロombo (Mr Enrico Colombo) さん寄稿)

ラーマクリシュナ・ヴェーダーンタ・ソサエティ・オブ・ザ・フィリピンズ (Ramakrishna Vedanta Society of the Philippines。以下「フィリピン協会」) では、マニラ・インターナショナル・ブック・フェア (Manila International Book Fair) に今年も出店し、ヴェーダーンタなどの哲学に関する書籍を販売しました。同フェアは、マニラ湾に面するマニラ・アジア・モール (Manila Asia Mall) の近くにある巨大な展示ホールで開催され、10 万人以上が来場しました。フィリピン協会による出店は、これで9年連続となりました。

今年初めての試みとして、マハーラージはフェアの会場内で一般の来場者向けに公開講話を2回行われました。



9月18日(金)の午前に展示会場のメインホール内のステージ・エリアで開催された公開講話では、マハーラージは「心とそのコントロール (The Mind and Its Control)」をテーマに話されました。参加者約40名のうち大部分は

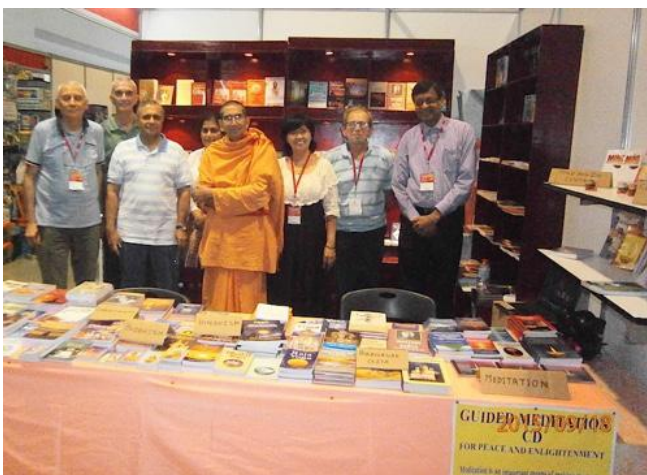
フィリピン人で、講話の後には質疑応答が活発に行われました。

その後マハーラージは、フィリピンやインドの信者さんやご友人の方たち数名と一緒に、フィリピン料理の軽い昼食を召し上がりました。

昼食後ただちに、会場の最上階にある個室の会議室で2つ目の講話の準備が始まりました。この講話では誘導瞑想が行われ、約30名が参加しました。

両講話会で、スワーミー・ヴェーダーカーナンダの画像を印刷したエコバッグとフィリピン協会のパンフレットを参加者全員にお土産として配布しました。

ブック・フェアの来場者に対し、マハーラージがヴェーダーカーナンダの思想とフィリピン協会を紹介された初めての試みは、全体的に成功を収め、今後も継続して行く予定です。



また、9月20日(日)にはフィリピン協会のセンターでサットサンガが開

催されました。初めに、フィリピン人グループが賛歌を披露し、サリルさん(Mr Salil)がラップ・スティール・ギターを弾きながらタゴールの歌を歌われました。次に、マハーラージが「平安を求めるのであれば」をテーマにお話しになりました。休憩時間に参加者に茶菓が振る舞われ、その後、質疑応答と誘導瞑想が行われました。参加者は約30名でした。

5日間のブック・フェアで、フィリピン協会では332冊の書籍とCDを販売し、お香(116パック)は完売しました。

「心とそのコントロール (The Mind and Its Control)」

スワーミー・メーダサーナンダによる講話の要約

2015年9月18日(金) 午前10時～12時

SMX コンベンション・センター、展示会場メインホール、ステージ・エリア

(フィリピン、マニラ在住 Mr. Anand Chiplunkar アーナンド・チップルンカールさん寄稿)



・コントロールされた心は自分の最大の友であり、コントロールされていない心は自分の最大の敵である。

・コントロールされていない「友好的でない」心の特徴：落ち着きがない、言うことを聞かない、意味のないことを考える、否定的な考え、衝動的、欲望、怒りやうぬぼれなどがあり浄らかでない、ストレス

・コントロールされた「友好的な」心の特徴：集中、従順、意味のあることを考える、肯定的な考え、心の平安

心をコントロールするコツ：

A) 訓練

・心を二つに分け、意識のある心（神の声）がいたずらな心をコントロールする。

・考えをコントロールする。
・スケジュールを立てる。1日のスケジュール、又は可能であれば1週間のスケジュール。
・心をひもや鎖につなぐ。さもないと心はさまよい歩く。

- ・毎日3つの重要なことを行う
1. 霊的な健康のために：少しの間静かにじっと座って、偉大なこと、霊的なことについて考える
 2. 肉体の健康のために：運動をする
 3. 知性の健康のために：真面目な内容の本を読み、無益なテレビ番組など不要な娯楽を避ける

B) 「今」を良く生きる

・過去のことをくよくよ考えたり、未来のことを心配したりしないようにする

・トルストイの次の質問を思い出す
最も大切な時はいつか…今、自分が生きているこの瞬間である。

最も大切な人は誰か…今、目の前にいる人である。

最も大切な仕事は何か…今、自分がやっていることである。

C) 怒りとうぬぼれのコントロール

・怒りを表す前に5分以上待つ
・「私はいつも正しい」という考えがうぬぼれとエゴの元。「私の才能も能力も神様からの贈り物だ」と、逆の考えを持つようにする。

・自分は人より優れていると考えない。
・人と自分を比較したり、人を批判したりしない。

・よい考えに集中する時間を毎日持つ。
・肯定的なテーマを自分で選び、それに集中して瞑想する。

・言葉の力：インスピレーションを与え、やる気を引き出す、次のような言葉を読み、思い浮かべる。

1) 自分の考えていることが自分を作る：弱さの治療薬は、弱さについて考えるのではなく強さについて考えることだ。

2) 喜びには2通りある：最初は甘露のようだが後で毒になる喜びと、最初は毒のように見えるが後で甘露となる喜

びである。

3) 今日だけは次のことをする：

- ・スケジュールを厳密に守る。
- ・瞑想する。
- ・真剣に学習する時間をとる。
- ・運動する時間をとる。
- ・自分の人生について内省する。
- ・何が起きても不満を言ったり、正したり、批判したりしない。
- ・求められるまで話さない。
- ・テレビを見ない、新聞を読まない、携帯電話を使わない。これらの鎖から解放された自由を味わう。



マハーラージ、今治を訪問

8月29日(土)～30日(日)の2日間、マハーラージは四国北西部先端に位置する愛媛県第2の都市、今治市を訪問しました。

29日は附属寺にて「ポジティブに生きる」をテーマにした講話と、誘導瞑想を行いました。30日には朝倉ふれあい交流センターで「心の平安を得る方法」についてお話ししました。



忘れられない物語

人間の運命

1 という数字の後に 0 を足せば何桁も
の数字ができるが、最初の 1 がなけれ
ば 0 だけでは何の価値もない。同じよ
うに、1 である神にジヴァ（個々の魂）
がしがみついていなければ、ジヴァに
は何の価値もない。あらゆるものは神
との結び付きから価値を得るからだ。

ジヴァが、この世界の裏で価値をお与
えになる神にしがみつき、自分の仕事
をすべて神のためにやっている限り、
ジヴァはますます多くを得る。反対に、
神に気付かず自分の偉業を自分の手柄
と考え、自分を讃えるために仕事を為
すものは、何も得ることはできない。

（シュリー・ラーマクリシュナ、『ラー
マクリシュナの福音』より）

今月の思想

「人生を恐れるな。人生とは生きる価
値があると信じよ。そう信じれば、人
生は生きる価値のあるものになる。」

（ヘンリー・ジェームズ）

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