

「シュリー・ラーマクリシュナの近くに行く」ための 11 の方法

シュリー・ラーマクリシュナの近くに行くと、ドゥッカ（心配・恐れ・不安）がなくなり、スカ（歓び）、シャンティ（平安）、アナンダ（至福）が現れてきます。

しかし我々はもう、シュリー・ラーマクリシュナにお会いすることはできません。ですから「シュリー・ラーマクリシュナの近くに行く」という意味は、肉体的な近さのことではありません。実際にドッキネッションのスタッフは、肉体的にはいつもシュリー・ラーマクリシュナの近くにいましたが、全く神聖な変化はなく、むしろ嫉妬し批判していました。

例えば家族。同じ屋根の下に住んでいても余り会うことがなく、食事も別々、会話もしない。このような状態は肉体的には近いですが、心が近くにあるとは言えません。逆に離れて暮らしていても、いつもその人を想っている場合もあります。それは心が近い状態です。どちらが大切でしょうか？もちろん心が近くにある方が良いでしょう。肉体的に近くにいるても心が離れていたのでは何の意味もありません。

信者のみならず、全ての人々にとって、「心のレベル」でシュリー・ラーマクリシュナの近くに行くと、歓び、至福、平安を得られます。これはキリスト教徒のイエス様、仏教徒のお釈迦様も同じことです。ここでは、シュリー・ラーマクリシュナの信者に対して述べます。

下記の 11 の方法を実践することで、私たちの恐れや不安がなくなります。

I. よく見る（ヴィクシャナ）

友達や家族、恋人の写真を見てその人を思い出すように、写真を見ることでその方に近づくことができます。信仰がある人にとって、信じる神様の写真や像を見ることで神様に近づくことができます。

しかし我々は、何度もシュリー・ラーマクリシュナの写真を見ていますが、どうして幻惑が無くならないのでしょうか。それは「ただ見ている（イクシャナ：見る）」、だけで「ヴィクシャナ（よく見る）」ではないからです。肉体的レベルで近づいても、心のレベルで近づいていないから矛盾が生じるのです。シュリー・ラーマクリシュナの写真をよく見て、シュリー・ラーマクリシュナのことを深く思い出すことが「ヴィクシャナ（よく見る）」ということです。

夕方の讃歌「Khaṇḍana bhava- bandhana」の 2 節目に、このフレーズがあります。

「vikṣhaṇe moha jāy ヱイクシャネ モハ ジャイ」

vikṣhaṇe ヱイクシャナ=vi ヱイ（注意深く良く）+ikṣhaṇe イクシャナ（見る）

moha モハ（幻惑、無智）

jāy ジャイ（なくなる）

これは「深くシュリー・ラーマクリシュナを見ると無智・幻惑はなくなる」という意味です。

☞Khaṇḍana bhava- bandhana 解説②より

II. 話を聞く

ラーマクリシュナの福音の朗読を聞いたり、ラーマクリシュナの話の聞いたりする。

III. 話をする

お坊さんと、また信者同士などでシュリー・ラーマクリシュナの話をする。

神聖な話をするとう我々の舌も神聖になります。

IV. 書物を読む・勉強する

「ラーマクリシュナの福音」「ラーマクリシュナの生涯」などラーマクリシュナ僧院の雑誌やラーマクリシュナについての書物を読んで勉強する。深く思う。

V. 「形」「話」「出来事」「性質」を考える＝瞑想する

瞑想の対象は4種類あります。

- ① シュリー・ラーマクリシュナの形（姿）
- ② シュリー・ラーマクリシュナの話
- ③ シュリー・ラーマクリシュナの生涯の出来事
- ④ シュリー・ラーマクリシュナの性質
- ⑤

瞑想の対象が一つだと飽きて面白くなくなったり、集中できなくなることがありますが、シュリー・ラーマクリシュナを中心に様々な角度から瞑想を行うと面白くなり、やがて集中できるようになります。

VI. 神様の歌を歌う

神様への讃歌（バジヤン）を心から歌う。日本では神様の歌は少ないですが、インドではベンガル語、ヒンドゥー語など様々な言語でたくさんの歌があり、西洋にもキャロル（聖歌）がたくさんあります。

賛歌をひとりで歌ったり、皆と一緒に歌ったりすることはとても良い事です。

またラームプラサードのように、歌を作るだけ、歌を歌うだけで悟ることもできます。

VII. 巡礼に行く

インドのシュリー・ラーマクリシュナゆかりの地だけが神聖な場所ではなく、ヴェーダーンタ協会も、シュリー・ラーマクリシュナと関係がある全ての場所、全てのアシュラムが神聖な巡礼の場所です。

また、マハーラージの話を書くためだけに協会に行くのではなく、シュリー・ラーマクリシュナの場所に行く、会いに行くことが大事です。マハーラージは留守の時もありますが、シュリー・ラーマクリシュナはいつも、そして永遠にいらっしゃるからです。

巡礼は、パワースポットのようにその場所に行くだけだと、ただの観光になってしまいます。

巡礼とは、おしゃべりをするのではなく、神様の話を聞いたり瞑想して神様の事を深く考え、しばらくの間静かな時間を過ごすことです。そうすることで印象が残り、結果がでます。

VIII. 「おさがり」を頂く

普通、祭壇にお供えしたものを「おさがり」と言いますが、包括的な意味では、食べる時にすぐ食べ始めないで、心の中で神様に捧げてから食べることが「おさがり」です。

そうすることで何でも「おさがり」になります。そのためには心だけで充分で、儀式も何も必要ありません。

IX. お世話をする (セヴァ)

台所仕事、庭木の手入れ、礼拝の準備、事務仕事など、様々なアシュラムの仕事を手伝う事が「お世話」です。また、信者をお世話するばかりでなく、困っている人を助けるのも神様のお世話になります。

そのために大切な事は、何をする時も皆の中にシュリー・ラーマクリシュナが居ると思って、シュリー・ラーマクリシュナのお世話をすると考えてすることです。

「お世話をする」の正しい意味は、非利己的で「見返りは何もありません」というものです。また、宗教の違い、宗教団体の違い、ホームレスと普通の人の違い、そういったあらゆる区別をせず、皆の中にシュリー・ラーマクリシュナを想いながら行う事が「お世話」です。

X. 神様の御名を唱える (ジャパム)

イエス様の信者はイエス様の名前、お釈迦様の信者はお釈迦様の名前、自分の信じる神様の名前を心から唱えることを「ジャパム」といいます。

イニシエーションを受けている・いないに関係なく、シュリー・ラーマクリシュナの信者ならシュリー・ラーマクリシュナの名前を唱える。すると、「神様は私に近づいてくる」「私は神様の側に近づいていく」という感じが出てきて、神様と繋がった状態になります。

また、神様の名前を唱えるのに特別な時間は必要ありません。料理の時、洗濯の時、お風呂に入っている時、歩いたり電車などでの移動時間など、いつでもどこでもできます。

もし深く集中してジャパができなくても問題はありませぬ。浅くても大丈夫です。なぜなら最初は浅くてもそれがだんだんと深くなるからです。とにかくやることが大事です。勉強も集中できない時があるでしょう？瞑想も同じです。集中して瞑想できなくても、瞑想の為に座らないと深く瞑想することもできません。何もしないのではなく、気にせず続けることが最も大事です。

XI. 神様は「永遠の親戚」「永遠の友」「永遠の避難所」

シュリー・ラーマクリシュナは我々の永遠の親戚、永遠の友、永遠の避難所ということ、いつも心に抱いておくことが大切です。

以上、これら 11 の方法を行うことで、ドゥッカ（心配・恐れ・不安）が無くなります。そして、スカ（喜び）、シャンティ（平安）、アナンダ（至福）が現れてきます。また、これら全てが実践できなくても、まずこの中の2つか3つを実践するようにし、もし深く集中してできなくてもあきらめず、とにかく実践することが大切です。