

「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。

しかし何より、まず「神様の近くに行きたい」と心から強く思うことが必要です。

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 ヴイクシャネ モハ ジャイ」

vikṣhaṇe ヴイクシャナ=vi ヴィ (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を読んだりする。

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 ※1

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 (プラサード)」を頂く ※2

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) ※3

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
思っ
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。決めた時間だけではなく、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ん。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。

名前を唱えることで神様とつながっている状態になります。

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を、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（歓び）、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。

<注釈>

※1

サンスクリット語の面白い節があります。

「ナーハム ティシュターミボイクンテ / ヨギナーム ヒダイーニチャ
マドゥバクタ ヤットラガーヤンティ」

「私は天国に住んでいません。ヨギたち（求道者）の心の中にも住んでいません。

私の歌（神の歌）を歌っている信者の場所にいます。」という意味です。

お寺ばかりではなく、自然の中でも自分の部屋でもどこでも、信者が一人、またはみな一緒に神様の歌を歌っている、まさにその場所に神様がいらっしゃるのです。

シュリー・ラーマクリシュナは大きな声で神様の歌を歌うと、私たちの中の汚れたものが出て浄化されると言っています。

このように神様の歌を大きな声で気持ちを込めて歌う事は、とても霊的成長の助けになるので、バジャンやキールタンはインドでとても大事にされているのです。

シュリー・ラーマクリシュナ（以下タクール）がカマルプクルにいた時の話があります。

タクールのお話を聞くために大勢の女性がたびたび来ていました。

ある日、タクールは女性たちに「歌を歌ってくれないか」と頼みましたが、みな恥ずかしく歌いませんでした。でもある一人の女性が、自分は歌があまり上手ではないし声も良くないが、タクールのお望みだからと歌いました。

すると他の女性たちは笑いましたが、タクールはお喜びになりました。そしてその女性の中には、神様への本当の愛があると褒めたのです。

このように神様への歌は心を込めて歌う事が大切で、信仰歌のメロディーが良いとか悪いとか、歌い手（自分）の声が良いかどうかなど、何も気にしないで良いのです。

※2

おさがりは少量をいただく。たくさん食べると「おいしい」とか食事のイメージになるので、おさがりは「神様が召し上がったのだから、それを頂くと私の心と体は清らかになります」と思う気持ちで頂くことが大切です。

「Prasad プラサード」の語源は「Prasannata プラサンナタ（喜び）」からきています。全てのもは神様のもの。ですから「お供えもの」も、もともとは私たちのものではなく、神様からいただいたもので、「神様から頂いたものを神様にお供えしている」ことになりま**す**。大切なのは「自分の感情・愛を入れて神様に捧げ、それを神様が喜んで下さる」ということ。それを神様は喜ばれるのです。

また「神様が食べる」の意味は、肉体的なレベルでの「食べる」ではなく精妙な意味です。例えば目です。

ホーリー・マザー（シュリー・サーラダーデーヴィー）は、タクールの目から一筋の光が出て、お供えものに注がれていたのと言います。

それは誰にも見えませんでした。マザーだけに見えていました。

本当に心を込めてタクールにお供えしたものは、タクールは肉体的に食べなくてもお供え物を頂いていたのです。そうするとそのお供え物はとても神聖になります。

またマザーは、ある捧げものには光が注がれ、またある捧げものには光が注がれていなかったと言います。それは余り信仰心が無い人、純粋ではない人、良くない心を持った人など、否定的な感情のある人からの捧げものは召し上がらなかったということです。

ですから皆さん、お供えものを作る際は、細心の注意を払わなければいけません。

私たちがお供えを運ぶ時や時間がかかるときには、ラップをして埃など汚いものが入らないように注意し、儀式直前にラップを外します。インドではいつもそうしています。

なぜなら不浄になると神様は召し上がらないからです。しかし、浄不浄は私たちにはわからないので「私はわかりませんので、どうぞ神様召し上がってください」と心から祈ってお供え**するのです**。そして神様が食べてくださると自分も神聖になるのです。「体と心が神聖になるためにプラサードを食べる」—このような考えは、仏教もインドから伝わったので同じようにありますし、キリスト教にもあります。

大切なのは「細心の注意を払ってお供えものを作る」ことで、イライラしたり怒ったり、世俗的な話をしながらではなく、いつも静かにジャパをしながら作るのが理想的です。

メインに料理している人ばかりではなく、手伝う人すべてに言えることです。

食べる時も「神様が本当に召し上がったおさがり」だと思い出してから感謝していただくと、それが本当の「プラサード」になるのです。その気持ちが無ければ普通の食べ物です。このように私たちの感情次第で「プラサード」か「普通の食べ物」かが変わります。

※3

お世話とは「神様への礼拝」―「神様に自分の行為を捧げる」ことです。

そして「礼拝者」とは、儀式を司る人ばかりではなく包括的な意味で、料理を作る人、フルーツを切る人、飾りつけする人、掃除する人、そのほか全ての仕事に携わる人全員が礼拝者です。