



2018年4月 第16巻第4号

かく語りき—聖人の言葉

「聖典には良い言葉がたくさん見つかるだろうが、それを読んだだけで信仰が篤くなるわけではない」

…シュリー・ラーマクリシュナ

「自分を救う者は自分の他にいない。自分以外の誰にもできず、また誰もすることはできない。道は自分で歩まねばならない」

…お釈迦様

今月の目次

- かく語りき—聖人の言葉
- 2018年5月～6月の予定
- 2018年3月の逗子例会でシュリー・ラーマクリシュナ生誕 183周年祝賀会を開催
- 2018年3月の逗子例会 シュリー・ラーマクリシュナ生誕祝賀会 午後の部

「家住者へのアドバイス」

スワミー・メーダサーナンダの講話

- 福島サットサンガ
- 忘れられない物語
- 今月の思想

今月の予定

• 6月の生誕日

ヴィシュッダ・シッダーンタ (Vishuddha Siddhanta) 暦では、2018年6月に生誕日はありません。

• 6月の協会の行事

6月のスケジュール

6月2日(土) 10:00～12:00

東京・インド大使館例会

講義：『バガヴァッド・ギーター』

場所：インド大使館

お問い合わせ：

<http://www.gita-embassy.com/>お問合せ/

または gitaembassy@gmail.com

※入館・受講するには、大使館発行の ID カードが必要です。詳細は、協会ウェブサイトのページ左側にあるメニューから「インド大使館 ID」をご覧ください。

※免許証など写真つきの身分証明書を必ずお持ちください。

6月3日(日) 14:00~16:00

逗子午後例会

場所：逗子本部本館

詳細は協会ウェブサイトをご覧ください。

お問い合わせ：benkyo.nvk@gmail.com

6月12日(火) 14:00~16:00

『ラーマクリシュナの福音』の勉強会

場所：逗子本部本館

お問い合わせ・お申し込み：
benkyo.nvk@gmail.com

詳細は、協会ウェブサイトの「Home」の一番下の方をご覧ください。

※どなたでも参加できますが、前日までに上記の宛先にメールで予約が必要です。

6月16日(土) 10:00~12:00

『ウパニシャド』スタディークラス

講義：『ウパニシャド』

場所：新橋レンガ通りホール

※この日はインド大使館での開催ではないので、大使館発行の ID カードがない方も受講可能です。

お問い合わせ：

<http://www.gita-embassy.com/> 問合せ/

または gitaembassy@gmail.com

※事前テキストを、協会ウェブサイトの「テキストギャラリー」-「ウパニシャド」からダウンロードして(必要に応じて印刷)、当日お持ちください。

6月17日(日) 10:30~13:30

聖ゴータマ・ブッダ(釈尊)生誕祝賀会

場所：逗子本部本館

特別講話：日本山妙法寺 東京九段道場
社団法人 日印サルボダヤ公友会
浅井幹雄 御上人

午前の講話とランチプラサードのみ

午後のプログラムはありません。

6月22日(金)

ホームレス・ナーラーヤナへの奉仕活動

現地でのお食事配布など。

お問い合わせ：佐藤 090-6544-9304

6月23日(土)

サットサンガ in 名古屋

お問い合わせ：逗子協会 046-873-0428

6月24日(日)

サットサンガ in 多治見

お問い合わせ：上野 090-6363-8558

6月30日(土)

スワミー・ヴィヴェーカーナンダ訪

日 125 周年記念祝賀会

場所：兵庫県私学会館 4F ホール

時間：14:00～16:30（開場 13:30）

「スワミー・ヴィヴェーカーナンダ
と日本とインドの関係」

※詳細は協会ウェブサイトをご覧ください。

6 月 毎土曜日 10:15～11:45

ハタ・ヨーガ・クラス

場所：逗子本部別館

お問い合わせ：羽成淳（はなり すなお）

080-6702-2308

体験レッスンもできます。

予定は変更されることもありますので、日程は直接お問い合わせください。

専用ウェブサイトをご覧ください。

<http://zushi-hatayoga.jimdo.com/>

2018 年 3 月の逗子例会でシュリー・ラーマクリシュナ生誕 183 周年祝賀会を開催

3 月 18 日（日）、日本ヴェーダーンタ協会は 3 月の逗子例会にてシュリー・ラーマクリシュナ生誕 183 周年を祝う全日の祝賀会を執り行いました。シュリー・ラーマクリシュナの生誕日は、ヴィシュッダ・シッダーンタ暦（Vishuddha Siddhanta Almanac）では今年 2 月 18 日に当たりますが、協会では、年間行事の中で最も出席者の多いこの行事を、寒さが和らぎ始める 3 月に開催するのが近年の習わしになっ

ています。

17 日（土）の夕食後、逗子本部本館では、準備のために前泊するボランティアと一緒に役割分担表の確認と調整が行われました。その後、女性のボランティアは近くのホーリー・マザー・ハウスに、男性ボランティアは本館に宿泊しました。

18 日、朝 6 時から本館シュラインでマンガラ・アーラティ（朝拝）、聖句詠唱、『バガヴァッド・ギーター』の輪読、バジャン（賛歌朗唱）が行われました。朝食後、祝賀会の会場となる別館では、祭壇に飾る生花や供物の準備、プージャー（礼拝）の儀式台の組み立て、プージャー用の道具の配置、来客者用のイスとマイクやビデオカメラなどの AV 機器の設置が行われました。

祭壇に並んだシュリー・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、スワミー・ヴィヴェーカーナンダの写真へのガーランド（花の首飾り）の飾り付け、祭壇上の生花や供物のお供えが全て終わると、ホラ貝が 3 度鳴り響きプージャー（礼拝）の始まりを告げました。スワミー・メーダサーナンダ（マハーラージ）は初めにギー（精製されたバター）の灯明を灯し、香を焚き、数分間黙想をし、儀式台の上でマントラ（サンスクリットの聖語）を唱えながらプ

ージャーを進めていきました。マハーラージが時折鳴らすハンドベルに合わせて、信者の数人がホラ貝を吹きました。プージャーが終わりに近づくと、マハーラージは参加者に「目を閉じて、シュリー・ラーマクリシュナが供物の食べ物を食べている姿をイメージしてください」と言い、一同はこれに従いました。

プージャーが終わると、マハーラージは台から降りてアーラティ（灯明を回しながら行う礼拝）を行いました。シンセサイザーの伴奏に合わせて参加者が賛歌「カーンダナ・バーヴァ・バーンダナ」(Khandana Bhava Bandhana) を歌う中、マハーラージは祭壇の前でハンドベルを鳴らしながら地球の5大構成要素（エーテル・空気・火・水・土）を象徴する祭具（炎・牡牛の尾でできた扇・織物など）を奉獻しました。「カーンダナ～」とは「世俗の鎖を断ち切る者」(Breaker of this World's Chains) の意で、スワミー・ヴィヴェーカーナンダが作詞した賛歌です。

カーンダナ バヴァバーンダナ ジ
 ャーガヴァーンダナ ヴァンディト
 マーイ
 ニーラーンジャナ ナラルパダラ
 ニールグナ グナマーイ

“ Khandana bhava-bhandhana
 jaga-vandana vandi-tomay;
 Niranjana nara-rupa-dhara nirguna

guna-may

モーチャナ アガドゥーシャナ ジ
 ヤガブーシャナ チーッガナーカー
 イ
 ギャーナーンジャナ ヴィマラーナ
 ヤナ ヴィークシャネ モハ ジャ
 ーイ

“Mocana agha-dusana jaga-bhusana
 cid-ghana-kay;

Jnananjana vimala-nayana viksane
 moha jay

バーシャラ バーヴァーサーガラ
 チラーウンマダ プレマーパタ
 ール

バークタールジャーナ ユガラーチ
 ャラナ ターラーナ バーヴァパー
 ール

“ Bhasvara bhava-sagara
 cira-unmada prema-pathar;

Bhaktarjana yugala-carana tarana
 bhava-par

ジリムビタ ジュガーイッーシャラ
 ジャガディーシャラ ジョーガシャ
 ハーイ

ニーローダーナ シヤマヒターマナ
 ニラキ タヴァ クリパーイ

“ Jrmbhita yuga-isvara
 jagad-isvara yoga-sahay;

Nirodhana samahita-mana nirakhi
 tava krpay

バーンジャナ ドウッカガーンジャ
ーナ カルナーガーナ カールマ
カトー

プラーナルパナ ジャガタタラナ
クリンタナ カリードー

“ Bhanjana dukkha-ganjana
karunaghana karma kathor;

Pran' arpana jagata-tarana
krntana kali-dor

ヴァーンチャナ カーマーカーンチ
ャナ アティニーンディタ イーン
ドウリヤーラーグ

ティヤーギーシャーラ ヘ ナラー
ヴァーラ デハ パデ オヌラーグ

“ Vancana kama-kancana
ati-nindita indriya-rag;

Tyagisvara he nara-vara deha pade
anurag

ニールバヤ ガターシャームシャヤ
ドウリハーニースチャヤ マーナシ
ャヴァーン

ニーシュカーラーナ バカターシャ
ラナ ティヤジ ジャティクラマー
ン

“ Nirbhaya gata-samsaya
drdha-niscaya manasavan;

Niskarana bhakata-sarana tyaji
jati-kula-man

シャームパダ タヴァ シュリィパ
ダ バーヴァ ゴーシュパーダヴァ
ーリ ヤターイ

プラーマールパナ サマーダラシャ
ナ ジャガジャナ ドウッカ ジ
ヤーイ

“ Sampada tava sripada bhava
gospadavari yathay;

Prem' arpana sama-darsana
jaga-jana dukkha jay

ナモー ナモー プラブー ヴァ
ーキャマナーティタ マノヴァーチ
ャナイーカーダー

ジョーティラジョーティ ウジャラ
フリディーカンドラ トウミ タマ
バンジャナ ハー

プラブー トウミ タマ バンジャ
ナ ハー

“Namo namo prabhu vakya-mana-ti
mano-vacan' aikadhar;

Jyotira-jyoti ujala hrdis-kandara
tumi tama bhanjana har;

Prabhu tumi tama bhanjana har

デ デ デ ランガ ランガ バン
ガ バージェ アンガ シャンガ
ムリダンガ

ガイチェ チャンダ バカタヴリン
ダ アーラティー トマー

“Dhe dhe dhe langa ranga bhanga
baje anga sanga mrdanga

Gayiche chanda bhakata-vrnda
arati tomar

カーンダナ バーヴァバーンダナ
ジャガヴァーンダナ ヴァーンディ

トマーイ

“ Khandana bhava-bandhana
jagavandana vandi tomay

ジャイー スリー グル マハラジ
ー キー ジャイ!

“Jai Sri Guru maharaj ji ki jai!”

(意味)

あなたは、超越した属性のない方、
また、属性を持つ神人、人と化身し
た無垢の方誉め称えよ、この世の束
縛を断ち切る方、全人類の誉め称え
る方

知の妙薬に清められたあなたの眼
は、一目で無知の幻を断ち切る
全ての罪を救う方。全世界の華。凝
縮した、清い意識よ

信仰の報いであるあなたの貴い御足
は、船となって、輪廻の大海を渡し
て下さるあなたは実に高く、輝く、
霊の思いの大海、恍惚の愛の波とな
って常に打ち寄せられる

あなたの恵みによって、このことを
はっきりと知る。常に高いサマーデ
ィの中に心定まっている方

あなたは宇宙の主、この現代に、霊
性を求めて励む人を助けるために現
れられた

あなたの生涯は人類の救いのために
与えられた愛の捧げもの、カーリー
の暗い世の束縛を砕く力
山のような悲しみを砕いて下さる
方。恵みに満ちたお方。偉大な働き
手よ

あなたの祝福された御足に対する確
固たる愛を与え給え、全ての放棄者
の主、人類の最も高貴な者の主よ
あなたは快樂と欲望の征服者、官能
の誘惑を全く拒絶する方

誕生と種族の誇りを持たず、あなた
の普遍の愛は求める全ての信者に避
難所を与える

あなたの心はあらゆる恐れを超え、
あらゆる疑いを去り断固たる決意を
秘めていらっしゃる

輪廻の大海も仔牛の跡でできた水溜
りに過ぎない。かれらの悲しみは羽
のように飛び去ってしまう、おお、
愛の捧げものよ。おお、公平の化身
よ！ハートにあなたの貴い御足をい
としむものには

繰り返し主なるあなたに礼拝しま
す。おお、言葉と心の限界を超え
しかもそれら両者の共通の基礎であ
る主よ ハートのうちに永遠に輝
く、光のうちの光よそこにある無知
を滅ばしてください

「デ、デ、デ、ランガランガ、ハンガ」と鳴る

ムリダンガの優しい音に合わせて
あなたの信者たちはアーラティである
あなたに歌をうたう

ジャヤ、ジャヤ、アーラティ、トマール

ハラ、ハラ、アーラティ、トマール
シヴァ、シヴァ、アーラティ、トマール

誉め称えよ、この世の束縛を断ち切る方、
全人類の誉め称える方よ
偉大なる師よ、勝利あれ！

続いて、マハーラージと参加者で母神に捧げる賛歌「サルヴァ・マンガラー・マンガーレー」を斉唱しました。

オーム サールヴァーマンガーラー
マンガーレー シーヴェー サ
ルヴァールタサーディケー

シャランネエー トウラムバケー
ゴウリー ナーラーヤニー ナモー
ストゥ テー

Om sarvamangala mangalye shive
sarvarthasadhike,

Sharanye tryambake Gauri Narayani
namo'stu te.

スリスティー スティティ ヴィナ
ーシャーナム シャクティブーテ
ー シャーナーターニー

グナー斯拉エー グナーマーイー
ナーラーヤニー ナモーストゥ テ
ー

Srishti sthiti vinashanam
shaktibhute sanatani,
Gunashraye Gunamaye Narayani
namo'stu te.

シャラナーガータ ディーナルター
パーリートゥラーナ パラーヤネー
サールヴァスヤールティハレー デ
ーヴィー ナーラーヤニー ナモー
ストゥ テー

Sharanagata dinarta paritrana
parayane,

Sarvasyartihare Devi Narayani
namo'stu te.

ジャヤ ナーラーヤニー ナモー
ストゥ テー ジャヤ ナーラーヤ
ニー ナモーストゥ テー

ジャヤ ナーラーヤニー ナモー
ストゥ テー ジャヤ ナーラーヤ
ニー ナモーストゥ テー

Jaya Narayani namo'stu te, Jaya
Narayani namo'stu te,

Jaya Narayani namo'stu te, Jaya
Narayani namo'stu te.

ジャイ バガヴァーン シュリー
ラーマクリシュナ デーヴ キー
ジャイ！

ジャイ マハー マイ キー ジャ
イ！

ジャイ スワミジー マハラジー
キー ジャイ！

ジャイ ガンガー マイ キー ジ
ヤイ！

ジャイ シュリー ブッダ デーヴ
キー ジャイ！

Jai Bhagavan Sri Ramakrishna dev
ki jai!

Jai Maha Mai ki jai!

Jai Swamiji Maharaj ji ki jai

Jai Ganga Mai ki jai

Jai Sri Buddha Dev ki jai!

(意味)

おお、幸あるもののうちで、最も幸
あるものよ！おお、すべての祈りを
叶えてくださる方よ！

おお、すべてのものの避難所よ！ト
ウリヤンバカおよびガウリとして知
られる、シヴァの妻であるあなたに、
そのあなたに、おお、ナーラーヤニ
よ、礼拝いたします

おお、永遠なるものよ！あなたは世
界を創造し、保ち、破壊する力です
あなたの上にこの物質の世界は憩
い、その世界はあなたから構成され
ています

そのあなたに、おお、ナーラーヤニ
よ、礼拝いたします

おお、弱い者、苦しむ者を守るもの
として知られている、神なる母よ！
おお、すべての悲惨を退けられるあ

なたよ！

そのあなたに、おお、ナーラーヤニ
よ、礼拝いたします

そのあなたに、おお、ナーラーヤニ
よ、礼拝いたします

次に、シュリー・ラーマクリシュナに
奉獻する花のつぼみと葉が参加者全員
に配られました。全員起立し、マハー
ラージの先導で、シュリー・ラーマク
リシュナに捧げるプシュパンジャリ
(花奉獻)のマントラを少しずつ区切
りながら3回皆で唱えました。そして、
今年時間短縮のために、花と葉は直
接個々人から祭壇に捧げられるのでは
なく、いったんトレイに集められ、ト
レイを祭壇に奉獻する形が取られまし
た。

続いて、儀式台の上で護摩焚き(ホー
マ)が行われました。護摩炉に火が立
ち上ると、マハーラージは参加者にマ
ントラを108回唱えるように言い、供
物を順番に火にくべていきました。最
後に、マハーラージは立ち上がって残
りの供物とギーをすべて火にくべ、再
び座ると、水で溶いたヨーグルトを護
摩炉の炎に何度も振りかけて火を消し
ました。そして、護摩炉から灰を取り
出してギーと混ぜ合わせ聖灰(ビブー
ティ)にしました。

ここでマハーラージは、協会の日本語

の新刊書『靈性の光』を披露しました。これは、ラーマクリシュナ僧団の副僧団長と僧団長を長年務めたスワミー・ブーテシャーナンダの講話集です。この本では、聖典を深く理解し靈性について熟考する生涯を送ったブーテシャーナンダジーが、現代人が抱く靈的な疑問に対し洞察に満ちた答えを示しています。

披露が終わると、参加者は祭壇の方に向かって列になって並び、一人ひとりマハーラージから額に聖灰を塗りつけてもらいました。そして、本館と別館に分かれて、昼食のプラサードを食べました。

午後2時45分、別館で午後のプログラムが始まり、マハーラージの先導でヴェーダのマントラを全員で唱和しました。そして、マハーラージは講話を始める前に次のように言いました。

「今日はシュリー・ラーマクリシュナの生誕祭によろこそいらっしやいました。本当の誕生日は1ヶ月前でしたが、寒かったせいもあり、その時には生誕祭を行いませんでした。今年は特に厳しい寒さでしたね。寒いと大変ですから、シュリー・ラーマクリシュナの誕生日は3月の逗子例会でお祝いするのが協会の伝統になっています。

インドの宗教的なお祝いやお祭りの

中には、文化プログラムがイベントの中心になっているものがあります。そういう席では、お坊さんを講話のためにとりあえず呼びますが、お坊さんの話はとても短く終わるよう期待されています。(一同笑) お坊さんは箔をつけるために必要なだけなのです。これから行う午後のプログラムは、儀式が中心だった午前のプログラムとは違って、文化プログラムが中心です。が、アーシュラムで行う以上、午後のプログラムでも儀式の一環として私から一言お話しする必要があると思います。皆さんの多くは靈性に関する講話を本当に聞きたい、と思っていますから、時間は押していますが少しお話しします」

これに続けて、マハーラージは「シュリー・ラーマクリシュナの家住者へのアドバイス」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) 通訳は佐々木陽子さんでした。

次に、文化プログラムが始まりました。初めにサムドラ・ダッタ・グプタさんがハルモニウムを弾きながら賛歌を歌い、続いて信者の十代のお嬢さんアシュミタ・パルさんがタゴールの曲をピアノで演奏しました。そして、シャンティ泉田さんのキーボード、ディネシュ・ディヨンディさんのタブラ伴奏、新田ゆう子さん、隅埜由美さんのリードで、参加者全員が日本語の賛歌

を斉唱しました。その後、ヨーガスクール・カイラスの皆さんがオリジナルの賛歌を披露し、ロニー・ハーシュさんが有名なゴスペル・ソングと、米国ハリウッドのヴェーダーンタ・ソサエティの聖歌隊が1970年代に録音したことのある賛歌を1曲ずつ歌いました。最後に、シタール奏者ヨシダダイキチさんとタブラ奏者ディネシュ・ディヨンディさんが、インドの伝統楽器の素晴らしいアンサンブルを披露しました。この日の参加者は参加者は約130名でした。

今回の祝賀会でも、多数のボランティアの方々に前日までの準備、当日の式進行、後日の片付けといろいろとお手伝いいただきました。心よりお礼申し上げます。

2018年3月の返子例会 シュリー・ラーマクリシュナ生誕祝賀会 午後の部

「家住者へのアドバイス」 スワミー・メーダサーナンダの講話

『ラーマクリシュナの福音』の中で、繰り返し話題になる事柄があります。それは、在家の信者が心の平安を得て神への信仰を育むにはどうすればよいか、というものです。シュリー・ラーマクリシュナはスワミー・ヴィヴェーカーナンダやスワミー・ブラフマナーナンダのような偉人のためだけに現

れたわけではありません。むしろ、世俗の生活を送る数多（あまた）の家住者のために現れたのです。ギリシュ・チャンドラ・ゴーシュはこのように言ったことがあります。「シュリー・ラーマクリシュナはヴィヴェーカーナンダのような聖者のために生まれたのではない。私のような罪人のために生まれたのだ！」私が思うに、神の化身は皆、道に迷った人々、心の平安を失った人々、苦しむ人々のために現れるのではないのでしょうか。



『福音』の中に、信者が家住者の生き方について質問する場面があります。家住者はどうやったら解脱できるのか、と尋ねるのです。お坊さんの生活は霊性の実践が中心ですから、時間もやる気もあります。家族もおらず、他に果たすべき義務もありません。しかし家住者には家族や仕事など世俗の生活の義務がたくさんあります。それでも神様中心の、より高い生き方を望んでいたら、どうやってそれを実現すればいいのでしょうか。この質問に対し、シュリー・ラーマクリシュナは四つの方法を勧めました。

一つ目の方法は「聖なる交わり (holy company)」です。これは大切なものですが、毎日の生活で必ずしも実践できるとは限りません。たとえば、お坊さんと一緒にいても政治の話をしていただけでは「聖なる交わりの時間を過ごした」とは言えません。お坊さんと霊性について、あるいは人生における問題について話したりすることが聖なる交わりです。私たちの苦しみの大きな原因の一つは「執着」です。家族や名声などへの執着から苦しみが生まれることは分かっています。

ですから、神様中心の生き方のお手本にするために、無執着や放棄を実践している人が必要です。真の僧侶は神様中心の生き方、放棄の人生を送っていますから、聖なる交わりから、無執着の生き方と神様中心の生き方という二つのインスピレーションを得ることができます。

さらに、聖なる交わりから「指導・助言」も得られます。家住者の義務や、道徳的霊的生活にはいろいろと矛盾があります。インドでは一般に、夫婦関係に生じた問題など様々な事を家住者はお坊さんに相談します。シュリー・ラーマクリシュナも、信者から家族間のもめ事などの相談を受けることが時折ありました。ラーマクリシュナが亡くなった後は、ホーリー・マザーがこ

のような相談を引き受けていました。聖なる交わりにはこのような良い点があるのです。

さて、四つの方法のうちの二つ目です。時々一人になれるところに行って霊的实践を行うことが大切です。これは、一人で観光旅行に出かけるということではありません。毎日の生活では家族がいるので一人になることはできませんから、一人になれる時間を作って霊的实践を行う努力が必要です。早起きして瞑想する・聖典を読む・マントラや神様の名前を唱える、などがこれに当たります。このような習慣が身につくと、仕事や用事を終えて家に帰った後も続けることができます。

皆さんも知っていると思いますが、協会では年に一回、夏季戸外リトリート（霊性修養会）を行っています。今日のような毎月のリトリートでは、朝来て日中をここで過ごし、午後か夕方家に帰りますが、戸外リトリートでは2～3日間家族の元を離れて霊的な雰囲気の中に浸ることになりますから、大変大きな効果があります。しかし、なぜ家族から離れることが必要なのでしょう。神様はどこにでもいらっしゃるのではないのですか。

神様は確かに遍在ですが、私たちがいつもそれを感じられるというわけではありません。家には「家のバイブレー

ション」があり、アシュラムには「アシュラムのバイブレーション」があります。家で霊的な実践をしても、私たちはいわば「家のバイブレーション」の魔法にかかっている人間関係や仕事などの影響を受けています。霊的な生き方をしたいのなら、時折、家のバイブレーションを離れて一人になる、アシュラムの雰囲気身を置く、などをして修養する必要があります。

四つの方法のうちの一つ目は、ヴィチャーラ (vichāra)、すなわち「実在」と「非実在」を識別することです。この点について、私自身の経験をお話します。日本に来る前、私はラーマクリシュナ・ミッションの有名な教育機関で仕事をしていました。そこは全寮制の男子校なのですが、夏休みに生徒たちが家に帰ると、キャンパスの雰囲気が非常に静かで穏やかになるのを感じました。それでも私は他のアシュラムに行かなければと強く思いました。たとえどんなに静かで穏やかな雰囲気になっても、学校や併設のアシュラムには「仕事のバイブレーション」があるので、そのようなところでは真の自己内省を行うことは難しいのです。この理由から、私は職場を離れて別のアシュラムに行き、仕事や義務の全くない所で生活して、深い内省などの霊的実践を自由に行えるようにする必要がありました。

自己内省は人生の方向、つまり、人生の目的を理解するのに大変重要です。人生という流れの中を泳いでいる自分は、果たしてどちらの方向に向かって泳いでいるのか。一定の方向に向かって泳いでいるのか、それとも実はかじのない船に乗ってただ流されているだけなのか。このような内省は、家や仕事のバイブレーションから離れて深く考える機会を持たなければ、なかなかできないものです。私はなぜ生きているのだろうか。私の人生の目的とは何なのだろうか。私は誰なのだろうか。喜びや平安を心から求めている、本当に得られるのだろうか。

ある信者さんに世界の自殺率のグラフを見せてもらいました。日本の自殺率は驚くほど高く、その信者さんの説明では、これには経済的な理由もあるけれど、主な理由の一つに「なぜ生きているのか分からない」ことが挙げられる、とのことでした。人生の目的が分からないから「生きていても死んでいても大差はない」という否定的な結論に達してしまうのです。人と同じようにただ生きていて何の楽しみがあるのか、となるのです。ですから、人生の目的について深く考え、肯定的な答えを得てそれに従って生きることが大切です。

「自分はなぜ生きているのか」これは根本的な疑問ですが、この疑問を抑え

込もうとするか、これに対する答えを得ようとするかで違いが生じます。このような根本的な疑問に向き合おうとすると不安定な状態に陥る可能性があるので、向き合うことを恐れて心の奥底にしまい込もうとする人がいます。しかしその結果、最後にはどうなるのでしょうか。死期が近づき自分の人生がどれだけ満たされたものであったかと聞かれると、あまり幸せではなかったと答える人がほとんどでしょう。愛、心の平安、喜びを手に入れようと生涯を通して一生懸命に追い求めたけれど、手に入れることができなかつた、と。しかし本当は、自分の追い求めた方向が正しいのかどうかを問わなかつたことに問題があるのです。

ですから、家のバイブレーションを離れて一人になれる所に行くと、このようなことを静かに内省することができます。そして、それによって人生に真の変化が生まれるかもしれません。少なくとも、アシュラムやお坊さんの所、教会やお寺のように平安と靈性に満ちた生活が営まれている場所に、お葬式などの儀式以外の目的で行くと、自分がぶつかっているこうした深い疑問とその答えについて話を聞くことができます。『ウパニシャド』によると、真理について聞く機会に恵まれる人は数千人のうちのごくわずかで、真理について聞く機会を得た数千人のうち、真理を実践したい、真理を得たいと思う人

はごくわずかです。さらに、真理を実践する人のうち人生で真理を悟る人はごくわずかです。今日ここに来てこの祝賀会に参加し、この話から何かを持ち帰ることが、皆様にとってより高い人生の始まりとなりますように。



さて、シュリー・ラーマクリシュナの勧めた四つの方法の最後は、プラールタナー (prārthanā)、祈りです。誰に祈るのでしょうか。私たちは仕事が欲しいなどの理由で祈ることがありますし、子供は親に食べ物を買って欲しいと祈ることがあります。しかし、このプラールタナーとは神に祈ることを言います。私たちが祈るのは、その祈りを聞いてくれる人がいる、祈りをかなえる力を持ち、実際にはかなえてくれる人がいる、と信じているからです。こんな話があります。あるイスラム教徒が大変大きな声で「アッラー、アッラー、アッラー」と祈っていると、それを聞いた人から「神には最も小さな声の祈りも聞こえるから、そんな大声で呼びかけなくても大丈夫だ」と言われました。神様にはアリの足音さえも聞こえるのです。神様は、心を込めた祈りを全て聞いていらっしゃいます。

願いをかなえてもらえるのか、いつ、どの程度かなえてもらえるかは神様にお任せしなければなりません。信者さんの中には、願いを聞いてもらえたら神様は良い神様、願いを聞いてもらえなかったら神様は悪い神様だと考える人がたくさんいます。さらに、自分は神様に祈ったのに祈りを聞き入れてもらえなかった、でも他の人は神様に祈りもしていないのに望みをかなえてもらっている、と文句をいう人もいます。

いつどうやって祈りをかなえるかは神様が決めます。インドが属国だった頃、インドの独立を願って神様に熱心に祈った信者がいました。すると神様が現れてこの男に向かって言いました。「よろしい、ではインドを100年後に自由するとしよう」すると、この男は「私はその頃生きていませんから、インドの自由を楽しむことができません」と神様に抗議しました。

祈りのテーマは何でしょうか。神社やお寺に行くと、木の枝に結ばれたおみくじや絵馬を目にしますね。こういうもののは、仕事や家族のこと、結婚できますように、入試に合格できますように、といった願いがほとんどです。インドでも似たり寄ったりです。つまり、世俗的な祈りが普通なのです。このような礼拝の場所で「神様、もっと識別する力を与えてください」とか「解

脱ができますように」などのような願いを目にすることはあるでしょうか。

最もよくあるのは、その時々的心愿をかなえてほしいという祈りです。神様に祈るのなら、平安や喜びを願った方が賢明ではありませんか。純粹さ、叡智、永遠の平安、識別する力、強い信仰心などを求めて祈ることがシュリー・ラーマクリシュナの言う「祈り」の意味です。信者にはこれを心に留めて実践してほしい、と考えていたのです。

神様は全能で全ての祈りをかなえる力を持っているのに、なぜ私たちは取るに足らないことを祈るのでしょうか。シュリー・ラーマクリシュナはこう言いました。「王様に会って願いをかなえてもらおうとしたら、お前は『おお主よ、かぼちゃを授けてください』とか『パパイヤをください、バナナをください』などと言うだろうか。それとも、食料品店のような場所ではどうてい手に入らない、特別なものを願うだろうか。王様に謁見する機会を特別に許されたというのに、パパイヤやかぼちゃのようなつまらないものを願うのか」しかし大抵の人は、祈りでこのようなものを願っているのです。もっと次元の高いもの、偉大なもの、長い間手にしていただけるものを祈るようにしましょう。

最も良いのは、「主よ、平凡なものなど欲しくありません。私が欲しいのはあなただけです」という祈りです。神様は至高の喜び、至高の美、至高の平安、至高の知識の象徴です。ヒンドゥ教の聖典では、神様はサチダーナンダ、すなわち絶対の存在・知識・至福であるとされています。ここで有名な祈りを二つ紹介しましょう。一つはアハリヤーの祈りです。アハリヤーは誤った行為のために石に変えられました、主ラーマに触れられて元の姿に戻り、こう祈りました。「主よ、もし豚の姿に生まれ変わらなければならぬとしても構いません。どうかあなた様を忘れることがないように、私の心をあなた様の蓮華の御足に常に捧げていることができますように」もう一つの有名な祈りとは、クンティー妃の祈りです。クンティー妃は、叙事詩『マハーバーラタ』に出てくるパーンダヴァ 5 兄弟の母です。皆さんも経験があると思いますが、私たちは良いことが起きている間は神様を忘れがちで、苦しい時や困っている時に神様を思い出します。日本語で「苦しい時の神頼み」と言いますね。クンティー妃は、人生の喜びなど何もいらぬ、代わりに苦しみをお授けくださいと主に祈り、その理由をこう言いました。「苦しい時にはいつもあなた様を思い出しますから」

家主の信者には夫や妻や家族に対して果たすべき義務がたくさんあります

から、このような理想は少しかけ離れているように思えるかもしれません。そのように思えても構わないのですが、物質的なことだけを願って祈るのではなく、純粹さ、安定した平安や喜び、知識を得ることも祈ってください。「主よ、私が決してあなたを忘れることがないようにしてください。あなたのマーヤーが作り出す世俗の幻に惑わされてあなたを忘れてしまうことがありますように」と祈ってください。神様を忘れることがないように、この祈りをいつもの祈りに加えてください。このように祈ることに皆さん賛成でしょうか（参加者、拍手）

最後に、より大きな平安、より篤い信仰を得、神様の叡智をより多く得るために、家主者にとって必要な四つのことをもう一度くり返します。聖なる交わりを求めること、一人になれる場所に時々行って神様を思うこと、識別と内省を実践すること、そして最後に、普通の祈りだけでなく霊的な祈りも行うこと。この四つです。

福島サットサンガ シャンティ泉田さん寄稿

1月13日（土）福島県郡山市日本全薬工業研修ホールで、マハーラージは「心の内なる平安」をテーマに講話を行いました。当日は大寒波にもかかわらず青空が広がり、参加者は約50人。

70%はヨーガ関係の方々で、学校の先生やスリランカ人、遠方からの参加者もあり、皆さんの熱意が感じられました。そして、丹治みよさんの細やかな準備とスタッフの皆様のご協力のもと、素晴らしい講話会となりました。

今回は初めての福島講話ということで、マハーラージは初めに、ラーマクリシュナ僧院設立の目的は「自分の本性を悟ること」「すべての人の中に神様を見てその神様にお世話すること」の2つ、そしてヴィヴェーカーナンダと日本のかかわりあいを話されました。

東日本大震災以降、福島県の人々は原発問題も抱え、いまだ不安な日々が続いています。震災を経験した方々は、今の幸せは一瞬にしてなくなることを身をもって知り、どうしたら悲しみや不安が取り除け、幸せが得られるのか切に望んでいました。

マハーラージは、「本当の幸せ、よろこびは自分の内にありますが、それは自然に得られるものではないので、我々は幸せを得るために頑張らなければいけません。皆さんは体の健康のためにヨーガはやりますが、心の健康のためには何も努力していません。皆さん、毎日少なくとも10～15分は静かに座って目を閉じ、内省し、永遠な存在を思ってください。本当の幸せが欲しいなら、欲望のコントロールをし、

執着を取り除かなければなりません。そして「自分の本性は魂で、永遠で無限」だと悟ることです」と話されました。

また、バガヴァッド・ギーターからの引用「自分は自分の友、自分は自分の敵」や、「心配事の80%は実際に起こらない」、「マイペース・マイウェイ・マイタイム」など大切なポイントを、皆で大きな声で繰り返すことで、強い力が湧いてきました。

そして最後にマハーラージは、今回の話を「理解する」ことで「やる気」が湧き、「実践」し、それを繰り返すことで自分は変化し「自分は自分の友」になれるのだとまとめました。

講話の後はQ&A、誘導瞑想、サイン会を行いました。

その後、イタリアンレストランで懇親会がありました。参加者は17名。そこでの挨拶でマハーラージは、協会出版の本の裏に印刷されたラーマクリシュナ・ミッションのロゴを皆さんに見せて、その説明をされました。「へビは集中して瞑想するラージャ・ヨーガの象徴、海の波は人の中に神様を見てお世話をするカルマ・ヨーガ、蓮の花は神様への愛であるバクティ・ヨーガ、昇る太陽は無知の暗闇から知識の光が現われるギャーナ・ヨーガの象徴です。

そしてそれが全部できると真ん中の白鳥、パラマートマン、絶対の存在、絶対の知識、絶対の至福、サチダーナンダになります。その4つのヨーガのどれでも自分の好きな道を選んで実践しますと『私は私の友』になり、本当の幸せになります」と話されました。

会終了後、外は大粒の雪が舞い、一面真っ白でした。シュリー・ラーマクリシュナに感謝しつつ、2回目につなげられるよう、霊的な交わりを深めていきたいと思います。



忘れられない物語

広場の大時計

町の広場に面して建つ庁舎には、正面の壁の高い所に古い大時計が掛かっていた。毎時間きっかりになると、大時計のチャイムが町に鳴り響いた。チャイムはつつがなく時が過ぎた印であり、この音を聞くと町の人々は心に安らぎを覚えた。

思い出せる限りの昔から、大時計は町の象徴とも呼べる存在で、町の人々の生活の一部だった。数十年が過ぎるう

ちに町は栄えてどんどんと大きくなり、新しい人々と新しい考え方が流れ込んできた。

新しい町議会は、町のイメージや評判をもっと良くしたいと考え、住民を呼んで会議を開き、町の新しい庁舎の建設について話し合うことにした。住民の中には、「大時計は今のあの場所で役割を果たしているし、あそこにあるのが伝統だ。他に移すなんてとても受け入れられない」と言う人たちがいた。「正確な時刻を告げるこの時計は安定の象徴だ、皆が大時計を信頼し敬意を抱いている」と反対した。

しかし一方で、「大時計は広場のどこからでもよく見えるけれど、庁舎の近くを通り過ぎる人や庁舎の広い階段を駆け上がる人は上を見上げないといけないから、かなり見づらい」と言う人もいた。また、「大時計はだいぶ古くなっているから、見やすさだけでなく修理の都合も考えてもっと低い所に置いた方がいい」と言う住民もいた。結局、大時計を庁舎から外して広場の中に新しく作る噴水の一番上に置くということで、皆の意見がほぼ一致した。

古い庁舎は取り壊され、ガラスとスチールの新しい庁舎の建設が本格的に始まった。大時計は、皆に便利だからと広場の真ん中にある回転台座の上に据え付けられた。しかしこうした変化と

共に広場の雰囲気は悪い方へと変わってしまいました。大時計の名声や権威は疑われるようになった。

通り過ぎる人々は自分の腕時計で時間を確認するようになり、大時計の時刻が間違っていると言った。大時計は今や簡単に手の届くところにあるので、人々は大時計に合わせて腕時計を直すのではなく、自分の時計に合わせて大時計の針を動かすようになった。自分の時計を信じ、大時計を直すことが町の人々に尽くすことだと考えたのだ。

やがて、毎時間鳴り響くチャイムの正確さを信じる人はいなくなった。大時計は絶えず針を動かされたせいで修理ができないほどに壊れてしまい、解体されてしまった。町の象徴が消えた広場は、間もなくショッピングモールへと姿を変えた。昔からの住人はこれを嘆いたが、議会や役場の人々はこれを進歩と呼んだ。

今月の思想

「手にすべきものは、受け取れるだけの力量が備われば、全て自ずと自分のものになる」

…ラビンドラナート・タゴール

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