



2018年12月 第16巻第12号

2019年1月の予定

かく語りき—聖人の言葉

「誰が誰のグルだというのだ？ 神だけが全宇宙の導き手でありグルなのだ」  
…シュリー・ラーマクリシュナ

「わたしは世の終わりまで、いつもあなたがたと共にいる」  
(抜粋：マタイによる福音書 28 章 20 節。『和英対照聖書 新共同訳』日本聖書協会、2001 年)

今月の目次

- かく語りき—聖人の言葉
- 2019年1月の予定
- 2018年9月の逗子例会講話「シュリー・クリシュナ：神の化身」第2部  
スワミー・メーダサーナンダ
- 2018年の熊本サットサンガ～菊池市・アンナプルナ農園と熊本市
- 忘れられない物語
- 今月の思想

• 1月の生誕日

- スワミー・シヴァーナンダ  
1月1日 (火)
- スワミー・サーラダーナンダ  
1月12日 (土)
- スワミー・トゥリヤーナンダ  
1月20日 (日)
- スワミー・ヴィヴェーカーナンダ  
1月27日 (日)

• 1月の協会の行事

※マハーラージは1月27日(日)～2月6日(水)まで訪印のため逗子本部を不在にします。

- 1月1日 (火・祝)  
カルパタル  
11:30 スワミー・メーダサーナンダ  
ジーより新年のごあいさつ、聖句詠唱、  
聖典輪読など  
14:00 協会より参拝に出発  
メーダサーナンダジーと希望者が歩いて  
鎌倉に行き、以下のルートで参拝し

ます。

逗子協会→鎌倉大仏→（この間は例年バスに乘車）→カトリック雪ノ下教会→鶴岡八幡宮

お問い合わせ：逗子協会 046-873-0428

1月3日（木） 17時より

ホームレス・ナラ・ナーラーヤナへの奉仕活動

参加される方は、持ち物等のお知らせがありますので下記にご連絡ください。

お問い合わせ：佐藤 090-6544-9304

または urara5599@gmail.com

1月5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](mailto:gitaembassy@gmail.com)

※入館・受講するには、大使館発行のIDカード(2019年前期分)が必要です。更新したIDカードの受け取りなど、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」「IDカード受け取り方法」をご覧ください。

1月6日（日） 14:00～16:00

逗子午後例会

場所：逗子協会本館

詳細は協会ウェブサイトをご覧ください

い。

お問い合わせ：[benkyo.nvk@gmail.com](mailto:benkyo.nvk@gmail.com)

1月12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：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](mailto:gitaembassy@gmail.com)

※入館・受講するには、大使館発行のIDカード(2019年前期分)が必要です。更新したIDカードの受け取りなど、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」「IDカード受け取り方法」をご覧ください。

1月15日（火） 14:00～16:30

『ラーマクリシュナの福音』の勉強会（第2火曜日開催）

場所：逗子協会本館

お問い合わせ・お申し込み：

[benkyo.nvk@gmail.com](mailto: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。

※前日までに上記の宛先にメールで予約が必要です。

※日程変更や開催中止になることがありますので、協会ウェブサイトで事前に確認してください。

1月20日（日） 10:30～16:30

ホーリー・マザー シュリー・サーラ  
ダー・デーヴィー生誕祝賀会

場所：逗子本部別館

11:00 礼拝、アーラティ、花奉獻

12:30 昼食（プラサード）、休憩

14:45 賛歌、

16:30 お茶

18:15 夕拝、輪読、瞑想

1月26日（土） 13:30～17:00

関西地区講話

場所：JEC 日本研修センター江坂

内容：『バガヴァッド・ギーター』と『ウ  
パニシャド』を学ぶ

詳細は専用ウェブサイトをご覧ください。  
<http://vedanta.main.jp/>

※長期にわたって満員で申し込み不可  
となっておりましたが、大きな会場に  
移転し、たくさんの方に受講していた  
だけになりました。

1月の毎土曜日 10:15～11:45

ハタ・ヨーガ・クラス

場所：逗子協会別館

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9月の逗子例会 講話**

**「シュリー・クリシュナ：神の化身」**

## 第2部

### スワームー・メーダサーナンダ

（この講話の第1部は、本ニュースレ  
ター2018年11月号に掲載されていま  
す）

#### クリシュナの最大の特徴

もう一つ際立った特徴があります。ヴ  
イシュヌ派の聖典によると、神様に対  
する信者の態度（バーヴァ、bhava）に  
は五つあるとされています。一つ目は  
「シャーンタ」（shanta）すなわち静か  
で穏やかな態度です。古代の聖者のほ  
とんどは神様に対してこの態度を取っ  
ていました。

次は「ダーシャ」（dasya）すなわち召  
使いの態度です。信者は神様を主人と  
見、自分を忠実な召使いと考えます。  
この態度の例として有名なのがハヌマ  
ーンのラーマに対する態度です。スワ  
ームー（スワームー・ヴィヴェー  
カーナンダ）も自分をシュリー・ラー  
マクリシュナの弟子と見なしていて、  
そこから「Ramakrishna-dāsā-vayam」  
という賛歌を作ったのです。

次は「サツキヤ」（sakhya）で、信者  
は神様を近しい友人と考えます。シュ  
リー・クリシュナの友人である牛飼いの  
少年たちが、この例です。牛飼いの  
少年たちは友だちのクリシュナが大好

きなあまり、クリシュナに果物をあげる前に味見をしていました。普通は、神様に捧げる食べ物を自分が先に一口食べるということは決してしません。そのようなことをしたら神様を冒瀆することになります。しかし、友だちだったら、一番甘くておいしいものを食べさせてあげたいという強い気持ちがあれば構わず味見するでしょう。



シャーンタの態度では信者と神様の間にはそれなりの距離があります。ダーシャの態度では、信者にとって神様はより近い存在であり信者は神様を愛していますが、サッキヤの態度では神様はさらに近い存在となります。

次は「ヴァーツァリア」(vatsalya) すなわち我が子に対する母親の態度です。信者は神様の母親ですから、信者の方が神様よりも上であると考えます。そうしないと子供の面倒を見ることができませんね。この関係では、神様は信者にとってより一層近い存在で、信者に頼りきっています。

そして最後が「マドゥラ」(madhura)の態度で、神様を自分の恋人と考えます。これは、男女の間の普通の愛とは全く違いますから、普通の信者がこの態度を理解するのは難しいです。この関係には体意識は全くありません。この点をよく理解しないまま実践すると、墮落してしまいます。しかし聖典では、この態度を神様に対する最高の態度であるとしています。この態度には他の四つの態度全てが含まれているからです。

神様に対するこの五つの理想的な態度の中から、信者は、心の中に思い浮かべたクリシュナのイメージに対してどの態度を取ることもできます。シャーンタの態度では神様を父親と見なします。ダーシャの態度では「シュリー・クリシュナは私の主人、私は召使いだ」と考え、サッキヤではクリシュナを親友と考えます。ヴァーツァリアではクリシュナを子供と見て、赤子クリシュナのイメージに限りない愛情を注ぎ心を込めて世話をします。信者の中には今でもこの態度を取る人がいます。マドゥラの態度を実践するのはまれですが、夫婦の間などではこの態度を取ることも可能です。シュリー・ラーマクリシュナは、妻が夫に対してマドゥラの態度を取るのは何の危険もなく、かえって夫婦の関係が高められると言っています。このように、信者はシュリー・クリシュナに対してこの五つの

うちどの態度で接することもできるのですが、これはシュリー・クリシュナだけに見られる最大の特徴です。クリシュナは、信者がどの態度を取っても、その対象として自身を現すことができるのです。

## クリシュナの神聖な遊び

さて、クリシュナについてもう一つお話ししましょう。クリシュナの神聖な遊びについてです。これについてはいろいろと面白いエピソードがありますが、どれも重要な意味がありクリシュナの神聖な性質を物語っています。

赤子クリシュナは大変いたずらっ子でした。クリシュナの育ての親ナンダとヤショーダーは裕福でしたが、ある時クリシュナは土を食べてしまいました。これを見たヤショーダーは慌ててクリシュナの口をこじ開けて泥を取り出そうとしました。すると開いたクリシュナの口の中に全宇宙が見えたのです。夫のナンダも、自分も、ヴリンダーヴァンも全てがそこにあったのです。ヤショーダーが恐ろしくなってクリシュナの口を閉じると、そこにはいつもの赤子クリシュナがいました。

この他にも面白い話がたくさんあり、協会の出版した『バーガヴァタム』にもいくつか収録されています。他の出版社からもクリシュナに関する本が出

ていますが、どれを読むにしても、皆さんに覚えておいてほしいことがあります。それは、クリシュナの遊びの話は実に数多くありますが、どれも単なる超能力の話ではないということです。どの話にも、神聖な意味が込められているのを忘れないで下さい。

## 二つの重要な教えと実践

では、シュリー・クリシュナの最も大切な教えについてお話ししましょう。一つ目は「執着せずに義務を遂行せよ」です。家住者の義務には、妻や夫、子供、両親に対して責任を果たすこと、などがあります。義務が何であれ、執着せずにそれを果たしましょう。執着するとどのような問題があるのでしょうか。結果が良くても悪くても、成功でも失敗でも、その結果に縛られてしまうのです。一つ一つの結果が、魂を縛る鎖の新たな輪となります。

移動の自由、仕事の自由、言論の自由、信仰の自由など、誰もが自由を望みますが、このような自由の究極な目的が解脱です。しかし解脱するには、私たちは「働き」をなさねばなりません。しかも執着することなく働きを、仕事をしなければならないのです。もし仕事に執着すると、心は平安を無くし穏やかでなくなります。成功すれば喜び、失敗すれば悲しみ、心は喜びと悲しみの間を揺れ動いて落ち着いた状態でな

くなります。心が落ち着かなければ平安も静けさも得ることはできません。仕事に執着し続けると自由を得られません。『バガヴァッド・ギーター』の中でクリシュナは、行為の結果を主に捧げて自由になる方法をこう述べています。「心の中で、仕事の結果を全て私に捧げなさい」さらに、このように言っています。「いつも私のことを思いなさい」

この二つがシュリー・クリシュナのアドバイスです。私たちは仕事をしながら、この二つをいつも心に留めておきましょう。一つ目は「いつも神様を想うこと」です。『ギーター』でクリシュナはアルジュナに「いつも私のことを思いながら戦いなさい」と言いましたが、「戦う」とはここでは義務や仕事を行うことの象徴です。二つ目は「全ての結果を神様に捧げること」です。

この二つを常に忘れずにいれば、私たちは解脱ができます。簡単ではないですか。このアドバイスの通りに、朝から晩まで常に神様を思いながら仕事をすればすぐに悟りが得られるわけです。しかしもちろん、聞くのは簡単ですが実践するのは大変ですね。私たちは、今神様のことを考えたかと思うと、次の瞬間には予定や家族のことなど他の事を考え始めます。そしてまた神様のことを思い出してジャパ（神様の名前を繰り返し唱える）を始めますが、

すぐにまた世俗のことを考えて心は神様から離れます。しかし、いくら一生懸命に義務を果たしても、解脱するにはこのプロセスを繰り返すしかないのです。これは「サハジャ・ヨーガ」（Sahaja Yoga）と呼ばれるもので、信者は常に神様のことを想うようにします。

## カリ・ユガとジャパ

興味深い話があります。皆さん知っているかもしれませんが、世界の周期すなわちユガは四つに分けられていて、それぞれサティヤ・ユガ (Satya Yuga)、トレター・ユガ (Treta Yuga)、ドワーパラ・ユガ (Dwapara Yuga)、カリ・ユガ (Kali Yuga) と呼ばれています。一つのユガでは、人々のサットワ、ラジャス、タマスの性質について共通の傾向や特徴があります。サティヤ・ユガでは、誰もがサットワの性質が強く、ラジャスやタマスはあまり見られません。トレター・ユガではサットワの性質が弱くなり、ラジャスが強まってタマスはさらに強くなります。ドワーパラ・ユガではサットワが一層弱まってラジャスの性質がさらに強まります。カリユガでは、人々にごくわずかのサットワしかなくなり、ラジャスが強く、タマスはもっと多くなります。

それぞれのユガで、解脱するのにどのような霊的実践が最も適しているかが

異なります。サティヤ・ユガでは瞑想が最もよく、トレター・ユガではヤッギヤーすなわち儀式が適しています。ドワーパラ・ユガでは神様への礼拝が最も良いです。そして、カリ・ユガではラジャスとタマスの性質が強くなってサットワがごくわずかになり、この世に罪が蔓延するのですが、このようなカリ・ユガではジャパが最も適した霊的实践です。信仰心を以て心を込めて神様の名前を唱え続けることで解脱に近づくことができるのです。やってみる価値があるとは思いませんか。

私たちのいるこの時代はカリ・ユガです。見ての通り、ラジャスやタマスの性質が至る所に広まっていますね。大変世俗的な世の中でどこも罪でいっぱいです。ですから、神様の名前を常に唱えることで解脱を得ることができるのです。今日の講話の前に皆さんと一緒に「ハーレー・クリシュナ」や「ゴヴィンダ・ジャヤ・ジャヤ」などを唱えましたね。あのように唱えるとか、シュリー・ラーマクリシュナの信者であれば「ラーマクリシュナ」と繰り返し唱えるのもいいでしょう。神様の礼拝を行うには礼拝を行う場所にいる必要がありますが、ジャパはいつでもどこでもできます。瞑想やヤッギヤーを行うにはまず正しいやり方を覚えて、実践に適した環境が必要ですが、ジャパはいつでもどこでもできます。さらに、神様の名前はたくさんありますか

ら、信者は好きな名前を選んでジャパができます。ジャパの実践に必要なのは少しのやる気と努力だけです。

ありがとうございました。

## 2018年の熊本サットサンガ～菊池市・アンナプルナ農園

11月9日（金）、熊本県菊池市にあるアンナプルナ農園において、正木高志さん、正木ラビさんがサットサンガを主催され、スワミー・メーダサーナンダジー（マハーラージ）は「インドの伝統における家住者の理想的な生活」について話されました。アンナプルナ農園は大自然に囲まれた静かな場所で、参加者は14人でした。

マハーラージは、人生の四林期ブラフマチャリヤ (brahmacharya)、ガー ルハスティヤ (gārhasthya)、ヴァーナプラスタ (vānaprastha)、サンニャーサ (samnyāsa) の説明をされ、その中でも特にヴァーナプラスタ（林住期）について詳しく話されました。内容をいくつかまとめると、

- ・欲望や執着を取り除く
- ・一時的なものと永遠なものとを識別し、今のこの楽しみは一時的なものだと理解する
- ・ダルマに基づいて節度を持って楽しむ。
- ・常に神様とつながった状態にいる

- ・肉体レベルでは健康な体を維持するためにヨガなどを行う
  - ・心をきれいにするなどの内的な実践をする
  - ・貧しい人や隣人へのお世話をする
  - ・真理を学ぶ習慣をつける
- などをすると良いとのことでした。

参加者はみな真剣に聞き入っていました。お話の後はQ&A、瞑想、その後持ち寄りのお料理で昼食をいただき、終始和やかな雰囲気の中で終わりました。

(シャンティ泉田さん寄稿、一部編集)



## 2018年の熊本サットサンガ～熊本市

11月11日(日)午後1時30分～4時30分、熊本市国際交流会館にて開催された年1回の講演会「第14回ヴェーダータ講座」に招かれ、スワミー・メーダサーナンダジー(マハーラージ)は「ポジティブリビング～肯定的な生き方」をテーマに講話を行いました。主催は熊本県・阿蘇で毎月1回『ラーマクリシュナの福音』の輪読会を行っているグループ「まぎーの会」で、講話の後には質疑応答と瞑想も行いました。参加者は34名でした。以下は、園田姫未子さんのレポートからの抜粋です。

7年前に同じテーマのときがありましたが、お客様の多くは初めてこのテーマを聴かれる方々でした。私自身はリトリートを含めてこのテーマは3回目の聴講でしたが、何度も聴くことでさらに自分の中によく刷り込まれる感じがして繰り返すことの良さを実感しま

した。お客様の中には今回のテーマにとっても興味を持って来られている方も多く、マハーラージへの質問もいくつも出されました。みんな日常生活の中で「どのようにしたら肯定的に受け止められるか」といった切実な気持ちを質問しておられました。マハーラージはポジティブに生きる方法を、私たちが覚えやすいような端的な言葉にまとめて伝えてくださいました。

### 【ポジティブに生きるための「心」のチキンスープ（励ましの言葉）】

①希望は生きていること（「できる」と思うこと）、絶望は死んでいること（「できない」と思うこと）。

②心配事の 90%は実際には起こらない。

③心配の時は「大丈夫」と唱える。

④逃げないで立ち向かえ。

⑤肯定的な人になるためには神に祈り、瞑想する。

⑥マネしないで学ぶ。

⑦この瞬間良く生きる。

⑧1日のスケジュールを立てる。バランスの取れた、整理した生活が大切。

⑨自分の考え、自分のことを人とシェアする。

⑩もっとゆっくり生活する。遅すぎも早すぎも NG。

⑪ハエにならないでミツバチになりましょう。（人の欠点ではなく、良いところを見る。）

⑫あなたはあなたの友、あなたはあなた

の敵となる。自分は自分の友になりましょう。

⑬力は生きていること、弱さは死んでいること。

⑭すべての力はあなたの中にある。パワースポットはあなたの中にある。それを現してください。

⑮できると思えばあなたはできる。





## 「種を蒔（ま）く人」のたとえ

- 1 その日、イエスは家を出て、湖のほとりに座っておられた。
- 2 すると、大勢の群衆がそばに集まって来たので、イエスは舟に乗って腰を下ろされた。群衆は皆岸辺に立っていた。
- 3 イエスはたとえを用いて彼らに多くのことを語られた。「種を蒔く人が種蒔きに出て行った。
- 4 蒔いている間に、ある種は道端に落ち、鳥が来て食べてしまった。
- 5 ほかの種は、石だらけで土の少ないところに落ち、そこは土が浅いのですぐ芽を出した。
- 6 しかし、日が昇ると焼けて、根がないために枯れてしまった。
- 7 ほかの種は茨の間に落ち、茨が伸びてそれを塞いでしまった。
- 8 ところが、ほかの種は、良い土地に落ち、実を結んで、あるものは百倍、あるものは六十倍、あるものは三十倍にもなった。
- 9 耳のある者は聞きなさい。」
- 10 弟子たちはイエスに近寄って、「なぜ、あの人たちにはたとえを用いてお話になるのですが」と言った。
- 11 イエスはお答えになった。「あなたがたには天の国秘密を悟ることが許されているが、あの人たちには許されていないからである。
- 12 持っている人はさらに与えられて豊かになるが、持っていない人は持つ

忘れられない物語

ているものまでも取り上げられる。

13 だから、彼らにはたとえを用いて話すのだ。見ても見ず、聞いても聞かず、理解できないからである。

14 イザヤの預言は、彼らによって実現した。

『あなたたちは聞くには聞くが、決して理解せず、見るには見るが、決して認めない。

15 この民の心は鈍り、耳は遠くなり、目は閉じてしまった。

こうして、彼らは目で見ることなく耳で聞くことなく、心で理解せず、悔い改めない。

私は彼らをいやさない。』

16 しかし、あなたがたの目は見ているから幸いだ。あなたがたの耳は聞いているから幸いだ。

17 はっきり言うておく。多くの預言者や正しい人たちは、あなたがたが見ているものを見たが、見ることができず、あなたがたが聞いているものを聞いたが、聞けなかったのである。」

18 「だから、種を蒔く人のたとえを聞きなさい。

19 誰でも御国（みくに）の言葉を聞いて悟らなければ、悪い者が来て、心の中に蒔かれたものを奪い取る。道端に蒔かれたものとは、こういう人である。

20 石だらけの所に蒔かれたものとは、御言葉（みことば）を聞いて、すぐ喜

んで受け入れるが、

21 自分には根がないので、しばらくは続いても、御言葉のために艱難（かんなん）や迫害が起こると、すぐにつまづいてしまう人である。

22 茨の中に蒔かれたものとは、御言葉を聞くが、世の思い煩いや富の誘惑が御言葉を覆いふさいで、実らない人である。

23 良い土地に蒔かれたものとは、御言葉を聞いて悟る人であり、あるものは百倍、あるものは六十倍、あるものは三十倍の実を結ぶのである。」

（抜粋：マタイによる福音書 13章 1～23節。『和英対照聖書 新共同訳』日本聖書協会、2001年）

## 今月の思想

「与えることで貧しくなった者はいません」

（アンネ・フランク）

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](mailto:info@vedanta.jp)