

2024年9月14日（土） バガヴァッド・ギター勉強会

- ・朗誦：第18章71節～第18章78節
- ・勉強：

おはようございます。ナマステ

みなさんどうですか、ずっと暑いですが、楽しんでますか？

昔、日本人のインドについてのイメージは暑い国。今は日本も暑い国になりました。

去年から今年もそうです。インド人が日本からもどって来て言っています、

日本はもっと暑い！

インドは北の方は涼しいところもありますから、ね。

1週間くらい後に涼しくなる可能性がある、と聞きました、インターネット等で。

それで、我々は瞑想について話していますね。

何故なら6章の内容が瞑想について詳しいこと出ていますから。

名前もディヤーナ・ヨーガ。ディヤーナが瞑想です。

瞑想でどのように悟ります？ それが目的ですからね。

それについて、6章の中に於いて、色々神様は説明をしています。ですけれども、ギターの特徴は、ある章の名前、そしてその内容について書いてありますけれども、その章の中だけではなく、他の章にもその内容について書いてあります。

ですから、ある節を別の章から引用していますね。同じポイントは他の章にもありますね。

ねらいは、何回も説明しますと印象が深くなります。繰り返し、繰り返し、繰り返し、。

以前、我々は説明し「瞑想」についてメモしましたね。

文章もHP（ホームページ）に出ています。

「瞑想の結果は何でしょうか？」メモを持っていますか？ いくつありますか？

（参加者）少なくとも7つ

7、8、9 なんですか。良い結果はなんですか、リストアップしました、ね。

全部でいくつですか？ 8ですか9ですか

（参加者）前々回は9つありました。

9ですね。瞑想は一石九鳥です。

ヒンズー教の中、仏教の中に「瞑想」あります。

キリスト教とイスラム教の中に瞑想はありません、けれど、祈りは普通です。

皆さんの祈りについてのイメージは何ですか？

例えば神社に入って祈ります、お寺に入って祈ります。そのイメージは何ですか？

神様、お願い。お願いばかり。例えば、何がお願い？

(参加者)

大学のテストに合格できるように
健康になりますように 自分と家族の。病気を治してほしい
お金持ちになりたい
人間関係がよくなるように
仕事がうまくいくように
ヨガの生徒いっぱいほしい
世界が平和であってほしい
好きな人と結婚できますように
ライブのチケット当たりますように

(マハラージ)

お金いっぱい欲しい、ですね
毎年旅行に行けますように、、、

(マハラージ)

名声欲、有名になりたい、お金、名声欲、人間関係、、、

ですけれども、例えば
神様怒りのコントロールできていないから助けてください、
それはない？

エゴ、自惚れ、コントロールができていない、嫉妬コントロールできていない、
その為に祈り、はないですか？

「コントロールできないから困っています」
その祈りは、ありませんか？

祈りのほとんどは、「神様、これを与えてください！」あれも、これも、、、
そうした祈りの中には
「霊的な祈り」はあまりないです。

例えば、
神様、もっと純粹になりたい、
神への愛を増やして欲しい
瞑想深くできるようにして欲しい、
その種類の祈りは無いです。

もう1つ、イスラム教徒は毎日5回祈っています。
キリスト教徒も協会に入らずずっと祈っています。個人的に行って長い時間祈っています。
その種類の祈りは、神様それを与えてください、だけではない。
イスラム教徒は、キリスト教徒は、神様のイメージを心の中に想像して、

神様のことを集中して考えて、神様に交信しています。
そのようなことから、イスラム教徒と基督教徒の「深い祈り」は、「瞑想」と一緒ですね。
その深い祈りの結果も、瞑想と同じく「一石九鳥」です。

ヒンズー教徒の瞑想の中には「一石九鳥」が、わずかかもしれない。
何故なら、ヒンズー教徒の瞑想には普通のお願ひも入っています、自己分析も入っています、
内省も入っています、もっと純粋になりたい、という神頼みもあります、
この種類の瞑想は包括的意味が含まれています。

一方、イスラム教徒、基督教徒の深い祈りの中に、反省・内省のことあるかな？
無いかもしれない。内省もあるかな？ ケースバイケースです。一般的には無いです。
長い時間、深く祈っても。

ヒンズー教の瞑想は包括的です。瞑想の時間も内省もしてください、識別もしてください。
神様に、純粋な心になるようにと祈ってください。
勿論、神様の事を集中して考えてください、もあります。
何が違いか分かりますか？

ヒンズー教の瞑想は、包括的です。
他の宗教の信者もヒンズー教のやり方をあわせるのもいいと思います。
改宗する必要はありません。イスラム教徒、キリスト教徒も内省する、識別する、
そのようにあわせてもいいと思います。このようにして別の宗教から学ぶのが大事です。

大事なポイント、前のを読んでください。

(参加者)

1. 汚い波動をきれいにする。心の掃除
2. 潜在意識をきれいにする。
3. 心の津波に対して堤防をつくる。壁をつくる。
4. 衝動的な感情をコントロールして人間関係をよくする。
5. 集中することができる。
6. 幸せな状態に入れる。
7. 悟り

です。

今、言うことを聞きました？ では、次に、私から質問をします。
その種類の結果を得る為に、別のやり方がありますか？
「瞑想」以外にありますか？

例えば、
お金で買う、

私は瞑想しないで別の人がします、その結果で私の心が綺麗になります、
できますか？

幸せを買うことができますか？、
心の掃除ができますか？

「瞑想」以外に別の方法がないです。
瞑想と先程の深い祈りの両方をイメージしてくださいね。

結論は何ですか？

とても良い結果あります。

「瞑想」以外別の方法がありますか？ 別の方法があったら言ってください。

(参加者) 認知行動療法が流行っています。

それ全部は一時的です。安定した結果は出ないかもしれない。

包括的なアプローチができないから。

それはあたかも、一時的なパワースポット行く！

行って、その時、ちょっと楽、ちょっと幸せ、効果はどのくらいの時間 継続しますか？

加えて、肉体的なヨガ！それも集中してやりますと、その結果で心が静かになります。

呼吸法（プラーナヤマ）色々の結果で。

ですけれども、長い時間は続きません、仕事に入りますと その状態は消えます。

ですから、安定した幸せのためには瞑想以外 無いです。

(参加者) カルマ・ヨーガ

瞑想以外無理。

非利己的になって自分のこと全然考えないで他の人のお世話をする。

ですけれども、何時（いつ）名声欲が出ますか分かりません。

無意識に入るの可能性があります。

その為にも瞑想しないとイケない。

スワミー・ヴィヴェーカーナンダはカルマ・ヨーガのこといっぱい言っていましたでしょう。

道はとても厳しいです。絶対、瞑想しないとカルマ・ヨーガは無理です。

瞑想しないと「カルマ・ヨーガ」（奉仕の道）が「カルマ・ボーガ」（業欲）になります。

カルマ（働き・行為）& 瞑想の、両方をしないとイケない。

バクティ・ヨーガもそうです。ラージャ・ヨーガも、ギヤーナ・ヨーガもそうです。

みんな「瞑想」が大事です。

今、皆さんの為に宿題です。

頭で皆さん理解しています、ですけれども、「瞑想」毎日365日のマーチ ソング、ですよ。

幸せは歩いてこない、だから、歩いていくんだねえ〜♪（笑）。

どうですか、覚えていますか？

「1日もやめない」それがレッスンでしょう？

全部、聞いても、実際に状態がどうですか？「瞑想」を毎日毎日、実践する人は少ない。いっぱい善い結果が出ます、その種類の善い結果のための別のやり方はない、そして、自分がしないといけない、ことを、全部、理解しています。ですけれども、実践する方は、とてもとても少ない、

どうしてですか？何が原因？ 毎日毎日、1日もやめない。1分、2分、3分は瞑想ではない、少なくとも15分～20分間。その「瞑想」のやる気が出てないですから瞑想していない皆さんメモを紙に書いてくださいね。瞑想はとてもすばらしいですけれども、良い結果でますけれども、

どうして、毎日「瞑想」を実践していない？

毎日実践している人も書いてくださいね、他者を観察する為に。質問の答えを5分間で書いてください、後で問答を行います。時間を取りますから、よく考えて答えを書いてください、それは大事ですから。

聖典の勉強の目的は、どのように皆さんの人生をサポートしますか、です。その目的の為の勉強会です。学者ではない。よく考えて自分の状態を考えて書いて欲しい。どうぞ。

(参加者)

霊的探究心よりも、世俗的な執着や欲望が強く、そちらに引っ張られる心が残っているから。

(マハラージ)

世俗的な欲望がいっぱいありますから、瞑想のやる気が出ていない、そうですね。

(参加者)

おしゃべりのケース。夕方友達から電話がきてすぐ終わると思っていた話が長引いて夜遅くまで話ちゃったことがあって、その日瞑想をしなくて寝ちゃったことがありました。朝はOK。

(参加者) 時間があるとき朝起きてなるべく瞑想するようにしているんですが前日の疲れが取れずとりあえず目をつぶってやるんだけどなんとなく瞑想になっているのかなと慌ただしい時があります。そのときはどこかで時間を見つけて時間を決めずに今落ち着いているなというときに座ったりするようにしています。だたやはり瞑想というのはとても大切だし心が穏やかになるし、いいことづくめだなと頭では理解しているんですけど、ついやはり家事だったりいろんなことに世俗的なことになってしまいます。

原因はやはり、世俗的なことに興味がいつてしまい、瞑想自体に興味がないから。

(参加者) Determination 決意・決心が無いから。

瞑想ができない理由は自分自身に甘いというのが一番だと思います。

ヨガをやったあとに短い時間ではありますけど瞑想はしているんですけど、マハラージが言うようには10分も20分も時間を費やしていない、というのが現状。
ルーチンとして20分とか30分の瞑想にはなっていないです。

(参加者)

家族の理解が少ないから。

(マハラージ)

瞑想は朝が基本ですから、朝夕の2回の事でなく、朝の1回もしない原因は何か？
そのことを考えてくださいね。

(参加者)

神様とのつながりが強いとやりたくなりますが逆に薄いとやる気が薄くなりますので。
原因は神様と繋がりたいという思いが薄いから。

(マハラージ)

瞑想のやり方を家族はサポートしてますか？
家族は好きでは無いですけども貴方はやります、
貴方は好きでは無いけれども家族は別の種類のやり方でやっています。
その時貴方は何も言わないで我慢します。
両方あります、家族は好きでは無いのに貴方はやっています。

瞑想に限った事ではない。他の事についてもやり方についてあります。
例えば食事。貴方は好き、でも家族は全然好きでは無い。趣味についても家族とバラバラ。
貴方はやめないでしょう？ 続けています。
もし、貴方が瞑想は大事、と考えますと、家族が反対してもやります。それが大事です。
生活を家族に全部合わせる、其れは出来ない事です。無理です。
瞑想について「其れは私の人生に大事ですからやります！」
絶対、妥協・譲歩 (compromise) しない。

ある信者は、奥さん、旦那さんが反対してます、
けれども他の事では折り合いを付けて家族に合わせます、が、反対されても協会へ来ます。
瞑想も同じです。そのような態度が必要です。

例えば、貴方はお酒を飲まない。集まりの場ではお酒を注文しませんか。困惑が生じますね。
自分の決めた原則・主義・信条 (principle) に従うことです。はっきりNO！ 実践します。
お酒を飲まない = 瞑想します
ある時 飲まない 飲みますでは無い。Do or Not, ではなく Don't 飲まない、です。
お酒の例のように瞑想も同じ。自分の決めた信条 (principle) に従って瞑想を絶対実践します。

貴方が困った時、誰も来ない、もしお酒を飲んで困った状態になっても誰も友だちは来ない。
瞑想しますと、幸せ出来ます。

幸せが出来ないの時、誰も来ないです、理解してください。

自分で精神的 または 肉体的苦痛 (feelings of mental or physical pain) を受けて
心理的苦悩 (psychological suffering) を味わうだけです。

(参加者)

瞑想が続かない理由は生活に追われて時間がない。無理やり時間を作っても、例えば心配ごとがあつたりトラブルを抱えていたりすると心がザワついて瞑想どころではない。瞑想しているつもりでもドンドン考えが浮かんで来てしまつて集中出来なくなって居る。いつの間にかその日のスケジュールを考えて居る。

(マハラージ)

OK. ですがれども時間はあります、ね。

自分で作った時間に、瞑想の時、集中が出来ない、そうですね？

忙しいは理由にならないです。24時間の中に瞑想の時間がない、私は信じません。

時間が無い、其れは「間違いの考え」です。100%間違いの考えです。時間はあります。

おしゃべりの時間はある、3~4回食事の時間もある、6~7時間寝る時間ある、

何回も携帯を見てチェックする時間もある、TVをみる時間もある、仕事の時間もある、

瞑想の時間だけ無い！？

正しいですか？

全てに於いて何を為すにも時間はあります。自己を騙して居る (Self-tricking) のです。

「したくない」が原因です。時間が無いでは無い。100%自己欺瞞です、理解してください。

(参加者)

瞑想のことを忘れてます。

(マハラージ)

食事 忘れますか？ → (参加者) お腹がへるから忘れないです

睡眠は？ → (参加者) 眠くなるから忘れないです

メールのチェックは忘れますか？ → (参加者) ピピッていうから忘れない

(マハラージ)

そして、「瞑想」は大事と知っています、同じ事です、自己欺瞞!!

自分で考えてください、どうしてその状態なのか、を。

「内省」をした方がいい。

何故なら「瞑想の結果」が善い結果を得られる、から。

(瞑想の段階の前の) 内省しないとイケない。

(参加者)

穏やかな人生を、怒り不安が無い人生を過ごしていきたいと思つて居るのに

その気持ちが弱かったり、本当には (瞑想が) 解っていないから。

(マハラージ)

ある時、やる気が出ます、ある時、やる気が出無い、モチベーションの問題もあります。瞑想のやる気が、ある時強い、ある時弱い。それも、大事なポイントの1つです。

皆さん、「瞑想の結果が善いことを知っている」、「やった方がいいと解っている」、けど、出来ていない。

個人的に「内省」をしないといけないですね。そうしないと何も変化しないです。

(マハラージ)

1) スケジュールを組むといい。

1つは、時間があれば「瞑想」します、それでは「瞑想」は出来ません。

ある日、瞑想します、そして、ずっと瞑想しない、その状態です。

やり方を反対にして欲しい、瞑想の時間を前から決める。

このポイント、解りますか？

2) 「瞑想の結果が善い」その経験が無いですから瞑想をしません！

ですけれども、瞑想しないと結果は出ないですね～(笑)

ご飯を食べないと強くならない。食事しないで強くなりたい、出来ますか？

水泳、泳ぐ為に本をいっぱい読んでます、泳ぐことは出来ますか？

絶対に水に入らないといけないです。

その時、水が、鼻や口から入る可能性もあります。呼吸の問題も出ます。

練習を続けると泳げるようになります。私の経験から言ってます。

そうして体験して練習を積み重ねないと、泳ぐことは出来ません。

泳ぐ為の条件は何か？

一つは、水に入らないといけない。

もう一つは、呼吸の問題。水を飲み込む危ない経験もしないといけない。

泳ぐに限らずです。何事もそうです。車の運転も然り。

「まず、始めましょう、そして、経験してください、とても重要」

と、貴方のクラスの生徒に促すこと、です。

(参加者)

朝、瞑想すると眠くなることがあります

(マハラージ)

OK. 気にしない。私の言うことは毎日毎日「瞑想」の為に座って居る or 座っていない？

集中できるか出来ないか、スケジュールのことを考えてます...、居眠りの状態が出ます...、

その問いでは無いです。

私の問いは、毎日15分間「瞑想」の為に座って居る or 座っていない？

しない原因を知りたい。

(参加者)

5分はやります、それ以上は続かない。

(マハラージ)

5分では心静かにならないです。ですけれども5分間続けてます、其れはとてもいいです。それを基礎・土台 (base) としてください。それから10分、15分、、、その為の一番よいやり方は、「瞑想」のスケジュールを立てて、毎日〇〇時～〇〇時、スケジュールの中に入れますと出来ます。最初は10分、10分出来たら15分、、ジャンプ JUMPしないように。仕事の日とお休みの日がありますね。お休みの日がありますとその時に長いことができます、ね。

(参加者)

瞑想は30分して居ります。インド大使館のヨガクラスの先生より、最初は20分の指導でした。もっと続けたいな、と思う時は60分とかそういう形でやっています。

(マハラージ)

貴方はいいと思います、毎日毎日、1日も止めない。大事なポイントです、ありがとうございます。

(参加者)

ヨガと瞑想で60分

(マハラージ)

ヨガは55分？ ヨガをちょっと減らして下さい。ヨガより瞑想をもっと増やすように。結果が大きいです。1時間は、OKです。ヨガは呼吸法やら全部合わせて50分。呼吸法とヨガの結果は殆ど肉体的です。もっと大事は心のレベルです。瞑想は心のレベルでしょう。其れはもっと大事ではないですか？ 時計でコントロールして下さい。50分がリミットです、終わって「今、瞑想します」。「身体の健康より心の健康がもっと大事」です。その為に瞑想以外の別の方法は無いです。

(参加者)

瞑想はやってます、ムラがありまして

(マハラージ)

毎日15分間、座るだけ。それが基礎・土台 (ベース) です。仕事もそうでは無いですか？ 時々集中できない、それでも仕事の為にやります。例えば6時間オフィス事務の為にやります。絶対やらないといけない、行かないといけない。

「瞑想の訓練のやり方の基礎・土台」も同じことです。

1) 気にしない

- 2) 少なくとも15分間、毎日のスケジュールの中で実施する時間を決める
- 3) その時間に絶対座る

(参加者)

雑念が浮かんで来るとその時間の状態は好きでは無いのでやめたくになります

(マハラージ)

それは正しくない。どのように解決しますか、それが質問の正しいやり方です。
止めるは瞑想の正しいやり方では無い

(参加者)

どうしたら、集中できるか、は勉強とセットでやらないと瞑想のやる気に繋がらないのでは？

(マハラージ)

後で詳しい事を説明します。どのように、瞑想に集中することができるか、を。
私の質問は、毎日「瞑想の為に座って居るか or 居ないか」です。
座りますと、別の問題が出ます、何の種類の問題が出ますか、は後で説明します。

やめる、其れは良く無いです、例えば、食事。

美味しく無いからと言って食事をするそのこと自体をやめますか？ 同じ事です。

食べねばならぬ、です。瞑想で集中する、その話については後ほど、どのように集中できるか、の話は後であります。

(マハラージ)

瞑想はやらない、ギャーナヨガの別の考えもありますね。その方の考えもいいですけども、皆さんにとって、そのやり方に従うことは、ちょっと難しいです。
何故なら、求道者の霊的なレベルがどれぐらいか、それも関係があるからです。
瞑想が必要か or 必要では無い、に。

「純粋な意識です、それだけを考えればOK」と言う説を聞いても身体意識がとても強い！
その時、「私は純粋な意識である」、其れは出ないです！
無理！

その種類の教えの問題点は「何も準備は要らない、貴方は考える其れだけで十分」が、
問題点です。

「私は純粋な意識です」いいです。ですけども、皆さんの為にはちょっと問題もあります。
身体意識はあまり無い、その種の人の為にその助言はOKです。
身体意識がとても強い！その人の為に「私は純粋な意識です」と説かれても、考えることは
無理です！出来ません！その教えに従うに於いての問題点の1つは其れです。

普通の人の為には最初瞑想して、身体意識が徐々に減ります。

毎日毎日瞑想して、ちょっとずつ私は「純粋な意識」「純粋な意識」である、
「身体では無い」「身体では無い」、。

そして、感覚と心のコントロールをして、色々訓練を实践して、そして、けっこう進んだ、
その後になったら、「私は純粋な意識」が出るかもしれない。

運転の時に瞑想、は、誰も言っていないです。

瞑想のやり方は、最初は座って、正しい姿勢と正しいやり方で瞑想すること、が大事です。
運転しながらの瞑想は、100%できぬ！

正しく座って瞑想できたら、他の時も瞑想できる可能性はあります。

座って瞑想できないで、他の時に瞑想することは100%無理です。確かに。

(参加者)

朝、疲れて、夜も疲れていて瞑想にならないことがある

(マハラージ)

貴方は、スケジュールに入れて毎日座っていますよね。

疲れている日はちょっとやって止めた、疲れてますから、ね、そうですね。
ですけれども、身体も心も、その状態が100%元気！ その日だけ瞑想します、
それでは瞑想はできません。確かです。

日常で大なり小なり問題は絶対出るの可能性がありますね。

大きな問題の時に もちろん座って瞑想できない。

小さい問題、ちょっとだけ疲れてます。

小さいを大きいとする、それは心の創造（想像）である可能性があります。

ちょっと疲れたから寝てます、気を付けなければいけない。

(参加者)

瞑想を朝したり、しなかったり。し始めると色々な考えが浮かんできてこのやり方であって居
るのかな？もうちょっと続けたらいいのかもしれないけれど、頭の考えが止まらなくて、この
状態では瞑想では無いのでは無いのか、と思って諦めてしまう。次の日やろうと思っても、ま
た上手く出来ないかもしれないと思って、やらない。

(マハラージ)

よく分かりました。私の最初の助言は毎日毎日座ってください、です。

集中できます or 集中できない、其れは気にしない。

今日集中できなくても、次の日に集中できます。その可能性もあります。

次の日も集中できないだろう、其れは正しく無い。集中できる可能性もありませんか？

その為に、どのようにすると集中ができる？

集中ができない、其れは、皆さん共通の問題です。

次のクラスで説明します。

今日は皆さんから聞いたかったから其れを聞きました。

座ってますけれども、集中が出来て無い。
集中ができていないですから、やる気が段々減っています。大きな問題です。

今日の結論は、「気にしないで」

集中できる or 集中できない...、身体も100%の状態では良く無い...、
心も100%の静かな状態では無い... 其れ等を、

「気にしないで座るだけ」。

基礎的な訓練として。

その為に、
毎日のスケジュールの中に「瞑想の時間を決めて入れて」下さい。
全て、デヤーナ・ヨーガの準備です。

～ありがとうございました～