

2024年11月9日（土） バガヴァッド・ギーター勉強会

- ・ 朗誦：第1章1節～第1章10節
- ・ 勉強：

今度からチャンティングの後に5分ぐらい瞑想してから始めます。  
最後に瞑想はあまりできないみたいですから、一番最初は瞑想して入ります。

(チャンティング)  
(瞑想 5分)  
(朗唱)

みなさん元気ですか  
(参加者) 元気です。

Punyasya-phalam ichchhanti  
Punyam na-ichchhanti mānavāh

Napāpa-phalam ichchhanti  
pāpam kurvanti yatnatah

とても面白い、とても矛盾 *contradiction* ですね。

punyasya	善い
phalam	結果
ichchhanti	欲しい 貫いたい
na-ichchhanti	やりたくない

善の結果は欲しい  
ですけれども 善のことやりたくない。

Napāpa 罪 (善くない)

罪の結果は何ですか？ 大変困る、苦しみ悲しみ。  
誰でも罪の結果は欲しくない。  
ですけれども、いろいろの罪をとってもよろこんでやります。  
結果は欲しくない、ですけれども、避けません。矛盾 *contradiction* ではないですか？  
人間の性分（生まれつきの性質）ほとんどそうではないですか、普通の人間はそうです。  
これは皆さんのガイドラインみたいですね。。

瞑想の善い結果が欲しい。ですけども、瞑想したくない。

結果だけ欲しい。幸せだけほしい。

幸せのために何もやりたくない。時間ない！忙しい！

どうでしょうか、その状態ではないでしょうか。

はつきりわかりました？

何の関係で（－YouTube ご参照－板書の梵語を）引用したか分かりましたか？

瞑想の結果がいいと知っている、

幸せ、穏やかな状態、心静か。いっぱい、いっぱい善い結果を。

ですけども、瞑想したくない。おもしろく無い。時間が無い。忙しい。

皆さんメモをしましたか？ メモを見て唱えてください。

（朗唱する）

yatnatah : とつてもよろこんで（笑）

前にバガヴァッド・ギターのディーヤーナ・ヨーガ6章、イントロダクションしました。

前の質問は、瞑想、どうしてできない？ どうして集中できない？

いろいろ答えが、ありましたでしょう。

欲望がいっぱい、友達との話が長い、瞑想への興味が薄い、自分に対して甘い、厳しくない。神様とのつながりが薄い、心配事のため集中できない、忘れるから、、、

食事のことは覚えています、寝ること覚えています、おしゃべり、スマホのチェックも覚えています。ところが、瞑想のことは忘れてしています。

やる気が安定していない。瞑想の時間を決めてない、結果を感じないからやめてしまう。

面倒くさ～い。大変！ すべては楽、でも瞑想だけ大変。仕事は楽、瞑想だけは大変。

疲れているから。好きな映画を鑑賞（みる）ためにはぜんぜん元気です（笑）。

やり方がよくわからないから、、、、

みんな率直ですから、ありがとうございます。

今日の話は

どのようなして、瞑想を、毎日、深く、ずう～つと、やることができるか。

其れが今日の話の内容です。毎日、集中して、ずう～つとやる。

方法は何ですか？

其れは、とても実用的で役に立つ実践的な方法です。

私は実践的な方法を経験して研究してやっています、から、皆さんメモしてくださいね。

### **1. 最初は、信仰が大事。強い信仰**

我々の心の健康の為に、霊的な健康の為に、瞑想以外の別の方法がない。

霊的な実践、瞑想がとてもとても大事です。

肉体的な健康の為「食事、寝る・睡眠、お金稼ぐ事」が、身体をサポートする為に大事です。皆さんよく知っています。

そのように、心と霊的な健康の為に、瞑想はとてもとても大事です。

最初はこれを理解する & 信仰。此れが窓口です、此れがないとできない。

そして、もし私は本当に幸せが欲しい、穏やかな状態が欲しい、心の静けさの状態が欲しいだったら、絶対、我々は瞑想しないとイケない。最初は、その事を理解する & 信仰。

### **2. 次は、決意 (determination)**

体の状態、心の状態、いい or よくないを考えないで、絶対、毎日毎日、瞑想します。

決めた時間に瞑想します。

そして、時間があつたら、、、此は大事なポイントです。時間があつたら瞑想します、もう1つオプションは、瞑想のために最初から時間決める。

他の仕事は色々あつても瞑想の時間にあわせませす。

2つのオプション。

時間あつたら瞑想します、其れだつたら瞑想はできません。

瞑想のために毎日毎日スケジュールの中に入れる。此は決意です。

### **3. 止むに止まれぬファクター (compelling factor)として瞑想を生活の中に位置付ける**

問題は、食事は食べないとイケない、睡眠しないとイケない、お金を稼がないとイケない、其れは絶対しないとイケない。

瞑想についての皆さんの考えは、そうではない、してもしなくてもいい。

瞑想はコンペリング・ファクター、絶対しないとイケない。

何もすぐに困ること無いですから我々はいつも瞑想を止めています。

仕事はお休みできない、睡眠も絶対必要です。睡眠しないと、は出来ません。

食事も絶対しないとイケない、皆さんよく知っています。

瞑想は其れくらい必要です。

今は、オプションみたいに、瞑想してもいい、瞑想しなくてもいい、

どちらでもかまいません、と、その様に考えていますでしょう。  
瞑想はコンペリング・ファクター。何故、絶対しないといけない？  
何故なら、後で困ります。後で大変な状態が絶対出ます。困った状態が必ず出ます。  
それから、「立ち向かえ！」しないといけない。  
その為に、其の力は何処から出ます？

瞑想から、出ます。ね。

困った状態の時、例えば、大変な病気、悲しみ・苦しみ、  
とても近い身内・親戚が亡くなる、、、ありますでしょうか？ 普通でしょう。  
大変な状態に「立ち向かえ！」の為に、其の力は何処から来ますか？  
お金からこない、誰も助けることできない。  
自分の中（内）から、力が出て来ないといけない。  
その為に 最初から 瞑想しないといけない。

1つ、サンスクリットでコトバがあります。  
たとえば火、建物が燃え始めました、ゆっくりゆっくり燃えています。  
そのとき水は何処ですか、探しています。火は燃やす、火事の可能性は絶対あります。  
前もって水の準備をしないといけないです。  
何故なら、燃やしています、その時になって水が何処にあるのか探すのでは、、、  
そうなる前から準備しないといけない。

同じことです、困った状態は絶対に出ます、絶対にです、例外はないです、  
個々別々に(*individual*)、 直面した時、どのように立ち向かう？ *How to face?*  
その時になって、パワースポット、スピリチュアル・ヒーラー、

うつ病のお医者さんで治そう、それでも、治らないです。  
ずっと薬を飲み続けられないといけない（薬漬けの状態、頭が）鈍くなります。  
うつ病を治す為に薬をずっと飲み続けると、最終的には、考えることが出来なくなる。  
身体は在りますけれども、普通の存在の生きている印は何もない。  
生きていますけれども、死んでいます。ジーンバシ ムクタの反対、ジーンバシ ムリタ！

我々は瞑想をしないといけない。  
未来、個々別々に困った状態が出るの可能性がありますから  
今から始めないといけない、です。  
そうってから、何処に水はありますか？ スピリチュアル・ヒーラー、パワースポット、  
etc,...

其の時から探します、、、何処に行く？

誰も、最終的に助けることできない。外からでない、中（内）から治らないといけない。皆さんよく理解してください。うつ病の治す為に外のものは何も助けること出来ません。中（内）から助けないと。其れは100%正しいです。

#### 4. 瞑想の大きな障害は「心」と知る

もう1つ、大きな障害は、我々の中に、あります。外にある、は間違っています。仕事、環境、親戚、友達、体、それではない。本当の問題は何ですか？自分の「心」です。

普通の人とは心と自分を同一視しています。自分と心は別々。其れを、識別しないと、私の言う事は解りません。心の色々な状態あります、其れは、私の本当の状態、ではありません。其れを考えて、幸福の為に「瞑想」が大事です。

心は反対しています。しない、しない、しない、したくない、したくない、したくない。心は直接反対しない。心はとてとて頭がいい。色々、言い訳をつくっています。本当の事を心は言っていない。身体の調子が良くない、疲れている、昨日けっこう遅くまで仕事をしていました。仕事？何が仕事？実は、ずっとインターネットしていました、仕事ではない。本当にいたずらっ子は、自分の心です。

バガヴァッド・ギーターは言っています。

あなたの心はあなたの一番の敵。  
あなたの心はあなたの一番の友。

そして、自分の心をコントロールしないと、自分は自分の敵になります。

あなたと心は別々のものです。心の中にはいつも欲しい、善いものでなくても欲しい。善いものが欲しいではない、心は自由が欲しい、です。  
「瞑想」で「心」をコントロールします。

A. **心は瞑想が大嫌いです。自由がなくなると感じるから**  
何故なら、前世から心にいっぱい自由をあげました。  
召使が主人になりました。主人が召使になりました。

本当は瞑想をしたくても、心は反対しています。  
直接反対しないで「言い訳」をつくります。  
後で困りますと同じ心は「後悔」しています。面白いではないですか？

心は世俗的なものいっぱい欲しい欲望あります、それを満足したい。  
心が言っています、後で困った時、どうしてそれをやりましたあ〜？と。  
同じ心が後悔しています。これ、面白いではないですか。  
自分の心の状態をよく理解してください。

「絶対信じません、自分の心を！悟った人になる迄は！」

### **B. 自己成長する為には変化しないとイケない。**

もう1つの問題は、自分の生活・ライフスタイルは変えたくない、その心です。  
何故なら、此の状態は馴れています。  
大きな問題は、我々の毎日のスケジュール・ライフスタイルは変化したくない、  
その心にあります。  
皆さん幸せを求めてあちこち行ってます。幸せになる為の方法は何ですか、を知りたい。  
私は一生懸命説明して居ます。  
結果は？ 殆ど0です。  
例外はないことはない、ですけれども、どうして？  
皆さん聴くだけ。自分の毎日の生活は変化したくない。ですから其の状態を続けてます。

そして、私は時々考えます、「私の話は無駄ではないですか？」  
別の話、世俗的な話の方がいいかもしれない。  
身体の為に食事は何がいい？ その種類の話の方が皆さん興味があります。

ですけれども、皆さん自分の幸せの為に聴きたいですね。  
聴きたい知りたい、ですが、やりたくない。

Punyasya-phalam ichchhanti

Punyam

na-ichchhanti = したくない！

mānavāh

皆さん、自分の心の状態を理解してください。  
現在の生活は楽チン、快適、だから変化したくない。  
変化しないとイケないです。此れ、大事なポイントです。  
自己成長が、もしあなたの目的だったら心が反対しても心の言うことを絶対聞かないで、

従わないで、自分の決めたやり方に従って実行します。

その種類の決意 ( *determination* ) !

本当の (瞑想の) 障害は自分の心です。其の事が解らない者、いっぱい居りますね。

## 5. 混乱・疑いをクリアー *clear* (晴らす)

「瞑想」始めてます、続けて居ない。

どうして? 混乱・疑いの事、ありますから。

例えば、瞑想の対象は何ですか、神様について色々「混乱」があります。

瞑想の結果は本当に出ますか *or* 出ない、其れについて「疑い」あります。

その問題を「解決」しないとイケない。

瞑想について混乱があったら、「何が混乱」かを、霊的なティーチャーに尋ねて最初、クリアー *clear* (混乱・疑いを晴らす) してください。

何故なら、混乱をずっと持って居りますと、「深い瞑想」は難しいです。

始めても後で止めてしまうからです。

## 6. 瞑想の対象について

A. 何を瞑想します? 例えば、インドでは色々神々あります、オプションで、決めるのは簡単です。キリスト教徒は、イエス様のことをずうっと考えます。

日本ではちょっと特別な問題です。

神様についてははっきりわかりません。

何を瞑想します?

例えば「禅」。昔からありますね、伝統。

「心」「考え」は何処から出てます? 「自我意識」は何処から出てます?

ずうっと瞑想して其の根源を理解したいですね。 凡夫にはちょっと難しいです。

### **B. 形は有る *or* 無し**

次は、例えば、アートアン、そして

ブラフマン「純粋な意識」について、

『バガヴァッド・ギーター』 第12章 5節 ( P156 )

(朗誦)

解りました? 皆さんの状態が殆どそうです。

身体意識がとても強いですから、「純粋な意識」を対象にして瞑想するのは、

殆ど無理みたいです。

ギヤーナ・ヨガ etc,... とても面白い本です。但し瞑想の実践の為にはやめた方がいい。

その中に大事なヒントもあります、ね、ですから いいです。

ですけれども、靈的な実践の為には、その種類の「純粋な意識」を対象にしての瞑想はお勧めしない。

ギターこの節では、魂について瞑想は難しい、と説明してます。

身体意識がとても強いですから、魂、靈（たましい）意識は出ない、です。

そこで、バガヴァーン シュリ クリシュナの助言は、

最初は其れを考えないで、「形がある神様を瞑想した方が楽」、です。

結果としては、どちらも同じです。どうして同じ？

ブラフマンもサッチダーアーナンダ。

靈（たましい）も、サット・チット・アーナンダ。

神様もサッチダーアーナンダ。

神様の化身も、サット・チット・アーナンダ。

結果として、同じです。どちらでもかまいません、

どうして、形がある瞑想？ 其の理由は、我々 楽です、から。ね。

### C. 効果的な瞑想の為に瞑想の対象を 悟った人（化身レベル）に決める

皆さんの考える神様、インドでいっぱいありますけれども、日本ではあまり其れは無い。アマテラス、色々ありますけれども、その為に、私の助言です、其れはとても実践的です皆さんの為に

「悟った人を瞑想した方が一番いい」

普通の悟った人ではないです。例えば、お釈迦さまのレベル。イエスのレベル。クリシュナのレベル。シュリ ラーマクリシュナのレベル。

その種類の方を対象とする瞑想が一番いいと思います。

とても効果があると思われます。99%その通りです。

同じ存在がお釈迦さま、同じ存在がイエス、同じ存在がクリシュナ、

同じ存在がシュリ ラーマクリシュナとして顕現（アラワレ）て居りますから、

貴方は選んで、瞑想の対象にしてください。

キリスト教徒はイエス、仏教徒はお釈迦さま、ヒンズーはクリシュナ、と

私は言ってません。自分で選ぶ、オプションがあります。結果として同じです。

神道の神様では、例えば自然。自然、といっても何にフォーカス（集中）します？



其の場所は神聖な波動が出ますけれども、瞑想の為に何にフォーカスしますか？  
フォーカスが瞑想には必要でしょうか？ 何にフォーカスしますか？

皆さんに私は尋ねています、神道の瞑想で瞑想の時、何に集中しますか？  
木？ 空？ 海？ 風？  
其れは物質の瞑想。

木は神様のシンボル（象徴）、コトバだけ、いいですけど、はっきり解らないです。  
空は神様のシンボル（象徴）、はっきり解って瞑想するのは、難しいです。  
もちろん、シンボルで其の通りです。が、  
普通の者は、其の神様のシンボルを考えて、海の瞑想、空の瞑想、、、難しいです。

効果的な瞑想の為に私の助言としては、  
その種類の「神様の化身」を決めた方がいい、と思います。  
ですけれども、皆さんは自由、があります。

## 7. どのように瞑想に入った後に集中できるか、そのやり方について

瞑想に入った後の集中の問題です。

瞑想を始めて、決めた瞑想の対象に集中する、といっても難しい、ですね。  
皆さん経験があります。集中できないですから色々考えがあちこち飛び散ってます。  
どのように集中できますか？

例えば、貴方はイエスに決めました、ね。イエスを瞑想します。  
イエスの聖書あります、物語あります、エピソードあります。  
最初に瞑想の前ちょっと読んでください。1ページくらい。  
最初から決めてください。何のエピソードを瞑想の前に読みますのか、を。  
同じように、お釈迦さまを瞑想しますと、お釈迦さまのパラグラフいっぱいあります、  
教えの中に物語が豊富にあります。お釈迦さまの生涯の中に出来事が種々数々あります。  
最初から決めてください、瞑想に入る前に。決めてそのところを読んでください。  
それが窓口です。瞑想中に思い起こして心に思い描いてください、何を読んでいたか、  
を。

そうしますと、心があちこち行かないです。それから瞑想を始めください。

考えてください、一番最初に何を読みました？

ちょっと覚えている、覚えてない、気にしないでください。

その感じで皆さんやってみてください。そうしますと瞑想で集中できる可能性が大きいです。

あるいは、毎回毎回、本を読むことしないで、覚えている事を、

例えば、イエスの生涯のエピソード、お釈迦さまの生涯のエピソード、クリシュナの生涯

のエピソードを、最初から決めてください。瞑想中、其れを思い出してください。  
シネマのフィルムのように。外ではない。その映画は中で始まります。  
そのエピソードについての中身です。ビデオが其の内容で上映されます。

座って集中する、其れは一番大変です。色々、色々、考えがけっこう出ますから。  
そうすると、その為に、時間が無駄になります、エネルギーが無駄になります。  
後で、集中できてなかったのが失望して止めます。

そのような理由の為、本当に効果的な方法を皆さんに言いました。  
とてもシリアス（深刻）、  
集中したい、と心底願うならば、最もよい方法を私は開示しました。  
自分も同様に実践してますから。

イエスについてなら、このエピソード、このエピソード、このエピソード。  
クリシュナについて、クリシュナの遊び、  
お釈迦さまも豊富に、ラーマクリシュナについても、いっぱい本があります。  
それもやり方ですから、今、手元に無い、そうしたら、買ってください。  
そうしないと、私の話は全部無駄になります。

お釈迦さまの『仏教聖典』、手元にありますか？  
『聖書』持ってますか？ 何人の方、持ってますか？ 手を挙げてください。  
『ラーマクリシュナの生涯』何人の方、持ってますか？ 手を挙げてください。  
けっこう持ってますね、ですけれども、飾りの為にあります（笑）  
それでは何も助けません。  
「あ〜、また〜。私は講義を聞きました、それでOK。何もしたくない。。。」  
それでは、、、。

ラーマクリシュナの生涯、色々エピソードあります。  
『福音』あります、おもしろい物語り、けっこうあります。  
最初から決めて、例えば、スワミーヴィヴェーカーナンダの一番最初の挨拶、  
ファーストミーティング、セカンドミーティング、サードミーティング。

ギリッシュチャンドラゴーシュとラーマクリシュナ、  
おもしろいエピソードでしょう？

そうしてから、私は瞑想を始めてます。  
けっこう楽になります、集中が。

そうしないと、心あちこちの色々なモノから、  
その状態から心を引き戻して集中する、は、難しいです。  
そして、このやり方はとても効果的です。 皆さん、そうしてください。

## 8. 心に命令してください

「今からの時間は瞑想の時間です。  
その時間に、私は永遠なる存在のことを考えます。  
一時的なことは絶対考えません！」

永遠なる存在、例えばラーマクリシュナ、イエス、  
一時的とは、仕事、家族、、、全部一時的です。  
自分の心に命令してください。我々がマスター（主人）。心は使用人です。

未来のこと、過去のこととも考えない。  
仕事のスケジュール、家族のこと、考えません。  
永遠なる存在のことだけ、考えます。

そう、ある時、ある直弟子は言いました。  
ラーマクリシュナの直弟子は、  
「瞑想の前に、心に掲げてください。 **NO admission !**」

入ることを許可しません。  
掲示板に ノー アドミッション、ありますでしょう。

永遠なる存在以外、他の存在が入ることを許しません。  
神様でない他のいかなる考えが入ることは認めない。

## 9. 心のコントロール、とそのやり方

瞑想は心静かにならないと瞑想できないですね？  
ですけれども、心の中にいっぱい欲望ありますと、そしてまた執着もいっぱいだったら、  
心は静かにならないです。それもコントロールしないといけません、ね。

### 1) Gita 第6章 瞑想

少なくとも3500年前よりも前の昔のこと、第6章でクリシュナが色々ヨガと瞑想のことを  
教えた後、アルジュナの質問は、  
「クリシュナ、  
あなたは私にヨガのことをたくさん教えました。そのことを覚えています。

ですけれども、私の心はととてもとても落ち着かないです。いつも動いています。  
どのように、私はヨガを、実践（*practice*）すればよいのでしょうか？」

3,000年以上経っても、皆さんも同じ質問があるのではないですか？  
なぜ、心静かになれない？ どのようにしたら瞑想を行うことができるようになるのか？  
ヴィギャーナナンダジ言っていました、心は神様以外の別のことを考えます。

ある信者は言いました、瞑想の時、心はとても遠いところにあるので、  
心を叱ることはできないです、なぜなら、心は遠くに行ってしまったから。  
近くにいないと叱ることはできないですね。  
つまり、心はすぐに別のところに行ってしまう、  
心はここにあらず、じっとしてない落ち着いていない、心は奔放です、その意味です。  
コントロールはとても難しいです。

例えば、風のコントロール、難しいでしょう？  
風は、時々左、時々右から。東から、時々は西から流れてきませんか？  
その風をコントロールできますか？  
無理ではないですか？  
其れと同様に心の状態もそうです、どうしますか？  
今の皆さんの質問も同じではないですか？

## 第6章の33、34節（P89）全員で音読

### < 33節 >

アルジュナが申します。

「おお、マドウスーダナ\*様！ あなた様が述べられたすべてを同等に視るヨーガは、私の  
動きやすく頼りない精神（心）では、しっかり実行していけそうにもありません。

※クリシュナの別名。"マドゥを殺した者"の意。

### < 34節 >

おお、クリシュナ様！ 私の心は絶えずゆれ動き、すぐ荒れ狂い、力強く、そして実に頑迷  
です。ですから、私にとってこれを制御することは、風を意のままに支配する以上に難し  
いのです。」と。

どうですか？ その状態ではないですか？ 3,000年以上前の昔と同じ。

そして、3,000年後の今、

インターネット、オート モバイル、メールが出ている世の中です、ですけれども、

心の状態は同じです。変わっていない。

外の変化は大きい、けれども心の中（内）は同じです。昔と同じ。心の状態は同じです。

そして、皆さん、

アルジュナは、クリシュナの弟子であり親戚であり、一番近い友だちです。

クリシュナの、何が答えか？

それがとても大事でしょう？

そのような関係の方に教えるのですからね、

クリシュナは、アルジュナのことをとても好き、とても大切な友だち & 親戚。

クリシュナは、アルジュナに何を教えましたか？

何もマジックを教えていない、例えば、

特別なマントラと植物を使うことによって、猛毒を持つ蛇でも力がなくなります。

心のコントロール 制御のためにマントラと植物があったほうがよかったかな？（笑）

シュリ クリシュナは其のようなことは何も教えていなかった。

この植物を使って、このマントラを1回唱えれば、心はコントロールできました！

そうではない。

何を教えたのか？ 次、35節を読んでください。

<35節>

至高者が語られます。

「大いなる事者よ！確かに絶えず揺れ動くしそ制御するのは難しい。

だが、クンティー妃の息子（アルジュナ）よ！

不断の修練と離欲によってそれが可能となるのだ。

「アッビヤーサ」ありましたか？

「アッビヤーサ」 & 「ヴァイラーツギヤー」

サンスクリット語で言ってください。

「アッビヤーセーナ

トゥ コンテーヤ

ヴァイラーツギエーナ チャ グリッヒヤテー」

皆さん、サンスクリット語を見つけました？

二つのやり方「アッビヤーサ」と「ヴァイラーツギヤー」やり方も、変わらない。

3,000～5,000年前も、今から5,000年後の未来も、  
心のコントロールのやり方はこれだけです。

そして、心のコントロール、瞑想の為に、アッビヤーサが必要です。  
アッビヤーサは、「プラクティス・実践する」こと。

実践する、その意味は何ですか？

一日で終わるのは実践と言わないでしょう？ ずっと続けること。

そして、毎日、毎日、毎日、毎日.....実践する、実践する、実践する、実践する.....

もう一つは何ですか？

「放棄」

皆さん、怖がらないでください、放棄と聞くと家住者（カジュウシャ）は心配しますが、「中」の放棄、の意味です。もっと的確な言葉で説明しますと、

「欲望の放棄、執着の放棄」。

愛の放棄ではない、絶対に愛はあります。執着の無い「純粋な愛」はあります。

愛、愛、愛と言っていますが、ほとんどこれは執着です、不純な愛です、  
純粋な愛では無いです。

私はあなたを愛しています、愛しています、愛しています、愛しています、

*Next day* ネクスト デイ 次の日、離婚！！

とても愛しています、と言っても、憎んでます、憎んでます、憎んでます、、、  
それは愛ですか？ 愛ではない。それは単なる執着。不純な愛。執着にまみれてる愛。  
まったく、「純粋な愛」では無い、です。

「放棄」の意味は、我執のない

「純粋な愛」、愛、それは絶対に必要です、家族の皆さんの為に、周りの皆さんへも。  
但し、それは、「執着無し、欲望無し、の愛」！

どのようにできます？

今、持っているものを手放すためには、何かあるものを手に入れる必要があります。

（次のあるモノが）ないと我々は放棄のやる気が出ない。

それは何ですか？

あるものをもらわない限り、現在のあるものを放棄する「やる気」が起きない、

そのあるモノとは、何ですか？

それは「神様（カミサマ）」です。

何故なら、神様と自分の関係は永遠です。

他の全てのものと私の関係は一時的です。今生だけの関係です。

### 何が、要点ですか？

神様と私の関係は永遠ですから、

神様は我々の「永遠なる親戚」

神様は我々の「永遠なる友」

神様は我々の「永遠なるシェルター 避難所」

この三つ、です

三つの状態＝生きている間、死ぬ時も、死んだ後も

神様は、いつも、私と一緒にいます

それをはっきり理解しないとその種類の放棄「ヴァイラーツギヤ」の実践はできません。

何度も何度も繰り返し繰り返し、自分の心に教える。

*all relationship* どんな関係でも、

家族、子ども、奥さん、ダンナさん、お母さん、お父さん、すべて今生だけの関係、その関係は絶対に永遠では無い。

永遠な関係は神様だけです。

そう考えないと、放棄「ヴァイラーツギヤ」は、難しい。

そして、瞑想の時も同じ考えが必要です。

一時的なことは考えない、そして、永遠のことだけを考えます。

永遠なこと、それはどなた？ 「神様」でしょう？ 「神様の化身」でしょう？

その為に執着と欲望をコントロールせねばならぬ。其れ無しで深い瞑想は、難しいです。

### 2) 瞑想の時間外の時も神様のことを思い出す

それから、もう一つは何ですか？ これも皆さん理解しなくては行けません。

Q：我々は毎日、どのくらいの時間？

A：24時間？ 正しいですね。

その中で瞑想の時間どれくらい使っていますか？10分間？ 15分間？ 最長でも30分間？

他の時間は、神様との関係は無し、無関係、いつも一時的な事をずうっと考えています。

どうして、できようか？ 否できません！

そうした状態に於いて

我々の希望・願いである「瞑想の時、集中して神様のことを考える」ことは

無理ではないですか？ できないではないですか？

何故なら、24時間のうち10分間、15分間だけ神様のことを考え、

他の時はずうっと一時的なことだけを考えています。

希望・願望は、10分間 or 15分間、「集中して神様のことを考える」ですけれども

瞑想の時、世俗的なイメージが出て来ます、それが一般的です。

皆さんは文句を言いますね、

マハラージ、どうして瞑想の時に集中ができない？

その質問は、マハラージにしないで自分にしてください。

マハラージに尋ねないで、あなた自身に尋ねてください。

どうでしょう？ どうして、瞑想で神様に集中することができないか？ 分かりますね、

その理由は、自分が自分に質問してください。

貴方がどのような月日を過ごして来たのか、今の自分の状態が分かりますでしょう？

自問しますと僧侶への文句は出ないです。

瞑想の時、

世間（現象世界／うつし世／アラワレの世界／世俗）のイメージが出ますでしょう？

仕事のイメージ、息子・娘のイメージ、旦那さんのイメージ、奥さんのイメージ

これは普通です。自然なこと。

一方、神様のことを考えるのは、

*unnatural* アンナチュラル 普通ではない、不自然な、異常なこと。

こうした問題の解決方法は何ですか？

他の時も神さまのことを時々思い出すことです。

*Connected* コネクテッド つながっている状態であるように。

そうしないと、瞑想で集中するのは無理です。

私の言うことは非論理的ですか？ 論理的ですか？ どうですか？

（答え） 論理的です

問題の解決のやり方は何か？ 他の時も神様のことを時々思い出す、



そうしてください。

例えば、食事の前に神様にお供えする、うちから出る時に神様に敬礼して出かけます。バスや電車に乗っている時、スマホをカバンから取り出したら、この様な手つきでずっといじってますね、仕事の時にも、ちょっと時間があつたらやってます、よね。

時間はあります！ 絶対にあります！

ですけども、神様のことを100%忘れて他のことをやっている。

「時間がない」ということを言い訳にしない。

どのように時間を使っていますか？ あなたは内省してください。

ある方、いつも神様について話して居る、名はイーシュワラ、がある時、アメリカに行って神様のことを教えて居りました。内容はこうです、

「バスや電車の待ち時間に 神様の名前を 繰り返し繰り返し 唱えてください。

マントラ唱えなくてもいい、名前だけを。」

イエス、イエス、イエス.....

お釈迦さま、お釈迦さま、お釈迦さま.....

十分です。

クリシュナ、クリシュナ、クリシュナ.....

シュリ ラーマ・クリシュナ、シュリ ラーマ・クリシュナ、シュリ ラーマ・クリシュナ.....

無理じゃないでしょう？

やる気が大事です。時間はあります。

その様に神様とつながっている、が大事。

神様のことを100%忘れない、そして、時々仕事の前にちょっと思い出す、仕事の後も。

それから、うちに戻って、神様に敬礼します、寝る前にも神様のことを思い出します。

起きた時に神様のことを思い出します。

そういうふうに、何回も何回も、神様のことを思い出しますと、

瞑想の時、神様のイメージが出る可能性が大きくなります。

どうですか？ 瞑想で集中するやり方について助言、今の説明、理解できました？

### 3) ライフスタイル

それから、毎日の生活について、「スケジュール」を作った方がいい。

◎『今日をよく生きる ～充実した生活を送るヒント～』

スワミー・メーダサーナンダ著／日本ヴェーダンタ協会

持っている方は何人？

この本は、是非、皆さんに読んで欲しいです。とても助かります。

値段もそんなに高くない（本体500円＋税）、厚さも厚くもない。

とてもとても「人生をサポート」します。

「ヒント」がけっこうあります。毎日スケジュールを、読む時間を、作ってください。

次に、

スマートフォンを使う時間をコントロールしてください。

寝る2時間前、少なくとも1時間くらい前から見ない。

アメリカのある有名な *psychologist* 心理学者の論説に従いますと、

「寝る部屋に置かないで、別の部屋に置いてください」

何故なら、同じ部屋に置いてありますと、潜在意識の中に其れがアラワれますし、

もし欲すれば、いつでも見ることができます。

それは、心の健康のために宜しくない。

### ***Physical distance!!***

寝る時には身体の近くに置かず物理的距離をとって身体から離れておくことが大切です。

自分の経験から言ってます。

普段は携帯は使ってません、協会の電話の子機、インドの旅の時の連絡の為に使っている *Nokia*、しかも午後2時～4時までだけ、です。

今から15年程前のことです。

今はコンピュータの部屋は1階にあります。

私の寝室は2階。隣が勉強部屋です。が、その時、私は考えました。

何回も何回もコンピューターを見る為に、、、ん～ちょっとめんどくさいな、

ですから 隣の勉強部屋に置いた方がいい、便利、と。

そして、当時のスタッフが寝室の隣の部屋に準備しました。

その結果として、どうなりましたでしょうか、

突然、ふと、頭、よぎりました、

「あれ、メール送りました、返事は来てますかな、ちょっとチェックしましょう」

すぐチェックできますでしょう、隣の部屋にありますから（笑）

すぐ隣部屋に入ってチェックできます、そんな風にして私の場合 何回もやっていました。今は、毎日1回、時々2回、ある日は絶対に見ない。

すぐ隣の部屋にある、ですから、その時初めは、3回、4回、5回、何度もチェック。メールチェックだけでなく、他のもの、興味あるサイトをちょっと見たくて見て、、、ついに、はたと、困りました。今そうなって、初めて分かりました、何が問題かを。

このコンピュータをこの部屋から外してください、と私はスタッフに言いました。何故、心理学者が「寝る部屋から離すように」と言ったのか分かりますね。私は自分の経験をシェアしてますが、皆さん従わないといけない、とは言ってない。

心はいつもそのように流されます。

### ***Physical distance!!***

自分の身体から物理的に離しておく、寝る場所から距離をおくことは、とてもとても *effective* 効果的です。とても *practical* 実用的で実際に役に立ちます。

最近、皆さんのやり方は、枕の隣に置いておく、そうではないですか？（笑）枕のとなり、です、そうしますと、寝る前にチェック、今日の最後に。朝起きたら、今日一番最初にやること、チェック。そこは、無駄な無意味な、世俗的な情報や広告であふれています。その状態をもし続けて居りますと、瞑想は無理です。

寝る前、少なくとも1時間くらい前からは見ない。起きた後は、1時間程経った後、例えば、朝ごはんの後から見ます。そのように、ライフスタイルを気をつけないと、瞑想で集中することは難しいですね。

## **10. モチベーション *motivation* やる気、どうすれば続きますか**

瞑想を始めました、けれども、続けていない、普通です。やる気、だんだん減ってます。どのように、この問題を解決しますか？

その為には「どのように 瞑想が 貴方を助けますか？」

そのポイント、  
書きましたでしょうか？

一生懸命、「瞑想の利得・恩恵」について説明しました。協会のHPにある8月の「瞑想の利得・恩恵」をダウンロードしておいてください。それを確認しますと、「やる気」は続きます。

## 11. 忍耐

最後のポイントは、忍耐。

すぐに、瞑想の結果は出ない。その為に貴方はずっと続けねばならぬ。

皆さんよく知ってますでしょう？

忍耐のことわざ「桃栗3年、柿8年」。マンゴーもそうです。バナナは早いですが。

柿を今日植えて、次の日、柿の芽が出ましたか？

瞑想を1週間やって、心 とっても静か～の状態になりますか？

心配のことがなくなりました～ 幸せできました～

できませんでしたから、止めました！

それでは、できぬ。

その為にずう～と続けたいといけません。

忍耐が必要です

どのように瞑想を実践する？ その為の3つのポイント

- 1、毎日瞑想する
- 2、集中して瞑想する
- 3、ずう～と続けて瞑想する

そうすると絶対に結果が出ます

瞑想よく出来ます

それだけではなく

Punyasya-phalam

ichchhanti

善の結果を

欲しい

**Punyam na- ichchhanti** ⇐ na が消えます!!

善を 私は実践します！

mānavāh

(ホワイトボード参照)