

2024年 8月 3日 (土) バガヴァッド・ギター勉強会

- ・朗誦：第18章61節～第18章70節
- ・勉強：

みなさんおはようございます。ナマステ（合掌）
7月のときはどうでしたか、我々は「瞑想を実践」しました、ですね。
どのように瞑想しますか、誘導瞑想を。
そしてその後、瞑想について繰り返し詳しいことを説明しました。
それから皆さんにいろいろ質問しました。続きは、
皆さん答えを次回考えて来てください、でした。
考えて来ましたか。どうですか？ 何の質問かは前回メモをしましたね。

先ず、瞑想について、素晴らしい本があります。
スワミー・ヤティシュワラーナダジー、ラーマクリシュナ僧院の僧侶です。
西洋に何回も行きいろいろ国アメリカ等に行って講話しました。
『瞑想と靈性の生活』その本は協会から出て、vol.1, 2, 3 けっこう人気ですね。
皆さん詳しいことを知りたいですから、瞑想は何ですか？
やり方何ですか？ 何が障害？ どのように障害を取り除きますか？ 結果は何ですか？

中にはちょっと厳しいコメントがけっこう入っています。
病気を治す時、我々は苦い薬を飲んでいませんか？
苦い薬を飲まないで病気は治らない。経験ありますでしょう。目的がそうだからです。
靈的な病気、心の病気を、治す為には耳が痛い言葉を使わないといけない。
目的は、幸福の為にです。
著者はスワミジーの記したラージャ・ヨーガや他の本と、そしてまた自分の経験も合わせて
記しました。僧侶はスワミー・ブラフマーナダジーの直弟子（ジギダシ）でした。

ここで前回の講座を、ちょっと思い出しましょう。

・ポイント1：瞑想はなんですか
瞑想に集中する。世俗的な問題にも集中して考えることがあります。
集中の経験は皆さんあります。何が違う？

・ポイント2：瞑想の結果は何ですか
前回来なかった参加者もいますから、もう1回リストアップしましょう。

・ポイント3：どのように瞑想は我々をたすけますか
やる気、モチベーションをつくるのが目的です。

瞑想のことをGitaクラスで、何故、話していますか？

その理由は、次の勉強が『ディヤーナ・ヨガ』第6章 瞑想（心の制御）の道 ですから。

今回の勉強会はイントロダクションのような位置付けです。

バガヴァッド・ギーターの中で その内容はとてもとても大事です。

そして、次に勉強する章に 楽に入ることができます。

「瞑想」の章を理解する準備の為に説明しています。

Gita勉強会と瞑想との関係をつかんでくださいね。

Gita勉強会は瞑想の講座ではないのに瞑想について詳しい説明をしているのはその関係です。

以前に言っていない、新しいポイントもあります、メモしてください。

雌牛を見たことがありますか、インドでは自由に動いています。日本ではそうではないかも。

ある場所に行けば見られます。札幌、熊本、等、あるところだけにいます。

雌牛は草を早く食べます。

早く食べて、彼方此方に生えてる草、時々バナナの葉っぱ等も、自然で生えてますから、

大好きで食べてます。私はインドの田舎に生まれましたから よく知っています。

早く食べても それだけでは消化ができない。

最初は 立って 食べて、次は 座って、中のものを 口に戻して、ゆっくりゆっくり 噛みます。

そうすると唾液が出ます。それを長い時間かけて食べてから、飲み込みます。

そうすることで 消化 はよくできます。

勉強もやり方も同じです。早く草を食べる、はやくメモする、同じでしょう。

雌牛のやり方にあなたも従ってください。そうすると消化できて 理解できます。

雌牛の例の様に。

◎ 瞑想の結果は何ですか？

（参加者）心が静か になります。集中 できます。心が綺麗 になります。

汚い波動が綺麗な波動になります。潜在意識も綺麗に になります。

人間関係もよくなり ます。仕事に集中でき ミスがなくなります。

安定した幸せ ができます。最後に 悟り ます。

それ以外、

別のポイントもありました？

瞑想のやる気

「素晴らしい結果」がありますから、瞑想しますと たすけますね。

我々の人格のレベルがあります。

肉体のレベル、頭（知性）のレベル、心のレベル、道徳的なレベル、霊的なレベル、

全てどのレベルに於いても、瞑想は我々を たすけます。

一番最初は、

肉体的なレベル

最近お医者さんの考えで、いろいろ心のストレス からいろいろ病気出ています。

psychosomatic サイコソマティック。深く関係あります。

悟った人は、全然 別。体の病気が出てても神様のこと考えるはできる。普通はできない。

病気が出ますと神様のこと考えるはできないです。

けっこう すすんで居る求道者は心身相関 別々に分けることができますけど、我々はできない。

心にストレス出ますと体に影響が出る、その可能性があります。

体の健康の為には心の健康も大事です。昔インドから日本に来た時、

ほとんどフォーカスはヨガ、肉体的な体だけ。アーサナなどの。

段々段々この30年の中で皆さんの意識が変化して来ました。何が変化？

今は皆さん理解できています、

体の健康だけでは十分ではないです、心の健康も必要です、そのことを。

瞑想の結果で、1つにはストレスのレベルが小さくなります、低くなります。

例えば、高血圧、心臓の問題、糖尿病、お腹の問題、ほとんど原因はストレスです。

お医者さんも最近助言しています。三鷹駅は、中央線ですね、その近くに病院があります。

ある信者が私を連れていきました。その病院は瞑想の為の1つの部屋を準備しました。

それを聞いて私は興味を持ちました。普通の病院に瞑想の場所ありますか？ 無いです。

その病院のことを聞いて実際に行きました。パナソニックもその種類の場所あります。

そのパナソニックの瞑想の場所に入りますと、どうでしょうか。その場所は静かです。

お医者さんもそのことを理解して助言しています。

お医者さんは自分では瞑想をしないかもしれない。ですけども、助言はしています。

どうしてですか、何故なら、はっきり、体と心は関係ありますから。

瞑想する事で病気の可能性に対して抵抗できます。

病気があっても薬をそんなに飲まないで たすけます。どちらがいい？

病気が出た後で瞑想したほうがいい、病気が出る前に瞑想したほうがいい？ どちらですか。

英語で有名な言葉あります prevention is better than cure (抵抗するは治すよりもっといい)

予防は治療にまさる

そしてまた、ストレスが出た後カウンセラーに行くより もっと大事は、中から治す、

その方がもっといいではないですか、瞑想は中から治します。お医者さんは薬だけです。

インドにとっても有名なお医者さんがいました。ときどき何もチェックしないで、みただけで何の病気がわかりました。その種類の賢い方でした。後に その方は地方行政の長になりました。

その方はイギリスに行っていっぱい勉強してヴェーダーンタにも精通した賢い方です。

その方の助言は次の通りです。

「もし、あなた病気ありますとお医者さんに行ってください。どうして？
何故ならあなたが行かないとお医者さんは稼ぐことができません。
その後は薬屋さんに行ってください。どうして？
薬屋さんもお金を稼がないといけませんから。薬屋さんが生きる為にあなた行ってください。
それから薬を買って道中帰る時にそれをゴミ箱に捨てて下さい。どうして？
あなたが生きるために！（笑）」

100%ジョーク、ではないですね、正しいことも入っています。
どのように瞑想はたすけますか？

ここまで瞑想は肉体的レベルでどのようにサポートしますか？について詳しく説明しました。
次に、心、道徳的、頭のレベル、霊的なレベル、で、
瞑想はどのようにたすけますか、をリストアップしますね。

一番最初は何ですか？

1. 毎日毎日、汚い**波動**が我々の中に入っています。

家から外に出ますと、感覚の入口、五感の、目の感覚、耳の感覚、環境、色々、
その結果で汚い波動が入っています。

以前から溜まっています。そうして、毎日毎日溜まっていくと
汚いのが積み重なってもっと分厚(ブアツ)くなります。

毎日毎日やる瞑想は、掃除機。瞑想は心の洗濯。瞑想は心のお風呂。

お風呂に入る前にソーブで体を綺麗にしますでしょう。

体は綺麗にできても心は綺麗にできない。

やり方が違うから。やり方は何ですか？

瞑想です。

2. 心の中には意識と潜在意識がありますね。

潜在意識の中に汚いものがけっこう入っています。それについて、我々の気づきは無い。

ある時、またある時、我々は気づきが出ます。ある環境に入って、世俗的な。

潜在意識の中にどれだけ汚い、例えば、欲張るなど波動が溜まっていますか気づき無し。

以前にも説明しましたでしょう、デパートに入って我々どれ程の欲望があるか、を。

欲望が出ますでしょう、色々物を見て。何処にその欲望の源はありますか？

潜在意識に隠れています。その環境、デパートに入ると出てきます。あらわれます。

ですけれども、どのようにして綺麗にしますか分からないです、それで皆さん混乱します。

現在意識の中に、何があるのかは、大体解ります。

ですけれども、潜在意識の中に何が隠れていますか、はっきり解らない、難しいですね。

それを綺麗にしないといけないですね。綺麗にしないと我々純粋にならない。

純粹にならないといけないでしょう、我々は求道者ですから。ね、
それだけでなく道徳的にも必要です、靈的な人間、道徳的な人間になる。
この両方のために、潜在意識を綺麗にしないといけません。
瞑想しますと、潜在意識が綺麗になります。別の方法がないです。

3. 衝動的、否定的な考えが出ていますと、以前言いましたね、「心の津波」みたい。

否定的な、衝動的な カーマ、クローダ、ローハ = 怒り、欲張る、肉欲。

それが突然とても強くなります。

「心の津波」に対して、どのように抵抗できますか？

津波に抵抗する為には堤防の壁を高く作っていませんか？ところが福島の方は知ってます、
津波がもっと高いなら、我々何もできない。津波は堤を破壊してしまいますから。

其れでは、心の津波に我々は、抵抗をどのようにしますか？

心の中にコンクリートの堤（壁）を作ることは、できないです。

心のレベルで堤（壁）を作らないといけない。

その方法が瞑想です。

4. 人間関係、もし、我々は衝動的な感情をコントロールできたら、

人間関係ももうちょっと良くなります。エゴの問題、怒りの問題ありますから、
家住者の、例えば、会社の人間関係、友達、近所の人、人間関係はいろいろあります、ね。
エゴ、自分の怒り、欲望をコントロールできたら、人間関係はよくなります。

5. 集中することができます。瞑想のやり方の一つは集中でしょう。

集中の訓練をします毎日毎日。

最近インターネット環境、モバイル、FB、LINE、Instagram など、その結果
集中のレベルがとても低くなりました。

(レオナルドさん)

マイクロソフトが2015年にカナダで研究して人間の集中力を測ったら、平均6秒程でした、
金魚は8秒ぐらい集中できるらしい、です。人間は金魚より劣っているという結果でした。

その状態は危機的ではないですか？ 現在お年寄りとはともかく、次世代の今の子どもたちは
何も集中して考えることができない。勉強をする事も難しい。仕事をするも難しい。

人間関係に於いても難しい。何故なら忍耐ができないです。

集中もできない、忍耐もできない。ですけど、両方必要ではないですか？

その為に「集中の実践」がとてもとても大事になります。

もちろん、スマホの使用についてはコントロールしないといけない。

「瞑想」がそれをたすけます。

私の考えです、国の首相は受け入れないと思いますが、助言は、

日本だけでなく

「世界中のすべての国の小学校、中学校、高校の授業は絶対瞑想で始めます」

長い時間はいらぬ、5分～8分くらいで十分です。結果が大きいです。

それは宗教の関係はないでしょう。例えば、対象は自然の何でもいい。対象を決めて、

「神様」と言わなくても「空」「太陽」「月」自然のものでも何でもいいので、

「決めた対象に集中して10分くらい体を動かさなくて瞑想する」ことはとても大事です。

全ての学校で10分くらい瞑想してから授業を始めます。

これは私の意見ですが、皆さんは賛成しますか？反対しますか？どうですか？（拍手）

一番の心配は子どもたちがどのように育ちますか、です。それが一番心配です。

次世代の子どもたちはどうして集中力が低下しているのか、

その理由も、それに抵抗するやり方も自分ではっきりわからない。

その為に、先生、お母さん、お父さんの責任が大きいです。

皆さんの学校で授業の前に「瞑想の実践」を始めることができたら、

カウンセリングなどもあまり必要ないと思います。けっこう問題は減りますから。

「瞑想の実践」に、国・宗教 関係ないです。

モバイルはグローバルになりましたでしょう。

「瞑想」はどうして同じようにグローバルにならない？（意味:否 なりますでしょう=反語）

携帯（スマートフォン）がグローバルになることによって、

否定的な結果もグローバルになりましたでしょう。であるならば、

その否定的な結果を解決するの為のやり方・対処もグローバルにならないといけない、

従って、「瞑想」もグローバルにならないといけない、

そうではないですか。よく考えてください。

そして、それはとてもとても大事です。

少なくとも、個人的に両親は家庭の中で子どもたちにそれを教えた方がいいです。

ですけれども、言うだけでは何も結果は出ない。

お母さんお父さんが、自分ではしないで、子どもたちに言うだけでは、子どもたちはしない。

お父さんお母さんが自分自身がやっていたら、子どもたちはほとんど真似しますでしょう。

意味が解らなくても、何でも真似します。

お母さんがお寺に行って「頭を下げて禮拜」します、

横で見ていた坊ちゃんも、同じように「頭を下げて禮拜」します。こんなふうに。

親は我が子に簡単な「祈り」を教えて、そして、座って、神様に祈ってください。

どうして？ 何故なら、その結果の素晴らしさは、後で段々解りますから。

ラマクリシュナ僧院の大学がありますね。附属高校も。

インドで毎日毎日、朝と夜の2回、「祈り」があります。

祈りの後、少し「瞑想」があります。そして、私が思うには、

「世界中のすべての学校でこの同じシステムがあった方がとてもいい！ではないですか」
何故ならデジタル時代に生きる人間の集中（対義語は注意散漫）する力が劣化してますから。
インターネット環境が整った後に生まれた「デジタルネイティブ」世代にとっては今後とても必要なことです。

集中できますと、学習する力が上がり、速くできます。
例えば、集中ができないならば、勉強に3時間かかります。
もし集中ができたなら30分でできます。集中ができないならば時間が長くかかります。
集中できたら早くできますでしょう？
そのように「**集中の実践**」は勉強に於いてもたすけます。

もう一つ、仕事に於いても「**集中の実践**」は大事です。
仕事を集中してできたらミスが少なくなります。完璧にできます。
それは重大な結果に結び付きます。「**集中の実践**」が必要です。
「**瞑想**」で其れができます。

6. それからもう一つには、**幸せの状態** ができます。

穏やかな状態 平安な状態 もできます。
心は、いつも落ち着かないでしょう。猿みたい。
それが瞑想の実践によって、静けさの状態になります。
外からはわからないですけれども、自分はわかります、どれくらい落ち着かないか、が。
もし、そのような時、静けさの経験が欲しければ、瞑想をしますと、心は静かになります。
その後は「**幸せ**」「**穏やか**」「**平安**」な状態 になります。

7. そして、最後は「**悟り**」。

悟りまでやる気は出なくても、皆さん幸せが欲しいでしょう。
穏やかな状態 も欲しいでしょう。平安の状態 が欲しいでしょう。
集中して仕事もしたいでしょう。
悟りに至る迄、段々とやる気は出ますけど、瞑想のやる気がそこまで出なくても
とりあえず、望む（欲しい）結果は瞑想によって得られます。最終目的は「**悟り**」です。

悟れば、其れは何ですか？

最高の自由、最高の至福、最高の知識、が悟りの結果として現れます。
そうしますと、人生の目的は満足することができます。
全ての **悟りの結果** は「**瞑想**」だけでできます。

別のやり方もありますが、瞑想ほどには、良い結果 や 高い結果 を生みません。
そのこと皆さん理解してください。その理解の為に、別の例を使って説明します。
例えば、お金を稼ぎますと、その結果、色々いっばいできます。リストアップしますと
食事、服、家屋、勉強、子どもたちの教育、自動車、結婚、色々できます。

例えば女性は、結婚で幸せができた！ そう考え、男性たちはいい仕事が望みで、その為に、たくさん勉強して、入学試験に合格して、就職活動を懸命にやって、例えばTOYOTA自動車に就職できました！ 望みが叶って女性たち男性たちは幸せになりました。

これは普通ではないですか、幸せのカタチです。色々できますね、願いが叶って満足できます、けれども、お金がなかったら、何もできません。お金を稼がないと結果も享受できません。想像だけでお金は空から降ってきませんよ。そのことを皆さんよく知っています。「棚からボタ餅」も同じことです。

瞑想の素晴らしい結果、皆さんリストアップしましたでしょう。

どのくらいありましたか？（前半でリストアップしたもの）→「9つ」

其れ程、瞑想の素晴らしい結果 が出現する可能性がありますね。

ですけれども、瞑想しない、ならば、全部の素晴らしい結果はまったく出現しません。

「洞穴で寝ているライオン、口だけを開けています。ライオンの希望は何ですか？ 鹿がその口の中に入って来ます。そうしたら鹿を食べます、そしてお腹も一杯になります」本当にそんなこと、あり得る？ 鹿はライオンの口の中に自然に入りません。ライオンは鹿を得る為に、狩りをしないといけないですね。「棚からボタ餅」も同じアイデアです。

同じアイデアで、日本語の歌があります。
クイズです、さあ、その歌は 何でしょうか？
（参加者）「365歩のマーチ」

そうです、「365歩のマーチ」みなさん知っていますね。
どうぞ一緒に歌いましょう。
大阪のGita勉強会の集まりで歌いましたよ。

（参加者全員で合唱）

浜松で以前ある講座がありました。テーマは「**真の幸せ**」。
準備している時にその歌を何回も聴いたことはありました。
ですけれども、日本語ですから、その意味をはっきり理解していなかった。

ところが、ある時、信者のスタッフに翻訳（English）をインターネットから見つけてもらい驚いたことに、その翻訳の中には素晴らしいメッセージが入っています！と気付きました。この日本語の歌の中には素晴らしいメッセージが入っています！
初めて、私は歌の意味を理解しました。

浜松で此の歌を皆で一緒に歌いました。講座は この歌で始まり この歌で終わりました。
講座の後、参加者から聞きました。

「我々は此の歌を知っていました、けれども、此れ程に素晴らしいメッセージが入っていることを、講座を聴いて、初めて理解しました」
あなたの内・中にどれくらい豊かな富があるか、あなたは気づいていない。
このポピュラーな歌にあります豊かな素晴らしい富に気づいていない、けれども、あります。

1 番最初、

♪ 幸せは 歩いてこない ♪

「棚からボタ餅」と同じ意味です。幸せは、歩いて あなたの場所には来ない。
働かないとお金は来ない。ライオンの口の中に鹿は来ない。想像してるだけでは来ない。

2 番目、

♪ だから 歩いて 行くんだね ♪

だから、毎日毎日、働かないといけない。だから あなたは歩かないといけない。
幸せ 欲しいでしょう。お金 も欲しい。家族も欲しい。もっともっと経験ありますと、
人生の経験で一番大事は「幸せ」です。その中には、穏やかな状態も入っています。
平安も入っています。満足するだけではなく、幸福の状態。
幸福の中には満足したの状態、穏やかな状態、平安の状態が入っています。
全て合わせて皆さんのイメージが「幸せ」です。
けれども、その幸せは、歩いて来ないですね。
想像だけ、希望だけ、考えだけでは「幸せ」は来ないです。
「だから」がとても大事。その為にやり方があります。そうしないといけません。
やり方・方法のシンボルが「だから」。

「だから 瞑想してください」助言しました。

「瞑想しません」そうしますと「幸せは 来ない」。とてもシンプルです。
あなたはヒマラヤへ行かないといけない。あなたの場所にヒマラヤは来ない。
富士山 あなたの場所に来ない。あなたが富士山に行かないといけない。
それもレベルがあります。
5合目までは車で行けますが、その上は自分の足で登らないといけません。

第3番目、

次の大事なポイントは何ですか？

♪ 人生はワン・ツー・パンチ ♪

パンチだけでなく、汗かき、ベソかき、それもあります。
簡単な道ではないのです。簡単なやり方ではない。色々大変なことがあります。
汗も出ます、涙も出ます、楽ではないでしょう。お金を稼ぐのも同じではないですか。
働きたくない、体の調子が良くない、気分も悪い、家族で喧嘩もありました。
ですけれども、働きに行かないとクビになります。何も楽ではないです。

第4番目、

♪ 幸せの扉は狭い ♪

不安や苦しみ、悲しみの扉は広い、ですけれども、幸せの扉は狭い。

聖書の中に同じことがあります。天国の扉・玄関は狭い、ですけれども、地獄の扉は広い。

とても簡単に入れる、簡単ですから。地獄にどうですか、皆さん入りたい？

何も努力しなくてもいいです、楽に入れますから。行きたくない？、何処に行きたい？

天国に行きたい。ですけれども、天国の扉は狭い。楽には入れない。

第5番目、

♪ 休まないで歩け ♪

1日もやめない。毎日歩かないと、目的に涉ることができない。歌の中に入っています。

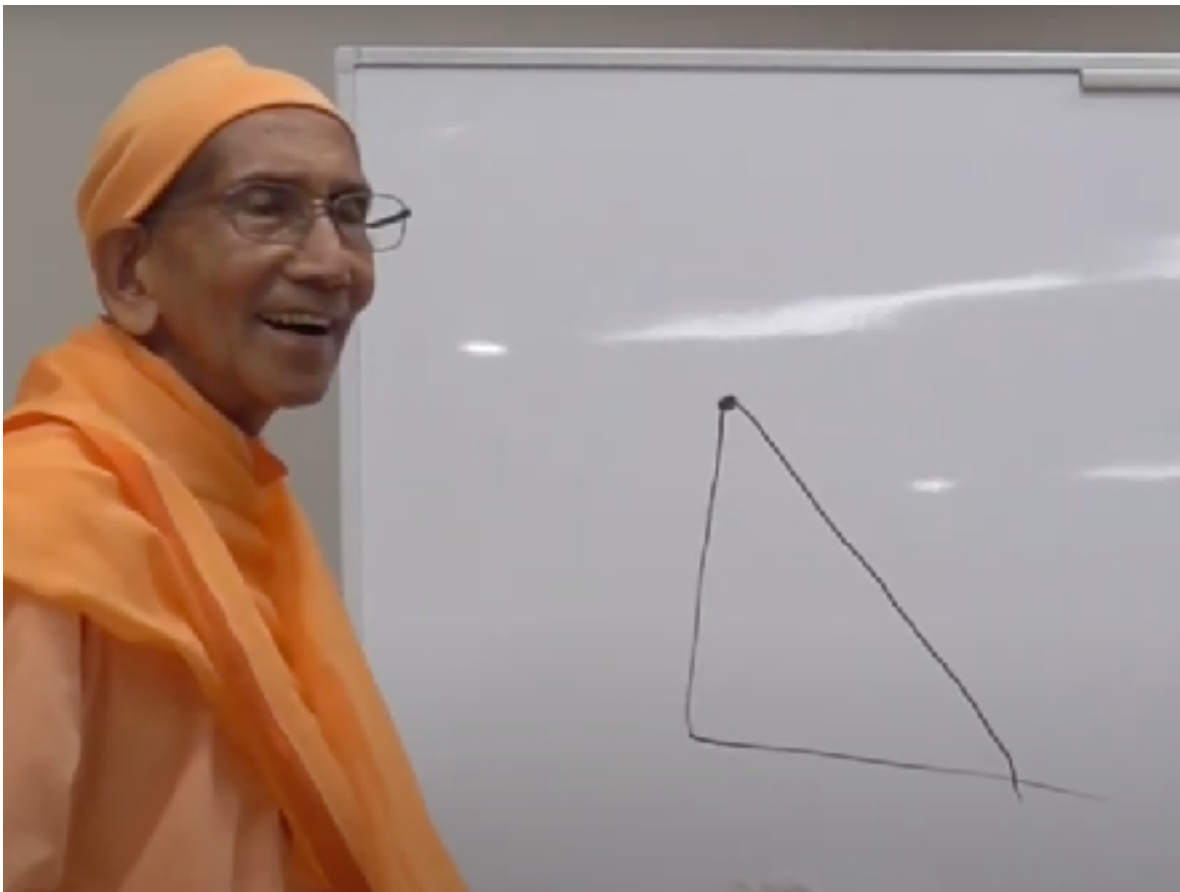
やめないでください、皆さん、けっこう居ります、瞑想を始めました、

そして、やめてしまいました。

マハラージの講座で聴いて瞑想をやりましょう、と、やる気が出て、

最初はやる気はけっこうありますが、段々やる気が下がってくる。

段々やる気がダウンして、1～2週間で全くなくなる。



♪ 休まないで歩け ♪ どうぞ、みなさん一緒に！

最後、

そうしますと結果は何ですか？

結果は素晴らしいです。

♪あなたの足跡にや、きれいな花が咲くでしょう♪

どうぞ、言ってみてください。そのきれいな花は何ですか？

「幸せ」「穏やかな状態」「平安」です。

皆さん理解しましたか。よく知っている「365歩のマーチ」

この中にすばらしいメッセージが入っています。以前から気づいている人がいましたら、手をあげてください。知りたい。4人。(カウントして)

皆さんが知っているこの歌の中に、本当にすばらしいメッセージが入っています。

ほとんどのみなさんが気づいていなかった、もったいないです。

「瞑想の良い結果」をリストアップしましたが、

もし瞑想をしなければ、全部無駄になります。

休まないで、毎日、毎日、毎日……。そして、続けていれば、絶対に良い結果が出ます。

この歌の中の良いメッセージをもう1回、皆さん繰り返してください。

(省略)

どうでしょうか？勉強しましたか？今、実践してください。

皆さん、全部の歌をもう1回歌いましょう。

(全員でフルコーラス合唱)

拍手

どうでしたか？皆さん、気持ちがいい？楽しいね。けれどもそれだけではなく、

実践しましょう。休まないで歩く、結果が出るまで歩く、歩く、歩く…。

1番のトップの場所に、目的に、辿り着くまで、ずっと登らないといけない。

汗が出ます。涙も出ます。パンチもあります。でも、やめない。それがとても大事です。

次回のクラス、ポイントは何かですか？

「毎日します」、または「時々します」については、以前説明しましたね。

では、どうして毎日しないといけないか、について、説明します。

何については毎日するのか、何については時々するのでもかまわないのか、

皆さんははっきり理解しないといけないので、それを説明します。

～ありがとうございました～

※著作権の問題があるかもしれません。
歌詞を掲載しておきます。

作詞：星野 哲郎 作曲：米山正夫

しあわせは 歩いてこない
だから歩いて ゆくんだね

一日一歩 三日で三歩
三歩進んで 二歩さがる

人生は ワン・ツー・パンチ
汗かき ベそかき 歩こうよ

あなたのつけた 足あとにや
きれいな花が 咲くでしょう

腕を振って 足をあげて
ワン・ツー・ワン・ツー
休まないで 歩け

ソレ ワン・ツー・ワン・ツー
ワン・ツー・ワン・ツー

しあわせの扉はせまい
だからしゃがんで 通るのね

百日百歩 千日千歩
ままになる日も ならぬ日も

人生は ワン・ツー・パンチ
あしたのあしたは またあした

あなたはいつも 新しい
希望の虹を だいている

腕を振って 足をあげて
ワン・ツー・ワン・ツー
休まないで 歩け

ソレ ワン・ツー・ワン・ツー
ワン・ツー・ワン・ツー