


「バガヴァッド・ギーター～その教えを毎日の生活に活かす - 4」

 **自分の義務を果たすことこそがヨガです。** 


グルデブ・シヴァナンダは、「1日の始まりを神と共に始め、1日を神と共に過ごし、そして神と共に1日を終えなさい」とおっしゃいました。それがギーターの教えでもあります。神はあらゆるところに存在しています。

 **どの宗教でも聖典には、神はあらゆるところに存在している、と書かれています。(7章7節)**

数珠の珠が1つずつ糸で繋がれているように、宇宙に存在する名前と形のあるものは、すべて意識という糸で繋がれています。

あなたの体がそこにあって、私の体がここにいます。この2つの身体の間には空間(スペース)があります。地球という天体と太陽という天体の間に空間が存在します。私たちの本質である意識が、空間に満ち、ありとあらゆるものを繋げています。名前と形の数だけあるように思えますが、宇宙にはたった1つの意識があるだけです。私たちは意識があるから知性を働かせることができます。これをギーターでは、「アヴィヤーサ・ヨガ」と言います。

 **アヴィアーサヨガとは、実践的ヨガのことです。私たちの義務とは、知性を意識と繋げることを繰り返し、努力して行うことです。**

グルデブ・シヴァナンダは物を見る角度を変えなさいと度々おっしゃっていました。


例えば、木でできたガネーシャの像があります。ガネーシャの信者には神様の像です。芸術家には創作したい彫刻、商売人にとっては売り物です。そのように、同じものに対して、立場が変わると見方が変わるのです。


グルデブ・シヴァナンダは、多くの人が自分の宗教を信仰していながら、宗教の本当の意味をわかっていない人が多いことに気がつきました。ですから、20世紀から21世紀にかけて、彼はスピリチュアルな生き方の大改革をしたのです。

私はスピリチュアルな生き方をするには、知性をきちんと使わなければいけないことを学びました。どんな宗教に対しても自分で疑問を持ち、質問をして、回答を得て進めなければ、真実はわかりません。

例えば、夢の中では何でも可能です。夢は心の機能で生まれます。目覚めている時にはできないことが、夢の中ではできるのです。心は脳によって動いていますが、意識がその背景になればあらゆることを理解することができないのです。もう一度言います、意識があるから知性を使うことができます。そして、朝から晩まですべての行動をヨガとして行ってください。それがギーターの教えです。

 何を飲もうと何を食べようとそれを神に捧げなさい。どんな行動も神に捧げましょう。

 第4章の24節：食前に祈りを唱えます。食べ物も調理をする火も食物を食べる体も、すべてがブラフマンであるからです。

 第3章14節：私たち人間や動物たちは、食べ物があるからこそ肉体を維持していくことができます。食物は私たちの体に入ってエネルギーとなります。食物となる穀物や野菜は雨によって育ちますが、全ての形あるものは、不滅の存在の形を変えたものによって成り立っています。

 第15章14節：雨、太陽、火、植物、すべてに神のエネルギー、プラーナが宿っています。

ヴァイシュヴァーナローは神のことです。私たちはプラーナのおかげで4種類の食べ物を消化することができます。4種類の食べ物とは、歯で噛むもの、飲むもの、呑み込むもの、噛み砕くものです。食べ方には、鳥の食べ方、魚の食べ方、動物の食べ方、人間の食べ方の4種類があります。




アムステルダムに行った時に、私は幼稚園を訪ねました。4歳の男の子たちの1人が私のそばにやってきて、「スワミは神様を見たことがありますか？神様もチョコレートを食べますか？」と質問しました。「イエス」と私は答えました。とても無垢な少年たちの顔を見て、それは神の顕れであると思いました。神はあらゆる名前、あらゆる形で顕れています。

すべての生き物の口は神の口でもあります。神はすべての口を通して食物を摂取します。それは木も同じです。木の根が遠くまで伸びているのは栄養を取るためです。たくさんの種類の植物にたくさんの口があります。それも神の現れです。神はどこにでもいらっしゃるのです。



朝から晩まで、みなさんはありがとうと言っています。これはよその国では見られないことです。日本では皆がお辞儀をしてありがとうと言います。日本はとても神性のある国だと思います。誰もが他者を尊重して尊敬の気持ちを表しています。だから日本は繁栄するのだと思います。一生懸命に働き、とても時間に正確で、我慢強いです。我慢強くありなさい、ということをごーターは教えています。

 2章14節のティティクシャとは、耐えるとか、忍耐強いという意味です。シャンカラチャリアは、問題に直面したら逃げず、泣かず、復讐を考えず、闘わず、否定的態度をとらずに解決していくように言いました。



アシュラムで2人のスワミが言い争いをしているときに、グルデブ・シヴァナンダは椅子に座って、目を閉じて笑って聞いていらっしゃいました。スワミたちの口論が激しくなるとグルデブは「オーム」を唱えました。2人のスワミは争いをやめました。喧嘩や討論とは、肉体と感覚レベルのとても低い行為です。自分の体を見て下さい。もし自分の歯が自分の舌をかんでも歯医者に行ってもこの歯を抜いたりはしないでしょ。警察に行って、それについて不平不満を言いますか？弁護士のところに行って裁判を起こしますか？これ

が耐えるということです。すべての存在はただ1つの意識なのですから。



結果として、人を殺したとしても、エゴがなければ罪にはならないとグルデブ・シヴァナンダは言われました。例えば、外科医が手術をしたとします。しかし、患者は亡くなりました。これは罪にはなりません。なぜなら、医者は患者を救うためにベストを尽くしたからです。もしあなたの態度が相手の人を助けたいという思いであったなら、その行為の結果が悪いものであってもあなたの罪にはなりません。いつも自分は神様の道具であると思って下さい。そうすれば、あなたの人生は平和に満ち、ギターーの道になります。同時にこれはヨガの道でもあります。グルデブ・シヴァナンダはこのような精神の下に人生を送りました。スワミ・チダナンダも、息をひきとる瞬間まで、グルへ奉仕をするために生きていたとおっしゃっていました。私達もそのように生きましょう。



何が起ころうともそれは良いことです。グルデブがなされた有名な話があります。



ある王国の話です。その国では、その年の最初に収穫した作物は神様への捧げものとして最初に王様に献上していました。

王様には賢いカルマヨギーの大臣の側近がいました。大臣は「何が起きてもそれは良いことである」と確信を持っていました。人生には2つのできごとがあります。1つは自分のエゴによって行うこと、もう1つは神の恩寵で起きることです。大臣は神様に仕える思いで、王様に仕えていました。

ある日、農夫がその年初めて収穫したマンゴーを持って来ました。大きくて美しいマンゴーを王宮の皆に分けようと、王様がナイフで切ろうとしましたが、誤って自分の指を切ってしまい、沢山の血が出ました。それを見た大臣は、「王様、何が起ころうともそれは良いことです」と言いながら、その指に包帯を巻いて手当をしました。王様は大臣の言葉に腹が立ちましたが、大臣は「何が起ころうともそれは良いことです、これは私の信念です」とまた言いました。

次の日、王様は大臣をぎゃふんと言わせてやろうと思い、狩りに誘いました。2人で森の中を狩りして歩いた帰り道に、古い井戸を見つけました。井戸には1メートル程しか水がありませんでした。「この美しい井戸をみてごらん」と王様が大臣に言いました。大臣が覗き込んだ時に、王様は大臣を井戸に突き落としました。

そこで、王様は大臣に尋ねました。「私が助けなければ、おまえは上がって来ることができない。おまえがその考え方を変えない限り、私は助けないぞ。それでも、何が起ころうともそれは良いことだと思っているのか？」大臣は「はい、何が起ころうともそれは良いことです。私は考えを変えません」と答えました。

王様は大臣を残して宮殿に帰ろうとしましたが、途中で道に迷ってしまいました。その森には動物を殺して生贄にする原住民が住んでいました。そして彼らは、「人間を生贄にして神に捧げたら、その代わりにとても素晴らしい動物が手に入り、それを食べることができる」と信じていました。

彼らは王様を見つけ、捕まえて、木に縛りつけました。そして夜通し儀式を行いました。王様は神様に必死に祈りました。

翌朝、王様は祭壇に連れて行かれました。儀式を行う部族の長は、王様の衣類を脱がせ、身体を調べ始

めました。そして、指に巻いてある包帯に気づき、その包帯をほどきました。すると傷口が開いて血がしたり落ちました。

族長は、「神様への生贄は、首を切る時が最初の出血でなければならない。おまえの肉体はすでに傷がついていて完全ではないから、生贄にはならない。ここを立ち去れ。」と言いました。

王様は神様が祈りを聞いてくれたのだと思い、急いで服を着て逃げました。指を切った時は不幸だと思ったけれど、それが身を救ったので、起こることはなんでも良いことなのだと納得しました。そして急いで大臣のいる井戸へ行きました。「大臣、おまえは本当に賢明な人だ、何が起ころうともそれは良いことだと言ったおまえは正しかった。私は昨日指を切ったために、今日命を救われた。しかし、もう1つ疑問がある。私はおまえを井戸に突き落とした。それでもおまえは、それが良いことだと言うのか？」

大臣「当然です。昨日、王様は私を井戸に落としました。それで、私も命を救われました。もし私があなた様と一緒にいたら、私が首を切られたでしょう。それから、井戸の中には蚊が多かったので、私は一晩中、井戸の底を歩き回りました。そのおかげで、沢山の宝石と金貨が詰まった袋を見つけました。」



この人生において何が起ころうとも、それは経験を積むという意味で無駄なことは何もありません。神様が優しくないと感じることもあるでしょう。それでも耐えて下さい。何が起ころうともそれは良いことなのです。その経験から、神様はあなたに何かを学んで欲しいのです。他の人を非難したり、責めたりせず、神の名を繰り返し唱えて下さい。これが「バガヴァッド・ギーター」でクリシュナ神が教える一番大切なことです。

神の名を唱え、あらゆるものに対する間違っただけの思い込みを手放しましょう。

あなたが神を感じる事ができれば、誰もあなたに危害を加えることができません。神があなたを助けてくれます。どうか毎日アーサナ、プラーナヤーマ、ジャパ、瞑想をして下さい。そして、いつも良い考えを持ち、良い行動をしてください。他者に優しく、思いやりを持って下さい。これが神聖な生き方です。泣いたりしないこと、いつも笑っていてください。それがヨガです。

どうか皆さんが最良のことを成し遂げられますように。

