

サットサンガでの講話

皆さん、それぞれわからないことや疑問などがあると思います。なぜならば、このスピリチュアルな道というのは、とても内面的な道だからです。人は皆、それぞれの心と考え方がるので、多くの人がさまざまな誤解をしがちです。

皆さんがこのように声を揃えてキルタンを歌ってくださる姿を見て、本当に献身的にこの道を歩んでいるということがわかり、私はとても嬉しく思います。とても素晴らしいチャンティングでした。



「サットサンガ」という言葉の意味をご存知ですか？

「サット」というのは「真実」のこと。「サンガ」というのは「共に集う」という意味です。「真実と共に集うということ」。つまり『真実を共に生きる』という意味です。

何が真実でしょうか？真理でしょうか？皆さんに質問します。何が真理、あるいは真実でしょうか？
——普遍のもの。

それは正しい答えです。永遠で、あらゆるところに満ち満ちていて、決して変化しないもの。そして目に見えないものです。変わるもの、そしていつかは果てるものは真理・真実とは言いません。

私たちのこの体や心はどうでしょう。いつも絶え間なく変化していますから、真理・真実のものとは言えないのです。

グルデブ シヴァナンダジはとても面白い話をしてくださいました。二人の人がいて、一人は真理に対する信仰心を持ち、「真理というのは決して目には見えません」と言いました。もう一人は見えないものは信じないという人でした。「私はこの目ではっきりと見るまでは、決して信じたりはしない。ここにカップが見えるから、カップがあるとわかる。テーブルがここに見えるから、テーブルがあると信じることができる。目に見えないものをどうやって信じたらいいのですか？」と言いました。信じている人のほうは、信仰・信じる力というものが必要だと言いましたが、信じない人は見ない限りは信じないと言うのです。



普通の場合、私たちは異なったレベルでの認識をしています。

まず、物理的なこの肉体レベルでの認識。それから感覚的な認識。心での認識。そして知性での認識。そしてスピリチュアルなレベルでの認識です。



肉体レベルでの認識 私はここに来る前に「伊豆、伊豆」とずっと聞かされましたが、そもそも「伊豆」とは何なのか、ずっとわかりませんでした。今日初めてここに来て、この場所が伊豆だということがやっとわかりました。



感覚的な認識 私がひとつの言葉を言います。チーズと言えば、どう感じますか？ チーズは今、ここに現実にはありませんが、好きな人ならチーズと聞いたとたんに、何だか嬉しい気持ちになるかもしれません。



心理的な心での認識 心での認識というのは、たとえば私が象と言います。どんな象を思い浮かべますか？アジアの象ですか？ アフリカの象とアジアの象はどう違いますか？大きさだけですか？耳の形が違います。アフリカ象は耳が大きく、アジア象は耳が小さいです。実際に象がここにはいないのに、皆の心に今、象が浮かびました。これは心の認識というレベルです。



知性のレベルでの認識 曇りの日には、雲が太陽を覆っています。私は正しいですか？曇りの日には、雲が太陽を覆っています。正しいですか？太陽の大きさを考えてみてください。雲の大きさを考えてみてください。どうやって雲が太陽を覆うことができるのでしょうか？太陽があるので、雲というものが存在します。もし、太陽がなければ雲は存在できません。

意識があるからこそ、思考というものが生まれます。思考は雲のようなものです。太陽が意識のようなものです。どうやって思考が意識全部を覆うことができるのでしょうか？
ですから、この知性のレベルの認識が大変重要です。



献身 神さまの名前を、何の期待もせずに繰り返すことができますか？ 99.99%、NOですね。どうしてでしょう？私たちは子供のときから、ある環境の中で育ってきました。私たちはいつも何かすることを周りから期待されて育ってきました。そしてみんなに褒められたいという気持ちの中で成長してきました。皆、いつも何か見返りを期待しています。

サットサンガでは神様の名前を唱えますが、ただ繰り返すだけでは意味がありません。これは感情のレベルだけではなく、献身を意味しています。この感情的なもの、献身的な気持ちには違いがあります。

感情というのはたくさんの期待がその中に含まれるものです。献身というのは、その中に期待がありません。これが違いです。何かに期待があるときは、あとでがっかりすることになります。

ですから、バジャンやキルタンは献身的な気持ちで行うことが大切です。

このように、献身的な気持ちがなくては、リシケシに行ったとしても真理を知ることはできません。結局、あっちでも忙しく、こっちでも忙しくしているだけです。

私たちは今、ここに集まり、この3日間は世俗的なものから離れて自由になって、ひとつにまとまっています。これが献身と呼ばれるもので、感情の入る余地はありません。



とても興味深い例え話があります。ある男の子がいました。とても貧しい家庭に育ちました。お金持ちの家へ行って、牛の糞の始末をしたり、牛を牧草地へ連れて行ったり、連れて帰るような仕事をしていました。その貧しい男の子は着る洋服さえも持っていませんでした。同じ年頃の子供達は学校へ行って勉強をしていました。あるとき男の子は近くの学校の側まで行きました。その建物のところまで来て、同じような年頃の子供たちが何をしているのかを見たくて覗き込みました。皆、お金持ちの息子や娘たちです。きれいな洋服を着ていて、勉強するための本を持っていました。窓からそっと見たり、隠れたりしていると、教室にいた先生はその男の子に気がつきました。

先生が教えていたことは、神はあらゆるところに存在していて、いつも見てくださっているということでした。その学校で使われている教科書にはたくさんの神様のことや宗教のことが書かれていました。貧しい男の子はそれにとっても興味を持ち、是非、その本に書いてあることを皆と一緒に学びたいと思いました。そこで、母親に学校へ行って勉強をしたいと言いました。母親は着ていく洋服さえ与えられないのに、学校になど行かせてあげることにはできないと言いました。

ある日、先生が学校から出てきました。とても優しい先生で、教室の窓の外から一生懸命に覗き込んでいるその子を中心に、一緒に話を聞けるようにしてあげたいと思いました。しかし、残念ながら教室の中に入れることはできません。他の生徒たちの親が多分それを許さないからです。

ある日、先生が生徒たちの親の前で、この子はとても貧しいけれども、神様に対する強い信仰心があり、献身的にこういうことを学びたいと思っていると話しました。どうして彼がそんなに献身的だとわかるのか、と親たちは言いました。先生は、彼が神に対する献身の心が大変強いことを証明してみせると言いました。先生は生徒たちの親、そして生徒たちと貧しい男の子を呼び寄せました。そして、大きなバスケットにたくさんのバナナを入れて持ってきて、一人ひとりに、誰も見ていないところでこのバナナを食べるようにと言いました。

生徒たちは、ドアの後ろとかの見えないところへ行ってバナナを食べて、誰も見ていないところでバナナを食べたと言いました。貧しい男の子はバナナを持ったまま先生のところへ行って、僕がどこへ行こうともいつも神様は僕を見ているから、このバナナを食べることはできないと言いました。なぜならば、この貧しい男の子は、神というのは、すべてのときに、あらゆることを見ている存在なのだと学んでいたからなのです。

「見てご覧なさい、この貧しい少年は一度聞いただけで神があらゆる所に存在していて、いつも見ているということを知ってこれだけ献身的なのですよ」と先生は言いました。他の子供の親たちは、「確かにその通りです。この子を一緒に教室に入れてあげて学ばせてあげてください」と言いました。

その少年は、先生に、もっと集中して勉強したいと言いました。この意識を集中させるとは、どういうことでしょうか？

集中できなければ、瞑想することができません。そして献身というのは、いつ、いかなるときでも、神が共にいて、そしてあらゆるところに存在していることを本当に心から信じて感じていることなのです。ですから、この献身のあるところでは、決して何の期待もないし、余計な感情も起こりません。



集中とは何でしょうか？

静かに黙っていることが、決して集中ではありません。

多くの人がスピリチュアルな生き方は困難であると思っています。聖典の中にもカミソリの刃の上を歩くようなものだと書いてあります。しかし、本当にそのことに興味があれば、決してそれは困難なことではありません。

ヨガとか、スピリチュアルな生き方というのは、何か外側から無理やり強いられてやることではありません。自分から望んで自分に対して課すことです。

もし、あなたがスポーツ選手で国の代表選手だとしたら、自分の国を代表しているとしたら、そして金メダルと得たとしたら、どういうふうに体を保つでしょうか？ 嫌々ながら、体を鍛えるのでしょうか。自分で望んで体を鍛えると思いませんか。

ひとつの金メダルをもらうためだけでも、選手は大変な思いをして訓練をするのですから、神様の至福という大いなるものを得るためであったら、どれほどの努力が必要でしょうか。もし、金メダルを一回とって、次もまた金メダルを得たいとしたら、どれほど努力をしなければならないのかを考えてみてください。

私たちは、何かひとつでもうまくいかないことがあったら、とてもがっかりします。しかし、献身とは決して何かを期待するというものではありません。感情も入りません。いつも平和な状態です。

これは難しいですか、それともシンプルですか？ シンプルですよ。スピリチュアルな道、生き方というのは決して難しいものではありません。もし、本当に心からそれを望むのであれば、やるでしょう。

先程の話の男の子は、先生がたった一回、神様はあらゆるところにいて、いつも見てくださっているという存在だと言っただけで、それを覚えてしまいました。

神様を得るためには集中が必要だと先生が教えたときに、男の子はどういうふうに集中したらいいのかと尋ねました。先生が聞きました。「たくさんの牛がいます。あなたはどの牛が好きなのですか？」「白くて大きな牛が好きです。」「この教室で座って、そしてその牛のことに心を向けていなさい。」男の子は目を閉じて、その牛のことを思い浮かべ本当に、その牛、そのもののような気持ちになりました。30分が経ち、先生が男の子に教室から出るようにと言いました。男の子は「私はあまりにも大きな角が生えてしまったので、この教室の出口が通れません。」と言いました。



集中というのはこのようにあるべきです。

自分が本当に望むことに対して心を向けること、意識を集中させることです。集中するということは神を愛するひとつの形です。そうすると集中することが容易くなります。自分がとても好きのものであれば、自分の心は既にそちらの方に向きます。すると集中がそんなに困難ではなくなります。しかし、興味がないことに一生懸命集中しようとする、心があっちこちに飛んでいってしまいます。



どうやって集中したらいいでしょうか？

ジャバの一番初めの障害とは何でしょう？ジャバをし始めると、何が起こるでしょう？

眠くなります。何で眠くなるのでしょうか？どうしてかというと、心がジャバなんかしたくないし、神の名を唱えるのも嫌だから、ついつい思考がいつぱいグルグルと回ってしまうのです。

我々の心に無理じいをする、とたんに眠気が襲ってきます。これが心の自然な働きです。

例えばそのあなたに 1 万円札の札束をたくさん持ってきて、数を数えてくださいと頼んだとします。集中できますか？できませんか？誰かが肩をとんとんと叩いても無視するでしょう。

とても大切なこと、そして価値があると思うことに対して、集中は自然にやってきます。ですから皆さんが本当に瞑想をしたいと思うのであれば、集中がとても大切です。そして献身も大切です。そうすれば瞑想が向こうからやってきます。



集中するために自分にとって最も相応しい神(対象)を選ぶことが大切です。

すべての形あるものは神です。但し、神とは、何か特定の形を制限するものではありません。ただ私たちが集中するために何かの形をとって現れているだけです。

すべての人がお腹が空いたと感ずることが出来ます。但し、味覚というのは、皆一人ひとり違います。お腹がすいた感ずはすべての人に共通ですが、私たちそれぞれの好み、味覚は異なっています。それと同じようにスピリチュアな飢えというものはすべての人に共通しています。ただ、その求め方は一人ひとり違います。

ですから、人、それぞれの個性に応じて、さまざまな形の神というものがあるわけです。ですから、優れた神とか劣った神があるわけではないのです。すべての形を越えたもの、それが本当の神です。

それでは、神の言葉は何だと思えますか。神の言葉は静けさ、沈黙です。キルタンを始めるときには、まずその音に意識を向けます。すると、心がだんだんと静まるようになっていきます。

最初のうちはこういうことが必要です。なぜなら私たちの心がそういった形とか音とかを必要としているからです。私たちのこの感覚器官を静めるために、いろいろな道具のようなものがあります。目のために何か見えるもの、鼻のために何か嗅げるもの、そして耳で聞けるもの、そして口のために音があるように、たくさんものがあります。私たちの感覚器官を静めるためです。

そうして集中を高めていけば、瞑想は自然にやってくるのです。

