

Sri Karthekeyanji による特別クラスのまとめ

2008年の研修では Sri Karthekeyanji に特別クラスをお願いして、シバナンダ・アシュラムで、朝の瞑想の前に唱える賛歌の正しい発音や意味を習い、さらに興味深い講話を伺いました。以下がまとめです。

MORNING HYMNS (朝の賛歌)

Pratah smarami hridi sam/sphuradatmatatvam	プラータス マラーミィ フリデ サンスプラッド アートマ タットワン
Sat chit sukham parama ham/sa gatim turiyam	サツ チツツ スカン パラマ ハムサ ガティム トゥリー ヤナム
Yat svap/na jagara sushup/tamavaiti nityam	ヤッツ スワップ ナ ジャーガラ シュシュタン マヴィティ ニツヤム
Tadbrahmanish kala maham na cha bhuta sangha	タット ブランマ ニシュ カラ マ アハン. ナチャ ブータ サンガハ

(意味) 夜明けに私は、光り輝くアートマンについて瞑想します。それは、知恵、至福、絶対の存在であり、偉大な聖者たちにとって究極の到達地点でもあります。私はブラフマンそのものであり、物質の寄せ集めではなく、目覚めている時、夢をみている時、深い眠りにある時、そのすべての時を越えて存在しています。

Pratar bhajami manasa vachamamagamyam	プラータル バジャーミ マナサー ヴァチャサー マ ガンヤム
Vacho vibhanti nikhila yad anugrahena	ヴァーチョ ヴィバーンティ ニキラ ヤダヌ グラヘーナ
Yan neti neti vachanair nigama avochuh	ヤム ネーティネーティ ヴァチャナイル ニガマー アヴォーチューフ
Tam deva deva majamachyutama/huragryam.	タム デーヴァ デーヴァ マジャマ チュタンアー アフラグラヤム

(意味) 夜明けに私は、思考や言葉をはるかに超えた究極の神聖に向かい礼拝します。神の恩寵が言葉となって湧き出ます。聖典には「これではない、これでもない」というように指し示すことのできない存在として説明されているものです。聖者たちによって「生まれもせず、変化もしない、神々の中の神、すべての永遠の源」と表現されているものでもあります。

Pratar namami tamasah param arkavarnam	プラータル ナマーミ タマサハ パランマ アルカ ヴァルナン
Purnam sanatana padam purushottam akhyam	プーナナン サナータナ パダン プルシヨータム アークヤナム
Yasmin idam jagad asesham asesha murtau	ヤッサミン ニダム ジャガダセー シヤム アセー シヤムールタウ
Rajivam bhujan/gama iva prati bha sitam vai.	ラジヴァーン ブジャン ガマ イヴァ プラティバーシタン ヴァイ

(意味) 夜明けに私は、すべての暗闇を超え太陽の如く光り輝く完全なる存在に対して挨拶をします。この宇宙全体はあたかも縄の中にへびを見る(縄をへびと見間違える)ようなものです。

Sloka trayam idam punyam	スローカ トライヤム イダム プツニヤム
Lokatraya vibhushanam	ローカトラヤ ヴィブーシャナム
Pratah kale pathedyastu	プラーターハ カレー パティ ディヤストウ
Sa gachhet paramam padam.	サ ガッチェート パラマン パダン

(意味) 早朝に、三つの世界の飾りであるこの聖なる詩句を唱える者は、やがて究極なる境地に到達できることでしょう。

シバナダ・アシュラム研修(2008)でのカティキアンジの講話

* 今回、私たちが習った Morning Hymns のマントラの意味について

私たちが、自分はどこの国の人間だとか、自分は男だとか女だとかにこだわるのは私たちに肉体があるからに他なりません。このマントラは、本当の私たちはこの肉体ではなく、もっと深い所にある「光り」であると言っています。

私たちは、自分の家や車を自分自身だとは思っていないのに、自分の肉体のことを、自分自身だと思っています。しかし、自分の家や車と同様に、この肉体も自分の物ではあるけれど、自分自身ではないのです。普段、私たちが間違っただと思こんでいるものは、本当の自分自身ではないのです。

また、痛みとか苦しみというものも、自分の肉体に生じていることであって、本来の自分に起きていることではないのです。本来の自分は、そういうものに影響されないものなのです。“Sat Chit Sukan”（本来の私は喜び）であると、このマントラは言っています。この意味を知り、このマントラを唱えることにより、自分の肉体を超越することができるでしょう。

テレビの画面は、電源を入れなければただの画面ですが、スイッチをつければ男や女、家やら木やらと色々なものがその画面に映し出されます。

神が作り出した画面に、全てが映っているのです。そこに映っている男を触ってみても女を触ってみても、実際にはテレビの画面を触っているのにすぎません。画面上の何を触ってみても、同じ画面でしかなく、男や女やらの区別さえもないのです。

善いものも悪いものも、全て同じテレビの画面に映し出されます。全てのものの背後に、画面があります。神は、まるでテレビの画面のようです。テレビの画面と同じように、全てのものの背後には神がいらっしゃるのです。

ところが、映し出されたものに名前や形があるために、私たちは真実が見えなかったり、真実を忘れてたり、間違えたりしてしまうのです。

毎朝、このマントラを唱え、瞑想し、真実を確認することが重要です。瞑想を続けることにより、毎日、心を浄化することが大切だとこのマントラは教えています。

瞑想を続けることで、私たちは自分を惑わすものや形にとらわれなくなり、物事の本質を見通せるようになるのです。毎日の瞑想により、自分を惑わせていたものからの影響を受けなくなり、違う自分になっていくのです。そして、いつ、どんな時にも平和な心が保て

るようになるのです。

* 輪廻転生についての説明

全てのこの世の中の出来事は、神が作り出している大きなドラマであることを、聖者達はよく分っています。善いことも悪いことも、全てドラマの中のことだと分っているので、聖者達は世の中の出来事に影響を受けることがないのです。ですから、善い人も悪い人も同様に愛することができるのです。

私たちは、何度も何度も人生を繰り返しながら、少しずつ良い人間になっていきます。なぜなら、人は人生を何度も繰り返すことによって、少しずつ成長し、進化していくようにできているのです。そのことをいつも忘れずに、前向きに生きていきましょう。

* 輪廻転生 ~ “家族関係をどのように考えればよいのか” の質問に答えて

真実を語るマントラ

Ekah prajaayate jantuhu, Eka eva praliyate;
Ekonu bhunkte suhrutam, Eka eva cha dushkritam;
Na mutraahi sahaayaartham pitaa maata cha tishthataha,
Na putra-dhaaraaha, Na jnaatihi, Dharmas-tishthati kevalaha.

こういうマントラがあります。

神だけは、いつもあなたと共にあります。あなたは神と共に生まれ、ずっと一生を通して神は共にあります。私たちはひとりで何も持たずに裸で生まれ、裸で死んでいきます。死ぬ時にも、何も持っていくことができません。もちろん、子供や配偶者や、全ての財産もです。このマントラが教えている事実を毎日覚えていれば、人間関係や家族に対しても、執着がなくなります。

それでは、なぜ多くの人たちの中で、特定の人たちと出会い、家族となるのかについても、マントラは答えています。過去世のカルマにより、人は出会い、また離れていくのだと。自分自身のカルマと相手のカルマにより、風で木の葉が舞うように、ぱっと人と人は結びつき、それぞれのカルマが終われば、さっと離れていくのです。

しかし、私たちの本質はいつも変わらず、神と一緒にあります。マントラはこう結んでいます。あなたは裸で、何も持たずに生まれてきて、何も持たずに帰っていきます。カルマは人を結びつけたり、離したりします。しかし、神だけはいつもあなたと共にあるのです。神だけが生まれて来た時から、人生を通してずっと共にあるのです。神は決して私たちを置いてはいけません。神こそが、神だけが、本当の家族なのです。

現在の人生の夫や妻というのは、それぞれの過去世のカルマによるものです。肉体や心があるために、夫や妻という関係が生じてきます。しかし、本当の私というのは、肉体や心ではありません。このことをいつも覚えておいてください。

私たちの進化のために、今世のカルマがあり、それぞれの人々が、その人にとって、最も成長できるように必要な特別な環境に生まれてきているのです。そうして、私たちの意識が成長し、進化していくのです。

この事実をよく理解しておけば、惑わされることがなくなります。バガヴァッドギーターにも書かれているように、どんなに良くない状況にあっても、それは全て、自分の意識の成長のために起きている、ということさえ分っていれば、表面に見える良い悪いに影響されることなく生きていけるのです。

得ること、失うこと、痛み、快樂なども同様です。何がまわりで起ころうとも、自分自身でいられれば、いつも心を平和に保つことができます。それが、私たちが人間として生きる目的なのです。そうやって、少しずつ意識を進化させていくことが、私たちの人生の目的といえるでしょう。

*** エカダシについての説明・・・(注釈) たまたま今回の滞在中に、暦のうえで、エカダシと呼ばれる日に当たりました。アシュラムでは、エカダシの日は一日中、お米を使う食事はなく、軽い食事だけが出されます。月に2度、廻ってくるエカダシの日は断食をしたり、果物や飲み物だけにしている人も多いです。**

今日はエカダシの日です。エカダシのエカは「1」でダシは「10」という意味です。満月から、そして新月から数えて11日目のことをエカダシと呼んでいます。ですから毎月2回エカダシの日があることになります。エカダシというのは月と結びついていて、私たちの心もまた、月と強く結びついています。

新月から満月になる間に、根底のムーラダーラ・チャクラにあるクンダリーニ・シャクティが頭頂のサハスラーラ・チャクラへ昇っていくと言われていています。11日目にそのエネルギーが眉間のアジナ・チャクラにまで昇ってきます。アジナ・チャクラは心を集中させるのに最もよいポイントです。そのためにエカダシの日に断食または半断食をして胃をなるべく空っぽにして、瞑想やジャパを行うのです。

断食をすれば食事を準備する手間隙がなくなり、その時間を瞑想にあてられ、内臓も消化のためにエネルギーを消費する必要がなくなります。また神のために断食をすると、神が喜ぶとも言われています。ヨガでは何をやるにしても、すべての行為を神に捧げるようにと考えます。アーサナ、プラーナーヤーマ、瞑想、そういった様々な行為を神に捧げるた

めに行います。

満月の日にはエネルギーが頭頂のサハスラーラまで昇ってきます。その後、満月から新月に変わるとき、そのエネルギーはサハスラーラからムラダーラへと降りてきます。途中の11日目にはハートのアナハタ・チャクラへまで降りてきます。アナハタ・チャクラもまた、心の座と言われています。アジナ・チャクラとアナハタ・チャクラは心の家とも呼ばれていて、瞑想をする時に集中するポイントとなっています。みなさんも自分の家に居る時の方が、外にいる時より落ち着くでしょう。同じように、エネルギーがアジナやアナハタにある時には、心はより落ち着いていられます。ですから、エカダシの日には瞑想しやすい状態になっているのです。

* 「運命」について・・・皆の質問に答えて

とても広いテーマなので、これについてたったひとつの正しい答えというのはありません。まず、「運命」について正しく知っておかなければならないことがあります。それは、「運命」は誰か他の人が作ったものではなく、自分自身が創り上げたものである、ということです。

今世で死ぬ時がやってくると、心の中にまだ達成しえなかったいろいろな願望を抱いたまま、私たちは肉体を離れます。そうすると、その「もっとああしたかった、こうしかなかった」という思いがあなたを次の生へと連れて行きます。ですから、来世では今世の続きをすることになります。ひとつ、例をあげましょう。あなたが500ページある本の8ページまで今日は読んで、寝たとします。翌朝、起きてから、また本を続けて読もうとする時に9ページから読み始めるでしょう。私たちの人生も同じことです。今世でたくさんのいいことや悪いことをします。もっといいことをしたかったと思うかもしれないし、悪いことをして後悔しているかもしれません。いずれにせよ、それら全部の続きは来世に持ち越されます。

さらに言うならば、そもそも「いい」とか「悪い」とかいったことも存在しません。ある人が大金持ちになりたいと思っているとして、それを見た他人がいいとか悪いとか判断できるものでしょうか。私たちにとって、辛い痛みの多い体験は悪いもので、楽しい心地よい体験はいいものだ、とは一概には言えません。たとえ、楽しい体験だと感じたとしても、それは単に感覚器官（肉体）を喜ばせるだけのものかもしれません。喜ばしい体験が、感覚器官にとってか、魂にとってかは、なかなか分からないものです。

肉体的に楽しいだけの体験が、魂にとっては必ずしも楽しいとは限らないのは、どういうわけでしょうか。それは、肉体的に楽しむことによって、神のことを忘れてしまうからです。

ある聖なる女性の話をしてしましょう。彼女はいつも神様に「どうぞ私に苦しみを与えてください」と祈り続けていました。多くの人々は楽しみを求めるのに、なぜ彼女は苦しみを求

めたのでしょうか。「楽しみは神様のことを忘れさせてしまうけれども、苦しみは神様のことを思い出させてくれるから」と彼女は考えたのです。

運命というのは、いいことも悪いことも合わせて、すべて前世で達成できなかった願望であるとも言えます。来世には、今世で体験したかったけれども叶えられなかったことが起こります。これが、私たちひとりひとりが、それぞれ違った国や、家庭や、環境に生まれてくる理由です。それぞれの魂は、前世で満たされなかった体験を今世で体験するために必要な環境を選んで生まれてきています。

私たちは数え切れないほどの過去世において、それこそ数え切れないほどたくさんの未達成の願望を持っています。それらが、死ぬ時にお互いに主張し合います。その中で一番強い願望が、次の人生で実現します。自分で作り出したカルマが、次の人生を決めています。どこで、どんな環境で、どれだけ長く生きるか、幸せに生きるか、不幸に生きるか、全部を決めてきています。

ですから、この世の中で、いわゆる「事故」というものはありません。普通、思いがけないことが起こると、私たちはそれを「事故」とか「偶然」と呼びます。それは私たちの心にとって思いがけないことだった、というだけです。私は3日前、アシュラムの前の道を渡ろうとしていました。私と後ろにあと3人が歩いていたのですが、最後の4番目の男性がスクーターに跳ねられました。それを見て、「事故だ」と普通は言うでしょう。その時、その場所で、その男性とスクーターがぶつかるということ、それは既に決められていたことです。真実を言えば、この世に偶然とか事故はありません。

例えば、将来を見通すことのできる聖者がいます。ある人が「スワミジ、来年また、あなたのダルシャンを受けに参ります」と言っても、スワミジはにっこり笑ったままで、答えがないことがあります。それは、相手の人が来年まで命がないであろうことを知っているからです。グルデブ シバナンダジほどの人であれば、誰を見ても、まるでX線を通すようにその人のすべてを見通すことができます。

ただ、とても例外的なことですが、人のカルマを変えることも可能です。霊的な修行を誠実にしている人に対して、神様やグルがその人のカルマを少し変えたり、取り消したりすることがあります。例えば、ひとつの方法として、ある熱心な修行者が今世において事故にあって足をケガすることになっていたとします。そこで、そのグルは彼の目覚めた意識上のカルマを夢で寝ている意識に移して体験させたりします。すると本人は実際には事故に会わずに済む代わりに、夢の中で事故に遭い、足をケガして痛みをありありと体験することになります。こういったことは、神やグルの恩寵によってのみ可能です。

もうひとつ、不思議な話をしましょうか。

自分のカルマを見通すことのできるヨギがいます。ある特殊な能力を持つヨギは自分の悪いカルマを見つけると、自分のいわゆる分身を作って、その分身にカルマを負わせるとい

うことができます。ニルマーナカーヤ、と呼ばれるもので、心の意志力を使って目には見えないもうひとつの自分の体を作り出します。その体にカルマを体験させて、この肉体には影響を与えないようにするわけです。

もっと面白い話も教えてあげましょう。

大昔、南インドに偉大なヨギが住んでいました。毎日、アシュラムでプージャを行っていました。ある時、このスワミが高い熱を出しました。プージャをする前には沐浴をしなければいけないのですが、この時、スワミは熱で体がガタガタ震え、起き上がることも、沐浴することもできず、ましてプージャを行うことなど不可能に思えました。しかしプージャをする義務がありました。そこで、彼は自分のかけていたショールを体から離し、そのショールに熱を移しました。そのショールがガタガタと震えているのが傍目にもわかりました。スワミは熱から解放された肉体で、いつものようにプージャを行いました。プージャのあとに、またショールを羽織ったらガタガタ震えていたということです。もちろんこれは一般の人間にできることではありません。

カルマとか運命というのは、本当に不思議に満ちています。私たちは一人ぼっちでこの世に生まれ、ひとりぼっちでこの世を去ります。今世で自分が果たさなければいけないカルマの課題を持ってこの世にやってきて、それを終えたら肉体を離れます。それを通常「死」と呼んでいます。私たちは一見、人間のように見えますけれども、実のところは、カルマの集積体のようなものです。

私たちは過去のカルマを精算した途端、また新しいカルマを次々と作っています。この新しいカルマを作らないためには、朝・昼・晩、絶えず神の名を唱えて、すべての行いを神に捧げ、神に祈ることが必要です。朝、起きたらまず神のことを思い、日中、何か行う前にも神のことを思います。そうすることによって、すべての行いを神に捧げます。一日を終えベッドに入る時に、自分の行ったすべてを神に捧げるようにします。こういう生き方をすることをカルマ・ヨガといいます。

もし神のことを忘れてしまって「私がこれをしている」「私はこれが欲しい」などと思っていると、それが新しいカルマを作り出し、来世へ持ち越されることとなります。自分でカルマをどんどん作り出すとそれは先々の来世を生み出しますが、今世でカルマ・ヨガを実践するならば、それはカルマからの解放をもたらしてくれます。どんな行いをしようとも、その結果はカルマとして自分で引き受けなければなりません。しかし、何をする時にもその結果を期待することなく、ひたすら神に捧げるようにするならば、それは解消すべきカルマを生み出すことはありません。死の瞬間に心に浮かんだことが魂の行き先を決めるので、死ぬ時に神のことを思っていれば、その魂は神の領域に行きます。

私たちはカルマを作り出すこともできるし、カルマをなくしていくこともできます。ジャパ、瞑想、他者への奉仕などを行うことによって、それは可能です。過去に作り出したカルマは、放っておいて自然に片付くわけではありません。カルマを片付けるためには、マ

ントラがとても有効です。

私たちの過去のカルマのすべては、自分で理解できる顕在意識の中にあるのではなくて、自分でもわからない無意識の中に種として存在しています。大昔からのカルマはどこか遠くにあるわけではなく、今ここで自分についてまわっています。ちょうどコンピューターの中の小さなメモリーチップに膨大な情報が溜め込まれているようなものです。その情報がどこにあって、どうやってスクリーンに出したらいいかを知っていれば、見ることも、消去することもできます。そのためにもマントラは有効です。

具体的な方法を何も知らないとしても、ひたすらマントラを唱え続けるだけで、マントラの強い力が私たちの内なる深い部分に入って行って影響を与えます。マントラという言葉には、心や魂を浄化し、癒し、カルマから解放する、という意味があります。

神の力は個人のカルマを上回っています。ですから、あなたが4年後にまたここに来たいと思っても、神が必要と思われれば、来年にでも連れてこられるのです。神に対して献身的に生きている人たちはカルマからの影響を強く受けることはありません。神は個人のカルマを減らしたり、変更したり、消したりすることができます。

私は、多くの人が「カルマ、カルマ」と口にするのを聞くのはあまり好きではありません。それよりも「神様、神様」と言ってほしいと思います。カルマは強力なものですが、神はそれ以上に強力だからです。

私は普通、カルマの話はしないで、神の話をします。グルデブがおっしゃったように、神の名を唱えて、瞑想をして、奉仕を行っていただければいいのです。しょせん、自分の作ったカルマのせいで苦しみがあるのですから、あるがままに受け入れて、神のことを思っていればいいのです。

神に献身的に生きていれば、苦しみさえもあまり感じないで済みます。深い眠りにある時には、肉体にケガをしていても気づきません。また、手術の時に麻酔をすると痛みを感じません。心が肉体から離された状態になるからです。

私たちのハートに神がいるのですが、ジャパや瞑想をすると、心がハートにいる神と一体となり、肉体の痛みを感じなくて済むのです。グルデブは背中にひどい痛みを抱えていらっしやいましたが、このようにして心を痛みから離すことによって、日々朗らかに仕事に精を出すことができました。

みなさんにグルデブの恩寵がありますように。

オーム タットサット