

サットサンガ Q&A



質問①「バガヴァットギーターの第2章48節:『アルジュナよ！義務を忠実に遂行なさい。そして、成功と失敗に関するあらゆる執着を捨てなさい。そのような心の平静さをヨガというのだ』とありますが、心はいつも平静でいられないこともあります。心を静かに保つにはどうしたら良いでしょうか？」



答え 皆さんの肉体は今ここにあって、心はどこか遠くに飛んでいるかもしれません。私たちの存在は意識です。肉体を超えているもの、また心を超えたところに意識はあります。

深い熟睡の状態にあるときは、体も心も眠っていて、その時、あなたは純粋な意識となっています。意識のみが本当のあなたの実在といえるのです。「ハレラーマ、ハレラーマ、ラーマ、ラーマ、ハレハレ……」とは、「あなたは朽ちて死ぬ体や心ではない」という意味です。ギーターにも同じことが書かれています。

3歳の時、20歳の時、30歳になった時、40歳になった時、50歳になった時、どの肉体があなたの体でしょうか。肉体はすべて細胞から成り立っています。一瞬一瞬、多くの細胞が生まれては死んでいます。あなたの本質は肉体ではありません。

それから、目覚めの状態、夢見の状態、熟睡の状態のどこにあなたは属しているのでしょうか。この3つの状態はサイクルです。あなたの本質はそのサイクルを目撃している意識なのです。この意識においては、実際は何も起こっていません。だから瞑想が必要なのです。心にはたくさんの思考がやって来ては去っていきます。それはまるで空の雲のようなものです。意識というのは空間です。この空間の中では多くのものが動いています。しかし、何も空間に影響を及ぼしはしません。同様に、多くのものが意識の中を通過しますが、それらによって意識は影響を受けたりはしません。

私たちの本質はその意識です。私たちは、目で物を見ることができ、鼻で匂いのかぐことができ、耳で音を聞くことができ、舌で味わうことができます。そして皮膚に触れたものを感じることができます。しかし、この背景にあるのは1つの意識です。

真実というのは皆さんから離れて隠されているものではありません。誰かが世の中から真実を取り去ったり、隠したりすることはできません。気づきとはなんでしょう。今、空では月や星が輝いています。しかし今、私たちは建物の中にいて、それらを見ることはできません。見えないけれども星が輝いていることを知っています。これが気づきというもので、意識があるからわかるのです。

地球は動いています。だから地球上には昼と夜とがやってきます。地球の動きは目には見えませ

んが、それに対して疑いはありません。

この体は、生まれたり死んだりします。心の中には様々なことが現れたり消えたり、行ったり来たりしていますが、熟睡状態の時には時間も空間もありません。つまり意識の世界では時間も空間も、高い低いもないのです。



質問②「私が心ではなく本質は意識だとわかっていれば平静でいられるということでしょうか」



答え そうです。私たちは意識です。それが私たちの本質です。その意識の中には何も起こりません。例えば鏡の前に立ったとします。あなたの姿が鏡に写し出されます。もしあなたが笑えば、鏡に写ったあなたの顔も笑います。あなたが泣けば、鏡の中に写った顔も泣き顔になります。しかし、鏡自身には何も起こらず、鏡は変わりません。

日本の神道も同じような考え方をしています。すべてこの宇宙にあるものは意識の反映であると。この宇宙にあるものは意識だけです。そして現れたり消えたりするものは実際に存在するものではありません。幸せになったり、不幸せになったりするの、あなたの心の動きです。

この世に、完全に悪いものとか、完全に良いものはありません。五大元素でできているものには限界があるのです。しかし、意識はすべての制限を超えていて、至福そのものです。



質問③「自分の役割や義務がわからずに悩んでいる若い人たちがいます。行為の結果にこだわらずに行うべきことを行うという第2章47節:『あなたは定められた義務を行う権利はあるが、その結果について求める権利はないのです。あなたは結果を求めて行為してはならず、また何もしないという怠惰に陥ってもいけません』には勇気づけられます。若い人たちにどのように声をかけたらよいでしょうか」



答え この節の、あなたの義務というのは働くことです。結果は自然に起こります。あなたの心が行いの結果を求めたら、今行うべきこの仕事にきちんと心が向かなくなるでしょう。あなたの義務というのは毎瞬、毎瞬、目の前にあることを一生懸命に行うことです。太陽や月はあなたから何も期待せずにひたすら働いてくれています。これが自然の法則です。

第2章48節:『ヨガを確立するために自分の義務を果たしなさい…』これはギターの本質的なことを一言で述べた言葉です。

皆さんもヨガをしっかり確立させたいと思うのであれば、自分の義務を果たしてください。もし奥さんであるならば本当に良い奥さんに、夫であれば良い夫となるように、何をすることも最善を目指して

下さい。

グルデブ・シヴァナンダの『Be Good Do Good - 善い人でありなさい 良いことを行いなさい』は、すべての教え、すべての聖典、すべての宗教のエッセンスです。肉体レベル、生命エネルギーレベル、心理的レベル、そしてスピリチュアルなレベルにおいて強くなければなりません。恐れや弱さ、苦しみがあってははいけません。



質問④「友人と宗教戦争や日々の事件などについて話をしました。友人は人が起こしているのだから、人間が生まれることは悪だと言いました。私は人間が誕生するということは素晴らしいことだし、種の存続に必要だと答えました。このことをどのように理解し、その人に伝えたらよいでしょうか」



答え 人間が人間として生まれるということは、知性を持って生まれるということです。動物は知性を持っていません。知性があるから人間だけがヨガを学ぶことができ、瞑想することができます。ですから、心について理解することができます、心の限界を超えることができます。心理的なレベルにおいては良い、悪いの判断ができ、知性を使って時間と空間を超えることができます。

グルデブ・シヴァナンダは沢山書いた本の中で、人生の目標とは自己実現であるとおっしゃいました。人間は神の恩恵によって人間として生まれていて、それをすることができるのです。皆さんには知性が備わっていますから、太陽には夜も昼もないことをここに座っていても理解することができますが、動物にはできません。ですから、自己実現をして下さい。そうすればあらゆる苦しみは消えます。



質問⑤「グルは1人であるべきでしょうか？各分野の事を教えて下さる先生は、先生であってグルでないと認識しておりますが。」



答え 料理やヨガなど、他の沢山の先生がいらっしゃいます。しかしあなたがマントラを受け取るのであれば、心から自分にとって神聖な方だと思える人から受け取らなくてはなりません。その人というだけで、その人の存在を見ただけで、平和を感じ、神様の存在を感じる人があなたのグルです。グルは、あなたが見つかるのではなく、グルの方があなたのところにやってきます。最初はクリシュナ神とか、イエスキリストとか、お釈迦様を自分のグルだと思って下さい。そうすれば、安全です。とても神聖な存在だと心から思える方に会い、その方を自分のグルとして受け入れたならば、他の人へ乗り換えないようにしてください。



質問⑥「多くの人が集まる場所では、気分が悪くなったり、頭痛がしたり、疲れたりします。どのように対処したらよいでしょう。今は1人で過ごす時間を増やすように心掛けています。」



答え 例えばグループの中で座っているとします。目を閉じて他の人のことは気にしなければよいのです。自意識過剰な状態ですと、いつも他の人達が見ているように思います。それが問題を引き起こしています。他の人のことで心を悩ましたりしないようにしてください。

もし大勢の人と一緒に座らなければならないならば、一番前に座ったり、後ろの方に座ったりして、自分自身のあり方を変えて下さい。私たちは自分を変えることができても、他の人を変えることはできません。外に向いている心を、神の方に向けて下さい。そして心をポジティブな思考で自分の心を満たしてください。神の名前を何度も唱えて下さい。そうすれば頭痛も消えてしまいます。



質問⑦「ヨガ的な菜食についてです。例えば、インドではミルクがとてもいいものだと言われていますが、日本ではアレルギーの人はミルクをあまりとらない方がいいと言われます。食べ物や食べ方は土地ごとにふさわしいやり方があるのではないのでしょうか」



答え 自分の肉体的な制限や習慣、生まれた場所の状況によって、変えても構いません。私たち、人間の構造について考えてみると、3つの重要なポイントがあります。牛も象も馬も菜食です。犬、猫、ライオン、虎は肉食で、この動物達は、水を舐める事ができるだけで、飲むことはできません。菜食動物は水を飲みます。人間は水を飲むでしょうか、水を舐めるでしょうか？それが1つ目のポイントです。2つ目のポイントは、ベジタリアンの動物は歯で食物を噛みますが、肉食動物は獲物を掴み、そのまま呑み込みます。人間は呑み込むでしょうか？噛むでしょうか？3つ目のポイントは、ベジタリアンの動物は、長い腸を持ち、肉食の動物は短い腸を持っています。これらから考えると、私たち人間には菜食が適しています。

