



## Shanti 通信 (No.11) by akko

Hari Om! シヴァナンダヨガ・ヴェーダンタセンター・ジャパンが、東京・高円寺にオープンして1年が経ち、その記念行事が6月30日に行われました。今回もマキ先生や山田きよみ先生、シャンティヨガクラブの仲間たちと参加させていただきました。ちょうど1年前のセンターオープニング記念イベントでも、スワミ・メダーサナンダジとチェータナ先生の講話を伺いましたが(シャンティ通信3をごらんください)、1年は早いものですね。



### 「心の平安」スワミ・メダーサナンダジ

#### \*「嬉しい」と「幸せ」の違いは何でしょうか？

「嬉しい」は瞬間に感じるもの。長く続くものが「幸せ」です。深い瞑想のあとに感じるのは「嬉しい」ではなく、「幸せ」です。幸せはお金で買うこともできないし、自然に訪れるものでもなく、他の人から与えられるものでもありません。それを理解しましょう。

多くの人が身体には気をつけているので、身体のことには大丈夫です。けれども多くの人が心の健康のためには何もしません。心の健康のために時間を作ることが必要です。考え、想い、振る舞いを変えなくてはなりません。幸せになるために一番大切なことは、「心の平安」です。「バガヴァット ギター」はヒンズー教の聖典で、「もし平安がなかったら幸せはない」ということが大きなメッセージです。心の平安を得るためには、内省が必要です。内省は人生という車のハンドルと言えます。

例えば、すばらしい車があるとします。エンジンも強い、アクセル、ブレーキもあります。しかし、ハンドルがありません。この車では目的地に行くことはできません。



人生の目的地に行くためには、内省がとても大切です。そうしないと人生という川の中で流されてしまいます。

#### \*何が人生の目的で、そのために何をしていますか？幸せや心の平安のために何をしていますか？

人生の大きな目的を知り、生きる意味を知りましょう。キリスト教の聖典には、生きる目的について書かれています。“汝よ、立ち上がりなさい、目的に達するまで生きなければいけません。”

内省をして、何が不安なのかを理解しましょう。そうでなければ、どうしたら安心できるのか、心の平安が得られるのか、幸せになれるのかがわかりません。



## 仕事

### \* 仕事をする理由は何ですか？

仕事の目的がお金を稼ぐだけ、家族を養うためだけだと心が狭くなります。見返りが欲しいと考えると、ストレス、失敗、失望がおこります。神へ捧げるつもりで仕事をしましょう。神様への祈りの形として仕事をします。奉仕することで神様を喜ばせることができます。すると、心が清らかで綺麗になります。そして悟るのです。スワミ・ヴィヴェーカーナンダ著「カルマ・ヨーガ」をぜひ読んでください。カルマ・ヨーガの正しい目的と行い方、そしてどのようにすれば幸せになれるのかがわかります。今の仕事を続けながら悟ることができます。

### \* 今の仕事を続けながら、どのようにして悟ることができますか？

仕事をする時には、仕事のことだけを考えるようにします。この力は神様からもらったと考えると自惚れることがなくなります。その仕事を奉仕するつもりで行うと、非利己的になります。できるかぎりの努力をして仕事をし、結果は神様に委ねます。そうすれば、執着やストレスがなくなります。

## 人間関係

### \* 怒り、ケンカなどで、人間関係が上手くいかないときはどうしますか？

怒りや見返りが無い時の失望や執着から束縛がおこり、自由がなくなります。人間関係の問題の解決は、全てのものの中に神様があると思うことです。そして、できるだけ見返りを求めないようにしましょう。また、怒りはできるだけ早く忘れて、相手を許すことです。これは大切なことです。何日も同じことを考えていると、否定的な感情は膨らんでいきます。何か問題があったら言葉を選んで話し、早く解決して下さい。これで人間関係が良くなります。相手を変えようとするのではなく、まずは自分を変えましょう。そうすれば、相手も変わります。

## 心の問題

### \* どうやって、心を自惚れや怒りなどの否定的な考えからきれいにすればいいのですか？

心を制御することと、自己分析が必要です。毎日、朝から夜まで自分はどのように考え、どのように問題を解決したかを自己分析します。そして瞑想することで心をコントロールできます。瞑想は、神聖なテーマに集中します。私たちの心配ごとの90%はまだ起きていない「想像」です。書き出すとよくわかりますが、未来を想像して心配を作り出しています。

### \* 過去のできごとの後悔や、未来への心配ごとを、どのようにして解決したらよいですか？

この瞬間だけに、考えを集中して生きることです。そしてネガティブな言葉が浮かんだら、神様の名前を唱えます。「オーム」「ナマ シバヤ」「アベマリア」「南無阿弥陀仏」など、何でもいいのです。否定的な考えが出たら神様の名前を心の中で唱えます。すると、自然に否定的な考えがなくなります。もうひとつは利己的な問題です。スワミ・ヴィヴェーカーナンダの「無私は神である」という言葉があります。自分の家族だけでなく、直接関係のない人に奉仕することも大切です。



皆さん、毎日幸せのために祈ってください。すると、愛のバイブレーションが出ます。これがあなたに戻ってきます。そして心が平安になります。一時的なものから永遠の幸せは得られません。安定した幸せのため

めに、永遠の存在を考えましょう。ブラフマン、神様、永遠の存在、無限の存在、絶対の存在はみな同じです。そして瞑想しましょう。本当に幸せになります。心の病気の時にお医者さんに行くと、一時的には効果がありますが完治しません。絶対の真理(神様)はあなたが困ったときの避難所になります。それを知ると、心の平安と安定した幸せが得られます。



### 「イーシュワラのことわかるだけ、ヨーガがわかる」チェータナ先生

**\*ヨーガのゴールはサマーディです。(ケーバラ、サマーディ、モークシャ、ほぼ同じレベルの言葉です)  
私たちは何から自由になりたいのでしょうか？**

恐れや不安からの自由、自分の考えからの自由です。「モークシャ」は「自分自身の考えから完全に自由になること」です。

**\*「何かに頼らないと幸せになれない人」、そのことに皆、気づく必要があります。**

**彼氏がいたら幸せ、幸せな家庭やお金があったら幸せ…。お金がどれだけあったら幸せですか？**

自分以外の何かを持つことでは、幸せや安心は得られません。お母さんのお腹の羊水の中にいるときは、過去世の事を忘れていたので安心があります。「私はこういう人です」という分別がないので安心です。(熟睡中も同じように安心しています)産まれてしばらくすると、空腹のおこる場所、寂しさがおこる場所、不安がおこる場所で私たちは生きるようになります。多くの人は、「何かを持っている」「自分はこれを所有している」ということに安心感を持ちます。

**\*私たちは、子供のころから「私はこういう人です」という分別をもっています。私は、男性である、女性である、日本人であると。あなたは、いつからそう思うようになりましたか？**

私は子供の頃、銭湯にお父さんと入ったり、お母さんと入ったりと、自由に男女のお風呂に入っていました。ところがある日、「あなたは男の子だから、こちらのお風呂に来てはいけない」と母に言われました。その時、お風呂が男女に分かれていることを知りました。男性だと区別されて、世界の人間の1/2になりました。世界が小さくなったように感じました。お母さんのお腹の中にいた時はそんなことは知らないで、私は全てを持っていました。

お母さんのお腹にいたような安心感の中に、もう一度自分を置きたい。どうすれば良いのか？熟睡すると何も知らない状態になります。しかし、それは本当の安心ではありません。目が覚めたらまた同じことです。



男性、女性、日本人という区別をすると、自分の世界が小さくなります。ヨーガの先生だと思えば、さらに狭くなります。私はこれができる人、こういう技術がある、この社会で生きていくために何か資格を持っていると思うと、職業や所属するグループの中では自由で、安心することができます。けれどもこのグループから出たら不安な人になります。

**\*「私はイーシュワラです。これが最終的なゴールです。」**

あなたこそが「イーシュワラ」です。体や考えの自分が満たされていないと、死によって肉体を手放した時に考えが残ります。(熟睡している時は肉体を手放しています。それは一種の死です)。考えが残るとい

ことは、今までかかわってきた人たちとの間にやり残した思いがあるので、その続きをするためにまた肉体を持って生まれてくるのです。その時の人生に没頭できるように、過去世は一切隠されていて、現在の人生に没頭できるだけの記憶が使えるようになっています。

何かを求める自分からの自由、何かを求めることからの自由が「イーシュワラ」です。

**\*この世界で何も求めない人、一切を求めない人、満足している人は誰か？「イーシュワラ」です。**

「イーシュワラ」こそが、全宇宙の意識です。瞑想しなければ、それはわかりません。

**\*夢の世界はあなたの記憶があなたを装って現れたものです。**

夢の中の話は、あなたの過去の記憶が持っている知識を装って、創られます。

夢から覚めると、私は夢の中にいる人ではなく、私の中に夢があります。私自身が持っている私の意識が記憶を装って現れるのです。夢の世界は私の意識の輝き、「イーシュワラ」です。

時間も空間も、ブラフマンの存在意識である「イーシュワラ」に頼っています。永遠は長い時間のことではなく、時間と空間から自由なことです。あなたの意識がなかったら、夢の世界は輝いていないのです。あなたがブラフマンであり、夢を装って現れているのです。

**\*「イーシュワラ」は「バガヴァーン」とも言います。**

「イーシュワラ」はこの世界全体を現しています。「イーシュワラ」は、空間、風、火、水、土として現れ、世界として現れ、この身体、心臓、プラーナ、考え、として現れています。宇宙の意識「イーシュワラ」が、ありとあらゆるものとして現れています。

ヴェーダの宇宙観では、この世界こそが生きものであり、「イーシュワラ」なのです。この世界、時間と空間の中に現れているもの全てが「イーシュワラ」なのです。



**\* 私達の空腹がおこる場所、痛みがおこる場所、悲しみがおこる場所、体や考えなどが、意識が輝いている場所なのです。**

意識は空間として現れ、この世界は全て意識で満ちています。体は意識が特別な現れ方をしている場所なので、「イーシュワラ」について意識的に考えられるのです。



私たちは真実についての話をしても、すぐに忘れてしまい、「何かを手に入れたら幸せ」「これが私のもの」という生活に没頭してしまいます。「イーシュワラ」について、もっと続けて学んでいくことが大切です。

**\*瞑想をして、また、時間をかけて「イーシュワラ」とは何か？私とは何か？を勉強する必要があります。**

瞑想をして聖典の言葉に触れることは、記憶として残り、自分の知識として残ります。聖典や真理に触れ、学べる場所を大切にしましょう。そして、アーサナや呼吸法などの方法で体を開きましょう。身体を開くと感覚器官や心も開きます。自分自身に興味を持つことです。私たちは自分以外のものには興味がありますが、自分自身が幸せかどうかを知る必要があります。「イーシュワラ」とは、自分自身が満たされている人です。

\*「イーシュワラ」はどこにいるのか？そこから勉強が始まります。「イーシュワラ」が一番顕著にあらわれている場所が体です。

「イーシュワラ」は言葉として、手や足の動き・意識として現れ、私たちは必要な場所に行けるようできています。人に優しくすることも、周りとの調和をとって人を助けることができるのも「イーシュワラ」の現れなのです。

\*もし、この宇宙そのもの、ひとりひとりの人、全部が「イーシュワラ」からの現れならば、あなたの考えもまた「イーシュワラ」です。何も妨げるものがなければ、「イーシュワラ」がきれいに現れます。妨げているものがあるとしたら、それは無知です。

「イーシュワラ」を知り、その喜びの中に生きると、「イーシュワラ」が私を通してどんどんきれいに現れます。勉強をして、無知を捨て、「ダルマ」と「イーシュワラ」を大切にしましょう。自分というものがどこにいるべきなのか？どう役に立つのか？このことに没頭すれば、必ず「イーシュワラ」が助けてくれます。

「イーシュワラ」を知らないといーがは始まりません。いーがのゴールは、私こそが「イーシュワラ」だと知ることなのです。



波が自分とは何かを知らないのです、ちっぽけな波こそが自分だと思っています。本当は、波は100%水です。波の形がどうであろうと水なのです。

はっきりと自分の知性に落とすことで、自分自身の源「イーシュワラ」を知り、安心感を得ることができます。「私とは何か」を知ることが「いーが」です。

### 「ムルティ・マントラ(マハムリトウンジャヤ・マントラ)」の意味

シバ神は3つの目を持つ人、眉間の目は全知の人で、すべてを見渡す人、つまり「イーシュワラ」を現わしています。いろいろな神様がいますが、全て「イーシュワラ」です。

人の場合も同じで、会社では従業員ですが、家に帰ると妻、母、娘…といくつもの顔があります。「イーシュワラ」もいろいろな側面があります。メロンが熟すと、自然に蔦から落ちます。それは自立すること、自由になることと例えられます。

聖典に触れ、また、いーがのライフスタイルを続けることで、自立できますように。自由を得ますように。自分の考えが自由になり、生と死のサイクルから離れることができますように。



スワミ・メダーサナンダジとチータナ先生のお二人が、どうしたら「心の平安」を得ることができるかを話して下さいました。知識がなければ、「心の平安」に近付いていくことができません。知識を得ても、自分をコントロールし、はっきりと意識を持って行いをしないと、たちまち「心の平安」から遠ざかってしまいます。勉強を続けることが大切です。いつも心を静かにして、真実を見ることができますように。そして、間違ったことに惑わされることなく、いつも正しい選択ができますように。

今回、大きいあっこちゃんこと、榊原明子さんがテープおこしをして下さいました。シャンティヨガクラブの仲間、いつもすうっと手を差し伸べてくれます。いつも、ほんとうにありがとう。