

# シヴァナンダ記念碑

聖シヴァナンダ師によって、シヴァナンダ寺院に1985年5月23日に落成されました。

シヴァナンダ記念碑の碑文- I

OM

## 世界の主要な宗教の基本的な教え

自己を知り自由であれ。  
神の王国はあなた自身の内にある。  
アラーのほかに神は存在せず、モハメッドはアラーの預言者である。  
全世界が法則であり、すべては移ろい変わる。(諸行無常)  
非暴力(アヒムサー)こそが誠の信仰である。  
思考、言葉、そして行いの清浄さこそが信仰の本質である。  
我こそが【ある】という者だ(I am that I am)。  
己を克服する者は偉大である。  
他者を責めるごとく己を律し、己を許す如く他者を許しなさい。  
神はただ一つ、その名は真実である。素晴らしきはグルである。  
我は真実なり。(I am that real)  
悪を見ざる、悪を聞かざる、悪を言わざる。

ーヒンズー教  
ーキリスト教  
ーイスラム教  
ー仏教  
ージャイナ教  
ーゾロアスター教  
ーユダヤ教  
ー道教  
ー儒教  
ーシーク教  
ースーフイズム  
ー神道

すべての宗教は一つ、それは聖なる人生を教え、すべてを愛し、すべてに仕える。  
アヒムサー(非暴力)、サットィア(正直)、ブラフマチャリア(離欲)を実行し、  
自我を超え、神を求めなさい。ーデヴァインライフ

### 宗教の本質

神とは愛です。真の宗教とは愛、心の宗教です。己を感じるがごとく他者を感じなさい。  
この普遍的な教えが世界の平和と幸せをもたらします。

**神を求め 神を見出し 神の中で休みなさい**

## OM

### 20の教え

1. 毎朝4時に起き、ジャパを唱え、瞑想しなさい。
2. ジャパを唱え、瞑想するときは、蓮華座か達人座で座りなさい。
3. サトヴィック(純粹)な食べ物を摂り、食べ過ぎないこと。
4. 慈善を行いなさい。収入の 1/10 を目安に寄付をしなさい。
5. バガヴァッド・ギーターを每日一節ずつ学びなさい。
6. 生命力を蓄え、一人で眠りなさい。
7. 禁煙し、麻薬や酒を断ち、ラジャシック(刺激的)な食べ物を避けなさい。
8. エカダシの日(新月・満月から 11 日目の日)は断食をするか、ミルクと果物だけを摂りなさい。
9. 毎日2時間マウナの行(沈黙を保つ)を行い、食事中も同じようにしなさい。
10. どんな時も真実を話し、言葉少なに優しく話しなさい。
11. 欲望を減らし、幸せな充実した生活をしなさい。
12. 他人の感情を害さず、すべてに親切でありなさい。
13. 自分が行った間違いについて考えなさい(自己分析)。
14. 人に頼らず、自らを拠り所にしなさい。
15. 目覚めるやいなや神を思い、眠りにつくときにも神を思いなさい。
16. いつもジャパマラを首に、あるいはポケットに持ち歩きなさい。
17. シンプルな生活と高い思考をモットーにしなさい。
18. 修行者、僧侶、さらに貧しい人、病気の人、苦しんでいる人に奉仕しなさい。
19. 鍵のかかる自分の瞑想部屋を持ちなさい。
20. 精神的な日誌を付け、自分の日課を守りなさい。

この20の教えはヨガとヴェーダ哲学の神髄です。厳密に守りなさい。

自分の心を甘やかさないように。あなたは至福を達成できます。

スワミ・シヴァナンダ

**善でありなさい 善を行いなさい**  
**(Be Good Do Good)**

OM

## Universal Prayer: 普遍の祈り

おお、崇拝する慈悲と愛の神よ！  
あなたを礼拝し、御足にひれ伏します。  
あなたはあらゆるところにおられ、  
全能であり、全知であります。  
あなたは完全なる実在、意識、至福であります。

あなたはすべての命あるものの内在者であります。  
どうか理解する心、偏りのない見方、調和の取れた心、  
信念、献身、智慧をお授けください。

どうか誘惑に負けぬよう、心を制御できるよう内なる魂の力をお授けください。  
私たちが利己主義、欲情、怒り、貪欲、憎しみ、嫉妬から解放してください。  
私たちの心を神性で満たしてください。

すべての名前あるもの、形あるものの中にあなたを見られますように。  
すべての名前あるもの、形あるものに内在するあなたに仕えられますように。

いつもあなたを忘れませんように。  
いつもあなたの栄光をうたうことができますように。  
いつもあなたの御名が私たちの唇にありますように。  
いつまでも私たちが、あなたの中にいられますように。

どの宗派にも属さないこの祈りはすべての一般的な集会の場で繰り返し唱えるのに最も適しています。  
これは全世界的で、総括的です。これはあなたが毎日、家で、また公の場においても繰り返し唱える美しい  
祈りですべてを一つにし、あなたの活動を精神的なものにし、聖なる生き方の輝きを顕します。

スワミ・シヴァナンダ

**親切でありなさい**  
**心優しくありなさい**  
**(Be Kind Be Compassionate)**

## OM

### 聖シヴァナンダ師

近代の人類の道徳的、精神的規範向上への計り知れないシヴァナンダ師の貢献は、新しい時代の預言者として歓迎され、彼は1887年7月8日に南インドのパットマダイで誕生されました。

医師として医学誌”AMBROSIA”(アンブロシア)を発行され、マラヤ(現マレーシア)で10年間以上医師として働いたのち1923年に世俗から離れ、1924年修行僧となりました。

12年の厳しい修行を経て、1936年に“デヴァイン・ライフ・ソサエティ”を設立されました。1945年に全世界宗教“連盟”を、1948年には“ヨガ・ヴェーダンタ・アカデミー”を設立されました。  
“デヴァイン・ライフ・ソサエティ”は、世界中に支部があり、宗教や国境を超えた会員がいます。

シヴァナンダ師はヨガ、ヴェーダンタ哲学、健康、癒しに関して300冊以上の本を書かれました。  
1950年には全インド、セイロンを巡遊され、国中に精神的覚醒を起こされました。  
1953年には世界宗教会議を開催され、世界中の宗教の代表者が参加しました。

師の人々を奮い立たせる、信心深く、献身的な生き方は、パーラタヴァルシャのダルマ(聖典に基付いた正しい生き方)と精神的理想の復活をもたらし、またインドのメッセージを現代社会にきらめかせました。  
世界中の指導者であるシヴァナンダ師への私たちの献身と尊敬を込めて。

この短い生涯史は アーナンダ・クティールの極めて祝福された聖者である我ら最愛のシヴァナンダ師への敬意、限りない感謝の気持ち、そして永遠の愛の印しとしてここに残します。

シヴァナンダの弟子

奉仕しなさい 愛しなさい 瞑想しなさい 悟りなさい  
(Serve Love Meditate Realize)