

9つの宝石

Part 2



スタディーガイド

バガヴァン・シュリ・サティヤ・サイババ
御降誕97周年記念

はじめに

バガヴァン シュリ サティヤ サイ ババ様の祝福をいただき、御降誕96周年を記念して、「9つの宝石 スタディーガイド 第2部」をお届けできることを嬉しく思います。これは、私たちの親愛なるバガヴァンが帰依者に向けてお書きになった9通の手紙をまとめたものです。愛と励ましに満ちたバガヴァンの甘露の御言葉は、私たちが霊性の道を進み、スワミの御教えに基づいた理想的な生活を送ることを助けてくださいます。

これらの美しいインスピレーションに満ちた手紙の音声は、こちらから聞くことができます。本スタディーガイドに関するアンケートも[こちら](#)で受け付けています。

愛をこめて
シュリ サティヤ サイ文献研究委員会

目次

- あなたを通して神に働かせなさい..... 2
- あなたの神を逃がさないようにしなさい..... 6
- 万物は同じ流れの中に..... 8
- 私はあなたの中にある愛のランプを灯しました12
- 完全な健康の秘訣.....14
- 努力を続けなさい.....16
- 放棄はパワー18
- 絶えず主の憶念を実践しなさい 20
- 自らのエゴを破壊し、神を認識しなさい..... 22

あなたを通して神に働かせなさい

ヒスロップへ

- I. ヴェーダーンタ哲学を広める最善の方法は、それを生きることであり、それ以外に王道はありません。
- II. あなたを通して神に働かせるなら、もう義務はありません。神の輝きが外に現れるようにし、神自身を表現させなさい。神を生きなさい。神を食べなさい。神を飲み、神を呼吸しなさい。真理を悟れば、それ以外のことはおのずから整います。
- III. 真の愛は自己を拡大し、執着は自己を縮小します。
- IV. 天国はあなたの内にあります。感覚の対象物の中に幸福を探すのではなく、幸福はあなた自身の内にあることを悟りなさい。
- V. 棘のない薔薇はありません。この物質界で混じり気のない〔純粋な〕幸福を見つけることはできません。まったき幸福は、至高の自己の中にあります。
- VI. 最も下等な虫の中にも、最も高等な人間の中にも、同一の神性が存在しています。虫は、マーヤー〔迷妄〕によってより暗い影のかかった神性の下等な姿です。人間は、影のかかり方が最も少ない高等な姿です。万物の背後には、同一の神性が存在しており、そこから道德の基盤が生まれます。

祝福を込めて

Baba

J.ヒスロップ著『私のババと私』p.242より



PHONE: KOTHA CHERUVU 30
WHITEFIELD 33

BHAGAWAN SRI SATHYA SAI BABA

PRASHANTI NILAYAM (A.P.)

Date.....

- I The best method of spreading vedanta Philosophy is to live it; There is no other royal Road,
- II Let God work Through you, and There will be no more duty. Let God shine forth, Let God show himself, live God. Eat God. Drink God, breathe God, realize the truth and the other things will take ^{CARE OF} ~~themself~~ selves
- III True Love expands the self, attachment contracts it.
- IV Heaven is within you. seek happiness ^{not} ~~of~~ in the ^{OBJECT OF} senses, realize that happiness is within your self,
- V There is no rose with out a thorn unmixed happiness is not to be found in this material world, all happiness ~~is~~ is in self Supreme.

VI in the lowest worm as well as in the highest human being the same divine nature is present. The worm is the lower form in which the divinity has been more over shadowed by maya.

That is the highest form in which it has been least over shadowed behind every thing the same divinity is existing and out of this comes the basis of monality.

With Blessings
Baba.

.....

Q1 「あなたを通して神に働かせるなら、もう義務はありません。」私たちはどうしたらこの理想を達成できるのでしょうか？

Q2 上記の手紙の中で、スワミのどの言葉があなたの心に響きましたか？それはなぜですか？



あなたの神を逃さないようにしなさい

ブリンダーヴァンにて

親愛なる*ラージャゴパール！私の愛と祝福を受けなさい。

あなたの分別によって、この世のすべての障害を、実現に至る踏み石に変えなさい。

他者に判定を下すことによって失われるエネルギーは、私たちが自らの理想を実践しつつ生きるのに必要なエネルギー量と同じなのです。

あなたの神を逃がさないようにしなさい。小さな自己を忘却の彼方に投げ捨てなさい。小さな自己など元々存在していないのですから。小さな泡が割れれば、自ずと大きな海が見つかります。あなたは全体であり、無限の存在であり、すべてなのです。

親愛なるラージャ！ この世というミルクを長時間かき混ぜていると、バターが得られます。そしてこのバターこそが神なのです。ハートを大切に人はおいしいバターを手に入れ、酸っぱいバターミルクは頭を使う人のために残ります。

ジャッカルを狙って仕留めるよりも、ライオンを狙って取り逃がしたほうがよいのです。

神があなたを通して働くままにまかせなさい。そうすれば、それ以上の義務はなくなります。神が輝きを放つままにまかせなさい。神に自らを示させなさい。真理に気づきなさい。そうすれば、他のことはおのずと整うのです。

ラージャ！ 心配しないように。幸せでいなさい。スワミジはいつもあなたと共に、あなたの内にいます。ジョーティはとてもよい女性です。幸せにしてあげなさい。満ち足りた喜びを与えなさい。

愛を込めて

Baba

ダイアナ・バスキン著『追憶』p.263より

*ラージャゴパールは著者の義父

.....

Q1 「この世というミルクを長時間かき混ぜていると、バターが得られます。そしてこのバターこそが神なのです。ハートを大切に人はおいしいバターを手に入れ、酸っぱいバターミルクは頭を使う人のために残ります」。このメッセージから、あなたは何を理解しましたか？

Camp

"Brindavan"

My Dear Rajagopal! Accept my Love and Blessings

By your discretion convert All stumbling blocks of the world into stepping stones to realisation.

The energy we waste in judging others is just what is need to make us live up to our own ideals.

Amert your GOD-head. Fling into utter oblivion the little self, as if it had never existed. when the little bubble bursts, it finds itself the whole ocean. you are the whole, the Infinite, the All.

Dear Raju! out of long churning this milk of the world comes butter and this butter is GOD. Men of heart get the better, and the better-milk is left for the intellectual.

Aim at a lion and miss it; rather than hunt a jackal and catch it.

Let GOD work through you, and there will be no more duty. Let GOD shine forth. Let GOD show Himself. Realise the Truth and the other things will take care of themselves.

Reg Raju! don't worry, Be happy Sevayyi is always with you. in you jyoti is very good girl make happy and give Santosh.

With Love

Prabhu

万物は同じ流れの中に

バンガロール地区
ホワイトフィールド駅近く
キャンプ「ブリンダーヴァン」にて

1971年3月24日

私の愛するヒスロップへ！

昨日、あなたの愛のこもった手紙を受け取り、とても嬉しく思いました。今、あなたの健康状態はどうですか？ それについて心配してはいけません。あなたの愛しい神は、いつもあなたと共に、あなたの中に、あなたの周りにいます。

ヒスロップ！あなたの義理の妹は、数日前から私と一緒に（ブリンダーヴァンに）来ています。彼女は毎日バジャンをしたり、瞑想〔坐禅〕をしたりして、とても楽しそうです。ジャニも彼女と一緒にいます。

私の愛しい者よ！すべてのものは同乗者であり、同じ旅の仲間です。——あらゆる生き物、植物、動物、私のバクタ（信者）だけでなく野獣の兄弟や草花の兄弟も、善人の兄弟だけでなく悪人の兄弟も、霊的な兄弟だけでなく邪悪な兄弟も。彼らは皆、同じゴールに向かって進んでいます。万物は同じ流れの中にいます。各々が、あの永遠の自由を目指して急いでいるのです。

ヒスロップ！悟り〔自己実現〕の瞬間とは、この世の人間関係、この世のつながり、この世の絆、この世の所有物、この世の願望、この世の要求といったあらゆる思いが、神の中へ、真理の中へ溶け込む瞬間です。

愛しい人よ！宇宙に存在するすべての生き物は、感覚を超越する可能性を秘めています。小さな虫けらでさえ、いつの日か感覚を超えて神に到達することでしょう。どんな命にも失敗はありません。

宇宙には、失敗などというものは存在しません。人は、何百回も自分を傷つけ、何千回も転落するでしょう。しかし、最終的に、人は自分が神であることを悟るでしょう。私の息子よ！ あなたと私はどちらも同じ海峡に流れ込む川であり、それ〔その海〕は神です。ですからあなたの性質は神であり、私の性質も神なのです。あなたは生まれながらに神の性質を持っているのです。純粋なハートは真理を映し出す最高の鏡です。それゆえ、これらの修練はすべてハートを清めるためにあり、ハートが清らかになるやいなや、真理はたちまち明るく輝くことでしょう。あなたが十分清らかであれば、宇宙のすべての真理はあなたのハートに現れることでしょう。

ヒスロップ！ 周囲の状況が厳しく、環境が耐えがたいものであればあるほど、それらの状況を乗り越えてきた人間はより強くなります。ですから、これら一切の外界の困難や心配事を歓迎しなさい。水泡がはじけた時、水泡はみずからが大海であることに気づきます。あなたは全体であり、永遠であり、すべてなのです。この世界というミルクを長時間かき混ぜるとバターができますが、そのバターは・・・・・・神です。高潔な者はバターを手に入れ、バターミルク〔ミルクからバターを取り出した残りの液体〕は知者たちのために残されます。

愛する者よ！

私の恩寵と祝福をあなたの奥さんとサイの兄弟姉妹たちに伝えてください。

愛を込めて

Baba

J.ヒスロップ著『私のババと私』P.233より

.....

Q1 「彼らは皆、同じゴールに向かって進んでいます。万物は同じ流れの中にいます。」。私たちの敵や、私たちを傷つける人たちも、同じ流れに乗り、同じゴールを目指しているのであれば、なぜ、私たちは自分を傷つける人々を簡単には許せないと思うのでしょうか？

Q2 「悟り〔自己実現〕の瞬間とは、この世の人間関係、この世のつながり、この世の絆、この世の所有物、この世の願望、この世の要求といったあらゆる思いが、神の中へ、真理の中へ溶け込む瞬間です」

- i. この文章は何を意味しているのでしょうか？
- ii. 「あらゆる思いが、神の中へ、真理の中へ溶け込む」とはどういう意味でしょうか？どのようにしたらこの理想を満たす人生を送ることができるのでしょうか？



Camp "Brindavan"
Near white field station
Bangalore Dl.

PRASANTHINILAYAM
PHONE NO. 30, PENUKONDA
ANANTHAPUR DT.

DATE: 24-3-71

My dear Hislop! I am very happy
I received your lovely letter yesterday, now how
is your health? don't worry about that, your lovely
GOD is always with you, in you, around you.
Hislop! from some days your sister-in-law is with
me (at Brindavan) she is very happy daily doing
Bhajan and Dhyanaam jani also with her.

My dear! all are our fellow passengers, our travellers—
all life, plants, animals, not only my Bhakt
but our brother brute, our brother plant, not only our
brother the good, but our brother the evil, our brother
the spiritual and our brother the wicked. They are
all going to the same goal. all are in the same
stream, each is hurrying towards that infinite freedom.

Hislop! The moments of realisation are those when
all thoughts of worldly relations, worldly connec-
tions, worldly ties, worldly property, worldly desires,
worldly needs, are all melted into GOD, into truth.

My dear one! every being that is in the universe has
the potentiality of transcending the senses. even the
little worm will one day transcend the senses and
reach GOD. No life will be a failure.

There is no such thing as failure in the universe. a hundred times man will hurt himself, a thousand times he will tumble, but in the end he will realize that he is God.

my Boy! you and I are both outlets of the same Cannel and that is God. as such your nature is God and so is mine. you are of the nature of God by your birth right, the pure heart is the best mirror for the reflection of truth so all these disciplines are for the purification of the heart and as soon as it is pure all the truths flash upon it in a minute all truth in the universe will manifest in your heart. if you are sufficiently pure.

Hislop! the harder the circumstances, the more trying the environments the stronger are the men who come out of those circumstances. we welcome all these outside troubles and anxieties.

when the bubble bursts, it finds itself the whole ocean you are the whole, the infinite, the all. out of long churning this milk of the world comes butter and this butter is God. men of heart get the butter, and the better-milk is left for the intellectual.

My Love! Tell my Grace and Blessings to your wife and Sai Brothers and sisters

With Love

Baba

~~~~~

# 私はあなたの中にある 愛のランプを灯しました

1989年8月24日  
プラシャーンティ・ニラヤムにて

ラージャ！ 私の愛と祝福を受けなさい。

私はあなたの中にある愛のランプを灯しました。私はあなたの中に炎を燃え立たせました。執着の紐で縛られた肉欲と、貪欲と、怒りの威力を振るわせるために。私はあなたに、内なる敵と戦う秘訣を囁きました。愛の人生を生きること。神の御名を唱えること。あなたの心に私の姿を定着させること。身体と魂に愛を浸透させること。

あなたが知っていた神の愛は、あなたを主の栄光で満たしただけでなく、あなたの呼吸にソーとハミングすること（ソーハム）を教えました。あなたが悪を超越して見ることができるように。おお・・・主よ。

愛と祝福を込めて、

ラージャ、サイはいつもあなたと共に、あなたの中に、あなたの周りにいます。

あなたはサイなのです

*Baba*

ラージャ夫人に私の愛と祝福を。

ダイアナ・バスキン著『追憶』p.271より

.....

Q1 私たちのハートの中にスワミが灯した愛というランプと火の両方は、どうして内なる敵と戦う助けとなるのですか？

Q2 定期的にソーハムマントラを唱え、自分の呼吸に意識を向けることが、どうして悪を見破る助けとなるのでしょうか？



24. 8. 89.  
Prasanthi Nilayam.

Raja: Accept my love and Blessings  
I lit the lamp of love. Inside of you  
I lit the fire within you. To feed the rage  
of lust, of greed, of anger, bound by strings  
of attachment. I whispered to you  
The secret of fighting your inner foes  
Living a life of love, in chanting GOD name  
Embedding my picture in your heart  
Permeating body and soul with love  
The Divine love that you had known not  
me filled you with the glow of Thy majesty  
~~Too~~ Taught you breath to hum so (sohum)  
That you could see beyond the evil, oh... Lord  
with love and Blessings.

Raja, Sai is always with you. in you. around you  
you are Sai

Balm.

Tell my love and Blessings to Mrs. Raja

# 完全な健康の秘訣

1971年7月24日

私の親愛なるヒスロップ！

あなたの手紙を受け取りました。私はとても幸せです。健康状態はどうですか？  
そして、実践の方はどうですか？

ヒスロップ！ 完全な健康の秘訣は、心(マインド)をいつも陽気に保ち、決して心配したり、焦ったり、怖れや不安に打ち負かされたりしないことにあります。

あらゆる対象物からの執着を破棄して、一つのこと、一つの実事、一つの真理、すなわちあなたの「神性」に集中しなさい。そうすれば、たちまちその場であなたは悟りを得るでしょう。何事も一日では達成できません。宗教は、錠剤のような形で飲み込むことはできません。それは、厳しい絶え間ない実践を必要とします。心は、ゆっくりとした着実な訓練によって、初めて克服することができます。

ヒスロップ！ 気性が柔和であることは美徳です。しかし、行動規範が柔弱であることは悪徳です。不純さとは、隠された人間の真の性質を覆っているものに過ぎません。

愛しい者よ！ あなたは神の化身です。あなた自身を自らの全能の力、威厳、栄光の思いで満たしなさい。英知の扉を開きなさい。内なる至福の住まいに入りなさい。永遠に平安の中で安らぎなさい。

ヒスロップ！ 奥さんはお元気ですか？ 彼女と家族全員に私の祝福を伝えてください。私はいつもあなたの中に、あなたと共にいます。

愛を込めて

*Baba*

J.ヒスロップ著『私のババと私』p.246より

.....

Q1 この手紙の中で、スワミは私たちの体を健康に保つシンプルな方法を指示なさっています。自分がこれらのシンプルな提案にどれだけ従っているかを分析してください。スワミの助言を取り入れることで、日々のライフスタイルを良い方向に変えるには、どうしたらいいのでしょうか？

Q2 「行動規範が柔弱であることは悪徳です」。バガヴァンは、最高の行動規範を守り、それに従った生活を送るよう、私たちに呼びかけています。最終的なゴールに到達するために、妥協してはならない行動規範は何でしょうか？



DATE 24. 7. 71

My dear Hislop! I received your letter  
I am very happy. How is your health? and practice  
Hislop! The secret of perfect health lies in keeping the  
mind always cheerful, never worried, never  
hurried, never borne down by any fear, thought ~~concern~~,  
or anxiety.

have all your attachments severed from every  
object and concentrate yourself on one thing. The  
one fact; one truth, your divinity, immediately  
on the spot you gain realisation

nothing is done in a day. religion can not be  
swallowed in the form of a pill. it requires hard  
and constant practice. The mind can be conquered  
only by slow and steady practice.

Hislop! moderation in temper is virtue  
moderation in principle is a vice. impurity is a mere  
superimposition under which the real nature of  
man has been hidden.

my dear! you are the embodiment of God. fill yourselves  
with the thought of your almightiness, your majesty and  
your glory. open the gates of wisdom. Enter the abode  
bliss. Rest in peace forever

Lop. How is your Mrs. Give my Blessings to her and all  
family. I am always with you with you  
with  
Love Baba

# 努力を続けなさい

1971年11月12日

午前9時

ヒスロップへ

瞑想しようとする、静かになろうとする、リラックスしようとする、それらを続けなさい。あなたが行うどんな前向きな努力も無駄にはなりません。レンガ造りの寺院は、レンガを一つずつ積んでいくことで完成に近づきます。ですから努力を続けていれば、ある日突然、あなたは自分の心〔マインド〕という低次の領域を突き抜けて、黙想〔憶念〕の中に入り、次のように言うことができるでしょう。「そうだ、私は知っている。私は見たことがある。今、私は自分が向かっている道を完全に知っている」と。努力を続けなさい。どこかで始めなければならないのです。あなたが語ることでできない自己〔真我〕は、あなたがそうしたければ、ただ一つの方法で、それについて考えてみるだけのことです。それは、あなたの心、身体、感情を感じ、そして知ることです。

祝福を込めて

*Baba*

(アシュラムで使者によってジャック・ヒスロップに手渡されたスワミからのメモ)

J.ヒスロップ著『私のババと私』p.248より

.....

Q1 私たちは毎日の瞑想をどのくらい着実に実践していますか？

Q2 私たちが毎日瞑想するのを阻止しているものは何ですか？毎日の瞑想の実践を促し、やる気を起こさせるための実践的なヒントについて話し合しましょう。



To Hislap.

12. 11. 71.

at 9. A.M.

To try to meditate, to try to become quiet  
To try to relax. Keep trying. Every positive effort  
that you make, is not in vain. Every single  
brick added to a temple made of brick  
brings that temple closer to completion.  
So keep trying and one day all of a sudden  
you will pierce the lower realms of your  
mind and enter into contemplation  
and you will be able to say: "yes, I know,  
I have seen, now I know fully the path that  
I am on" Keep trying. You have to start  
somewhere. The self you can not speak of,  
you can only try to think about it,  
if you care to, in one way: feel your mind  
body and emotions, and know.

With Blessings

Baba

## 放棄はパワー

ラージャ！ 私の愛と祝福を受けなさい。

あなたの優しい手紙を受け取りました。元気ですか、ラージャ？

幸せでいなさい。心配しないように。サイはいつもあなたと共にいます。

放棄こそが、悪の力に対して闘い、精神の制御を保つパワーです。人の真の友人、親戚、自己（アートマ）であるのは、真理であり、真理のみです。真理に従いなさい、正義の道を行きなさい、そうすればあなたの身体の毛一本すらも、傷つけられることはないでしょう。

完璧になろうとする必要はありません。あなたは既に完璧なのですから。自然は、向こう側の現実を隠しているスクリーンのようなものです。あなたが考えたり、行動の基にしたりするあらゆる善い思いは、要するにベールを引き裂くことに例えられるものであり、そうすれば、純粹性、無限性、すなわち、その背後の神が、ますます姿を現します。

ラージャ！ 来るのであれば、ぜひ、5月（1978年5月20日）から6月（1978年6月20日）までの夏期講習に来るようにしなさい。

（愛を込めて）

*Baba*

親愛なるラージャ！ お元気ですか？ 心臓の具合はどうか？ 心配しないように！ スワミはいつもあなたと共に、あなたの中に、あなたの周りにいます。幸せでいなさい。

愛と祝福を込めて

*Baba*

ダイアナ・バスキン著『追憶』267pより

.....

Q1 「放棄こそが、悪の力に対して闘い、精神の制御を保つパワーです。人の真の友人、親戚、自己（アートマ）であるのは、真理であり、真理のみです。」あなたにとって「放棄」とは何でしょうか？

Q2 スワミは「真理はあなたの本当の友人であり、真理を守ることで私たちは常に守られる」とおっしゃっています。どうすれば、常に真理を守ることができるのでしょうか？



Raja! Accept my Love and Blessings  
I received your sweet letter. How are you Raja?  
Be happy. Don't worry. SAI is always  
with you.

Renunciation is the power of battling against  
evil forces and holding the mind in check.  
It is Truth and Truth alone. That is one's  
real friend, relative, self, (Atma) Abide  
by Truth, tread the path of righteousness  
and not an hair of your body will ever  
be injured.

You are not to be perfect. You are that  
already. Nature is like that screen which is  
hiding the reality beyond. Every good thought  
that you think or act upon is simply tearing  
the veil as it were, and the purity,  
the infinity the GOD behind manifests itself  
more and more.

Raja! one's you come, must come to summer  
class at May (20.5-78,) to 20.6.78. (with Love)  
--- Baba ---

Dear Raja! How are you? How is  
your health? Don't worry! Success is  
always with you. In you around you.  
Be happy. With Love and  
Blessings

Baj

## 絶えず主の憶念を実践しなさい

私の愛しい者たちよ！最終的には自分をすっかり主に全託したいと望む人にとって、最も必要なものは、自分は至高の主の守護の光の下で完全に安全なのだという意識です。この意識は、もし絶えず主の憶念を実践していれば、決して私たちから離れることはできません。まさに、憶念はダルシャンそのものなのです。神の御名を繰り返し唱えることは、あなたのすべての行いを神に捧げることへとつながらなければなりません。たとえあなたが人生のあらゆる歩みにおいて知性と体を活発に動かしていても、自分はその行いを、主の名の下に、主のためにしているのだと考えるなら、その憶念はあなたのものになるでしょう。手のすいている時も、あなたの思考〔心〕に神の観想を続けさせることを怠ってはなりません。そして、それと同時に、あなたの体と心の力の一切は神の宇宙的なエネルギーを源としており、そこからインスピレーションを得ているのだ、という真理を瞑想しなさい。

祝福を込めて

*Baba*

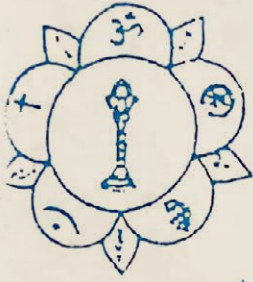
『Prema Dhaara Part2』 p.163より

.....

Q1 スワミは、「最終的には自分をすっかり主に全託したいと望む人にとって、最も必要なものは、自分は至高の主の守護の光の下で完全に安全なのだという意識です」と述べています。したがって、私たちが疑いや不安、恐れ、心配やその他の感情に惑わされているときには、私たちが全託していないということになります。私たちはどうしたら常に全託の状態であることができるのでしょうか？

Q2 スワミは、特に「調子の悪い時期」に神の御名を繰り返しなさいと、とおっしゃっています。しかし、そのような時期には、しばしばこのシンプルなアドバイスを思い出せなくなります。特に「調子の悪い時期」に確実に神を憶念するためには、どのような対策を講じることができますか？





## Bhagawan Sri Sathya Sai Baba

TELE No. 33  
BRINDAVAN  
WHITEFIELD

TELE No. 30  
PRABANTHILATAM, P. O.  
ANANTHAPUR DT

My Dears: what is primarily needed for one who wants to ultimately surrender himself entirely to the Lord is a consciousness of perfect security under the protecting grace of the Supreme Lord. This consciousness can never leave us if we constantly practise the remembrance of Him. Verily, remembrance itself is Darshan. The repetition of GOD's name must lead to dedication of all your actions to Him. This remembrance will be yours even when you are intellectually and physically active in all the work of life when you consider that those activities are performed in the ~~name~~ name and for the sake of the Lord. During your off-moments do not fail to keep your thoughts engaged in the contemplation of GOD and at the same time meditate upon the truth that all your physical and mental powers have their source and inspiration from the cosmic energy of the Divine

With Palmsuji  
Baba

# 自らのエゴを破壊し、神を認識しなさい

愛しい皆さん！

私の祝福と愛を受け取りなさい。誰もがエゴから生まれ、エゴをまもったまま死を迎えます。来ては去り、与えては受け取り、稼いでは消費し、嘘については真理を語る。その間中、エゴの内にあります。天国も地獄も転生の世も、どこであれ、エゴと無縁ではありません。自らのエゴを捨て去った人々こそが救いを得るのです。神は永遠に真実であり、最も高いものよりも高い存在です。けれども、神を認識するためには、あなたがたは自らのエゴを破壊しなくてはなりません。神はあなたがたの内にあり、あなたがたと共にあり、あなたがたの周りにいます。幸せでいなさい。

愛と祝福を込めて

*Sri Satgya Sai Baba*  
(ババ)

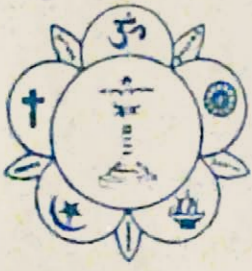
『プレーマダーラ』No.19より

.....

Q1 自分がエゴに突き動かされて行動していることを、どうすれば知ることができるのでしょうか？

Q2 エゴを破壊するために、どのような実践的ヒントを取り入れることができますか？





## Bhagawan Sri Sathya Sai Baba

TELE NO 30  
BRINDAVAN  
WHITEFIELD 560 067  
TELE NO 36  
PRASANTHINILAYAM P O  
ANANTAPUR DT 515134

My dears! Accept my blessings and love  
Each one from ego takes his birth and clad in  
ego dies and comes and goes, Gives and  
receives and earns and spends, and deals  
in lies or speaks the truth, In ego all the  
while. Heaven and hell and incarnations.  
All these from ego are not free. Those who  
do away with their ego attain salvation.  
The Lord is ever true, and higher than the  
highest is, But you must crush your ego  
and realize Him, He is in you, with you  
and around you, Be happy.

With love and blessings  
Sri Sathya Sai Baba  
(Baba)



**Sri Sathya Sai Scriptural Studies Committee**  
**©2021 Sri Sathya Sai International Organization,**  
**All Rights Reserved**

**[sathyasai.org](http://sathyasai.org)**