

スタディーサークル (全文版)

2022年1月16日(日)

「マカラ・サンクラーンティ」

2022年1月19日(水)

プレーマヴァーヒニー第14節、62節

「真理として、愛として、神を瞑想しなさい」

「神の御名を息吹と見なしなさい」

2022年2月3日(木)

プレーマヴァーヒニー第13節、22節

「真理と識別心という道によって神に到達しなさい」

「永遠の真理という知識を追い求めなさい」

2022年1月16日(日)のオンラインスタディーサークルは「マカラ・サンクラーンティ※1」に関して、アニル・クマール・カマラージュ教授※2のミニ講演(動画)を交えて行い、37名の参加のもと意見交換しました。エデュケア※3を追求するとはどのようなことか?内なる声、良心からの声を明確に識別するにはどうすれば良いか?ついて話し合いました。

参加者の皆さんからは、「エデュケアは内なる声に従うこと。自分の良心の声をちゃんと聴けるように努力することだと思う。」「エデュケーションと比較してみれば分かりやすいと思う。エデュケーションは本の知識というか、やはり様々な外側の知識だと思う。それに対してエデュケアは内側から生まれてくる。私たちの内側にある霊性の知識。それに対してエデュケアは内から湧き出す。私たちの本質から湧き出てくるのではないかと思う。」「自分が考えたことや、やろうとしていることが、本当に内なる自分の良心の声なのか、そうではなくてエゴなのかということが非常に分からなくなったりすることが多い。ただ、スワミ※4と出会った時に比べて、だんだんと分かるようになってきた部分があると思う。(中略)最初の頃、『黄金の宇宙卵』の本を昔読んだとき、全然分からなかったのが、何年か経って読むと、こういうことなのかと非常に感動したことがあった。自分の内側は霊性修行をすることによって、少しずつ成長して、識別心というものも少しずつ得られると思う。」「マインドが活発になると良心の声が分からなくなってしまう。マインドを静めるためには、真実の知識、すなわち、すべては一つで、生まれる前から私たちは愛で、ずっと愛によって支えられているという知識が必要。」「これは非常に昔からどうなのかなと思っっている一つのテーマ。良心の声なのかエゴの声なのかということ、人は聞き分ける直感的な力があるという気がする。例えば、自分のエゴの声であれば何かしら引っかかるものがあったりすると思う。ところが良心の声の場合は、その引っかかりがなく、ストーンと入ってくる。ハートからの呼びかけというか、理屈ではなく、直感的に分かるようになっていくような気がする。」などのコメントの共有がありました。

サイの学生の皆さんからは、「エデュケアそのものの意味は内なる声に従うこと。エデュケーションは単に書物の知識なので、エデュケアは書物とは違う。ただエデュケーションを否定するのではなく、私たちはエデュケーションとエデュケアを同時にやっていかなければならないと思う。エデュケアとはハートからやってくるもので、エデュケーションは本当に本からやってくるもの。エデュケーションから得るものは入学試験でそれを用いたり、その知識を使ったり、あるいは学位の証明書としてエデュケーションの結果を得ることになる。でもエデュケアはそういう証明書ではなく、自分自身の人生・生活のために直結したものになっている。エデュケアの方は責任ある市民になることだったり、責任ある霊性の探求をすることだったり、人生そのものの目的と関係している。私たちが日常生活で体験しているすべてのことは反射・反映・反響に基づいたものになっている。自分が実際に体験することに関しては他の誰にも責任がないことになる。それは神のせいでもない。本当に神は常に永遠で悟った存在。毎日毎日行う行動を私たちはハート

で行わなければならない。それは決して本で読んだからやるとか、そういうことではなく、ハートから行動しなければならないということ。そしていつも心に留めておかななくてはならないのは常に助け、決して傷つけないということだと思う。」「スワミがこのパラグラフで教えてくださっているように5つの基本的なヒューマンバリューズ(人間的価値)がある。真理・正義・平安・愛・非暴力。なぜこれらがヒューマンバリューズと呼ばれるかということ、これらの特質がとりわけ人間においてみられるから。だから人間であるということは、こういった価値を示している必要がある。外の世界から得る知識は、先生から教わったことや本から得る知識。それはすべて外側の道筋からやってきたもの。その五大価値は私たちの内側にある。エデュケアを追求することは私たちの内側にある価値を顕現すること。それを外に表すためには訓練が必要。外に表す訓練ではなくて私たちの内側においての訓練が必要だと思う。そして私たちの人生においてそれらを顕現していく必要がある。そういったことがエデュケアを追求するという意味ではないかと思う。」「自分の意見では、この世に生きている、すべての生物、生きとし生けるものは、それぞれの内なる声をもっていると思う。そして内なる声を聞くためには、とても安定した心をもっている必要があると思う。スワミがおっしゃっているのは、私たちがこの世界で何をやるうとも、その反射・反映・反響があるということ。たくさんさんの反射・反映・反響が聞こえてくる中で、その中でたくさんさんの思いが生じている中で、どれが本当の内なる声だろうかを見つけることは結構難しいこと。いろいろ聞いてくることの中にはたくさんさんの選択肢があり、その中には良いものもたくさん聞こえ、悪いものもたくさん聞こえてくる。その中のたった一つだけが、きっと正しいこと。そういった中でも正しいものを選ぶことができ、初めて内なる声を正しく聴けたことになるだろうと思う。そして、その内なる声を聞くということは、本当は簡単であるはずだが、本当にやらなければならないことは、安定した心をもつということ。そして安定した心をもって神にフォーカスしていること。(中略)これがどのように他の選択肢を取り去って、正しい選択肢を残すかという方法だと思う。」「肉体を持っていると内側からいろいろな異なる声が聞こえてくると思う。内側から聞こえてくる声には2通りある。人間の特質からやってくる声と動物の特質からやってくる声。動物的な性質からは動物の声が聞こえてくる。私たちは人間なので、人間的な特質から声が聞こえてくることを目的にしなければならない。私たちは、その人間としての特質を反映するような声を見つけ出さなければならない。人間の特質の声と動物の特質の声を区別できるようになる必要がある。人間の特質は何かといえば、決して誰も傷つけないことや、きつい言葉を使わないことだったり、そして五大価値としての真理、正義、平安、愛、非暴力などの特質。そして、これらの特質の声を私たちが受け取った時に、それを自分の行動の中に反映していくことができる。そして、そのような行いをした後は平安がある。この世界に住んでいるすべての人達は平安を求めている。私たちの内側の声から良いものを拾い上げることができる。」「ドラウパディー※5が、カウラヴァ※6側に侮辱されそうになった時に、ドラウパディーがクリシュナ神※7に聞いた。私は非常に怒っていて、私をそうしようとした人々を罰したいと思っている。ドラ

ウパディーがそのためにどうすれば良いかとクリシュナ神に聞いた。すると驚くべきことにクリシュナ神は彼らのすべてを許すべきだと言った。あなたが許せば、彼らをどう罰するのかという責任はクリシュナ神が負うということだった。その時、ドラウパディーの心は非常に怒りに満ちていたので、その時のドラウパディーの内側を占めていた心は、復讐することだった。一方でクリシュナ神の心の中には、そういった怒りがなかったのも、クリシュナ神の判断というのは正義だった。スワミもよくおっしゃっているように、あらゆる怒りから来る行為は、私たち自身にとって非常に良くない。その一方で正義というものから来るあらゆる行為は非常に良い。それが良いものであるか悪いものであるかは、その声を得た時の私たちの心の状態に拠っている。学生時代に瞑想の授業を受けた時のこと。その時の先生だった人がスワミから瞑想の間にどのようにしているべきかを教わってきた。その先生に学生たちが、今日の質問2と同じような質問をした。内側から来るこの声が良心であるか、そうでないかをどうやって識別できるのかという質問。その方の答えは、今既にお話したことと同じような答えだが、その声が聞こえた時に、自分の心の中に怒りや憎しみがあるのであれば、それはもう間違いなく良心の声ではないということ。いかなる人間の基本的な属性も5つのヒューマンズバリューズだというお話だった。私たちが内側から得るいかなる声も、この五つのヒューマンズバリューズに基づいた声であるべきだということ。内側から聞こえてくる声に愛があるかどうか、あるいは正義や非暴力があるかどうか。それを私たちが判断することになる。そしてまた、神の声というものは、静寂の深みの中においてのみ聞こえてくるものだとされている。そして、その時の静寂というのは、外側の静寂と内側の静寂の両方を意味している。良心の声を聴こうとする時には、いつでも外側と内側の静寂を確保しておくことが大事になる。私たちの誰もが、正しい状態で内なる声を聴こうとすることを達成しようとするプロセスの途上にあると思う。その中で、やはり簡単などころでは、その声をとらえようとする時に、それが怒りなどに基づいているのか、それとも五つのヒューマンズバリューズに基づいて捉えることができるのかと意識していくと良いと思う。これが内側のいろいろな声から良心の声を拾い上げていくことができる方法であると思う。」などのコメントの共有がありました。

※1 マカラ・サンクラーンティ：太陽暦の元旦。単にサンクラーンティともいう。インドの冬至。日本をはじめとする多くの国々の冬至が日の出から日の入りまでの時間が一年で一番短い日を指すのに対して、インドの冬至は日の出の時間が一年で一番遅い日を指す。太陽がマカラ（磨羯宮）にサンクラーンティ（移転）し、黄道上で南から北に移る日としてインド各地で祝われる。南インドのタミルナードゥ州、アーンドラ・プラデーシュ州ではボンガルという名の収穫祭として祝う。

※2 アニル・クマール・カマラージュ教授：アニル　クマール　カマラージュ（Prof. Anil Kumar Kamaraju）

南インド、アーンドラ　プラデーシュ州出身。ラージャラム　モハン　ロイの創設したブラフマ　サマージを三代にわたって信奉する家庭に生まれる。1970年にサイ　ババの帰依者となる。サティヤ　サイ　ババを学長とするサティヤ　サイ大学のグリーンダーヴァン校の校長を経て、サ

ティヤ　サイ大学植物学教授。長年にわたりサイ　ババのテルグ語の講話の英語通訳を務めた。また、アシュラムの外国人帰依者を対象とした「サンデー　サットサング」というレクチャーを毎週日曜日に開講し人気を博している。世界中のサイ　オーガニゼーションから講演者として招かれることも多く、日本には1992年と2010年来日している。一男三女の父。著書に『サティヨーパニシャッド』上・下（サティヤサイ出版協会刊）などがある。

※3 エデュケア：ババの教育法。語源は「引き出す」という意味をもつラテン語のエデュカーレ。

※4 スワミ：聖者などの尊称、ここではサイ・ババ様のこと。

※5 ドラウパディー：夫の前で辱めを受けてクリシュナ神に救済を求め救われたパーンダヴァ兄弟の共通の妻。

※6 カウラヴァ：クルの息子たちの意、『マハーバーラタ』に出てくる百人兄弟

※7 クリシュナ神：ヴィシュヌ神の化身、ドワーパラユガにおける神の化身　純粋な愛の具現。

1/19 (水) のオンラインスタディーサークルでは、プレーマヴァーヒニー第14節、62節「真理として、愛として、神を瞑想しなさい」、「神の御名を息吹と見なさい」について51名の参加のもと話し合いました。Sis. Sより趣旨説明がありました。

プラフラダ※1やドゥルヴァ※1は神の御名を繰り返し唱えるだけで神を見て、神に触れ、神と会話することができたが、なぜ神の御名を唱えることはこれらのすべてを可能にするのか？神の帰依者の仲間と共にいることは、どのように私たちに識別や放棄をもたらすのか？

「あなたが与えられたすべての強さと才能を用いて、誠実に話し、行動しなさい」という御言葉を通してスワミ※3が何を求めているか？などについて話し合いました。

参加者の皆さんからは、「神の御名を繰り返すことの良さは、前にSis. Aがガーヤトリーマントラ※4のセッションで話してくれた。正しく唱えるとブラフマプラカーシャ※5が降りてきて正しい道を照らしてくれる。バイブレーションがこの世のものとは全然違うので、本当に守ってもらえるし道を照らしてくれる。健康にも良いことが実体験として分かる。2000年にダルシャン※6会場にババ様が全然出ていらっしやらない時があったので、皆で待っていた。一時間たっても出て来られなかったもので、これはもう来てくださらないという雰囲気になった。その時にガーヤトリーマントラをずっと唱え始めた。一時間以上唱え続けて、喉もカラカラになってしまった。その時ダルシャン会場の後方だったにもかかわらずスワミが来てくださって、目の前に止まって、ものすごく爽やかな笑顔で見てくださった時に、やはりガーヤトリーマントラと神の御名をババ様は聞いてくださっていたと実体験した。それ以来ガーヤトリーマントラや神の御名はいかにババと繋がっていて、ババが喜んでくださるのか体験として分かった。」、「私もインドに行った時にババの御名を唱えて、ナーマスマラナ（神の御名の憶持）をしていて、神の御名の力を実感したことがある。清らかな心で唱えなかったときにババ様が目の前に臨在されてきつく叱られたので、清らかな心で唱えることが大事だと思った。」、「私たちオーガニゼーションでは、本来、霊性修行は一人で行うものであっても、仲間がいて霊性修行がさらに進んでいこうと思う。良き仲間が共にいるということはすごく大きな、肯定的な影響を与えていただけるのではないかと思います。同じ道を歩む仲間、しかも良き仲間がいるということは、そういう生き方がまさにその神のメッセージを生きているということではないかと思う。言葉としては、「My life is my message, Our life is my message」という言葉もあるが、良き仲間の生き方、神のメッセージを生きている姿をとおして、肯定的な影響が与えられる。自己を放棄したり、あるいは真実と非真実とを区別して、揺るぎないものに立脚して生きている姿を見ることが出来る。そのこと自体がやはり一人ではできない。一人で修行していると、どうしても弱気になったりすることもあるかもしれない。仲間の姿から勇気を与えられたり、そういう姿を見ることによって、自分も頑張っていこうと思うことに繋がっていくのではないかと思う。一人ではできないことを、そういう良き仲間がいることによって、少しでも達成できるということではないかと思う。その識別、放棄というところを一緒に進んでいくことが

できるのではないかと感じた」、「スワミが、あなたの仲間がどういう人々であるのかによって、あなた自身がどういう人であるのかが分かるという御言葉があったと思う。悪い仲間の中に自分がいると悪く染められてしまう。周りの環境に自分が染められていってしまう影響はとても大きいと思う。一方、サットサング（善い仲間）と共にいることは、最高の仲間と神に向かって行くことになる。私もスワミを知って20年ぐらいになるが、とても一人では、多分続けてこれなかった。サットサングの中にいるからこそ続けられた。例えば今日のスタディーサークルの内容で神の御名を唱えることは勿論分かっていたが、やはり日常の中に流されてしまって、それがどこか忘れてしまっているというか、分かっているようで忘れてしまっている部分というのがある。今日改めて聞いて、本当に神の御名が重要だと改めて認識させてもらった。そのように常に周りから良い情報を与えられ、自分自身が成長していける点があると思う。」、「私たち一人ひとりすべてが、神から強さと才能を与えられている。そしてすべての人の中に神様がちゃんといらっしやって導いているので、自信と勇気をもって誠実に話し、生きていきなさいと言われていたような気がする。」、「この言葉通りで、真心というか真理に生きなさいということだと思う。誠実に話し、というところでは耳が痛い。私は悪い癖で、本当に誠実に毎回話しているかという怪しい部分があると、この御言葉を見て反省していた。もっと真心を込めて話すようにしたいと思う。2番の質問について、2000年ごろスワミのダルシャンによく行っていた。そんなある時『皆から離れて一人でダルシャンの列に並んだ方が、スワミの近くにいけるのではないか』という思いが浮かんだことがあった。そして日本人グループと離れて一人で並んでみた。するとダルシャン会場のすごく後ろになってしまって、日本人グループがダルシャン会場の前の方でスワミの祝福を受けている姿を私は一人で後ろから見ていたことがあった。その後スワミの御言葉おみくじを引いたら、『あなたはサイ・オーガニゼーションにいるからこそ、スワミの近くに來られるのです』という御言葉だった。それ以来、私はやはりサイ・オーガニゼーションにいることによってスワミの近くに行けるのだと本当に思うようになり、それ以来一人で並ぶことはなくなった」などのコメントの共有がありました。

サイの学生の皆さんからは、「神の御名を繰り返し唱えることは、自分にとって一種のリラクゼーションのようなもの。歩いている時にもバジャン（神への讃歌）を歌いだしたり、そういったことが自分に非常に多くのリラクゼーションを与えてくれている。アナンタプル※7でも多くの学生さんは時間があればノートにオーム サイラム※8とたくさん書き連ねたりして。時間があるとサーダナ（霊性修行）をしていた。自分がいたサミティ（サイセンター）のある帰依者の体験談をお話しいた。年配の帰依者がリキタ ジャパム※9・ブックにオーム サイラムの文字をずっと書いていらっしやった。その方は大変忙しい時でも常に、体調が悪い時でも、変わらずオーム サイラムをずっと書き続けていた。ある時、あまりにも具合が悪くて書くこともできず、そのまま眠りに落ちてしまった。でも書くことができずに眠ってしまったのに、朝に目覚めるとそこに置いてあったノート全部に御名が書いてあった。その人は一人で住ん

でいて、どなたもそこに来ることができなかつたのに、ノートにはそのように書かれていた。バガヴァン（尊神）だけがそのようなことをおできになるとその方は思った。神の御名をリキタ ジャパム・ブックに書くだけでなく瞑想の中でも唱えろとか、どのようなやり方でも神の御名を覚えておくことが重要だと思ふ。今日の節では、プラフラダが御名を唱えることだけによって神を見ること、神に触れること、神と対話すること、それらのすべてを得ることができたと思ふ。もう一つの章ではサットサングがどのようにして私たちに識別力や放棄を促すかが書かれている。本当にスタディーサークルもサットサングの一例だと思ふ。このスタディーサークルが始まってから御教えの理解において非常に多くの進歩があり、意義深いものになっていると思ふ。同時に、今回の節の別の場所には、いつも誠実に真実を語るとか、私たちのすべての才能をかけて真実を語ることを実践しなさいと思ふ。バガヴァンがそのようにおっしゃる理由は、もし私たちがいつも真実に基づいて誠実であれば、いついかなる状況においても私たちは罪悪感を感じながら生きなければならないことはないだろうと思ふ。罪悪感なしに生きていくことができるのであれば、私たちはいつもありのままの自分自身を受け入れていくことができると思ふ。今日はぜひそのような点をこれらの章について話し合つて、理解を深めることを楽しんでいきたい。」「日々御名を唱えることだけではなく、神様へ捧げる様々な仕事を通してこれらのすべてのことが得られるのではないかと思ふ。そして自分の口で唱えることだけに限らずに、いつもバジャンやヴェーダ※10を聞いているとか、耳を通してこういった体験が得られるのではないかと思ふ。最初は朝早く起きることに自分も怠惰な時があった。でも、ある段階で朝早く起きてバジャンをするようになり、聞こえてくる神の御名が自分のモチベーションを高めてくれるようになった。朝早くからバジャンをかけることから始めるようになり、その日をアクティブに過ごすことを助けてくれるようになった。今はスワミの身体が遍在の状況でいらつしやるので、文字通りに神に触れ神と会話することが今はできないが、様々な体験を可能にしてくれるだろうと思ふ。」「聖典に書いてあることは、カリの時代※11では神の御名を唱えることが解脱をもたらすということ。個人的には神の御名を唱えることによって本当に幸せになる。神の御名を唱えている時は、その神の御姿を思い浮かべたりする。自分が誠実に神の御名を唱えている時は、その神と共にいるように感じる。ミーラー・バーイー※12もクリシュナ※13の御名をいつも唱えていたが、ハートにクリシュナの御姿を浮かべながらそうしていた。そうする度にミーラー・バーイーのハートの中でクリシュナのイメージが刻み付けられていた。それはダルシャンだつたのではないかと思ふ。そのようなやり方で神の御名を唱えることができれば、ハートにイメージが植えつけられて神と繋がることができる。私たち皆が体験することだと思ふが、神の御名を唱えれば私たちのエゴが最小化すると思ふ。何かの行いを行っている時に、神の御名を唱えながら行うのであればその行為の結果を求めなくなると思ふ。マインドが神の御名を唱えることに忙しくなるので、その間はマインドが外の世界をうろつき歩くことができなくなる。そして心が内側を見るように訓練することができるようになると思ふ。神の御名を唱えることによ

て行為の結果を求めることがなくなれば、ダルシャンに繋がり、それがカルマ（行為の結果）を取り除いてくれる。最後の神との会話に至るといふ点に関しては、御名で心を清めることができるとそれによって神と会話することができるようになると思ふ。例えば、歩いていていろんなゴミが落ちていふのを見ては、ハートの中のスワミがゴミを拾つてゴミ箱に入れなさいとおっしゃっていると申してそのように振る舞うことができると思ふ。神の御名を唱えていくことは、神を達成することであつたり、神の祝福を受ける資格を与えてくれるといふことだと思ふ。」「本当に人間が進歩することの一番のカギになるのは、いかにして適応するかといふことだと思ふ。肉体的にも、精神的にもいろんな状況に対して適応しなければならない。もう一つ人間がもつている特質は、色々物事を比べてしまうこと。よく私たちは自分のことを、自分に近い他の人たちと比べて、自分の立ち位置がどのようになつていふのかを見ようとしたりする。例えばプラシャーンティ・ニラヤム※14で学生がダルシャンに行く時にはいつでも、学生たちがやることは、なるべくスワミの近くに行こうと、一列目に座りたいとか考へる。だから他の学生たちと競争して、なるべく早くそこに着こうと、マンディール（礼拝堂）に少しでも早く着こうとする。そして何かの理由でスワミからすぐく遠い所に座らなければならないと、ちょっと気分を害したりする。誰もがスワミにできるだけ近い所に行こうと、可能な限りそうしようと思ふ。そうすることによって、少しでもスワミの注目を引いたりしたいと思ふ。実はラーヴァナ※15の時代においてさえも、ランカー※16に住んでいふ人々は少しでもラーヴァナの近くに行つて、ラーヴァナの気を引こうとしていた。唯一の違いは、プラシャーンティ・ニラヤムに住んでいふ人々は、あくまでもスワミの注目を引きたいと思つていふことが唯一の違い。そして、そこにはグループとしての活動といふものがあることによつて、人々が様々なバジャン、ヴェーダやいろいろなグループとしてのアクティビティに従事することができるようになつていふ。同じように当時ランカーにいた人々もグループで様々な活動に従事することによつて、それを通してラーヴァナの気を引こうとしていた。どういふ人々と共にいふのかといふことが、ラーヴァナの場合でさえも非常に重要だつた。私たちの場合にはスワミの帰依者の仲間といふことになる。スワミの帰依者としての活動の中で、識別や放棄を培つていこうと思ふのであれば、そういふことは自然にやってくるだろうと思ふ。」「サットサング（善人と親交）とは、神を愛する人々と近しくいふこと。本当に神を愛する人々が近しく集まつて、いろいろなことを話したり、議論したりすると、本当にすべての話題が神の周りのことになる。どういふ議論をしても、そこには少なくとも幾分か神の話題が伴う。サットサングの中にいふことによつて、さらに私たちは神のことを聴いたり話したりするようになる傾向がある。また他の人がそうしていふところを見ることになる。そして自分自身のいろいろな行動を他の神を愛する人々の行動と比べるようになって、それを通して識別もできるよふになつていく。そして、神に近づきたいと思つていふ人々にとっては、そのようなサットサングに加わることには、自分自身が変容するための大変良いチャンスとなる。そして今日のこの質問への答えは、アーディ・シャンカラ（初代シャンカラ）のバジャ ゴーヴィンダム※

17の詩の中にもあると思う。2番目の質問だけではなく、1番目の質問に関しても、バジャ ゴーヴィンダムの歌詞の中にほとんどの答えが書いてある。良い仲間の中にいることによって、無執着が得られる。そして、無執着があることによってマーヤーという幻影から自由になることができると歌詞が続く。マーヤーから自由になることによって、それが一点集中と堅忍不拔につながる。それらがやって来るのなら、解脱がやって来るという順番になる。一度、今説明したような一つひとつの点が、どのように互いに繋がっているのかを理解することが大事だと思う。」「自分自身に対して真実であるということ、スワミは強調されたいのだと思った。誰もが知っているように、真実を話すことは勇気が必要なこともある。そのようなときにも自分に正直であるということだと思う。真実を話すことが、自分自身に対して真実であるための重要なステップだと思う。時には私たちは何が一体真実なのだろうと思ってしまうこともあり、何が正しいことで何が間違っていて、何が本当で何が本当ではないのだろうと思う場面もあると思う。そういう場面で識別力を行使していかなければならないと思う。そして、もし何が正しいかを見分けることが難しいときには、そういったときに使えるシンプルなテクニックは、ただどちらの方がスワミをハッピーにするだろうかという思いを通して判断すること。それが、何が正しくて何が間違っているかを見分けるための一つの方法で、それに従って行動すれば良いと思う。そうして真実を見分けていくことが、私たちにとって正しいことを話すモチベーションを与えてくれると思う。」「まず自分自身に対して正直である必要がある。自分に正直ということは思いと言葉と行動が一致しているということ。そして人々に対して良い行いをするためにすべての力を活用することだと思う。スワミはいつも善良でありなさいとおっしゃっているが、私たちはすべてのエネルギーを他者への奉仕に使っていくべきだと思う。最初はそうしようとすると色々な問題に出くわすでしょうとスワミもおっしゃっている。たとえそのような問題に直面したとしても、私たちがそこで正しい意図を持ち続けることができれば、間違いなくそれに成功すると思う。そのことが私たちがより善い人間にしてくれると思う。実際にその試みに成功したときには、それが私たちに喜びを与えてくれると思う。そういうことが起きたなら、さらに良い行いをしたくなる。繰り返すと、自分自身に正直であることと、自分自身の思い・言葉・行動を一致させる自分の中の一体性が必要になる。そして、そのように歩みを進めていくと神実現に近づいていくと思う。」などのコメントの共有がありました。

動画は、勇気をもって真実を話した際のBro.アラヴィンドの体験談をご紹介します。

※1 プラフラーダ：ヴィシュヌ神をナラシンハ（人獅子）として化身させた偉大な少年。さまざまな拷問にあいながら神への信仰を捨てなかった。

※2 ドウルヴァ：父親の愛を得るために一心に神を念じた少年、マヌ法典を記したマヌの長男ウッターナパーダ王の息子。ババの御講話によると、ウッターナパーダにはスニーティとスルチという二人の妻があり、スニーティはドウルヴァを産み、スルチはその半年後にウッタマを産んだ。王は若いスルチを寵愛し、スニーティをお

ろそかにしていた。ドウルヴァが五歳のとき、ウッタマと同じように父である王のひざの上に座ろうとしたところ、王のひざに乗れるのはスルチから生まれた息子だけであるとスルチにののしられた。その後、ドウルヴァは母スニーティの助言に従って、神の恩寵を得るために森に入り、聖者ナーラダに授けられた「オーム ナモー バガヴァテー ヴァースデーヴァーヤ」というマントラをひたすら唱え続け、ナーラーヤナ神の姿を念じた。

※3 スワミ：聖者などの尊称、ここではサイ・ババ様のこと。

※4 ガーヤトリーマントラ：太陽神に捧げられる讃歌。

<https://veda.sathyasai.or.jp/gayatri>

※5 ブラフマプラカーシャ：ブラフマの光輝

※6 ダルシャン：聖者や神を拝見すること。

※7 アナンタプル：サイ大学の女子大のあるアナンタプル県の町。アナンタプル。

※8 オーム シュリー サイ ラム：サイ ババの信者が改まった席での挨拶などとして使う文言。オームは原初の音なる聖音、シュリーは男性につける敬称、サイはサイ ババのサイ、ラムはラーマ神の意。（この文ではシュリーが省略されている。）

※9 リキタ ジャパ：書くことによるジャパ。霊性修行の一つで、繰り返し神の御名を書くこと。修行者の心と神の心をつなぐための行。ジャパム（テルグ語）

※10 ヴェーダ：神聖な真理の言葉、神の息吹の集成であり、古代インドの聖賢たちによって視覚化された。もとは一つだったものをヴィヤーサ仙がヤジュル ヴェーダ、リグ ヴェーダ、アタルヴァ ヴェーダ、サーマ ヴェーダの四つに編纂した。

※11 カリの時代（カリユガ）：法の力が4分の3失われた闘争の時代

※12 ミーラー・バーイー：ミーラ・バーイ ミラ・バイ 1547-1614あるいは1498-1563 メワール王国の都チットール（ウダイプルに遷都される前の都）のマハーラナ（藩主）の妃で、クリシュナ神の偉大な帰依者。王家を出てからは吟遊詩人となり神への歌を歌って徘徊した。

※13 クリシュナ神：ヴィシュヌ神の化身、ドワーパラユガにおける神の化身 純粋な愛の具現。

※14 プラシャーンティ・ニラヤム：プッタパルティにあるサイ ババの住まいとアシュラムの総称、至高の平安の館の意。

※15 ラーヴァナ：『ラーマーヤナ』に出てくるランカーの羅刹（悪鬼）の王。

※16 ランカー：『ラーマーヤナ』の悪鬼ラーヴァナの王国。

※17 バジャ ゴーヴィンダム：アーディ・シャンカラがサンスクリット語で著した神への讃歌。優れた不二元論の綱要とされる。

2022年2月3日（木）のオンラインスタディーサークルではプレーマヴァーヒニー第13節、22節「真理と識別心という道によって神に到達しなさい」、「永遠の真理という知識を追い求めなさい」について39名の参加のもと意見交換しました。Bro. Sより趣旨説明がありました。真の知識（ヴィッディヤー）をどのように絶えず覚えていることができるのか、どのように神へ至る規律ある生活を送ることができるのか、今日の人々が靈性教育を学ぶことを恥ずかしく思う原因はどこにあるのか？予見者たちが示した堂々とした姿勢はどのようにして得られるのか？などについて話し合いました。

参加者の皆さんからは、「世の中の知識は実際に生活の中で役立つたり、知らないと恥をかいたり実際に自分に降りかかってくるので常に覚えている状態。靈性の知識は大切なものだが、目に見えないのでどうしても意識の外に置かれてしまうのではないかと。例えばスタディーサークルでもヴェーダ※1でもあえて努力をして、意識することによって内面の幸せを感じる。そういう内面の幸せを求めることによって内面の知識を覚えていることができるのではないかと思う。」、「1年ぐらい前にテレビを見られなくなり、すごく平安が増えた。同じように、コロナ禍になって朗読会が始まった。私は朗読が下手なので、練習するのに録音を取っている。スワミ※2のヴァーヒニーシリーズ※3を夜眠れない時に聞くようにした。その時にすごくスワミの御講話が頭に入って『そうだな』と思いながら眠る。このような方法も良いと思う。」、「私の場合、スタディーサークルに出ると、必ず何かの新しい規律、今度こういうことを自分にしていくと良いということを実際に気付くことが必ずある。それが自分にとって適切なタイムリーなものであることが多い。それは神が提供してくださったものなのだと思う。サットサング※4に出ることによって神からのインスピレーションを受けながら、それに忠実に新たな規律に自分で気付いて、それに沿って日々を送っていくことが一番大切なのではないかと思う。」、「靈性修行をすると自分の方に目を向けることになる。私もそうだが人に対してこうやったらいいと目が外に向いてしまい、親の立場だと上からものを見てしまう。しかし靈性修行は自分のことを見るので、いざやると自分はこうだったので、悪かった、ごめんなさいと恥ずかしく感じる。予見者たちというのは自分に非がないので、自分を見ても恥ずかしいところがないので堂々としていられるのかなと思った。」、「私自身のことをいえば、友達もあまりいないが、近しい人とは、話しているうちにサイ・ババのことを話した方がスムーズに話が流れるときにはサイ・ババのことを話すようにしている。私がお付き合いしている近しい人は私がサイ・ババを尊敬していることを100%知っている。恥ずかしいというのは、それを学んでいるということは恥ずかしくはないが、学んでいるのにできていないということが私の場合恥ずかしい。自分ができていないから、あまりそういうことを言うと、スワミの価値を下げってしまうような気がして恥ずかしく思う。そして先ほどの方が言われたように予見者の方たちは自分自身に非がないので堂々としていられるのだらうと思った。」などのコメントの共有がありました。

サイの学生の皆さんからは、「両親などがよく教えてく

れたが、世俗の教育を達成したらお金を稼ぐことができず生計を立てることができなくなる。幼稚園の頃や小中学校にいた生徒たちは今、しっかり教育を得てちゃんと暮らせるようになってきている。教育を受けることには何かインセンティブのようなことがあって、もし教育を受けなかったらそれを得られないこと心のどこかで分かっている。学位を得ても仕事を得られない世界を想像すると、本当に困る。それでも仕事を得られなかったら、何か教育が必要になってしまう。この宇宙では、何か靈的な教育を得てヴィッディヤー（真の知識）を得る。先ほどの例では仕事を得られるという一種のインセンティブがあったが、靈的な教育では、神様が来てくださったり、自己実現が得られたりと、教育が終われば同じように何かを得られると真に知ることができれば、間違いなく私たちはその教育を受けようと思う。（中略）靈的な教育の場合、もし“Love All Serve All(すべてを愛し、すべてに仕えなさい)”を一生懸命に実践しても、そこにはインセンティブが何もないように感じられるかもしれない。そうすると世俗の教育のような高い優先順位ではなくてしまい、現在のように靈的な活動の優先順位が下がり、今の世の中では世俗的な教育のために時間を必死に費やしてしまっている。もし私たちが靈的な活動を行った後で得られるインセンティブがはっきりと分からないなら、スワミが語っていることもしっかり読むことだと思う。スワミは『何も疑問を抱いてはいけません』、『何もインセンティブを求めてはいけません』、『少なくとも一つの指示にしっかりと従ってトライしてください』とはっきりとおっしゃっている。数えきれないほど何百万回失敗しても決して諦めないでトライしてください。靈的な活動のインセンティブはそれを実践する人が得ることができる。（中略）靈的な教育の効果は体験することによって得られるもので、他の人がそれを見て得られるかといえば“NO”だと思う。皆が自分自身を評価して、どれぐらいの時間を靈性修行に費して献身しているのかを評価すれば、靈的な教育へのコミットメントが増えていくだろうと思う。」「本当のヴィッディヤーは何なのか自分の考えを少し述べたい。この世界では、大抵興味をもっていることは多くの努力を必要としないことができる。しかし、ヴィッディヤーを得るには単に興味をもって行うより、もう少し違うことをしなければならない。それには靈性修行をしなければならない。本当のヴィッディヤーとは、神を知って融合していくこと。神の方に向かい、神になることに対して努力を注がなくてはならない。世俗的な努力とは違う種類の努力になる。瞑想だったりバジャン(神への讃歌)だったり、誰かを助けることだったり、奉仕だったりする。真の知識を得るためには継続的に自分たちにそれを教えていかななくてはならない。そうして初めて本当のヴィッディヤーが自然に意識の中に植えつけられると思う。この世界で生きていけば知らず知らずこの世の知識を得られると思うが、真の知識を得ようとすればそこに対して特別な努力の必要が生じてくる。」「本当に至高の神を想って座っていれば、本当に純粋性というものが目に見えるというような記述があったが、神がおっしゃっているのは、本当に食物はすべての感覚と関係していて、同時に見るもの、聴くもの、取り入れるものはすべて食物。私たちが自分の靈的な成長のためにどのような活動に取り組もうとも、靈的な活動から100%の利益を得ることができないとしたら、それは私たちが感覚から取り入れ

ている広い意味での食物に原因がある。だから私たちはまず感覚から取り入れているものを、すべて清めていく必要がある。(中略)それは一人ひとりがどういう生活環境であるかということにもよる。必ずしもある人がすべての霊的な活動に関わることができるわけではないと思う。ある帰依者の方はバジャンが非常に上手で、それを通して神と繋がれる人であったりするかもしれない。ある人は瞑想をとおしてだったり、あるいはナーマスマラナ(神の御名の憶持)をとおしてという人がいると思う。自分の場合は例えばナーマスマラナをしているが、自分のバックグラウンドとしてなぜナーマスマラナをしているのかということをはっきりと明かにして、理解する必要がある。本当に一度やることを決めて、それを続けていったら、自分が選んだ活動を続けていくことによって、より良い習慣を培うことに繋がり、成果に繋がっていくと思う。それが神を達成するために取るべき方法ではないかと思う。」「これは本当にすべての霊性修行者の皆さんが一番よく尋ねるような問いなのではないかと思う。人生の中で何を達成するにも規律がとても大事。規律というものは、本当に人生の中で特定のことを繰り返すことに他ならないが、ライフスタイルは習慣によって決まる。ライフスタイルは習慣によって決まるとスワミはおっしゃっているが、そこで大事なことは、どのように良い習慣を培って、どのように悪い習慣を止めるかということ。心理学が教えていることは、どんなことであれ21日間続けたら、そのことは習慣になるといわれている。その一方で何かの傾向を捨てるということは簡単ではない。新たな習慣を身に着けるには、小さな小さなステップから始めていくことが実践的には大事。私たちはどんな言語も一日で喋れるようになることはない。最初はアルファベットから学ぶ必要がある。それから言葉が変わっていく。それが短い文章が変わって、やがて段落のようなものへと変わっていく。それと同じように意識的な努力を毎日することが大事。そのように意識を伴った努力を毎日していくと、それが習慣に変わっていくと思う。そして、そのようにして得ることができた良い習慣が、良い方向へと繋がっていく。この様な背景のもと、スワミはヴィヴェカ(識別)が非常に重要とおっしゃっている。自分が何かの習慣をもっていたら、これは良い習慣なのだろうか、悪い習慣なのだろうかと自分自身に問いなさいということ。もう一つの質問がこれに伴うが、では何が良い方向で、何が悪い方向性なのだろうか?良い方向というのは、私たちがスワミにより近く連れて行ってくれる方向。その方向性は私たちに幸せを与えてくれる。ここでいらっしゃる幸せとは、一時的な幸せではなく、本当に最終的なものに繋がっていく、長期的な意味での幸せ。もし私たちの努力が正しい方向であることを識別をとおして分かったのなら、その努力を規則正しいものにしていくことができる。そして、努力が規則正しいものとなれば、それが習慣になる。それが習慣になれば、それは規律に変わる。食事の前にフードマントラ※5(食前の祈り)を唱えることは、良い習慣だが、それも良い方向に繋がっていく一つの規律の例。例えば、どんな仕事をする前にも、スワミの御名を唱えるという習慣も、良い規律として私たちに正しい方向へと連れていってくれる。このような小さな良い習慣が、たくさん蓄積していくと、それが私たちが神の方向へと向かわせてくれる。(中略)それを実践して初めて、これが良いとか悪いとか、体験して理解し、そ

れが実際に自分を何処に連れていってくれるものなのかが分かる。そういった理解が私たちがさらなる良い習慣を手にするのに繋がっていく。」「霊性という言葉の意味、情報が世の中に間違っていて伝わっていたり誤解があると思う。よく霊的なことに関して人々が聞くことは、神様の超常現象を信じますか?などと問われたりする。人々は、よく目に見えないものに対してなぜ従っていくのだろうと思ったりすると思う。同じように誤解されていることとして、神様を信じる理由は自分に自信がないから他のものを信じて頼ったりするのだろうと考える人々がいる。しかし現実には、霊的求道者と呼ばれている人々は、霊的でないどんな人よりも自信にあふれている。一番初めに大事なことは、霊的な求道者たち自身が、霊的であるとはどういうことかという知識をしっかり得ることだと思う。霊的求道者が気づいて理解しなければならないことは、本当の霊性とは自分自身のことをより良く理解することだということ。神を信じない人から見ると求道者たちは皆神を探しているように見えるが、実際には求道者たちは神を探しているのではなく、どこにでも神を体験している。一度その違いを真に理解したのなら、自ずと態度も大胆なものになっていくだろうと思う。それは自然にそうなると思う。また、科学的に言っても、霊性を理解する人々の方が、理解しない人々よりも幸せであるという事実がある。だから何か問題がやってきたとしてもそれによって落ち込んだりするのではなく、それもまた神からのギフトであると考えて楽しむことができるようになる。真の霊性求道者としての立場を理解したのなら、何も恥ずかしがることはなくなると思う。」「(世の中において霊的なことを)なぜ恥ずかしく思うかということ、霊性が一番大事なものだと思っていないのでそう思うのだと思う。同時に霊性というのは実践するのが大変なもので、大変な規律を必要とするかのように理解されている。実際に霊性を理解したり体験しようとするのであれば、何もそのような複雑なものではない。霊性の唯一の目的は私たちがもともと持っているような内なる善良さを目覚めさせるものにすぎない。霊性というものはまったく複雑なものではなく、日常生活の中でシンプルに実践していけるものだと考えるのであれば、より堂々とした姿勢でそうしていくことが可能になると思う。」などのコメントの共有がありました。

また、サイ大学の学生寮が配信する動画から関連のものをご紹介します。

※1 ヴェーダ：神聖な真理の言葉、神の息吹の集成であり、古代インドの聖賢たちによって視覚化された。もとは一つだったものをヴィヤーサ仙がヤジュル ヴェーダ、リグ ヴェーダ、アタルヴァ ヴェーダ、サーマ ヴェーダの四つに編纂した。

※2 スワミ：聖者などの尊称、ここではサイ・ババ様のこと。

※3 ヴァーヒニ シリーズ：インド発行の月刊誌、サナータナ サラティ誌にテルグ語と英訳で連載されたサティヤ サイババの著作。

※4 サットサンング：善人との親交、神との親交、善い仲間と共に過ごすこと、善い仲間に加わること。

※5 フードマントラ：『バガヴァッド ギター』4章24節と15章14節をつなげた、食前に唱える祈りのこと。

<https://veda.sathyasai.or.jp/text-cd/download/brahmarpanam>