

## 第9回 日本とインドの文化交流講演会 多治見まなびパークにて

平成27年6月14日  
主催 株式会社コンパス

### 『こころの健康』

#### 《からだの健康》

人は何の目的でパワースポットへ行くのですか？ 幸せ、力、平安を得るためですね。

からだと心はとても深い関係があります。

からだが元気でないとも心も元気がなくなるし、心が元気でないともからだも元気がない。なので両方の健康が必要です！

最初はからだの健康の基本的なことを話します。

**毎日実践することが大事。一日もやめない！**

①運動の基本は「歩く・からだを伸ばす・呼吸」これをできるだけ同じ時間にやるのがいいです。

②できるだけ添加物は摂らないほうがいいです。できるだけ肉は避けたほうがいい。

日本の伝統食はなんですか？

♪さかな、さかな、さかな～♪と「おさかな天国」の歌で説明される

「魚」、これが日本の伝統食です。これに戻ってください。

考えないでただ西洋の文化を真似するのはダメです。

それから、何を、どれくらい、何時に食べるのかも大事です。

それから、食事のときは仕事のことを考えないでください。

そして国によって色々な伝統がありますが、食事の前の祈りも大事です。

例えば、ヒンドゥー教ではこういう祈りをします。

オーム ブラフマルパナム ブラフマ ハヴィール ブラフマグノー ブラフマナー フタム  
「Om Brahm' arpanam Brahma h a v i r Brahm' agnau Brahmana hutam

ブラフマイーヴァ テーナ ガンターヴィヤム ブラフマ - カールマー - サマーディナハ ハリヒ オーム タット サット  
Brahm' aiva tena gantavyam Brahma - karma - samadhina Harih Om tat sat」

「ブラフマンは献供である。ブラフマンは供物である。それはブラフマンである火の中にブラフマンにより焼べられる。

ブラフマンに捧げる行為に専心する者は、まさにブラフマンに達することができる。オーム タット サット」

この意味は、全てが神さま、スプーンも神さま、箸も神さま、手も神さま、食べる人も神さま、消化も神さま、食事の結果も神さま、全て神さまにお供えするということです。

そうすれば心は静かになります。

それから食べてください。忙しいと早く食べてしまいますがこれは良くないです。

よく噛んで食べてください。

食事は心に影響します。早く食べると心も落ち着かない。

ゆっくり食べると心も静かになります。

そのためにランチの時間は一時間とってください。5分ではないです。

### ③考えかた

私は元気！という肯定的な考えが大事です。

我々は小さい問題があると心配すぎて、大きな問題になってしまいます。

いつも「私は元気です。力がある。大丈夫」というように肯定的に考えてください。

「力がない・・・」と考えていると力が無くなります。

一番問題なのは、からだの面倒をみることは絶対必要です。しかし甘やかすのはよくない。

子供の面倒をみることは必要です。けれども甘やかすのはよくない。最近こういう問題が多い。

からだも同じです。

これでからだの健康については終わります。

## 《こころの健康》

次は、「こころの健康」についてですね。

人はからだの健康のことは考えるが、心の健康についてはあまり考えない。

そのために今日のテーマ「こころの健康」について話します。

からだの健康とこころの健康、どちらも大事です。より大事なのはどちらだと思いますか？

みなさん、色々意見があるかもしれませんが、こころの健康が大事です。

それには3つ理由があります。

①からだは心をコントロールできないが、こころはからだをコントロールできる。

例えば、からだは疲れていてもこころの力(意志の力)で色々仕事をする事ができる。

からだの力だけでは難しい。

その例として協会からでている雑誌「不滅の言葉」\*にこんな話があります

\*「不滅の言葉」とは、日本ヴェーダーンタ協会が2か月ごとに発行している冊子

「意志の力で本来は無理だと思えることでもできる！」

事故で片足を切断した女性がいました。その女性が世界最高峰のエベレストに登ることになりました。

エベレストに登ることができる人は少ない。死者がでることもあります。

そんな山に義足で登るといことは信じられない。

どうしてできたか？

からだのことだけを考えれば無理だが意志の力で登ることができました。

その意志の力の一つの源が、スワミー・ヴィヴェーカーナンダ\*の励ましの言葉です。

\*スワミー・ヴィヴェーカーナンダ: 1863年～1902年。インド生まれの高僧。西洋とインドでヴェーダーンタの啓蒙活動をした。日本とも深い関わりがある。

「立ち上がれ！ 目覚めよ！」など本の中にたくさんの励ましの言葉があります。

それがこころのサブリ！ この励ましの言葉でサポートされて登ることができました。

②からだの力は限度があるが、こころの力に限度はない。

③からだは無くなるが、こころは無くなりません。

死後、粗大なからだは燃やして無くなるが、精妙なからだ(こころ)は無くならない。

生まれ変わっても続くので、こころの健康のほうがもっと大事です。

今生で清らかなこころなら、来世は、からだは新しくなるがこころはその場所からスタートします。

## 《外のビューティー、内のビューティー》

外面の美しさは必ず衰えます。外面の美しさは人を惹きつけない。

内面の美しさとは親切、清らか、謙虚、普遍的な愛、慈悲のこと。人を惹きつける。

外面の美しさだけでなく、内面の美しさが大事。

そうすれば歳をとっても心配、悲しみなどが少なくなります。

アメリカの大統領、アブラハム・リンカーンは醜いと言われていた。

しかし、こころが素晴らしい人だったので多くの人を惹きつけました。

理想はからだのビューティーと、こころのビューティーのバランスが大事。

「ホリスティックビューティーバランス」

私の希望は、美しさのために美容院に行き、そこで瞑想のための部屋があるといい。

是非、作ってください！

## 《健康なこころの状態とは》

強い、制御された、集中できる、清らか、しあわせ

## 《不健康なこころの状態とは》

弱い、落ち着かない、制御できない、  
じっとしていない＝猿のこころと同じ(常に動きまわっている状態)  
汚い(怒り、うぬぼれ、嫉妬、憎しみ)  
この状態だと不安、苦しみ、悲しみがきます

この状態を直したい！

そのためにはどうしたらいいか？

そのためのできるだけ実践的なヒントを話します。

### ①内省する

こころの健康を変えたい人の窓口。

今の自分の心の状態がわからないと、病気になることもある。悟りはずっと後です。

「どれぐらい自分に怒り、うぬぼれ、嫉妬があるか？」に気づくことが大事。

「人生の目的は何か？」を考える。

心の今の状態と人生の目的を考える。これが内省です。

### ②瞑想

多くの人は、瞑想は大事だということはわかっているが、実践できない・・・と言う。

時間がないから・・・。しかしそれは言い訳。時間はある！

インドのモディ首相が毎日どれくらい忙しいかは想像がつくと思います。

それに比べたら自分たちはどうですか？忙しいですか？

その首相でさえ毎日ヨーガと瞑想をしてから仕事をしています。

時間はあります。

朝、瞑想をすることで一日中その結果が続きます。

なぜ時間がないという言い訳がでるのか？

**その理由は、こころはしたくない！から。**

**一番の敵は自分のこころ！こころはしたくないから言い訳をします。**

時間がない、体調がよくない、明日やろう・・・

こころは反対しています。なぜなら瞑想すると、こころは自由がなくなる。それが嫌いだから。  
今は好き勝手しているので、こころはコントロールされたくないのです。  
そのことに気づくことが大事です。

バガヴァッド・ギーター\*の中にこういう文章があります。

\*「バガヴァッド・ギーター」とはヒンドゥー教の有名な聖典。

「こころは一番の敵。しかしその敵は一番の友になる可能性がある」

制御できないこころは敵

制御できるこころは友

### ③タイムマネジメント

日本人は場所のマネジメント(狭い場所での収納など)は得意だが、時間の使い方は苦手です。  
大事な仕事のために時間を使わずに、無駄な仕事のために時間を使っているのが問題。  
本当に大事なもの、そんなに大事ではないものを区別してください。  
例えばケータイを見る、新聞、雑誌、インターネット、テレビ、おしゃべり、これらは  
知らないうちに長い時間が無意識に過ぎていきます。

これらの時間を少し減らす、お風呂の時間を少し短くするなど、そうすれば時間はできる！

これらをやり続けることが大事です。

そのために励ましの言葉を読むといい。

例えば、スワミー・ヴィヴェーカーナンダの「立ち上がれ！目覚めよ！」という本がある。  
その中から1つか2つ、好きな言葉を選んでパソコンに入れたりか机の上において、  
いつも見るようにするといいです。

例えば・・・

**すべての力はあなたの中にあります。あらわしてください**

**あなたはあなたの敵、あなたはあなたの友**

偉大な人たちはこれを毎日毎日読み続けていました。

## 《こころをどのように制御、コントロールするのか》

ポイント

### \* 「怒り」のコントロール

怒りをコントロールできないと人間関係がうまくいきません。

どうするのか？

怒りの感情が出た時に、すぐにださないで少なくとも5分くらい待ってください。

その5分で怒りがかなり収まります。

怒ってすぐ言うのと、5分くらい待ってから言うのではかなり違ってきます。

お互い冷静になれます。

できれば1時間、できれば次の日にするともっといいです。

### \* 「欲望」のコントロール

欲望を満足させても、欲望は減らないです。

もっと増えます。

するともっと不安、悲しみ、苦しみ、失望がでます。

欲望にはきりがないうちに気づいてください。

こころが落ち着かなくなります。

どうするか？

買い物は決めた物だけ買いに行く。

野菜を買うなら野菜売り場だけにして、服売り場にはいかない。

あと、遊びでデパートに入らない。

欲しくなって買ってしまいます。

### \* 「うぬぼれ」のコントロール

成功したときは、自分のおかげといううぬぼれがでる。

失敗したときは人のせいにする。

どうするか？

すべての力は神さまからもらいます。私のではない。

これを忘れないようにする。

成功したときほどこの言葉を思い出すようにする。

\* 「恐れ」のコントロール

子供が保育園に行っている間は心配・・・病気の時も心配・・・、  
そういう時は神さまにお任せすれば心配は減らせます。

\* 「ストレス」のコントロール

現代は小中学生からお年寄りまでもストレスがある。

どうするか？

有名な諺があります。「心配事の90%は実際におこらない」  
なのにみんな心配しています。

「この瞬間に集中する」

過去、未来のことを考えているからストレスになります。

過去の後悔、未来の心配はしない。

今、この瞬間をよく生きることが大事です。

「神聖な言葉をくりかえし唱える」

マントラ、神さまの名前をくりかえし唱えることで、否定的な考えが出なくなります。

これは普段から唱える実践をしておかないと、いざという時にマントラはでてきません。  
火事するとき、ふだんから水がどこにあるか知っておかないとわからないのと同じです。

\* 「執着」のコントロール

愛した人をコントロールしたい（不自由になる）、自分だけ愛してほしい（嫉妬がでる）、  
愛する人の近くにいたい（いられないと悲しみ、苦しみがでる）などが執着のあらわれ。

執着がある間は苦しみ、悲しみ、失望はなくならなりません。

どうするか？

「人間関係はとても深い。が今生まで。」

「神さまとの関係は永遠。」

そのことを本当に理解すると執着は出なくなります。

もう一つは、愛した人の中に神さまをみる。

自分の子供だけでなく、他の子供の中にも神さまがいる。自分の中にも同じ神さまがいる。

ほとんどの人はそれを理解していません。

集中する、ひきもどすが大事。両方大事です。

それができないと執着の問題がでます。

例えば、一つの否定的な考え方に集中すると執着が出るので、引き戻すことが必要になります。

一つの仕事を集中してやったら引き戻して、次の仕事を集中してやるのが大事。

## 《瞑想》

最後のポイントは、瞑想。

こころの健康、美しさのために一番の方法です。

こころの健康のために一番大事。

集中して神聖なこと（神さま、悟った人）、真理（絶対の至福、知識、存在）のことを考えること。

人はいつも一時的なもののことを考えている（物、人、場所、仕事など）。

そうではなく、永遠なこと、無限なもののことを考えると不安がなくなります。

**瞑想はこころの洗濯。**服は汚れたら洗濯できるがこころはできない。

**瞑想はこころの運動。**こころは弱いから鍛える。

**瞑想はこころのお風呂。**心地よくなる

## 《最後のポイント！》

バガヴァッド・ギーターの中に大きな助言があります。

第6章16、17節 毎日の生活のための実践的な助言です。

**ヨーガ\*を行ずるには多く食べ過ぎてもいけず、食べなすぎてもいけない。**

**また眠り過ぎてもいけず、寝不足であってもいけない**

\*ここでいうヨーガとは靈的な修行法のこと

**適度に食べ、適度に体を動かし、適度に仕事をし、適度に眠り、適度に目覚め、**

**そしてヨーガを実践すれば、苦悩はすべて取り除くことができる**

これを毎日実践すれば、全体的にからだの健康、こころの健康、

内のビューティー、外のビューティー、全部できます。

皆さん、頑張ってください！

以上