

## 第 10 回 日本とインドの文化交流講演会 多治見保寿院別館にて

平成28年6月12日  
主催 株式会社コンパス

### 『ボディ・マインド・ソウルの調和』

早朝に講演会の参加者とお寺で瞑想をしました。  
始めに朝の瞑想について参加者に聞きました。

参加者； 穏やかな気持ちになりました。気持ちよかったです。

マハラジ； 瞑想は気持ちよいものです。心が静かになります。その状態は今朝だけのことにしないで日頃もつと瞑想ができれば良いのではないのでしょうか？瞑想を日常で習慣にしていけるやり方をお話します。

1つ目は、瞑想する場所についてです。みなさんは伊勢、高野山などのパワースポットへ行きますが、わざわざ行けば時間やお金がかかります。自分の家にパワースポットがあったらよいと思いませんか？パワースポット(神聖な場所)は、外の何処かに行かなくても、自分の家につくることができます。そうするために毎日同じ時間、同じ場所で毎日毎日瞑想すると、その場所がパワースポットになります。もちろん1番のパワースポットは外ではなく自分の中にあります。そのパワースポットから離れることはできません。パワースポットは自分の中にあるのですが、それに気づいていません。気付いていないので自分の中のパワースポットが存在しないと思っています。お金のことにたとえても同じことです。私たちはお金を持っているのに「ない」、とっています。自分の中のパワースポット(内なる神聖な場所)がいつもあるのに忘れてしまっています。それに気付いていないことが原因です。そのために最初はパワースポットを外に見つけてその自分の中のパワースポットに向い、そして最終的にその理解ができるようになります。

**外に見出したパワースポットは自分の中にあるパワースポットの反射です。**

**外のパワースポットは内なるパワースポットの反射です。**

最初は自分の家の部屋にパワースポットをつくって毎日瞑想をします。

**少しの時間でも瞑想を続けること。大事なことは1日もやめないことです。**

それは大切なことです。1日やめると次の日はやる気がなくなります。毎日続けることです。

1週間毎朝瞑想を続けるとその瞑想している場所がパワースポットになります。心が落ち着かない時、または感情的になった時、怒りいっぱいになった時はそのパワースポットに座るとだんだん心が静かになります。心の平静さを取戻します。

マハラジ ; 2つ目は、時間についてです。

寝る時間、食事の時間、お風呂の時間があります。それと同じように10分や15分の瞑想の時間はできるでしょう。瞑想をすることは多くのことを助けることにもなるのです。瞑想を毎日することで人間関係も上手くなります。仕事も上手くできます。そうして幸せになります。

毎日15分の結果は大きいのです。そしてその良い結果は寝るまで続きます。もちろん夜に瞑想しても良い結果は得られます。眠りの質が良くなるでしょう。夜ぐっすり眠れるのはいいことです。しかしそれより朝瞑想すれば、寝るまでの間ずっと仕事や人間関係のことをサポートできます。ですから朝の瞑想を実践すべきなのです。最初は続けるためにそのうち瞑想すると心に力がでてきます。瞑想を怠れば自分でわかるようになります。初めは集中できないときに集中するために座ることで、それが大きな訓練になります。毎日瞑想してください。

今日の話のテーマはボディ・マインド・ソウルの調和です。日本語に訳しますと、身体、心、霊性(宗教性)の調和です。今みなさんよく知っているソーシャルネットワーク、例えばフェイスブック、ツイッター、ラインがあります。その結果、世界の知らない人とコミュニケーションができるようになりました。それは便利なことではありますが、たくさんの人とコミュニケーションがとれるようになったことによって、問題もでてきました。個人的な、人と人とのコミュニケーションがだんだん減っていることです。それは矛盾です。マクロとミクロのレベルで表わすと、偉大なレベルと個人的なレベルです。マクロ的なコミュニケーションはできていますが、ミクロのレベルでだんだん難しくなっています。家族で例えましょう。家族の中でお母さん、お父さん、娘、息子はメールでコミュニケーションしています。同じ家に住んでいますが、直接話さないでメールで会話をします。会わない人が多くなると、最終的にはひきこもり状態になります。現代の大きな問題になっています。ひきこもりは他の人とコミュニケーションがとれない状態です。そうすると不調和のケースが増えてくる。家族の中に調和の問題がありませんか？  
今やその問題はだんだん増えています。家族の中で人間関係が上手くない状態です。

また別の問題でも宗派と宗派の問題があります。国と国の問題があります。学校の問題としていじめがあります。不調和が大きな問題です。ソーシャルネットワークはインターネットのおかげで大変広まりました。エレクトロニクスですが人間は自然でできているのです。個人的なレベルではミクロレベルでできています。

話のテーマは身体、心、霊的な調和です。どうして必要なのでしょうか。なぜなら個人的なレベルで調和ができないと家族の中での調和はできません。家族の中で調和できないと、社会の中での調和ができません。社会の中で調和ができないと、世界の中での調和は無理になります。全ての調和は連鎖します。

最初は個人的なレベルの人格です。人格のレベルで調和しないとけません。個人の肉体、心、魂(意識)の調和が必要です。個人のレベルで調和できたなら、家族のレベルでの調和は簡単にできます。

問題は個人レベルです。

言葉と、身体、思いがバラバラです。その影響が人間関係にでてくるのです。

人間関係が上手いかわからないのは他人のせいではありません。自分に問題があり、自分の責任です。

自分の心がどのような状態かを観察することです。

自分のせいであると思わないので、相手がかわることを望んでも、それは変わらないのです。

今日のテーマは人格のレベルでの調和です。それがスターティングポイントなのです。

それでは人格のレベルを詳しく話します。

- 1)肉体的なレベル …… 身体のこと、よくわかる場所、歩く、仕事などの働き、食事をするなどの行為のこと
- 2)感覚的なレベル …… 目(見る)、耳(聞く)、鼻(嗅ぐ)、舌(味わう)、皮膚(触れる)
- 3)心のレベル …… 創造、思考、感情(好き嫌い)
- 4)知性のレベル …… 決定、理解
- 5)霊性(意識)のレベル …… 魂

身体と心は違います。感覚と心も違います。違いは別々です。なにをするかというのは知性のレベルで決定しています。

霊性(意識)のレベルは、みなさんが混乱しているので気付いていません。

西洋の科学者は魂の存在を認めていません。しかし現在、世界中で意識の存在は認められてきています。

意識は心ではなく、知性でもなく、全く違うものと考えられてきています。

インドでは、魂と意識(純粋意識)が同じであるということが5千年もの昔から伝わっています。

### 意識と魂と内なる自己が同じです。 意識 = 魂 = 内なる自己

心や知性は違います。肉体と感覚はよくわかります。心はみることができないのではっきりとした証明になりません。

心があるという証明はなんでしょう？

心は身体や感覚のわかりやすさといった直接的な証明ではなく、間接的な証明になります。

怒る、喜ぶ、楽しい、愛する(感情)は心がないとあらわれません。

間接的な証明を例えると、火はないと煙はできません。火が見えなくても煙は見えるというものです。

目が覚めた時の状態というのは、身体が働いて、感覚が働いて、心が働いて知性が働いています。

しかし、寝ている時は、感覚は働いていません。聞こえません、見えません。でも心は働いています。夢をみます。

心が働いているので夢をみるのです。自我の意識が働いています。

熟眠状態の時、夢もみていない状態の時は心も働いていませんので何も働いていません。

身体、感覚、心、知性、記憶、自我がなくなっています。

でもおもしろいことに、目覚めた後、寝たらなくなるのにぐっすり寝たと思うのです。どうしてでしょうか？

感覚、心、知性、記憶、自我がなくなっているが魂だけが寝ていないのです。魂だけがなくなっていないのです。

寝る前の自分と目覚めた後の自分是一緒です。それが魂の存在の一番の証明といえます。

魂はあることが理解できますが気付きはありません。瞑想してサマーデイに入ると直接魂のことが理解できます。

魂はあるのです。それが悟りです。みなさんは、そこまできなくても、毎日の瞑想の経験で証明されます。

身体、心、知性、魂で何が違うのかを説明します。

**魂(意識)は無限 永遠 変化しない ⇔ 肉体、心、知性は有限 一時的 変化する**

**魂(意識)は遍在 絶対的 ⇔ 肉体 心、知性は 空間に限定されたもの相対的、物質**

物質は自ら動くことができません。感情も意思もありません。意識あるものが動くことができます。

なぜ動くことができるのかということは、魂の意識を借りて物質は働いているからです。

電車が動くということはなぜかという、運転手さんがいるからです。意識が働いています。

飛行機が飛ぶのもコンピューターが動くのも同じです。身体も同じです。意識があるからです。

心も知性も働くのは意識があるからです。全て魂の意識を借りて働いているのです。人格の基礎(ベース)は意識です。

アーユルヴェーダではヴァータ(風)、ピッタ(火)、カパ(水)のバランスが大切で、

バランスが崩れることによって病気になります。ヴァータ、ピッタ、カパの調和が必要です。そうすると健康でいられます。

アーユルヴェーダの治療はバランスを取り戻すことです。

身体のシステムは人それぞれで、食べる量、食べる時間を気にして、年齢、病気があるか、ないか、

季節についてもあります。みな同じように治療はできません。食べ物でも消化に良い時間があります。

何を食べるか、いつ、どれくらい食べるかを知ることは大切です。

食事のバランスをよくすること。身体にはヨガのストレッチ、深呼吸、歩くことがよいです。

問題は、よいと知っていてそれをしないことです。心はなまけもの状態です。

またはしないほうがよいと知っていても、それをしてしまうこと。それは心の病気です。

言葉のレベルでも同じことがいえます。

おしゃべりしすぎる、批判すること、話さないことなど、こういった言葉のレベルでもバランスが崩れます。

無駄な会話はできるだけ避けるように。正しいことを話すようにします。

嘘をつくとその後に心は弱くなります。真実の実践です。

言葉を選ばないで人を傷つけたことはありませんか？相手を傷つけないことは、非暴力の実践です。

人を傷つけると、相手は忘れることができないほど心は深く傷つきます。

それに気付いたら謝ることです。

もう一つは「ハエにならないでミツバチになりなさい」ということです。意味は、ハエは不潔なものにいます。

ミツバチはハチミツが好きです。私たちは人を批判する時、その人の舌は汚れます。ハエになります。

私たちはうぬぼれとエゴで批判します。

問題はなんでしょう。

何回も批判したら、その影響で汚れは何回もでていきます。

心のレベルでの調和とは大きな問題です。それは心の制御ができていないことです。

考えたくないことを考えていることです。矛盾ではないですか？その結果は苦しみ、悲しみです。

あの人と喧嘩をします。喧嘩のあともう一つと考えたくないのに考えています。

大切なこと、真理のことについて考えたい、神様のことを瞑想の時に考えたいですが考えられなくて、

違うことを考えています。心のレベルで矛盾がありませんか？考えたくないことを考えています。

問題が解決できていないと調和できません。心のレベルで調和できていないと人格のレベルで調和できません。

その結果は苦しみ、悲しみです。

1つ目の原因は、心が制御(コントロール)できていないことにあります。

電気のスイッチのように切り替えられません。

2つ目は、心に怒り、うぬぼれ、憎しみ、嫉妬という不純なものがたくさんあります。

#### ①心のコントロールのために・・・

欲望のコントロールができなければ、心のコントロールをすることはできません。

満足ができないのです。それも欲しい、それも欲しい、それも・・・

いっぱい買いたい、いっぱい買いたい・・・いっぱいあるのに買いたい。いらぬことを考えません。

これが影響しています。欲望をコントロールする。満足の実践を忘れない。

#### ②意思の力を強くするために・・・

歩く、ヨガ、瞑想、聖典の勉強など、ちょっとしたことを毎日続けること、できる事からはじめる。

1日もやめない。毎日実践する。

#### ③怒りをコントロールするために・・・

冷静さを取り戻してから伝える。

また外に怒りをださないことは、さらに怒りを中に溜めていくので、これも危ないことです。

怒りはすぐ出さない実践。5分間忍耐する。

#### ④うぬぼれをなくす実践・・・

すべては神様の贈り物であることを思う。自分は神様の道具であるとする。

#### ⑤恐れと心配をなくす実践・・・

神様に信じておまかせすること。不安、ストレスが少なくなる。

#### ⑥今この瞬間をよく生きる実践・・・

この瞬間に集中して感謝して生きる。未来のことを思わないでこの瞬間に集中する。

⑦満足する状態を実践・・・

満足の基準は何か。たくさんお金を持っていて、もっともっと欲しいと思う人は貧乏です。  
欲張る人は本当の貧乏である。

⑧良い性質、良い性格・・・

良い性質の例えは、良い主婦はよくきれいに掃除をします。  
なまけものの主婦は棚のうえだけきれいにします。下はきれいにしません。  
良い性質を高めるために謙虚であること、他人のサポートをして慈悲深くあること。非利己的の実践。

⑨霊的なレベルの気付き・・・

魂への気付き。魂とつながっている状態が大切。  
毎日の瞑想の実践をして、自分の中に神様は魂のかたちでいることを理解し、  
気付いて、繋がっている状態。

3つの姿があります。

ありのままの私	・・・	本当の私
なりたい私	・・・	理想にしている私
他人に見せたい私	・・・	見せかけの私

3つの私は矛盾しています。本当の私と見せたい私と同じになれば、矛盾はなくなります。  
これらのことをよく内省してください。そのためには毎日の瞑想が欠かせません。  
浅い考えの人はよくないです。そういう人は人生の川で流されています。  
誰かのまねをせずに自分の国、自分の伝統、自分の人生を考えてください。後で困ります。  
全ての調和は、もっと魂のことを気付いて、すべてが繋がっている状態をつくることです。  
基礎は魂ですから人格のレベルで調和できたら、幸せになり自己成長につながり、家族の調和もできます。  
そして社会のレベルで調和できます。

## 《Q&A》

参加者； 瞑想が三日坊主になってしまいます。

意志の力が弱いと思うのですが、それを強くするためにはどうしたらよいでしょうか？

マハラジ； みなさんは瞑想してもっとよくなりたいたいと思っていますが、問題は続かないことです。

どのように続けるかが大きな問題です。それには励ましの言葉(本)を毎日読んでください。やる気がでます。

参加者； 私は買い物が好きです。ついつい同じようなものを買ってしまいます。

気をつけたいのですが・・・

マハラジ； 重要なことは、あるもので満足することです。満足の実践です。

買ってしまうと、また次の時に我慢ができなくなります。

1回コントロールできると意志の力が強くなります。

またコントロールすると強くなって、だんだん強くなります。

意志の力は急に強くはなりません。実践が大切です。

参加者； 講演の中で、心の波を鎮めるには、欲望をコントロールすることが大切で、

その欲望を制御するためには、デパートで買い物するとき、必要かどうかを考えて、

買わない努力をするようにして、心で満足するという話がありましたが、

普通の人には、ほしいものを我慢すると、ストレスが逆にたまって、

ダイエットと同じように、リバウンドになったりしませんか？

マハラジ； 欲望をなくすためには、我慢するという浅い考えではなく、

どうして、我慢する必要があるかを、深く内省する必要があります。

心の波(利己的な欲望)があると、不安、恐れ、心配などの困難がいつもあります。

穏やかな状態、安定した状態では、不安、恐れなどはありません。

心の波(利己的な欲望)は穏やかな状態です。多くの人は、それを望んでいます。

心が満ち足りている状態です。

反対から考えると、心が満足していると、満ち足りていると、苦しみの原因である、

欲望はあらわれません。

そのために、買い物するときなど、満ち足りた状態を長く維持するために、

必要なもの以外を買わないという訓練をするということです。

すると安定した穏やかさが手に入ります。

単にほしいものを我慢しなさいということではありません。

その意味がわからないと、ストレスやリバウンドになります。

離欲の実践が平安を手に入れる方法です。

それには、意志の力が必要ですから、毎日、毎日の瞑想の実践が欠かせません。

参加者； 人格を変えるために、自分の姿に対しての話で、(ありのまま素の自分)、  
(理想の姿の自分)、(よく見せようとする偽りの自分) という話がありました。  
理想の自分の姿になるように毎日努力したほうが良いと話がありましたが、  
そのためには、毎日10分でも、15分でも瞑想する必要があるとの話で、  
もし、3年で人格を変えたいなら、本当は、毎日どのくらい瞑想したらいいのでしょうか？

マハラジ； アルバイトみたいに、時給いくらみたいに、瞑想を計ることはできません。  
1時間瞑想しても、ただ座って他の事を考えているかもしれませぬし、  
神聖なものに集中していないかもしれませぬ。  
15分でも深く真理に集中していれば、結果が表れることもあります、  
ただ、真理に集中だけでは、変わりませぬ。  
大切なのは、自己分析と内省が、瞑想の中に入らないと、意味がありません。  
自己分析は、自分がどのくらい「怒り、嫉妬、弱さ、言い訳、あらい言葉」などを  
チェックして、言葉、思い、行動がどのくらいずれているか、などを分析することです。  
その自己分析と、1か月に一度ぐらい、何で霊性の修行をしているかの理由を、  
問いただすのが、内省です。

この二つと神聖なものに集中するという行為がある瞑想は、必ず変化します。  
結果があらわれます。

そのほかにも、その人の人格が変わるための、時間はいろんな要素がありますから、  
一概には決めることはできません。

参加者； 何かをやる時にプレッシャーに感じるのはどうしてでしょうか？

マハラジ； 多くの人は、いつも、いつも忙しい、を口実にしています。  
忙しいからできない、忙しいから無理、などと思えます。  
なるべく「忙しい」という言葉は使わないようにしてください。  
逆に「予定がいっぱいあります」と思うことが大切で、  
忙しいという言葉の持つマイナスの雰囲気をも自分の中に入れない努力をしないといけません。  
予定がたくさんある場合は、優先順位を決めて、そのつどそのつど、  
ひとつひとつ順番にこなしていくようにします。  
そして、先のことは、考えないようにしないといけません。

いっぱい予定を、一度にあれもこれも考えると、頭が混乱して、プレッシャーになり、  
不安、心配、恐れがでます。出来なかつたらどうしようという、ネガティブな感情になります。  
ひとつ、ひとつ、集中して順番にこなしていくことで、プレッシャーが出ることはありません。  
プレッシャーは、不安や心配から起るのであって、予定がたくさんあることから、  
起こりませぬ。

ふだんから忙しい忙しいと、思っているのは、心が不安でいっぱい、混乱しているからです。

以上