



# The Vedanta Kyokai

日本ヴェーダーンタ協会からのニュース、更新情報その他

2003年5月、Volume 1, Number 2

## かく語りき

- 『実在』とは一なるもの、同一なるものだ。違いが存在するのは名と形があるときなのだ。ある湖には4つの沐浴場がある。ヒンドゥー教徒たちは、自分たちが使う沐浴場で飲む水を"ジャル"と呼ぶ。また別の場所ではイスラム教徒たちが、"パニ"と呼び、また別の場所ではイギリス人たちが"ウォーター"と呼ぶ。三者はそれぞれ一つのもの、同一なるものを指し示しているのだ。その違いは名前においてあるのみだ。同じようにある者は『実在』を"アッラー"と呼び、またある者は"ゴッド"と呼ぶ。そしてまた"ブラフマン"、"カーリー"、"ラーマ"、"イエス"、"ドゥルガー"、"ハリ"の名で呼ぶ者たちもいるのだ。(シュリー・ラーマクリシュナ)
- 私が律法や予言者を廃するために来たと考えてはならない。私は廃するためではなく、成就するために来たのである。(イエス・キリスト)

## 今月の祝日

- 5月6日(火曜日) シュリー・シャンカラチャーリヤ聖誕祭
- 5月16日(金曜日) 仏陀聖誕祭

## 4月例会

4月20日(日曜日) 協会の月例会が逗子センターにて開催されました。

ご承知の通り、会員の多くの方々が東京近辺に在住されていることから、逗子センターでの日曜毎の礼拝は事実上まだ難しい状態にありますが、その代わり毎月の講話と東京例会は、交通の便のよい九段下にあるインド大使館や新橋で開かれています。欧米のヴェーダーンタ協会での日曜礼拝は、通常午前11時から講話があり、正午には友人と連れだって昼食に出かけるという、いわゆる教会のミサに似た形となっています。逗子での月例会プログラムが、一日がかりのリトリート(修養会)形式なのとは対照的です。日本での例会は、信者、友人、来賓が日常生活を抜け出して集い、在住のスワミーと霊的な一日を過ごす場となっています。

新設された図書館では本が貸し出され、CDやカセットテープは購入前に試聴することもできます。早朝5時30分から8時15分の夕食時まで、どなたでも瞑想、祈り、詠唱、読書、賛歌、会食に参加できます。皆様が許す限りの時間を過ごされることを心から歓迎致します。

折からの風雨と低温に見舞われた桜が、美しい散り際を見せていました。午前11時、玄関は靴でいっぱいになりました。あいにくの悪天候にもかかわらず、多くの方々にご参加頂きました。

今月のプログラムも5時30分からの瞑想に始まり、6時20分から詠唱と読書、そして7時40分から

の朝食をはさんで再び10時30分から瞑想、11時から詠唱、読書、講話、12時30分からはプラサードの昼食が出されました。午後は3時から詠唱、読書、質疑応答、瞑想と音楽、4時30分にお茶の時間、6時15分から夕拝のアラティ・バジャン、読書、瞑想、そして8時15分には夕食となりました。豊富な参加内容が用意され、昼食と午後の部、お茶と夕拝の間の休憩時間には、来客との語らい、読書のほか、天候が許せば散歩やハイキングなどもできます。

演題は『基本的欲求とヴェーダーンタによるその成就』で、スワミーの友人、伊藤芳朗氏が通訳を担当しました。スワミーはまず参加者に「人間の基本的欲求とは何か？」と尋ねることから始められました。衣食住の必要が除かれた後の基本的欲求は、存在すること、愛すること、働くこと、楽しむこと、知識を得ること、そして自由を獲得することに向かうということになりました。求道者がこうした欲求の追求を基礎レベルの段階で誤りがちなのは、理解が不十分な上に、感覚に依存してしまっているからです。たとえば存続への欲求は子孫を残したり、名声の獲得へと向けられてしまう場合がほとんどですが、こうした欲求の最高の追求は、〈自己〉実現によって真に永続することにあります。こうした基本的欲求がバクティ・ヨーガ、カルマ・ヨーガ、ギャーナ・ヨーガ、ラージャ・ヨーガの実践によって究極的に追求されること、そしてどのヨーガの道によっても、またなるべくなら同時にその調和の道をたどることで同一の〈實在〉に至り、こうした欲求が完全に満たされて鎮まるのだという結論が引き出されました。

38人の方々が昼食をとられ、午後の部にも多くが参加されました。

## 今月考えてみたいこと

### 今日一日

- 今日一日、自分の欲求にすべてを合わせさせるのではなく、ありのままの状態を受け入れてみよう。家族、仕事、そして運をあるがままに受け入れ、自分を順応させていこう。
- 今日一日、自分の体を労ろう。体を動かし、思いやり、滋養を与え、酷使したりなおざりにすることがないように。体が自分の命令に完璧に応えてくれる機械となるように。
- 今日一日、心を強くしてみよう。何か役立つことを身につけよう。怠け心に陥らないよう。努力と思考力と集中力を要する読書を心がけてみよう。
- 今日一日、気持ちよく過ごそう。できるだけこざっぱりと見えるように、自分に相応しい装いで、静かに語り、丁寧に振る舞おう。誉め言葉にも非難の声にも捕らわれないように。誰のあら探しをすることもないように。誰かを規制したり向上させようとするのもないように。
- 今日一日、生涯の問題にいつぱんに取り組まないで、この日一日を生き抜いてみよう。一生関わっていくのはとんでもないことでも、12時間ならやれるだろう。
- 今日一日、計画を立ててみよう。一時間ごとにすることを書き留めてみよう。予定通りに従えなくても、そうしてみよう。せっかちと優柔不断というふたりの厄介者は締め出そう。
- 今日一日、30分間一人きりでリラックスできる時間を持とう。この30分間に神を思い、人生の展望を深めよう。

シビル・F・パートリッジ (シスター・メリー・ザヴィエル) — 1877

## 大使館での講話

4月26日、インド大使館にてパタンジャリの『ヨーガ・スートラ』に関する毎月の講話がありました。

前はヤマ（禁戒）とニヤマ（勸戒）の実践による効果のお話がありました。スワミーは引き続きアーサナ（姿勢）に関するパタンジャリの解説と忠告に触れられました。アーサナによって体と心をつなぐことで、集中力を高め、注意散漫を誘う身体的な不快感を取り除くことができます。

さらに話題は非常に誤解が招かれ易いプラナーヤマに及びました。ほとんどの場合、単純な呼吸のコントロールとして扱われることが多いプラナーヤマですが、スワミーはこれを、「最も顕著な形で現れる個人の生命エネルギー（プラナー）を呼吸法によって抑制すること」と指摘されました。このプラナーはさらに5つの部分に分けられますが、そのそれぞれがマイクロとマクロの面を有します。マイクロ・レベルで個人のなかに現れてるプラナーをコントロールすることは、宇宙レベルつまりマクロ・レベルでも同様にこうした力をコントロールすることになります。

背骨沿いに上下する様々なエネルギーやクンダリーニが覚醒して上昇する際の通過点であるチャクラについても話し合われました。簡単な茶菓の後、マイクロとマクロにおけるプラナーの諸相の定義やクンダリーニとチャクラに関する質疑応答がなされました。

今回は大変興味深いプラナーヤマ法について論じられる予定です。是非参加されますよう。

おやつには"イドゥリ"と呼ばれる粗挽きにした米で作った美味しいお団子が、自家製のトマト・チャツネやココナッツ・パフェと共に出されました。友人のアーシシ・グプタ氏と夫人のシャリカさんの愛情のこもった手作りの味、本当にありがとうございました。

## 逗子でのアカンダ・ジャパム

ジャパと瞑想の特別プログラムであるアカンダ・ジャパムが、4月2日（火）逗子センターにて行われました。祭日とあって多くの会員の方々のご参加を頂きました。逗子本館では早朝5時から夜8時まで、1時間ごとの休憩をはさんでジャパムと瞑想が連続的に続けられました。館内では食事中もできるだけ沈黙が守られました。

## 当日の様子のウェブ・アドレス

[http://www.vedanta.jp/multimedia/photo/akhanda\\_japam0304/index.html](http://www.vedanta.jp/multimedia/photo/akhanda_japam0304/index.html)

## 編集後記

ニューズレター創刊に際して読者の皆様から励ましのお言葉を頂きました。感謝申し上げます。

ファイルやフォーマットがうまく開けなかった方々もいらしたようです。

## 発行

日本ヴェーダーンタ協会

249-0001 神奈川県逗子市久木4-18-1

Tel: 046-873-0428 Fax: 046-873-0592

Website: <http://www.vedanta.jp> Email: [info@vedanta.jp](mailto:info@vedanta.jp)

[KENB002J]