

日常生活に神を招く 自分自身を神にささげる

セルフ-リアリゼーション フェローシップは最高の道を教えています。あなたはすでにレッスン（SRF 通信講座）を通じて集中と瞑想のためのテクニックを学んでいます。正しく、そしてさらに深まる神とグルへの愛を込めてこのテクニックを実践するならば、確実に神の存在を認識する事ができるようになります。それなのになぜ、人生をそんなに複雑にするのですか？ なぜ人生をもっと単純にして、私の生きるための処方箋を試してみようと思わないのですか？

毎晩、寝る前にあなたの心が様々な想念という雑音を超えたと感じるまで瞑想しなさい。しかしそれだけでは十分ではありません。心を内側へ向けたならば、今度はそこに神とグルへの愛を注ぎ込まなくてはなりません。自分自身を完全に神にささげるのです。そうするとあなたは突然、“神のもとへたどり着いた！”と感じるでしょう。素晴らしい光が見えたり、突然偉大な人物の姿が見えたり、喜びをもたらす香りがする事に気づいたりします。そうした出来事を通じて神が御自身を現わされた事を知るのです。

これだけではなく、人生で起きるすべての出来事の意味がよくわかるようになります。これがあなたが経験した事の証明です。あるいは瞑想中に平安に包まれるかもしれません。この状態を続けていると、突然すべての思考が消えて、素晴らしい喜びがあなたを訪れます。通信講座を学んでいる生徒の何人かはこの状態に達する前にあきらめてしまいます。そして何百万人もの人々はこのような状態がある事すら知りません。そしてこれらの状態の先にはさらに素晴らしい喜びがあるのです。

心の奥で神を求める気持ちを生き生きと保つ

それでは神を見つけるための別の方法についてお話ししましょう。もしあなたが神を求める事以外のすべての望みを顧みないならば、神を見つける事ができます。毎日、歩いている時も、働いている時も、眠りから目覚める時も、神を知りたいという唯一の望みだけを心に抱きなさい。このようにしてもあなたの仕事に支障をきたす事はありません。それどころか、もっと上手に仕事をする事ができるようになります。ただ“この仕事を成功させよう”とだけ言って、働き始めるのです、しかし恋に夢中になっている人が常に恋人の事を

思っているように、心の奥で常に神の事を求め続けるのです。そして夜になったら瞑想をするのです。

そうすれば神を見つける事ができます。常に神を求め続ける事によって成果が得られるのです。溺れている人が必死で空気を求めるように、それと同じくらいの必死の思いで求めらるなら、神を見つける事ができます。

神を見つけるためには、その前にまずあなたの悪い性質を取り除かなくてははいけません。人に不親切にしておいて神を愛する事はできません。激怒した状態で神を愛する事はできません。神の定めた^{いまし}戒めを守らなくてはならないのです。

そして、心の限りを尽くして神を愛しなさい、という何にもまして守らなくてははいけない戒めがある事を忘れてはいけません。ほとんどの人は神から何かを与えてもらいたい時にだけ神への愛を告白します。しかしそうではなく、何をしている時にでも、心と理性と力の限りを尽くして神の事を思い、愛さなくてははいけません。

理性の限りを尽くして神を愛するという事は瞑想中 100 パーセント神に意識を集中する事、そして何をしている時でも常に神の事を考えているという意味です。理性の働きを自分のものにしないではいけません、つまり自分の思考を制御する事ができなくてははいけないという事です。自分のものではない心を神にささげる事はできません。集中する事を学びなさい。心を自分の支配下に置くのです。瞑想中も心の制御を実践し、そして瞑想中に得た認識をすべての行為を行う際にも保ち続けなさい。

神にささげる事ができるように、あなたの心をこの世から連れ出しなさい。
“バラの香りやナイチンゲールの歌声があなたへの愛を惑わしてしまわないように、ひとつづつ私は感覚のドアを閉めます。” これが心の限りを尽くして神を愛するという事です。そして心を尽くして神を愛するための最も効果的な方法が力の限りを尽くして神を愛する事であり、そのために必要なのが SRF のテクニックです。これによって感覚から生命エネルギーを遮断するのです。あなたはこれを毎晩、眠っている時に無意識に行っていますが、今度はこれを意識的に行う方法を学ぶのです。これができるようになって初めて神を知る事ができるのです。

天の国は今、ここに在ります。どうしてみずからの意志でその天の国へ入る方法を学

ぶ事によってこのチャンスを利用しないのですか？ そうやってあなたが神を知ったなら、神はあなたの望むどんな姿にでも成って現れて下さいます。イエス・キリスト、主クリシュナ、仏陀、あるいはあなたが会いたいと思っている聖者の姿など、神はあなたの望むあらゆる姿で現れて下さいます。これができるように成るまであきらめてはいけません。

真剣に神を求めなさい。もしあなたが、忍耐と自己犠牲という代償を支払う気持ちがあるのなら SRF の教えを通じて神を見つける事ができます。もしあなたが毎週送られてくる SRF の通信講座を学ぶなら、この世で最も素晴らしい霊的な教えが始めて科学的に体系的にまとめられた事がわかるでしょう。神を知りたいのなら、そのための努力を惜しまず、時間を確保し、レッスン（通信講座）で学んだ事を実践しなくてははいけません。そうすると私の言っている事が本当だという事がわかるはずで、長い、実に長いあいだ私は努力を続けました、そしてこの教えを実践してきました。いつも順調というわけにはいきませんでした、何とかやり遂げる事ができました。

あなたの意識のすべての小さな鼓動は神の^{スピリット} 霊の一部であり、神の一部なのです。なぜなら、神の^{スピリット} 霊があなたの意識の鼓動に成ったのですから。あなたの人生というハスの花びらの上には神の意識という露のしずくが震えています。この事を深く理解しなさい！露のしずくとその無限の源との関係を見つけるのです、そうすれば神を見つける事ができるでしょう。完全に自分自身をささげる事によってしか神の反応を得る事はできません。神はとても謙虚です。謙虚な人だけが神を見つける事ができるのです。

今夜の私の言葉がたくさんの人たちの霊的な覚醒を促した事を私は確信しています。私が皆さんにお話ししている真理は本から学んだものではなく、私自身の経験から学んだものです。神への愛を抱いて私のもとを訪れる人々は神を受け取るでしょう。皆さんにこの話をするという祝福を私は神からいただいています。なぜなら私は心の限りを尽くして神を愛しているからです。神のために私はすべてのものを放棄しました。

もし皆さん一人一人が私が感じている喜びを 5 分間だけでも感じる事ができたなら、皆さんの誰もがこの教えに従い、心を他のものへ向けようとするすべてのものを永遠に放棄するでしょう。しかしほとんどの人が決断力に欠けています。実際に経験した事がないものは、それがなくても残念だとは思いません。ですから小さな物質的な幸せと、より深い 霊的な経験によって得られる尽きる事のない至福を常に比較しなくてははいけないの

です。

自由と至福へ至る方法

物質的なものに対する間違っただけの考えと欲望という束縛から永遠に自由になる事ができる意識 — 自由を求めて皆さんは今、ここにいます。近視眼的なものの見方をし、やがては幻滅をもたらすものだけを求めて、不滅のもの存在を忘れて物質だけが真の存在だと考えている唯物論者になってはいけません。肉体という制約のために皆さんには有限のものを求める習慣が身についています。それよりも真実の自己を知る事によって得られる叡知と幸せという永遠に続くものを求めなくてはいけません。

真実の自己を知るという最も大切な義務を果たしたなら、あなたには“神の放蕩息子たち”を彼らの霊的な住処に連れ戻すために最善を尽くすという、人生において2番目に大切な義務を果たす準備ができています。魂を目覚めさせ、無知から解放し、愛の波動を送り、彼らを神のもとへと連れ戻すのです。あなた自身の事例を示す事によって迷える兄弟姉妹たちを霊的な住処に連れ戻す事よりも神が喜ばれる仕事はありません。しかしまず最初にあなた自身が叡知の真珠を手に入れなくてはなりません。そうしてあなたがその叡知の真珠を身に着けるなら、その輝きは人々に真理の光と喜びを人々にもたらすでしょう。これが至福という神へと至る方法です。

季刊誌「Self-Realization」 2018年 Summer

“How to weave God into your daily life” by Paramahansa Yogananda

この原稿はマガジンに掲載されている講和の最後の4ページを
横浜SRF瞑想サークルが独自に翻訳したものです。
SRFの正式な翻訳ではありません。