

28 questions and answers
about meditation and life.
The golden jewels for meditation.

瞑
して
想
ふ

Bodhi Uttam

目次

第一章 今この瞬間という境地

第二章 人は限りなき永遠を求める

第三章 瞑想を選ぶ

第四章 瞑想から学ぶこと

第五章 問答

A close-up photograph of a pink lotus flower in full bloom, resting on a weathered wooden log. The flower's petals are a vibrant pink, with some showing signs of aging and yellowing. The background is a textured, light-colored surface, possibly stone or concrete. The overall lighting is warm and soft, creating a serene and contemplative atmosphere. The text is overlaid in the center of the image, reading "第一章 今この瞬間という境地".

第一章
今この瞬間という境地

今この瞬間という境地

今、にこには「この瞬間」しか存在しません。瞬間というのは時間の長さの単位ではありません。この瞬間は一時間にも二時間にもなり得るのです。この瞬間とはひとつのエネルギーフィールドということです。こうしてわたしたちが話している間は、この瞬間と言えます。「この瞬間」とはこの1秒間のことだとわたしたちは思い込んでいるようですが、それは大きな誤解です。

「この瞬間」とは今あるひとつのエネルギーが続くかぎり、何時間でも存続するのです。あなたと私の間に存在するそのエネルギーフィールド、それが「この瞬間」です。今、わたしとあなたはこの瞬間に生きています。この根源的なことが、実はあまり明確に理解されていないようです。

「この瞬間」は時間の領域に属していません。同じエネルギーフィールドに在るかぎり、「この瞬間」が年単位になることもあるのです。するとそのフィールドはより深くなります。その瞬間はより深くなるのです。

この瞬間、あなたはそこに在り、森羅万象はそこに在ります。すべての惑星、全宇宙、そしてあなたがこの瞬間に存在しているのです。それらのすべてとつながることができれば・・・しかし一体どうしたらつながることができるのでしょうか・・・

思案したり途方にくれることはありません。実はすでにすべてはつながっています。ただそれを思い出ささえすればよいのです。

このすべてとのつながりの中から、ある行為がひとりで湧きあがってきます。あなた自身から、何かがひとりで起こるのです。何が起こるかは誰にもわかりません。あなたがすべてと調和しているこの瞬間、その起こる何かとは、あなたがなにかを為すということではなくて、どうしようもなくただひとりで起こることなのです。自然発生的に生まれ出てくるこの行為はあなたを満たし、全宇宙を満たします。すると生は、毎瞬ごとの喜びになり、あなた自身も次に何がやってくるのか見当もつきません。

瞑想は、森羅万象につながり、あなた自身につながり、ものごとがひとりで起こるようにあなたを誘います。ひとりで物事が起こるというのは、あなたの願いが叶うという意味ではありません。あなたがやりたかったことが、できるようになるという意味ではありません。ひとりで起こるというのは、あなたの行為が自然のリズムと一体となっているということです。

突然、鳥がさえずり始めます。それは自然のリズムと調和しているので、そこにはハーモニーがあります。しかし、選挙の街頭宣伝車が家の前で「清き一票を！」とかなりたてれば、

「何考えてるの！ひとの迷惑も考えず！」とあなたは不快になるでしょう。彼は他人のことなど構わず、ただ自分の言いたい事をいうだけ。宇宙のハートとはつながっていないのです。けれども鳥のさえずりはあなたに喜びをもたらします。あなたのハートに触れるのです。

瞑想とはこの瞬間にやってきます。今の一瞬を一度だけ。すべての存在とこの一瞬につながるのです。そして、あなたの中から湧きあがることを起こるがままにならしめるのです。その行為にはたいへんな価値と意味を見出すことができるでしょう。あなたは必要とされていると感じるでしょう。あなたは宇宙に漂うただのゴミではないのです。この瞬間、その行為のために、あなたがどうしても必要なのだと感じるでしょう。

それはもしかしたら、ただ家の掃除をすることかもしれず、爪を切ることかもしれず、ベッドを整えることかもしれせん。けれども、あなたの小さな行為は今やただの小さな行為にすぎなくはありません。それは無限になるのです。それは限りなき宇宙にまでとどき、様々な形となってあなたに伝えてくれるでしょう。人の姿となってやって来るかもしれせんし、どんな形かはわかりません。神はあらゆる形となって現れることができるのです。そうしてあなたは初めて、生き生きと生きることになるのです。

残念ながらわたしたちは今までずっと暗黒の世界に生きてきたので、本当に生きるという意味を知りません。暗黒の世界とはロボットの世界、死んだ世界です。

瞑想はあなたを再びよみがえらせるのです。なぜ再びかという、かつてあなたはそうであったのに、今やそこから切り離されてしまっているからです。あなたは母親の子宮から引き離されただけでなく、全宇宙存在からも引き離されてしまっているのです。あなたの周りの全ての存在、そしてそれを越えたさらなる大きな存在に再びあなたをつなげること。

瞑想とは自転車に乗ることや、水泳をすることのように、ちょっとしたコツなのです。もう一度このつながりを感じるような状況を作り出すことで、「ああ、わたしは全体で、神聖で、全一で、頭先从から足の先まで受け入れられている」と理解できるでしょう。善悪の区別なく、優劣の比較なく。

そしてこれは、今この瞬間にあなたがありのままの自分を受け入れたときにのみ起こります。自分自身を受け入れることが瞑想の最初の一步です。受け入れられないということも、また受け入れるのです。受け入れることで、あなたは全存在をも受け入れることになります。受け入れることがあなたをただちに緊張から解放します。あなたはくつろぐことができるのです。戦う相手などそこにはいません。くつろぎを得れば、生きることはたやすくなります。

そして何らかの為すべきことが自ずと湧き起こってくるのです。それはその瞬間に求められる行為なのです。あなたがそれを行うのではなく、あなたからひとりで生まれ出てくるのです。あなたはその行いに疲れることを知りません。あなたが行っているのではないからです。

それはちょうど、魚が一日中休むことなく池の中で泳いでいるようなもので、泳ぎ疲れたと文句をいう魚がいないのと同じです。なぜ彼らは平気なのでしょう。その行いは彼らの本質からやってきたものだからです。彼らは働いているのか、遊んでいるのか区別がつかないのです。泳いでいるということにも気付きません。それは彼らのあるがままなのです。

瞑想とは、あなたの本質、真のあなた自身を見つけだして、どんな危険を冒してでもあるがままに生きるという挑戦です。

A close-up photograph of a pink lotus flower in bloom, resting on a stack of weathered logs. The flower's petals are a vibrant pink, transitioning to a lighter, almost white center. The logs are stacked horizontally, creating a textured, layered background. The lighting is warm and directional, casting soft shadows and highlighting the textures of the petals and wood. Overlaid on the right side of the image is vertical Japanese text in white characters.

第二章
人は限りなき永遠を求め

人は限りなき永遠を求める

あなたは必要とされているからこそ、この宇宙に存在しているのです・・・あなたを取り巻く大気、大地、植物、動物、空、惑星、銀河、無限に広がる・・・あなたのちっぽけな個が壮大な宇宙に溶けていくとき、この現象が何かをもたらすのです。何かとてつもなく大いなるものが訪れるのです。宇宙は広大です。その広大さにあなたが同一化するとき、何かそこから生まれ出てくるのです。

限りなく永遠に続くものに出会えたとき、やっとあなたは幸せを感じます。どんなに最良の伴侶を見つけ、かわいい子供に恵まれ、裕福さを手にし、最高の車を乗り回し、豊かな国に住み、国のトップになったところで、この世で手に入れられるものにはいつも限りがあります。どんなに銀行預金があっても限りがあります。この世は無限ではないのです。限りがあるかぎりあなたは幸せにはなれません。だからいつも、もっともっと欲するのです。

道端の小さな花から虫から人間にいたるまで、もっと広がるう、もっと増やそうとします。もっと大きな家、もっといい車、もっと広い土地、もっと多くのFBフォロワー。わたし

私たちはもっと広がり続けることを止めません。どうしてもっと拡張したがるのでしょうか。どうしてもっと発展したがるのでしょうか。

それはわたしたちが無限と永遠を探し求めているからなのです。そして瞑想だけが、無限と永遠を約束してくれます。誰も、他の何ものも約束してはくれません。このふたつを手にしたとき初めてあなたは幸せになれるのです。

瞑想にこの機会を与えてみるのは知的な選択と言えるのではないのでしょうか。瞑想だけが約束してくれるのですから。

人間にはふたつのタイプしかありません。成功裏に失敗した人と不成功裏に失敗した人。どちらにしても首尾よく失敗するか、不手際に失敗するかのどちらかです。たいした差ではありません。瞑想は永遠と無限を探すためのものです。このふたつを味わうまで決してあきらめてはいけません。

瞑想とは集中することではありませんし、身体的健康を促進するものでもありません。健康のために行うのはヨガです。またリラックスのためでもありません。

あなたは不健全な生をどうにかしたい。あなたの生こそが病そのもの。残念ながら、病に苦しむことを人生と呼ぶので

す。そうかと言ってではどうしたらいいのか。誰かに無料でいいから持って行ってもらいたい。あなたも無料で手に入れたのだから。そしてこれが大問題になるのです。

突然あなたは自分が生きていることに、そこに人生があることに気づきます。生きなければなりません。一日三度食事して、お金を稼いで、服を着て、社交的にならなければなりません。やりたくないことをやらなければならないのです。あなたは怒りで一杯になります。

そしてそのはけ口が戦争です。同胞を殺戮するのは礼節を欠くので、よその国に犠牲者をもとめます。少なくとも同胞を愛せよという大義名分は果たされるからです。異国の輩は気に食わないので殺してしまえ。しかし本当に気に食わないのはイデオロギーの異なる国家でも、国境紛争している隣国でもなく、ただひたすら人生そのものを嫌悪しているのです。誰かを殺したら誰かが殺してくれるだろう。そうしたらやっと落ち着けます。わたしたちは病に、この生に苦しんでいます。

お互いを苦しめるのが得意なのは不思議でもなんでもないのです。どうすれば相手に苦を与えられるかに関しては、わたしたちは専門家です。あなたをどうすれば苦しめられるか、わたしはよくわかっていますし、あなたは私をどうすればどん

底に突き落とせるかよく知っています。周り中を巻きこんで地獄を作り出すことにかけては、プロフェッショナルなのです。相手が見つからなければ、その矛先は自分に向かいます。

どこからこのような才能を手に入れたのでしょうか？そこには理由があるのです。

昔むかし、仏陀は言いました。「生は苦である」と。今わたしたちの身体に機能している「意識」は、実は苦を通して手に入れてきたものだというのを彼は発見したのです。わたしたちは進化の過程で、たいがいにおいて「意識」を「苦」から得てきたのです。今わたしたちは意識することができますが、この意識はとても限られているので、困難の原因になります。この意識が限りなく広がれば、絶対的な神につながります。キリスト教でいう神やヒンドゥーやイスラムの神ではありません。

この世界にはたったひとつの無限の神的エネルギーが存在するだけです。ただし限られたものは無限のものとはつながることができません。無限に広がるものだけが、無限とつながることができるのです。終わりなきものだけが、永遠とつながることができるのです。

限りなきものにつながることで、これが瞑想の基本です。様々な手法を使って練習することができますが、テクニックはテクニックにすぎません。なぜ瞑想するのか、なぜ瞑想が必要なのか、瞑想から何を求めることができるのか、この生で何を探し求めているのかが明瞭になりさえすれば、どんなやり方でも構わないのです。

どんなに素晴らしい人間関係もどんなに豊かな暮らしもあなたを満足させることはありません。だからといって、あなたの伴侶が悪いわけでも、友人たちが悪いわけでも、社会が悪いわけでもありません。彼らに問題があるのではなく、ただ彼らはあまりに小さすぎるのです。

それはまるで大海を求めているのに、たったスプーン一杯の水で満足させられようとしているようなものです。このあまりの違いにどうやって満足できましょう。

あなたに逆らう者もいなければ、あなたを嫌う者もいません。誰もあなたのことなど考える余裕はないのです。皆それぞれのやっかいごとに忙しいのです。誰かがあなたのことを気にかけているですって？いえいえ、誰も構ってなどくれません。ただ礼儀作法としてご機嫌をうかがったり、あなたも礼儀と

して答えたりしますが、実際はあなたも私もどうでもいいのです。ただ本音をかくしているだけなのです。

瞑想とは何でしょう。なぜ瞑想をするのでしょうか。瞑想は何がちがうのでしょうか。

それは集中でも黙想でもありません。あなたの生に直接はたらきかけるものです。あなたに付随した何かではなく、あなたの生、それ自体にはたらきかけるのです。

瞑想においてあなたはときには独りきりであり、ときには全宇宙と共にあり、ときには誰とも離れ、ときには全ての人々と共にあります。あらゆる矛盾が起こります。そして溶け合って混ざり合ってひとつになります。

あなたは女性かもしれませんが、いつもそうとは限りません。全てのものは不確実です。あなたは女性らしさを楽しむことができますが、その女性性は究極の不動のものではありません。

ただひとり部屋にいてくつろいでいるときでさえ、あなたは全てを手に行っているのです。この意識の拡大が一度でもあなたの内側で起これば、あなたは全てを理解するでしょう。

誰かと愛を交わしているときあなたのハートは広がり、あなたの意識も少しだけ拡大し、溶け合い混ざり合いひとつになることが起こります。けれどもそれはほんの少しの間のできごとで、すぐにあなたは自分の限られた領域のなかに戻ってきてしまいます。すると前よりもっとひどい悲しみと欲求不満に苛まれるのです。あなたは利用され、編まれ、裏切られたと感じます。素晴らしい予告編だけ見せられて、そのわくわくするような映画の本編は始まらないのです。

本物を手にするには、自分自身にはたらきかけなければなりません。存在の神秘と、あなた自身の神秘を知らなければなりません。そしてあなたはそれを知覚する意識を持っているのです。

あなたが口を開くと言葉が出て、誰かの唄う歌が耳から聞こえてきて、咲きほこるバラの香りを鼻で嗅ぐことができる・・・それを奇跡だとは思いませんか？あなたはなんて不思議なことができるのでしょうか。これ以上いったい何を欲しがるのでしょうか？

目を閉じて眠りにつけば、あなた自身は消え去り、自分が女性だということも自分の名前が何かということも、すべて

が消え去り、そして朝が来て目が覚めれば再びすべて思い出すことができる・・・それ以上のどんな奇跡を望むというのでしょうか。他になにが足りないというのでしょうか。

あなたの息が出ていき、再び入ってくる。それ以上の何が？あなたが眠って夢をみている間にも、血液はあなたの意志に関係なく体中をめぐり、胃腸は食物を消化し、心臓は鼓動を打ち、身体はちゃんと機能しています。まだ何か足りないものがあるのでしょうか。

あなたがこの身体を作ったのではありません。あなたはこの身体を得たのです。あなたがこの世界を創造したのではありません。あなたはこの世を手にしたのです。どうしてあなたはそんなにも深刻なのでしょう。どうした訳でしょう？あなたが自分のものだと言えるものがありますか。あなたは何を所有しているというのでしょうか。何もありません。あなたはすべてを無料で与えられたのです。それなのにあなたはあらゆることから問題を作り出してしまいます。

頭痛がやってきては去っていきます。それはあなたの身体ではないのです。それはあなたの頭痛ではないのです。あなたが頭痛を作り出したわけではないのです。それなのにあなたはそこから大問題を作り出します。それはあなたの問題ではないのです。なぜ身体と頭痛の間にあなたが割り込む必要がある

のでしょう。身体に頭痛させればいいのです。それはあなたの問題ではないのです。身体が頭痛を体験することを許せばいいのです。

A close-up photograph of a pink lotus flower in full bloom, resting on a weathered wooden log. The background is a textured, light-colored stone surface. The lighting is warm and soft, highlighting the delicate petals and the intricate details of the flower's center.

第三章
瞑想を選ぶ

瞑想を選ぶ

瞑想をする理由は誰にもありません。わたしたちの頭は瞑想に興味などないのです。しかし、わたしたちはいつも幸せになりたいと願っていて、昼も夜も幸せを探し求めています。ときには幸せを手にすることもあります。たいていの場合は失敗し、逆に不幸に陥ってしまうこともあります。もっとも根本的な間違いはどこにあるのでしょうか。なぜ間違いは起こるのでしょうか。

永遠の生と限りない愛だけがわたしたちを満たしてくれます。というのは、わたしたち自身が永遠で無限だからです。それを経験し理解するためには瞑想が必要なのです。わたしたちのマインドは絶えず探し求めているので、落ち着くことができません。探したせるまでは何をやってもくつろぐことはできません。遅かれ早かれ、何もかもが失敗に終わります。だからと言って誰のせいでもなく、それはただ当然のことなのです。

瞑想はあなたの生に永遠と無限の扉を開けてくれます。これは生において最も重要なことです。瞑想は生のエネルギーに直

接働きかけます。瞑想なくしては、生は罪悪感と非難と苦悩と不健全さに満ちた、ただの病気です。どうやって生を祝祭にすることなどできるでしょう。瞑想を通してしか、その変容は可能ではないのです。

瞑想は生において最も簡単なことです。意外かもしれませんが、呼吸や思考よりももっと簡単なぐらいです。瞑想はあなたの本質にというよりは「あなた」、本当のあなたに直接働きかけます。そして偽りのあなた、すなわち「エゴ」との区別を明らかにするのです。

一度そのコツをつかめば二十四時間瞑想状態にあることが可能です。その簡単さがかえって事を難しくしてしまっているのです。なぜなら思考的マインドはエゴを満足させるために困難さを好むからです。

もし誰かが一時間息を止めていれば、なんてすごいヨガ行者だろうと思うでしょう。でも蛙やクマは冬の間六か月もそうしていますが、彼らはヨガの行者にはなりません。

瞑想は思考的頭脳やエゴを助長しません。尋常ではないパワーは瞑想の思いもかけない側面です。瞑想はいかにしてくつろいで日常を生きるかを教えてくれます。あらゆる瞬間が奇跡になるでしょう。

それは自転車に乗ったり泳いだりするのと同じようにコツ
なのです。信頼とくつろぎの状態の中で学んでいくことで、や
がては内面にあるバランスや調和を理解していきます。そのた
めには実践することと同時に喜びにみちて忍耐強く待つこと
が必要です。

瞑想は宗教でもカルトでも集団的行為でも社会的現象でも
ありません。純粋に個人的な経験です。それは食べることに
似ているかもしれませんが。誰もあなたのために食べることは
できませんし、満腹感はあなたにしかわかりません。

瞑想に関しての古い概念にあるように、瞑想者は俗世を離
れ、全ての欲望を捨て、まじめで面白みのない生活を送らな
ければならないというのは、まったくの誤解です。どのよう
にしてこのような考えが世界中に広がったのかわかりません。
間違った解釈ややり方のせいでさらに幸せから遠ざかった
り、もっと落ち込むようになるなら、すぐにその方法はやめ
るべきです。あなたが正しく行っていないか、もしくはその瞑
想法があなたに合わないのでしょうか。

様々な瞑想法があるので、自分に合うものを選べばいいの
です。主に112の瞑想法がありますが、少なくともそのう
ちの10の方法はそれぞれの個人に合うと言われています。そ

れはとても一般的な方法であり、同時に個性を尊重するものです。

生におけるあらゆる瞬間にあなたには二つの選択肢があります。瞑想を選ぶか、計算高い頭脳を選ぶか。頭で考えることを選ぶならあなたの生は、所有欲、恐怖、嫌悪、嫉妬、怒り、欲求不満そして暴力で満たされる方へ向かっていくでしょう。もし瞑想を選ぶなら、生は調和、平和、くつろぎ、落ち着きに満たされていくでしょう。

人類の大半は瞑想とは何かに気がつかないままです。もしくは瞑想という名のもとに世界のあちこちで奇妙なものが行われているという不幸な事実もあります。どんなときでも心が乱れたときには、瞑想を選ぶことができるのだと思い出してください。それは燃えている家から逃げ出してくるようなものです。まず燃えていることに気づくこと。逃げ出すという行動に移すこと。

また、瞑想はあなたの退屈で単調な毎日にスパイスを効かせることにもなるでしょう。

再び子供のような無垢さと、あなた自身と他の人々への無条件の愛を手にし、過去、現在、未来を完全に受け入れることで、日々の生活がちどころに変化するでしょう。

生をあなたの中で息づかせ、その神秘の扉を開け放つ・・・日々を苦闘や競争や将来の杞憂でいっぱいにしたりせずに・・・決して起こらない未来を思い描くことに膨大なエネルギーと時間を費やしていることにそろそろ気づくときです。

瞑想すればあなたは知的になるという人がいます。冗談のようですが、もしあなたに知性があるなら、そのときはじめて瞑想が可能になります。瞑想を知らないままでは、数え切れないほどの愚かなことをして人生を無駄に過ごしてしまうことでしょう。

日々の様々なシーン、様々なレベルで起こるエゴのゲームを観察することができれば、生とは懲罰ではなく祝祭だということが理解できます。

世界中どこを探しても外的世界では、永遠に続く限りなき愛はみつかりません。お金で売買することも権力で手に入れることもままなりません。唯一の方法はあなたの内側へ目を向けること・・・そしてそれが瞑想です。内側へ、といってもそれは肉体や精神や心に向かっていくというのではなく、あ

なた自身へという意味です。肉体や精神や心がくつろいで解放されている状態のとき、瞑想が起こり始めます。

瞑想はヒーリングではありません。自然にヒーリングが起こることもありますが、それが瞑想の目的ではありません。



第四章
瞑想から学ぶこと

瞑想から学ぶこと

瞬間、瞬間に生き始めます。過去の重荷、未来の不安からの解放。生が反動的にではなく、自発的に起こるようになります。あなたが生に引きずられるのではなく、あなたが生の決定権を握るようになります。

あなたの主体性を見つけます。そして「あなたは誰か」を理解します。この瞬間、あなたは全存在から必要とされていることに気づきます。

意識の拡大にともなって、破壊的な人間関係から創造的な関わり合いに変わっていきます。

大地にしっかり根をおろして、身体や感情とつながり、あなた自身に感謝と愛を感じます。あなたの身体も感情も全宇宙からの最高のおくりものだと受け止めます。

深刻さと誠実さの区別をはっきりさせます。

生こそが神そのものです。その神秘に畏敬の念をいだきません。

A close-up photograph of a pink lotus flower in a stone basin. The flower is the central focus, with its numerous petals tightly packed and showing a gradient from light pink to a deeper magenta. The stone basin is made of a textured, light-colored material, possibly limestone or sandstone, with several curved, raised sections. The lighting is warm and directional, coming from the upper right, which casts soft shadows and highlights the textures of both the flower and the stone. The overall mood is serene and contemplative.

第五章
問答

問答

【問】 わたしは怒りと憎悪と苛立ちで一杯です。瞑想はどのように役立ちますか。わたしが瞑想することはできるでしょうか？

瞑想はどのような状況にもたいへん役立ちます。あなたがいる所から始めればいいのです。

わたしたちには誰にでも肯定的なエネルギーを作り出す中枢と否定的エネルギーを作り出す中枢が存在しています。日々の生活において、否定的な中枢から肯定的な中枢にどのようにして移るかを習うこともなければ練習することはありません。わたしたちはいつも自分の幸福や不幸にふりまわされているので、自分自身で何かするのはあきらめてしまっています。こちら側からあちら側へ移動できることに気づいていないのです。驚くかもしれませんが、わたしたちには自殺中枢も存在しています。運悪くこの中枢につながってしまえば、いつも自殺のことばかり考えるようになってしまいます。どんなに健康で快調であっても、誰でも一度や二度、自殺を考えたことがあるのではないのでしょうか。

あなたの内側には深い樹海のようなたくさんの不可解な部分があります。あなたは手入れの行きとどいた庭に住んでいます。それがあなたの意識です。しかしその周りには未知な中枢や部分が潜んでいるのです。

瞑想はある場所から他の場所へどうやって移動するかという練習です。もし瞑想することなく、気づきを得ることができなければ、いつも周りの人々やあなた自身にさえも振り回されることになるでしょう。

例えば、どうして幸せなのか、どうしてくつろいでいるのか説明することはできません。それはわたしたちがどうこうでできることではないのです。幸せで静かに落ち着いているのはわたしたちの本質だからです。その本質を揺るがすようなできごとを、わたしたちは消し去ったり取り除いたりしようとし、その問題を解決するための方法を求めます。瞑想はこのような状況にたいへん有効です。

セラピーと瞑想はまったくちがうということを明らかにしておかなければなりません。セラピーは症状だけを緩和します。セラピーでは例えば、もしあなたが怒りに苛まれているのなら、何があなたを怒らせるのか、どういう状況が怒りをもたらすのか、その原因を探しにいきます。

瞑想は症状とはかかわりを持ちません。瞑想はあなた自身にかかわります。あなたの全体性を見つける手助けをします。あなたが自分自身の完全性を見つけた瞬間、ハートには喜びが満ち溢れるでしょう。このハートに満ちる喜びがあなたの怒りと憎悪と苛立ちの唯一の解決策です。あなたが自身の完璧さの中でハートに喜びを満たすまで、それらは出ていきません。

否定的な感情はわたしたちの闇です。この闇は永遠に続くかと思われます。しかしたった一筋の光でさえこの闇を消し去るのに十分なのです。瞑想はあなたに小さな光を灯します。闇と戦うことを促したりしません。闇と戦っても勝ち目はないことは明白です。

だからといってもう二度と怒ったりイライラしなくなるということではありません。瞑想を経験したあとでも怒ったりイライラすることはあります。ただ、それらがあなたに影響を及ぼすことはなくなります。それらがあなたを支配することはありません。ゲストとしてやって来ることはあるでしょう。あなたは自分がそれらではないことに気がついていきます。やって来ては去っていくことを知っています。あなたはどこかでいつもくつろいでいて、落ちついていきます。それらはあなたの静寂に触れることはできません。この経験は生においてもっと

も大きな祝福です。わたしたちは苦しむためにここにいるのではありません。生を祝福するために存在しているのです。

【問】 わたしは食べる事とセックスに取りつかれているようです。際限がありません。瞑想は役に立ちますか？

食事とセックスは最も生物学的な習性です。直接そこに働きかけても成功しないでしょう。それらはわたしたちよりもっと強力なのです。

個として生き残るために食事は必要ですし、種の存続のためにセックスは必要です。どちらも生き残りをかけた問題です。

自然界はとても恐れているのでいつも何か食べようとし、種が絶滅しないか危機感を募らせています。ひとつの種からどれだけ多くの種が生まれることでしょうか。いくら食べてもすぐお腹がすきます。直接その問題に働きかけても無駄というものです。間接的なアプローチが有効です。

そのためには愛を見つけることです。愛のエネルギーにつながることです。ハートに愛のエネルギーを作り出すことです。愛がわたしたちに入ってきた瞬間、食べ物とセックスへの渴

きはなくなるでしょう。その他に有効な手立てはありません。食べれば食べるほど食欲は増します。官能や性を求めれば求めるほど性欲は高まります。そこに働きかけるすべはありません。癒すのは愛です。もし食欲と性欲に苛まれているのなら、それはあなたの愛が凍えているということです。活性していないということです。瞑想はあなたの愛を生き返らせます。愛はあなたの中で眠りから覚めるのを待っています。そうすればやがてあなたの生に調和が訪れるでしょう。

食欲と性欲に取りつかれているということは、あなたが自分を労わっていない証拠です。間違った扱いをしているということです。遅かれ早かれ病気を引き起こしてしまうでしょう。ハート中枢に働きかけることで、間接的にこの問題を解決することができます。直接的には効き目がありません。

【問】 眠れないのです。瞑想の助けが必要です。

瞑想はエネルギー体、精神、心に経路をつなげます。この三つの中枢にわたしたちはエネルギーを蓄えています。眠るためには身体にあるエネルギーが最小になるか、上方の中枢に経路が開いていなければなりません。日中に労働をして肉体

のエネルギーを使い果たせば自然に眠りが訪れます。眠れないということは身体にあるエネルギーが十分に使われていないか、経路が閉ざされているということです。

まずは、あなたの身体はエネルギーに満ちていることを理解しなければなりません。どうやってそのエネルギーを解放するか、どうやって他の中枢に経路をつなげるかわかっていないということです。

もしくは、あなたの生に大きな恐怖や緊張があれば、それらも睡眠を妨げます。ストレスや不安は実のところそれほど大きくはないのに、想像の中でとても深刻で巨大なものにしていることがあります。わたしたちは誇大妄想にかけては上級者です。

快眠のためには静かな瞑想がいいでしょう。いくつかの技法の中から選べばいいのです。エネルギーをうまく流すことができるようになれば眠りは深くなり、やがて、睡眠は瞑想になっていくでしょう。人々は瞑想のための時間がないとぼやきますが、誰でも六、七時間眠っています。この時間を瞑想に使うのは効率的です。眠りを瞑想に変えるテクニックはたくさんあります。睡眠と瞑想を同時に得られるのです。六時間の無駄を省くことができるのです。あなたの人生は豊かになる

ことでしょう。眠る前に静かな瞑想法をためしてみることをお勧めします。

【問】 恋人との関係がいつもうまく行きません。どうしたらいいでしょう？

関係性とは不思議な現象で、様々な要因がからんでいます。その根源を探ってみなければなりません。何かを変えたければ、その根元から変えることです。枝葉を切っても仕方ないのです。

根はどこにあるのでしょうか。根はたいてい子供時代にあります。あなたの最初の人との関わりは何だったでしょう。それは母親との関係です。どうして母親と結びついたのか・・・それは生きるためです。全ての人間関係は生きるための結びつきです。まず、そのことを理解しましょう。

全ての人間関係は生きるか死ぬかという状況を作り出します。恋人との破局という小っぼけなことで、ほとんど死にそうな人々を何人も見たことがあります。彼らにはまるで死がやってきたかのようです。本人もびっくりしているのです。そんなに憂えることは何もないのに、あなたが母親と結びつくため

に作りだしてきたある種のパターンやテクニックの問題が明るみになるのです。

それは泣くことや病気になることや微笑むことや笑うことやユーモラスになることや歌ったり踊ったりすること・・・子供時代どうやって母親を楽しませてきたかを見つける必要があります。これらは身につけた手口です。あなたなりの手口を見つけるまで探ってみなければなりません。このような策略が上手く行くはずがないのにあなたは変えることもできずただ繰り返しているのです。そうは言っても、もう母親は亡くなり、遠い過去にやっていたことを今から変えることはできないし、どうすればいいのやら。確かにそのとおりです。しかしいくら過去のことでもあなたの中にそれは生きています。今も息づいているのです。あなたの人間関係が生存にかかわる問題ならば、この過去の手口を洗いなおしてみることは役に立ちます。

瞑想は人間関係に全く違ったアプローチをします。あなたが母親と結びつきを持つ前に、あなた自身と結びついていたはずで、あなたは子供なので気付かず、それはとても無意識だったでしょう。しかしなんとなくあなたはあなたの存在を感じていたはずで、生きるために母親との結びつきが必要

だったのです。母親との初めての人間関係ですら二番目なので
す。瞑想はこの最初の自分との結びつきに働きかけます。

子供が三人いれば三人とも違った質をもって育っていきま
す。同じ母親から三つの違ったパターンができあがります。な
ぜ違いがうまれるのでしょうか。三人はそれぞれの方法で自分
とつながっているからです。

あなたの最初の人間関係はあなた自身との間で起こったの
です。瞑想はこの最初の関係性を明確にします。それが明らか
になれば他の関係性も明らかになります。それ以前にはなに
も明らかになりません。母親との関係を明らかにしてもそれ
は二次的なことです。まず自分自身をどう扱っているか理解す
ることからはじめます。尊厳と愛をもって大事にしているで
しょうか。これが基準です。

あなたがあなたを扱っているように、他人はあなたに接し
ます。そしてあなたは文句を言うのです。どうしてみんな私に
対してひどいのでしょうか。誰もあなたにひどいことなどして
いません。あなたが自分自身に対してしているようにみんな
もしているだけです。でもあなたは自分が何をしているのか
気づいていません。他人との関係を変えたければ、あなたが
どのように自分の身体、精神、心に関係しているか見つける
ことから始めることです。どのように扱っているか、どのよう

に欺いているか、どのように嘘をついているか問いただしてみます。自分を愛していますか。いたわっていますか。個性を尊重していますか。どれほど他人と比較していますか、傷つけていますか。

瞑想はあなたが自分自身にいつもどのような態度をとっているかに気づくチャンスを与えてくれます。根本が変われば全てが変わります。誰と関わっているかは関係ありません。それ以前は何をやっても水の泡。ボーイフレンドのせいでもガールフレンドの問題でも両親が悪いわけでも社会のせいでもありません。彼らに責任はありません。あなたです。誰彼となく非難しても神様にも責任はありません。あなたがあなた自身の生エネルギーとどのように関わっているかに責任があるのです。よく見直してみましよう。

恋人が去って行ったということはあなたのサバイバルテクニックが失敗に終わったということです。あなたの論理的な頭は、もう生きられないと考えます。どれだけ恋人たちが互いにしがみつき合っているかわかりますか。スパイになってあらゆることをチェックしています。怪しい作り話をしているんじゃないかと勘ぐります。それは幼少時の恐れです。もし恋人が去れば生きていけない。今までに作り上げた人間関係の

パターンが作用しています。それが悲劇を生みだします。人間関係に問題が起これば同じことを繰り返します。

他人の相談事を聞いているときはみんな心のうちでは笑っています。問題の渦中の当事者も他人の話を聞いているときは笑っています。アメリカで何組もの男女問題を解決してきたカウンセラーが、自分の結婚問題を解決するためにインドにやってきたことがあります。彼がOshoに会ったとき、恋愛問題の専門家がなぜわざわざインドにやってきたのかと尋ねられました。こんなこと誰にも言えません。私の地位とエゴが危機にさらされます。自分の問題も解決できないのに他人の問題を解決しているなんて。他の人には偉そうなことを言ってもいざ問題が自分に降りかかってくると、完全にやられてしまいます。誰かに相談に行くしかありません。心理カウンセラーはみんな他のカウンセリングに通っています。おかしいことです。でも笑ってられません。

生き残るための規範はとても根が深いのです。子供にとってそれは生きるか死ぬかなのです。彼はひとりでは何もできません。他の動物は数週間もすれば独り立ちできるのに人間は少なくとも三年は必要です。あなた自身の生存問題に働きかけなければ、他人との人間関係が解決することはありません。すべてあなたが自分自身とどのように関わっているかを映し出

しているのです。あなたの敵などいません。誰もあなたを苦しめようとしているわけではありません。あなたを映し出しているだけです。

【問】 私は孤独で寂しくて仕方ありません。どうしたらいいでしょう。

孤独を打ち消そうとすればするほど、あなたはもっと孤独になるでしょう。愛を探し求める努力もすべて無駄になるでしょう。孤独を感じるということはあなた自身から離れてしまっているということです。瞑想を通して再びあなた自身につながりましょう。瞑想とは、あなたとつながるためのとても簡単な方法です。気づきと意識をもってつながった瞬間、あ、今まさにつながっていると感ずることが出来ます。その理解の瞬間、孤独は不可能になります。もっともあり得ないことが孤独になるということです。根本的なつながりが断たれた状態では、孤独を隠すために何をやっても無駄です。外界とつながりを持つのは恐怖を伴い、そこには絶え間ない困難があり、もつと大きな孤独がやってきます。

あなたはどうかやって自分自身とつながっているのでしょうか。あなたが自分自身であるとき、そこにあるのは、「ただひとりあること」です。この「ひとりあること」は生と愛とエネルギーに満ちていて、孤独とは別物です。孤独とは否定的な状態です。ひとりあることは肯定的です。いつ孤独でいつ「ひとりある」のか理解する必要があります。孤独は寂しく、ひとりあるときは自分自身で満たされています。瞑想のもっとも大きな貢献は、ひとりあることはわたしたちの事実だということを明らかにしてくれることです。わたしたちはひとりでやってきて、ひとりで去っていき、ひとりで愛します。すでにそうであることをどうこうすることはできないのだと認めた瞬間、多くの惨めさは人生から消えていきます。

わたしたちはみんな孤独感と戦っています。年老いて、あばら家で孤独に死を待つことをとても恐れています。もっともいやな悪夢です。死はわたしたちを孤独にします。ただ死を待つなんて・・・いいえ、実際は死などやって来ないのです。瞑想はあらゆる方法であなたの助けとなります。

【問】 瞑想すれば病気がよくなるのでしょうか。

よくなるかもしれないし、ならないかもしれません。瞑想は治療ではないからです。瞑想は身体や心やエネルギーではなく、あなた自身に働きかけます。直接あなたに働きかけるのです。あなたが癒やされれば、もちろん身体や心にも影響を与えるでしょう。

あなたが自然界から離れた個であると思い込んで、そのイメージを持ったとき、それが病気の元です。身体の一部が故障したときは、その部分は体全体と共に機能せず、全身の一部ではないと主張しているのです。その部分は異なった振動をしているのであなたはそこが悪くなったと感じるのです。

宇宙から切り離されたものとして自分を捉えてしまうとき、瞑想はその病を治します。あなたと宇宙は再びひとつになります。あなたは宇宙とひとつだと感じます。あなたは孤島に置き去りにされているのではありません。ガラスの箱に閉じ込められて、何も入って来ないし何も出て行かないのでもありません。けれども多くの人々はそのように生きています。ガラスの箱の中に閉ざされたまま。

瞑想によって幻想が消えます。わたしたちは宇宙から離別してはいません。それは作られた幻想なのです。たくさんの愛が降り注いでいます。そしてこの愛の中で、この静けさの中で、この喜びの中で、祝福と癒しが起こるでしょう。ただ瞑想

は直接何かを癒すことはできません。あなたが瞑想するとき、癒しがやって来るかもしれないし、来ないかもしれません。それは副産物なのです。

【問】 信じるとはどういうことですか？何に対しても誰に対しても疑ってしまいます。私に瞑想できるでしょうか。

瞑想は経験です。あなたがお茶を飲むとき、信じる必要はありません。実際にそうだとわかっています。瞑想は信じることを求めません。それはただ経験を与えるだけです。経験が起こればそれを疑う人はいません。あなたは自分自身でそれを経験したのです。ですから、瞑想においては、疑いは大歓迎です。疑う心はあなたを覚醒させ、信じる心はあなたを眠らせませす。瞑想が全ての宗教と大きく違うのはこの点です。宗教は信じなさいといいます。瞑想は疑いなさいといいます。それは経験だからです。あなたが自分自身で経験すればわかります。疑う心は瞑想を成功に導きます。

【問】 わたしは子供や両親をサポートしたいと思いますが、どのようにすればいいでしょうか。

親が気を付けなければならないことは、自分の両親が自分にしたことと同じことを子供にしないようにすることです。受け継がないこと、受け渡さないこと。親から受け継ぐというのがどういうことか私たちは十分わかっているはずです。親のコピーをしないように。

もうひとつ気を付けなければならないことは、もしあなたの両親が支配的だった場合、あなたが自分の子供にすることの可能性は二つあります。あなたが支配を受けたように、もしくはそれ以上に子供に支配的になることです。もうひとつは、反対に子供に自由を与えすぎることです。どちらも子供の人生に悪影響です。

あなたの両親があなたにどのようなことをしたか、理解せねばなりません。同じことを繰り返しても、してくれなかったことを押し付けてもいけません。もう少し理解を深めてみることです。反動としてではなく、正しい接し方がどういうことなのかわかるでしょう。

ところで、子供を愛することはあっても、そのあるがままを大事にしたことはあるでしょうか？子供はそのままを認めて

もらいたいものです。子供は一人ではどうしてもなく大人に頼るしかないので、いつも非難されていると感じています。あらゆる部分をひっくるめて愛することができれば、子供にとっては最上です。

子供が年頃になれば、必ずと言っていいほど親に反抗するのは、受けた屈辱を返そうとするからなのです。ヒッピーになったり、ドラッグに走ったり、なんとか親に反抗しようとする、このような怒りのエネルギーをどこから得るのか、考えたことはあるでしょうか。彼らの尊厳は失われたのです。親が少しでも子供が尊重されていると感じられるように気をつけることが大事です。

自分の両親をサポートすることに関しては、忘れたほうがいいでしょう。子供が親をサポートすることはできません。親の役に立とうとしたり、幸せにしようと考えただけでもあなたには荷が重すぎます。あなたは疲れ果て、倒れてしまうでしょう。彼らのそのままを受け入れ尊重し、彼らの生き方を批判しないことです。あなたは身近にいてよくわかっているので、何か言いたくなるかもしれませんが、彼らは彼らなりの問題や困難があって、あなたがそれらを知る必要はないのです。彼らのあるがままを尊重し、彼らが必要としたとき、ただあなたはそこにいればいいのです。しかし、彼らを幸

福にしてあげようとか、助けようという心理的な考えを持つことは、ただあなたを疲弊させるだけです。うまくいった人はいません。それはあなたには無理なのです。あなたは受け手なのです。

あなたはいつも両親からもらう側なのです。授ける側になるうとしてはいけません。自分の役割に徹することです。授ける側に立つことは楽しいでしょう。自分の方が偉くなった感じがするでしょう。けれどもそれがあなたを壊してしまいます。

子供を手助けしたり、両親を援助する前に、まず自分自身を救いだすという黄金律を忘れてはいけません。自分を救済することでどれだけ他人に手を貸すことが困難かよくわかることでしょう。

【問】 傷つけることなしにどうやって他人を助けることができるでしょうか。

そのためにはとても高度な能力が必要とされます。救済や互助という名のもとにどれだけ多くの害が地球的規模で行われてきたことでしょう。

誰をなぜ助けるのかを明確にするためにまず自分に問いただして下さい。そしてその相手にも尋ねてみることです。手助けが必要ですか？援助を受けることに抵抗はありませんか？助けられることでエゴが傷ついたりしませんか？これらの点はとても重要なことです。どうしてあなたは援助したいのか、あなたのエゴはどんな欲望を持っているのか、よく見てみることです。あなたは自分の方が偉いとか何者かであると思いたがっていませんか？

カップルやとても近い間柄ならば、どうやって手を貸すことができるのか機会あるごとに尋ねてみるべきです。そしてあなたが誠実でその人間関係をより深めたいと思っているのなら、どうすれば傷つけることになるのかも尋ねてみるべきです。

わたしたちはあらゆる才能を持っているにもかかわらず、近しい人をサポートすることは滅多にありません。それどころか互いに傷つけ合っているのが現状です。おかしなことに、可能性をつぶすようなことばかりしています。人々がいま一つ開花しないのはこのせいです。サポートするどころか傷つけ合っているのです。それでは開くはずの花もしぼんでしまいます。その人の潜在能力をみつけて、その人だけが持っているユニークなところを本人が気付くように手助けすること。それ

を育てていくならば、共にいることほど楽しいことはありません。

しかし、残念ながらわたしたちは正反対のことを行っています。嫉妬のせいです。もしこの人が開花したら自分も負けてはいられない。ところが自分は決して開花できないと心のどこかで知っています。それならいっそ誰も開花しないでいてくれる方がいい。どこかで開花が起これば、それは連鎖してあなたにも開花が起これるというのに、誰もそれを信じていないので、咲きそうな花を見つければ、すぐに摘み取ってしまうという世にもおかしなゲームが行われているのです。人類が干からびている理由はここに 있습니다。バラの花ではなく棘だらけです。

助けること、傷つけることという行為にはとても慎重にならなければいけません。誰かを傷つければその人は一生あなたを許しません。彼のエゴはとんでもなく傷ついたので。

不思議なことにどの導師も一番弟子に裏切られています。無条件に無尽蔵の救いを得ている彼のエゴはついに耐えきれなくなり、裏切り行為と復讐をしなければならなくなるのです。しかし、初めから双方に気づきがあれば、このような醜いことが繰り返されることはなくなります。過去のできごとになることでしょう。

どんなに素晴らしい理由や愛情や同情からでも、誰かを助けようという考えがやってきたときには気を付けましょう。だからといって手を貸すことを恐れることはありません。その人に気づきと意識をもってちゃんと尋ねてみることです。時にはただあなたの存在そのものが誰かを救っていることもあるのです。何の理屈もなくただ絶対的な存在。非難しない、判断しないただの存在。それは曖昧さの一部ではなく、現存としてあるのです。

【問】 私は恐怖で一杯です。どうすればいいのでしょうか。

どのような恐怖でなぜ怖いのか、それはいつ始まったのか、トラウマなのかショックなのかを分析する前に、恐怖というものは、ひとつしか存在しないということをはっきりさせておきましょう。それは死の恐怖です。その他の恐怖はただその影にすぎません。恐怖で一杯だというのなら、あなたはどこか心の底で、死に直面したくないということです。あなたは死を避けたいのですが、絶対に避けられないこともわかっています。あなたは自分を困った状況に押し込んでいま

す。列車に乗ったものの、目的地にはたどり着きたくないのです。私たちはみんな死に向かっています。もちろんあなたも含めて。けれどあなたはそこに向かいたくないのです、避ける方法を見つけられるんじゃないかと考えています。あなたの生が恐怖で一杯ならば、死に対しての考え方を見直してみることで

す。

もうひとつは自分に対しての愛が欠けていることを表しています。愛に満ちていれば恐怖はありません。愛と恐怖は同時に存在できないのです。恐怖は愛の欠如を意味しています。

ある昔話があります。祝言を挙げたばかりのある侍と妻が、親戚を訪ねに出かけたときのことで。新妻があなたは本当に武士かと冗談めかしてたずねました。夫は刀を抜くと新妻の首にぴたりと刃をあてがい、真の武士であるかどうか今すぐ証明してやろうと言いました。妻は震えもせず、笑っています。夫は、怖くないのかと尋ねます。いいえ、と妻。刀が怖くはないのか、と訊く夫に妻は答えます。刀は怖いですが、でもその刀はどなたの手にあるのか。私の愛がそこにございます。どうして怖いわけがありません。

愛は全てを変えるのです。あなたの生を見直すきっかけにしてみるといいのです。愛のない人生を送っていませんか。それ

とも凝り固まった愛のイメージを持っていませんか。探ってみましょう。

死がやって来れば、私は存在しなくなるというのが、恐怖の元です。恋愛関係の中では自分が自分でいられなくなる、相手に合わせなければならない、今までの自分が消し去られ、新しくならなければならない。その新しい自分のことをわたしは知らない。どの恋愛も何か新しいものを運んできます。そして新しさはいつも怖いものです。それまでのものは死ななければならないのです。そこで二の足を踏むことになります。慣れ親しんだものはそのままです。新しいことは挑戦です。

新しい同居人がキッチンにやってきて塩のあるべき場所にしょう油を置いたりしょうものならどれだけあなたはいら立つことでしょうか。新しい出会いは多くのことを変えていくでしょう。そうなる前に止めておく方がいいと考えるのです。

私たちは基本的に新しいことが嫌いです。あたりし物好きだけど、嫌いという矛盾に生きています。自分を変えてしまうほどでなければ新しいものも受け入れましょう。それぐらいの新しさは好きです。新しい服のように。けれどスタイルを丸つきり変えてしまうのは嫌です。表面が少し変わるぐらいがちょうどいいのです。内面がすっかり変わってしまうような物

事がやってくれば、わたしたちは全力を挙げて戦います。そういう葛藤の経験があるはずです。あなたの信条や信念が全部覆されるのです。その後に何か素晴らしいものが取って代われれば、それでいいでしょう。古いものは取り去られ、その後どうなるかわからない状態で、真っさらなままでいるのは大いなる挑戦です。

【問】私は興奮しやすく暴力的です。どうしても治りません。瞑想することはできますか。

もちろん、瞑想できます。クレイジーな瞑想が。

そしてエネルギーを解放する何か別の方法を見つけなければなりません。踊ったり走ったり、体を動かすスポーツをする、肉体労働や畑仕事したりする。単にあなたの身体にエネルギーがあり余っているだけです。そして身体はそれを蓄えきれないのです。あなたはそれを放出しなければなりません。ところがあなたはどうしたらいいのか分からず、無意識にエネルギーをぶちまけています。ただ、必要以上に身体機能がエネルギーを作り出してしまっているのです。そこで余分な量を、ほとんどの場合、自分より弱いものに向けて放出するのです。

自分より強いものには放出できません。彼らはあなたに放出してくるからです。

あなたはいつも標的を探しています。飼い犬に怒鳴っている人を見かけたことがありますか。彼らも同じことをしているのです。弱いものを探せ。妻と夫、どちらの方が強いのか。弱い方が標的になります。

エネルギーの特性を知りましょう。エネルギーは解放される必要があります。保持することはできません。方向を変えるか、変容させるか、解き放つしかありません。

また、暴力は悪だとわたしたちは思っていますが、暴力的な人はたいがい単純で正直なものです。あなたは暴力性を洗練できるほど狡賢くないので、とても原始的な方法で発散しているだけなのです。自分を責めることはありません。

一番いいのは、まず周囲に知らせることです。自分は暴力的で時々大暴れするけれど、深刻に受け止めないように。落ち着いたら謝罪しますから。でもおかしくなっているときには、どうか本気にしないでください。もし家族の中で、正気でなくなる機会を持つことができ、今はそういう時だとちゃんと宣言できれば、家族中で楽しむことができます。誰か一人が怒鳴ったり叫んだりして、他のメンバーは笑いながらそれぞれ自分のやる事に忙しくしている。時には誰でも頭お

かしんじじゃないのという状態になることに気が付いていないだけです。あなたの狂気は受け入れられたのです。家庭でもあなたの狂気を目覚めさせる状況はいくらでもありますし、どんな小さなことでも大げさにすることはみんな得意なのです。順番にみんな大暴れしてみればいいのです。

まずは、自分はそういう人間なのだと知らせる方がいいでしょう。ガールフレンドと付き合う前に、もしかしたら君を殴ることがあるかもしれないと、宣言してみましょう。さて、彼女にとってはそのような人と付き合っているものかどうか難しい状況になってきました。しかしあなたがそれほど正直で、彼女が成熟した女性なら、もしかしたら彼女はあなたを好きになって愛してくれるかもしれません。殴り合いのケンカは時には起こるもので、それはある種の愛の証しだと彼女はわかっているからです。

家庭内暴力の加害者の方にはダイナミック・メディテーションのような瞑想法がぴったりです。効果があるでしょう。ただし、暴力的で興奮しやすい人は自分がそうだと気が付いていない場合がほとんどです。自分は正しく、みんなが間違っていると思っています。暴力をふるう権利があるのだ、みんなを正しているのだと考えています。暴力の背後にあるこの哲学が問題です。人々が間違った人生を送っているので自分は暴力で正

しているのだ。このような考え方、見解が問題です。あなたが暴力的で凶暴だからといってその背後に理屈を並べる必要はないのです。あなたはただ単にそういう人なのです。それをまず認めることです。

そうすると解決の方法がいくつか開けてきます。肉体を使う活動をすることです。エネルギーが減少して落ち着くまで人の話を聞くことなどできません。食事にも気をつけねばなりません。身体機能を興奮させたりイライラさせるような食べ物を摂ってはいけません。しかし、おかしなことに暴力的な気分のときには、それを助長させるような物を食べたくなるものです。するとますます厄介になるのです。

まずは余っているエネルギーを発散させること。そして落ちついたら自分が何をしているのか気付くことです。こういう人はそれなりに十分苦悩してきているので、いったん瞑想を始めれば、大好きになるでしょう。ヨガや座禅はだめです。ジベリッシュやダイナミックのような感情を浄化するような瞑想法がいいでしょう。暴力的な気分のとき思いっきりやればいいのです。誰もつべこべ言わないでしょう。

【問】 わたしはぐうたらでいつも眠くて仕方ありません。どうしたらいいでしょう。

体内に二酸化炭素が多すぎるのです。体内の酸素量を上げるために呼吸のエクササイズをしましょう。自然の中や野山に出かけること、そして食事を見直して見ることです。新鮮でないものやジャンクフードばかり食べているとあなたもぐったりします。活力のある物を食べればあなたも生き活きます。食事と呼吸はあなたの活気と眠気に大いに関係しています。新鮮なエネルギーが必要なのです。呼吸のエクササイズはとても役立ちます。ヨガのプラーナーヤマ、呼吸を基にした瞑想法。まずはしっかり息を吐き切ること。ヴィッパサナーはいけません。ヴィッパサナーはエネルギーと酸素とプラーナに満ち溢れた人がやるものです。彼らは眠くならずしっかりと観照できるのです。ヨガやダイナミック・メディテーションをお勧めします。

【問】 わたしは歳をとりたくありません。最期まで若々しくいたいのです。瞑想は役に立つでしょうか。

瞑想はあなたの過去の思い出を落としてくれます。思い出があなたを老けさせます。みんなが年寄りのそばに行くのを嫌がるのは彼らが昔話ばかりするからです。それはとても退屈です。わしの若いころは、戦争中は云々・・・若者がうんざりするの当然です。古いことは変わることがないので、彼らは同じ話を繰り返します。

思い出があなたを老けさせます。思い出はいつも古臭いのです。思い出を捨て去ることが瞑想です。たとえあなたが八十歳でも今日生まれたばかりのように初々しくなるでしょう。子供のような活気に満ちるでしょう。瞑想を練習すれば最期の息をひきとる瞬間まで若々しくいられます。世界中どこにもこのような保障をしてくれる人はいません。瞑想だけが約束してくれます。

【問】 わたしは平和で幸せに死を迎えたいのですが、どうすればいいでしょう。

奇妙なことにわたしたちは誰も死について語りたくありません。性と死は今だに人類にとっての二大タブーです。わたしたちはセックスによって世の中にやってきて、死によって世の

中から出ていきます。それなのにこの二極を混沌としたままにしているのです。最初と最後が不明瞭なので、混乱した生を送るはめになるのです。

わたしたちが死ぬことは確実です。これは周知の事実です。問題はここにはありません。どのような状況でいつ死がやってくるのかが問題なのです。このふたつは決めることができません。それが惨めさとストレスを生みだします。年老いて死を待つ人はこの二点をとて恐れます。それはいつやってくるのか。前もって電話がかかってくるわけではありません。どんな状況で誰が来てくれるだろう。その時の自分はどんな状態なのだろう・・・いつどんなふう死を迎えるかは、すでに決まっています。それをあなたが変えることはできません。それは宇宙的計画の一部です。誰がそのときあなたのそばにいて、それが朝なのか、病院のベッドの上なのか。それはあなたの心配することではないのです。森羅万象を信頼することです。自然界はその人にとって一番いい計画を立ててくれています。この信頼のもとであなたは緊張から放たれます。その瞬間がやってきたとき、ああ、これがわたしの知らないうちに計画されたことだったのか、と納得するでしょう。あなたには内緒にされていたので、その時にうんざりすることはありません。ただ受け入れることです。全てはこっそり決まっているの

です。

時間と状況がはっきりわかっているならばさらなる苦しみが出てきます。死刑囚にとっての苦しみは刑の執行ではなく、それを待つことです。彼はそれがいつやってくるかわかっています。それこそが罰なのです。

知ることが死の始まりです。知らないことは死の一部ではありません。未知なことは生の一部です。経験は思い出の一部ではありません。経験した後に、記憶するのです。今ここで起きている経験はあまりにも生き生きしているので、思い出に押し込めることができません。記憶できません。死は生の生き生きした側面です。生の究極の顕現です。ところがわたしたちはとてつもなく不安で緊張してストレスで一杯です。死と生とは違うものだと思い込んでいるところが問題なのです。

【問】 わたしは死を恐れています。

死を恐れているということは生を恐れているということです。どちらも同じコインの裏表だからです。もし生を全面的に生きるなら、全面的に死を迎えられます。死を全面的に受け入れるなら、全面的に生きられます。まず、全面的に生きるこ

とから始めましょう。すると死の恐怖は消えていきます。全面的に生きるということはいつもこの瞬間にここにいる、あなたの身近にあるものは最大限に活用することです。明日に延期してはいけません。

【問】 死後に世界はあるのですか。生とは何でしょうか。

生とはただ生きることです。死んだ後も生まれる前もその両極の間も同じです。生は変わることはありません。生を見つけることです。以前も以後もそれは同じだということがわかるようになるでしょう。もしもあなたが生とは何かと質問するならば、生が問いかけているのです。わかりますか？生が生とは何かと尋ねているのです。そこを理解して見ることです。あなたが生です。誰か他の人が取って代わることはできないのです。生が何か分かると思います。

【問】 わたしは混乱しています。何もかもがはっきりしません。どうすればいいのでしょうか。

混乱は知性の一部です。阿呆は混乱しません。しかし混乱の中に埋没してしまえば、すべてのプロセスを通過したことにはなりません。混乱のあとにはくつろぎがやってきます。混乱をゴールへ近づくための手段にすることです。

人間だけが混乱します。それが人の質なのです。混乱とは、これを選ぶかあれを選ぶか迷うということです。混乱しても前に進むこと。そこで止まらないこと。わなわなしつつも前進すること。

わたしたちはいつも選択を迫られます。Aを選ぶかBを選ぶか。もしAを選んだのにBの方がよかったら、あなたは間違っていたことになります。間違ふことに恐れがあるのです。あなたはいつも勝者でいたいのです。もし敗者になってしまったら、もし間違った選択をしてしまったらという憂いが混乱を招くのです。失敗を受け入れること。失敗とその選択を受け入れること。混乱している人は失敗したくないのです。あなたはこの選択が必ず成功に導いてくれるという確証が欲しいのです。選んだことが失敗だろうが成功だろうが気にしないことです。結局は、どちらも同時に受け入れたときにしか混乱が消えることはありません。もちろんこれはとても難しいことです。まずは選択してみて、その不快感を味わってみることから始めることです。

【問】 タバコをやめることができません。

タバコをやめられないなら、やめようとしなないことです。タバコをやめたからといって何か得られるのでしょうか。タバコを吸い始める前と何が変わりましたか。タバコを吸っている今、何が違いますか？タバコを吸おうが吸うまいがそんなに大きな違いはないはずです。

このような取るに足りないことをあなたの人生の標的にすることはありません。多くの人々は小さな生を生きています。小さな挑戦しかしないからです。タバコをやめたいと三日坊主を繰り返すよりももっと大きな夢を持つことです。生にもっと大きな挑戦を仕掛けることです。上手くいかなかったとしても何かがあなたの中で変わるでしょう。小さなことをいくら成功してもあなたはたいしたものを得ることはできません。タバコを吸っていると早死にすると人は言いますが、構うことはありません。

他の人より少し早く死んだからといって世界が変わるわけではないのです。こんなことに関わることはありません。

喫煙はある症状です。症状を変えてもあなたの解決にはなりません。なぜタバコを吸うのか。それは母親との関係の問題かもしれません。ミルクを十分飲めなかったとか、何か記憶があるはずで。症状は何かを訴えているのです。これらの問題に取り組んでみることです。自分をもっと愛して。もっとくつろいで、静寂のうちにいること。けれども満ち足りた人もタバコを吸っています。ということは、それは問題ではないのです。その行為は幸福から来ているのです。不幸で悲しくて落ち込んで寂しくてタバコを吸うのならあなたは病気です。まず幸せになることです。その上でタバコを吸おうが吸うまいが関係ありません。ただ罪だと思わないように。もしタバコを吸うなら楽しんで吸うこと。タバコを吸いたくなくなったとき、それならやめればいいのです。禁煙に成功したからといって自分は偉いと思わないように。

【問】 わたしは自分がバカだと思えます。どうすれば知的になれるでしょう。

自分の愚かさに気づいたとき、知性が目覚めるのです。あなたは最初の一步を踏み出したというわけです。知性がある

から瞑想することができるのか、瞑想するから知的になるのか。今のところ知られている知性を向上させる唯一の方法は瞑想です。

瞑想とは実存と非実存を区分することです。本物と偽物を分けることができるようになればなるほどあなたの知性は増します。なにが真実で何が偽りかを見分けること。偽りとは絶え間なく変わり続けているもの。真実とはずっと変わらないもの。見つけて、区別することです。しっかりと違いがわかるようになれば、あなたの聡明さは増します。瞑想だけがあなたに知能ではない本当の知性をもたらします。自分がバカだと気付くのはとてもよいことです。

【問】許したいのですが、許せません。どうすればいいでしょう。

それならまず、自分自身から始めてみましょう。自分を許すのです。どうしてもできなければ自分を忘れてみるのです。今までの人生のどこかで間違ったことをしてしまったり、何かやらかしてしまったことを不必要に覚えているでしょうが、全

部忘れるのです。意識的に忘れようとするのです。記憶から消し去ります。覚えている必要はありません。

過去を振り返ってみましょう。許せなかったその時の状況を変えてみます。そして役割を変えてみます。それでも許すのはとても難しいことです。本当に難しいことです。まずは忘れることから始めてみましょう。意識的に忘れることです。

わたしたちは記憶することばかり教えられてきましたが、忘却というものも存在するのです。そして忘れ去ることはとても健康的で幸福なことです。どうやって忘れるのかわかれば、アルコールやドラッグは必要なくなります。そんなものに頼らなくても今やあなたは簡単に忘れることができるからです。忘れることを深刻にとらえることはありません。あなたはとても深刻に、それがとても大事だと思っているので覚えているのです。何も大げさにする必要はありません。まずは忘れることから始めましょう。忘却の楽しさがわかれば、そのうち許すことの楽しさもわかるようになるでしょう。

【問】嫉妬に苛まれています。わたしは嫉妬深いのです。他の人がわたしより幸せなことが我慢できないのです。

嫉妬が意味するのは愛の本質を理解していないということです。愛は質であって量ではありません。嫉妬を感じる人にとっての課題です。量とは何か。質とは何か。愛をはかりにかけることはできません。嫉妬深い人は愛を分量だと思っています。彼が誰か他の人に愛を与えれば、自分の取り分が少なくなると考えます。それは違います。あなたは自分の愛の純度をもっと高める必要があります。量から質に変えることです。愛は質なのです。

もうひとつ大事なことは、愛を性的幻想から切り離すことです。セックスと愛が同じものだというのは大きな誤解です。愛の中にもセックスはやって来るかもしれませんが、それは10%ほどです。セックスの中にも愛はやって来るかも知れませんが、やはり10%ほどです。嫉妬深い人はこの二つの宿題をしなければなりません。セックスと愛を区別すること。愛を量から質に変えること。

そしてもし誰もあなたより幸福になることが許せないなら、あなたはいつも不幸をまき散らしていることになります。それでは誰も幸せになれません。もちろんあなたを含めてです。よく考えてみましょう。

【問】 わたしはボーイフレンドを信頼することができません。

誰のことも信頼する必要はありません。完璧な人などいないのです。あなたのボーイフレンドの限界を理解することです。彼は弱いところと不完全なところのあるただの人間です。それを受け入れることです。その瞬間に共にいること。そこには信頼や疑いの入り込む余地はないはずです。このような大げさなことをあなたの愛の中に持ち込んではいけません。愛とはとても繊細なものなのです。愛を人間らしいものにするべきです。もしあなたの愛が空想的なものなら信頼が必要でしょう。血肉の通ったものなら、信頼など必要ありませんし、疑うこともないはずです。彼の不完全さと能力の限界と共に、この瞬間をその人格と楽しめばいいのです。人の愛は無限ではありません。そこには限界があるのです。

【問】 地球はどうやって滅びるのでしょうか。

それはあなたの問題ではありません。知る必要もありません。あなたが地球をつくったのではないのですから。他の人の問題をあなたが解決する必要はありません。

【問】 政治家はいい人ですか。

政治をしていない時はいい人達です。少なくとも彼らは怠けものではありません。創造的な人たちです。彼らは人々を外側から手助けしようとしています。けれども内側を無視しています。わたしたちは外部と内部の両方です。彼らは内側にも目を向けなければなりません。そうすれば世界中の政治の質が変わることでしょう。

【問】 わたしは人生に飽き飽きしました。次に何がありますか。

光明を得ること！そうすれば二度と人生に飽きることはありません。

【問】 両親との関係がよくありません。

それなら家族の座に行きましょう。

【問】 色々な瞑想法や様々なマスターの技法を試してみましたが、どれもうまくいきません。なぜですか。

完結することへの恐れです。何かを完結することは死を意味するからです。人々のパターンです。基本的に瞑想法はそんなに多くありませんし、マスターがたくさんいるわけではありません。マスターは一人だけ。それはあなたの意識です。瞑想法もひとつだけ。目撃すること、観照すること。色々な瞑想法を試したとか色々なマスターに出会ったとは言えないはず。あなたの意識があなたのマスターです。あなたの意識を観て、観照しているとき、あなたは瞑想を行っているのです。そのテクニックは重要ではありません。あなたはこれだけを行っているのです。他にはありません。様々に見えるのは違う表現で表されているからというだけです。混ぜこぜにしないように。とても科学的で明確なことなのです。

【問】瞑想中にクンダリーニのエネルギーと、チャクラが開いているのを感じます。

それが最終地点ではありません。クンダリーニやチャクラがオープンになるかもしれませんが、瞑想中に経験しているだけで、それを越えて行かなければなりません。そこで止まって楽しんではいけませんし、めんどろなことにしてもいけません。気にしない方がいいのです。そして最終目的に向かうこと。それはあなた自身。そこでは静寂が待ち受けています。手つかずの静寂があなたを待っています。

著者紹介

ボーディー・ウッタム

シヴァシャクティ男性講師



インド・ビハール州生まれ。

30年以上にわたり瞑想に親しむ。

Swami Bodhi Uttam

90年よりプーナ、OSHOインターナショナル・メディテーション・リゾートにて瞑想を教えるための様々なテクニックを習得。また政府公認Bihar School of Yogaやインド最古ヨガスクールであるKaivalyadhama Yoga Instituteにて世界で数名と言われているアドバンス・ティーチャー・コース修了。

その他、様々なマスターからマッサージや瞑想法を学ぶ。現在はインド・日本・中国・韓国・欧州各地にて、最短で覚醒を習得できる秘技を伝授。専門分野はタントラ、禅、ヨガなど難解なスピリチュアルの全領域を縦横無尽に網羅する稀有な存在として世界中の人々を魅了している。

ウッタムによる個別相談は相応の料金を頂いておりますが、ご相談は無料で行っております。もし瞑想や人生の生き方についてお悩みでしたらご相談ください。

※日本語で大丈夫です。2営業日以内にご返信させていただきます。

シヴァシャクティを応援する！



shivashakti.jp

無料相談のお申し込み

71

Lotus Booksの書籍一覧

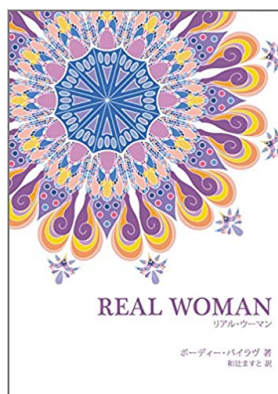
REAL WOMAN

～すべての女性の魂のために～

著：ボーディー・バイラヴ

訳：和辻ますと

現在、過去、未来における、すべての女性に捧げる、待望の書。バイラヴの深い洞察から得られた、女性の知られざる神秘についての12章からなるメッセージです。



生の変容

～OSHOと過ごした愛と覚醒の軌跡～

著：マ・クリシュナ・ショバナ

日本語監修：トーション

この本はショバナという一人のインド人女性の物語です。一人の平凡なインドの主婦——人生の意味を問い、欲求不満を抱えながらも家族の一員としての義務を果たし続けている——が、二十世紀最大の神秘家であり、マスターの中のマスターであるOshoと出会い、自らも目覚めたる人となった物語です。



(販売・ライセンスについて) ©Lotus Books

本書は、著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入・ダウンロードされたあなた自身のために役立つ用途に限定して提供しております。本書に含まれているコンテンツを、その一部でも、書面による許可(ライセンス)なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に提供することを禁止します。本書に記載されている個々の商標・ロゴマーク、商号に関する権利は、著者またはそれぞれの権利の所有者に帰属します。商標法権その他の法律により認められる場合を除き、これらを許諾を得ることなく使用等する行為は商標権法等により禁止されています。



shivashakti.jp