

# 人間の永遠の探求

## (パラマハンサ・ヨガナンダ講話集) より

### 宇宙意識に至る三つの道より

(1) 精神集中とは意識が一点に集中して静止した状態。創造活動の本質は“動”であり、神の本質は、“静”である。「静まって、わたしこそ神であることを知れ」

(2) 潜在意識の領域には、記憶の貯蔵庫としての働きと、眠りや夢の世界をつくり出す働きがある。ふだんから心がうつろになりやすい人や、空想に走りやすい人や、心霊現象に関わりやすい人が、瞑想中に潜在意識の領域に迷い込むと、幻覚や妄想の世界に誘い込まれて瞑想が阻害される可能性がある。幻覚の世界は夜見る夢と同様、真実性もなければ霊的な価値もない。科学的瞑想の正しい実行と、たゆまぬ努力によってのみ、瞑想者の心は正しく超意識へ導かれ、神との霊交が可能になるのである。

### 宇宙意識への第一の方法

人間の意識を宇宙意識まで拡大するには三つの方法があります。その第一の方法は社会的な方法、つまり、社会生活の面で、自分のことを考えずに全体のために生きる方法です。友人に対しては信義を重んじ、だれに対しても博愛の心を持ちなさい。神があなたに家族を与えられたのは、あなたが、自分以外の人たちのために尽くすことによって自分の意識を拡大するためです。家族をもつことによって、われわれは親しい人々への愛や自己犠牲を学び、ある程度意識を拡大します。しかし、その程度ではまだ不十分です。特定の関係にある人だけに注ぐ愛は、狭小で排他的です。そうした特定の関係を越えて平等に人を愛するとき、あなたの意識はほんとうに拡大するのです。ですから博愛の心を養いなさい。そして、だれに対しても家族に対するのと同じ愛を注ぎ、自分のためにするのと同じように人にもしてあげなさい。すべての人に対してこのように振る舞うことが、宇宙意識に至る社会的な方法です。

神は、われわれ子供達を平等に愛しておられます。人はみな神の家族であり、神の愛は普遍的なものです。神の子たちも、それと同じ愛を互いに与え合うべきです。それが神のご計画です。それを忘れるとき、苦悩が生じます。今や世界中が考え方を変えなければならない時です。真のあなたは普遍的な存在です。すべての人はあなた自身なのです。

私の楽しみは人に与えることです。人が喜ぶのを見ることは私の最大の楽しみです。他人を愛し、他人を深く思いやる時、すべてのものがそれに応えてくれます。イエスは、“多くの人々の代償”として自分の肉体を捨て、宇宙意識に至る社会的な方法の模範を示しました。あなたがたもイエスのように、すべての人々を自分自身と認めてそれに尽くすべきです。

宇宙意識にある人は常に幸福です。彼は、自分の愛を狭く限定してほかの人々を拒むようなことはしません。あなたも全世界を自分の家族にしなさい。このことを忘れないでください。私はいつもそういう意識の中にいます。私には、カーストも国家も

ありません。すべてを自分のものとして感じていあす。すべての男性を自分の兄弟として、すべての女性を自分の姉妹として、すべての年長者を自分の両親として愛しなさい。そして全人類を自分の友として愛しなさい。

## 第二の方法

宇宙意識に至る第二の方法は自己訓練です。何事にも節度を忘れてはなりません。物事を楽しんで、それに執着しないことが大切です。執着に束縛されない自由な心を養いなさい。楽しく行動しながら、しかも節度を失わないよう自分を制御しなさい。悪い習慣の奴隷にならず、いつも自分が正しいと思う信念に従って行動できるようになりなさい。宇宙意識に入るには、自己制御ができ、寒さと暑さ、苦しみと楽しみ、病気と健康、などの二元性を克服しなければなりません。どんなことにも興奮したり動揺したりせず心の平静が保てるよう自分を訓練しなさい。

## 第三の方法

第三の方法は霊的な方法、すなわち瞑想です。瞑想中、自分の呼吸を意識している間は、まだ肉体意識から抜け出していないことを意味します。宇宙意識に入るには、グルから教わった瞑想の技法によって肉体の束縛を断ち切らなければなりません。

水を入れたびんに栓をして水桶に入れると、びんの中の水はまわりの水から隔離されたままですが、びんの栓を抜くと、びんの中の水はまわりの水と混じり合うことができます。普通の人意識は、このびんの中の水のように、無知という栓で肉体に封じ込められているため、神と隔離されています。しかし正しい瞑想によってこの栓を取り除くと、からだの内にも外にも神の平安を感じることができるようになります。時間をかけて瞑想を深めてゆくと、平安もまた深まり、泉のように湧いてくる常に新たな喜びが感じられるようになります。瞑想以外のどんな方法を試みても、そのような聖なる意識状態に入ることはできません。

神は至るところに偏在してあなたがたを取り巻いておられますが、あなたがたはそれを感じていません。あなたは、無知という栓を取り除いて、自分の意識を神の意識の中に溶け込ませ、まず自分の内に神を発見しなければ、外に偏在する神を感じることはできません。あなたの意識は、物欲に溺れると窒息して死んでしまいますが、神の海に溺れれば永遠に生きるようになります。

ひとたび神を見つけさえすれば、あなたは、永遠不滅の真の満足を経験します。人間の友情は断絶することがありますが、神があなたをお見捨てになることは決してありません。たとえ、あなたが、すべての人から見捨てられても、神を“もっている”かぎり、すべてはあなたのものです。