

目次

序文	ま え が き	11
第一章	なぜ神を探し求めなければならぬのか？	23
第二章	人間の限りない可能性	38
第三章	私たちの聖なる定め	47
第四章	神を求める人の資質	52
第五章	互いを理解すること	72
第六章	他人を変えるには	77
第七章	私たちが人から学べること	92
第八章	神を愛することの大切さ	101
第九章	人生を霊的にする	106
第十章	賢者の目から人生経験を見る	116
第十一章	正しい態度について考える	122
第十二章	新年は霊的な好機	127

第十三章	許しの秘密	・ ・ ・ ・ ・	142
第十四章	祈りのとき、全託のとき	・ ・ ・ ・ ・	147
第十五章	人は神が必要	・ ・ ・ ・ ・	157
第十六章	神に好かれるために	・ ・ ・ ・ ・	163
第十七章	霊的進歩の秘密	・ ・ ・ ・ ・	174
第十八章	瞑想は現代生活と両立するか？	・ ・ ・ ・ ・	187
第十九章	幸福に通じる唯一の道	・ ・ ・ ・ ・	208
第二十章	天国は内にある	・ ・ ・ ・ ・	216
第二十一章	汝はほかの神を持つべからず	・ ・ ・ ・ ・	227
第二十二章	師、パラマハンサ・ヨガナンダとの日々	・ ・ ・ ・ ・	242
第二十三章	信仰の道	・ ・ ・ ・ ・	251
第二十四章	マハアヴァター・ババジの祝福	・ ・ ・ ・ ・	260
第二十五章	真理の真髄	・ ・ ・ ・ ・	274
第二十六章	アヴァターにカルマはあるか？	・ ・ ・ ・ ・	281
第二十七章	神において私たちはひとつ	・ ・ ・ ・ ・	293
第二十八章	人生の唯一の答え	・ ・ ・ ・ ・	301
第二十九章	神とともに心の内へと歩みなさい	・ ・ ・ ・ ・	312

第三十章	正しくふるまうこと	316
第三十一章	神を知るには	323
第三十二章	悩みは神にあずけなさい	330
第三十三章	セルフ・リアリゼーション・フェローシップの霊的な目標	334
第三十四章	神聖な助言	347
	神は最高の宝物である	347
	すべての問題に対する答えは神	348
	善と悪の心理的な戦いの場	350
	真の自己の悟りは内なる静寂の中で見つかる	351
	無駄にする時間はない	353
	神のために燃えなさい	356
	聖なる愛は個々の魂を唯一無二にする	357
	神に重荷を負ってもらいなさい	359
	神だけに頼りなさい	360
	神に機会を与えよ	362
	この道で進歩するための忠告	364

神の愛は正しい行動の原動力	365
死という迷い	366
神にお仕えする特権	367
新年の目的	371
私たちは愛によつて互いに結ばれている	372
厳格な訓練者としての聖母様	372
自分の中から最善を引き出す	375
識別力	376
自分の考えと行動を見張る	378
霊的な生き方の型	379
幸福な人生の秘密	381
神との聖なるロマンス	383

序文

私は、一九六七年に『あるヨギの自叙伝』を知りました。この本によって初めて、パラマハンサ・ヨガナンダとセルフ・リアリゼーション・フェローシップ（SRF）⁽¹⁾の活動を知りました。それ以来、この会の活動に忠実に従ってきています。私はスリ・ダヤ・マタジや、熱心な同門の方々と度々お会いする機会に恵まれました。また、パラマハンサ・ヨガナンダが何年も住まれたカリフォルニア州エンシニタスにあるSRFのセンターを訪れたこともあります。

先に申しましたように、スリ・ダヤ・マタジにお会いできたのは光栄でした。というのも、彼女に会う人は誰でも必ず、彼女の放つ霊的平和と静寂のオーラの影響を受けるでしょうから。スリ・ダヤ・マタは大変お若いときに、パラマハンサ・ヨガナンダの教えに従おうと決意されました。それは明らかに、師^ズから発せられた聖なる啓蒙の火花が、たとえ若くとも、彼女の心に触れたからでしょう。彼女はスリ・ヨガナンダの存命中に最初の弟子の一人となり、いまやこの国（米国）や私の国（インド）⁽²⁾だけでなく世界中に、その教えを伝えるにふさわしい、霊的な後継者⁽²⁾となりました。

平和、心の落ち着き、人間性の完成についてのこの教えは、まさに現代にぴったりです。私たちは混乱の時代に生きており、変化の速さはまったく驚くほどです。先進国ですら多くの人々は個人的レ

ベルの不安を感じていますが、後進国では想像もつかないくらいの貧困、窮乏、苦悩があります。こういう問題を解決するためには、助け合いや全世界の団結の新しい哲学が必要です。これには心構えを大きく変える必要があります。国連のような国際的な組織（私はここで、十九年以上働いてきました）をとおして仕事をする各国政府の心構えだけでなく、むしろ私たち個人のレベルで心構えを変えることが大切です。私たちはこれまで以上に、すべてにおいてバランスの取れた人物を必要としています。セルフ・リアリゼーション（真の自己の悟り）は、このバランスの取れた人格の完成を成し遂げる、確実に単純な道なのです。

最初に月に行った宇宙飛行士が、月から地球を見たとき、地球の美しさに驚嘆しました。月から見た地球は、さまざまな人種や肌の色の人々によって住み分けられた国や大陸、領土ではなく、一つの地球でした。私たちが地球を一つとして考えられないのは、考え方が地上に縛られすぎているからです。この限界は想像力を少し働かせることで克服できます。そうすることで、私たちを分け隔ててしまう狭い境界線から視野を引き上げて、愛や慈悲や寛容を実践するよう勧めた偉大な聖人・賢者の教えに従うことができます。

これゆえ、スリ・ダヤ・マタジの教えも、この懐疑的な時代に重要かつ適切といえます。この本におさめられた彼女の講話は、希望と信仰のかがり火として光り輝いています。それは人類の一体性だ

けでなく、人と神との一体性をも宣言しているのです。

一九七六年一月十四日 ニューヨークにて

組織間問題および調整担当 国連事務次長
チャクラヴァルティ・V・ナラシンハン

(1) セルフ・リアリゼーション・フェローシップの名称を、パラマハンサ・ヨガナンダは以下のように説明している。「真の自己を悟ることをとおして神と交わることであり、また真理を探究するすべての人々との親睦」を意味する。『SRFの目的と理想』を参照。

(2) 二〇一〇年スリ・ダヤ・マタ逝去の後、パラマハンサ・ヨガナンダ師のもう一人の側近の弟子、スリ・ムリナリニ・マタが、セルフ・リアリゼーション・フェローシップ／ヨゴダ・サットサンガ・ソサイエティ・オブ・インディア (SRF/YSS) の会長として、師の霊的後継者となった。

まえがき

スリ・ダヤ・マタの言葉を読んだり聞いたりしていると、恋をしている人と接しているような気持ちがあります。ダヤ・マタの愛は、階級の差別を克服し、万人に届き、万人を抱擁します。それは、魂の憧れの気持ちと神に到達した喜びの境地が、崇高に現れたものです。霊的な意識が拡大し、魂が聖なる愛を経験する領域を、マタジはこの本におさめられた形式ばらない講話のなかで、我々にかいま見せてくれます。

ダヤ・マタは、ユタ州ソルトレーク市で生まれました。幼い頃から、ダヤ・マタは神を知りたいと心から思っていました。八歳のときに学校で初めてインドについて聞いた時、神秘的な内なる目覚めを感じ、人生を意義あるものとするには、インドが鍵を握っているという確信を得ます。その日学校が終わると急いで家に帰って、大喜びで母親に話しました。「大きくなったら、絶対に結婚などしないでインドに行くの。」子供の口から発せられた、予言的発言でした。

ダヤ・マタが十五歳のとき、『バガヴァッド・ギーター』（神の歌）の本を与えられました。ダヤ・マタはこの聖典に深く感動しました。というのも、その本には、神の子供たちへの憐れみ深い愛と思いやりが明らかにされていたからです。神は近づいて知ることができる存在であり、そして神の子供たちは聖なる存在と呼ばれていて、努力すれば、自分の霊的生得権すなわち「神と一体

であること」を悟ることができると分かりました。ダヤ・マタは、どうにかして、何らかの方法で、神を探し求めるために一生を捧げようと決心しました。それから宗教の権威を巡って転々としたが、心の中には常に満たされない疑問がありました。「でも、誰が神を愛しているの？ 誰が神を知っているの？」悲しいことに、ダヤ・マタは神の探求に必須なものが自分には欠けていることに気づきました。つまり神を知っている人の指導がなかったのです。

ダヤ・マタが初めてパラマハンサ・ヨガナンダを目にしたのは、一九三一年、彼女が一七歳のときでした。ヨガナンダ師はソルトレーク市の大聴衆の前に講演していました。最初の印象を彼女は次のように回想しています。「どう言い表したらいいのでしょうか？ 講演者が演壇に立っているのを見たとき、私はその場に完全に釘づけになってしまったのです。その方は「意志の力」と「神への愛」についての霊的な潜在能力に関して語っていました。このように神のことを語る人を、それまで聞いたことがありませんでした。私は心を奪われてしまいました。この方こそ神を知っていて、神への道を示してくれる方であると即座に理解して、『この方について行こう』と決意しました。」

何千人もの大聴衆の中で、ダヤ・マタが師に面会できる機会は、とてもありえないように思われました。しかし時には「災い転じて福となす」ということもあるのです。ダヤ・マタは、長期にわたる重症の血液疾患を患っていました。医者も治せなかつたこの病気によって、ついに学校