

静かに認識してください：瞑想の重要性

By J.ドナルド ウォルターズ(スワミ クリヤーナンダ)
※コーネル氏が生活するアナンダ村の創始者です

デイル・カーネギーは、彼の有名な本『友人を勝ち取り、人々に影響する方法』の中で、**魅力的な話し上手になる最もよい方法は、熱心に興味を持って聴くことである**と述べました。この原則は、(むしろ全く同じではないにしても) 祈りの実行にも当てはまるのです。祈る時、ほとんどの人は神と共にあるというより神に話しかけていて、深い内面の静寂の中で、主の答えに耳をすますために時間をかけていないのです。しかし、最も深く有意義な祈りは、出すことと受け取ることの(会話のような) 双方向通信であるのです。そして、私達の会話によって神を「魅了する」と考えることは不合理ですが、私達の祈りをより効果的にすると証明された方法があります。聴くことはその1つなのです。

祈りについてこのように考えている人がどれくらいいるのでしょうか？ 通常、祈りを、帝国の王の恐ろしい威厳の前で提出する嘆願書であるかのようにとらえて、特別な好意を得ようと考えている。多くの場合、確かに、神が受ける毎日の多くの訴え中から、特別な注意を引くことができ、それらを選んでもらえるかどうかと疑うのです。おそらく、嘆願書の本来の主題を越えて神の興味を引こうとすれば、無遠慮であると判断されるのではないかとおそれるのです。どんなケースでも、ほとんどの人は、中途半端な話し上手のようにむやみに話すけれど、お返しに聴くということについてあまり考えていない。

通常的一方通行の祈りと神と会話することの違いは、(双方の側において) 単に関わり方の程度なのです。もちろん、私たちの会話によって神を「魅了」できる間などありえないのです。万物の創造主にして、完璧な愛と永遠の至福の中に住む神の注意を引きつける偉大な企画の中のささいな一つの生命が、神を魅了し関心を引くようなことではない！しかし、私たちが心からの愛、献身と信用で神に接近するとき、神がすべての人の子に感じる、宇宙的であると同時に深く個人的な愛にアピールすることはできるのです。

祈りは心からでなければなりません。それは、私が会話ということと言おうとしていることです。普通の会話と神と話すことの間には大きな差があるように、私たちが感じるニーズで神に陳情することと彼を含めることの違いの宇宙がある。私たちは、神への我々の愛情において、私たちの人生において神に関係する必要がある。私たちが単に神に祈るだけならば、どのようにしてそれを望むことができますか？、それは、誰かと話し合うことにしています。

魅惑の問題は別にして、会話体で、どのようにして、誰かを、私たちが興味を持つものに巻き込むか？それは、質問に対する答えに耳を傾けることとそれほど違わない。相手の現実を私たち自身のものにするとき、相手も私たちに関わってきます。私たちのニーズを気にかけてもらうためには、私たちが相手のニーズに関心を示さなければな

りません。私たちの人生に参加してもらうためには、私たちが相手の人生に参加しなければなりません。私たちへの愛情を示してもらうためには、まず私たちが相手を愛していなければなりません。

私たちの側のこのような関与は、それ自身の方向で、傾聴の一種です。私たちは同じ方法で、神の言葉を聴く必要があります。ともしばしば、応答を勝ち得る祈りの種類は、祈っている人が神と対話するものです：魂で神の静かな応答に耳を傾げるとき、神に呼びかけているのです。

そしてそれは、基本的に、瞑想の実践によってなされることです。瞑想は、うまくいけば魂の中に神がささやきかけているものを聴き取る事なのです。次にあなたが神に祈る時に、ためしませんか？主の審理に対して、単に嘆願書を提供する代わりに、神をあなたのニーズに巻き込んでみなさい。瞑想は、日の特定の時間に行われる習慣より大切です。それは、心の慣習(生活様式) なのです。一日中あなたの考えと感覚を神と共有してみてください。主の指導(主の承認) に耳をすまさない。そうです、主の無言の笑いを共にしてください！あなたがあなたの人生を神と共有するとき、あなたの瞑想もまたより深くなるのです。人々がメディテーションの実行を日々日の祈りから除外するという事は、それは通常、彼らが、誰も「天」で彼らの話に耳を澄ませていることを本当は確信していないことを意味します。あまりにも容易に、それらの祈りは、単にひとり言うプロセスになるのです。

さて、人は尋ねるかもしれませんが、いずれにしろ神は本当に聴いているのか？と。あなたが彼(神)に答える機

会を与えないならば、決してわからないでしょう！ちょうどどんな会話の場合でも、聴くこととそれが呼び覚ます反応の程度は、彼が言っていることとその自身の関与の程度に正比例するのです。

聖人の祈りがしばしば世俗的な人々の祈りよりずっと効果的であるのは、他にどんな理由があるのでしょうか？神はえこひいきをしません。彼(神)の反応は、祈っている人の中の誠実さの深さに一致しているのです。

会話において、人々は、聴くことを、自分の言い分を言った後に、他者がすることとみなす傾向がある。個人的には、私は話している間さえ、一方が「傾聴する」(すなわち相手の反応に敏感である)ならば、非常により良いコミュニケーションができると気づいている。講義をするときも又、たとえ聴衆が私との会話を始めようと思っていないとしても、私が個々に彼らの各々と話していたと感じ、彼らの口にされていない反応に応じ、彼らのニーズの「中に調和する」ことが、講義を助けた。講義をすることに関して、私が話し始める前でさえ。「聴くこと」が役に立つてると気づいたそれによって、私は思索し、この特定の聴衆が、私から聞く必要があるものに調整しようとするのです。

同様に、教えとテクニックをインドから西欧にもたらしたパラマンサ・ヨーガナンダ(ヨーガ行者の自伝の作者)は、深い瞑想において神とのいくつかの接触が成し遂げられた後に、それが提供される時に、祈りがとても効果的であると言ったものです。

〈以下略〉