

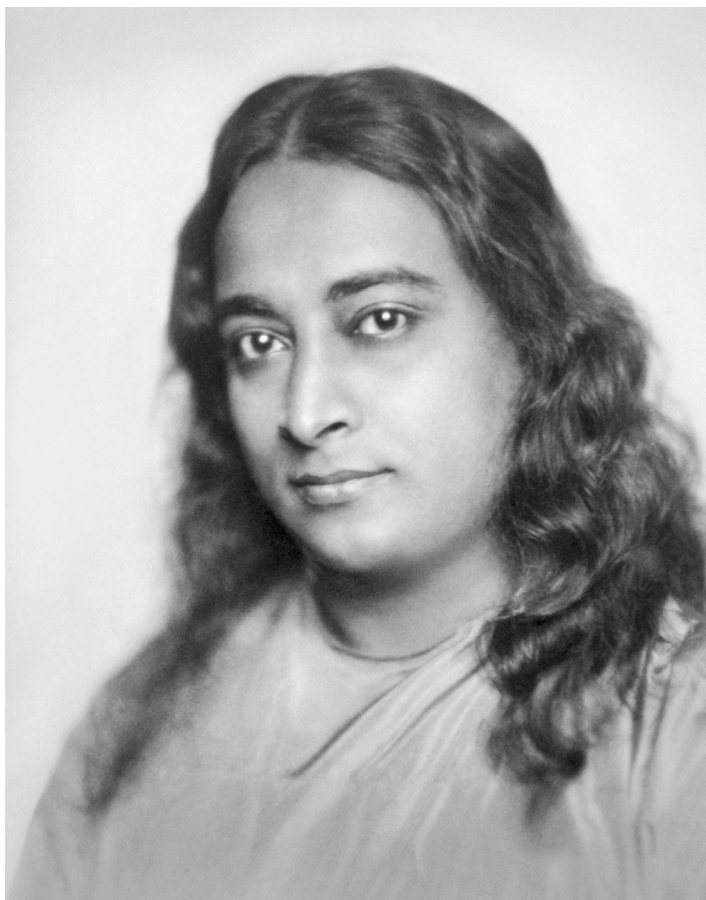


セルフ・リアリゼーション・フェローシップ

世界を結ぶ祈りの環

祈りをととして
人類の向上に貢献する





パラマハンサ・ヨガナンダ
(1893-1952)



セルフ・リアリゼーション・フェローシップ

世界を結ぶ祈りの環

祈りをとおして
人類の向上に貢献する

セルフ・リアリゼーション・フェローシップ

パラマハンサ・ヨガナンダ創立

会長 スリ・ムリナリニ・マタ

Copyright © 2012 Self-Realization Fellowship
All rights reserved



愛する皆さんへ

このセルフ・リアリゼーション・フェローシップ『世界を結ぶ祈りの環』の小冊子とともに、ダイナミックな祈りの力をおして人々に奉仕する活動に私たちと共に参加されることを、皆さんにお勧めしたいと思います。

毎日、新聞で新しい病気や災害、また、世界戦争をも招きかねないような国際的危機のニュースを目にすると、多くの人が自分の生活や愛する人の生活に大きな不安を覚えます。たくさんの人が「この世に何か頼れるものはあるのでしょうか？ 私は自分のため、全人類のために平和と安全を望んでいますが、平和と安全を脅かすようなことが起こらないようにするために、私にできることはないのでしょうか？」と考えるようになってきています。

私たちは皆、このような疑問に対して心から対応しています。このような心を悩ます問題に対する答えがあるのです。なぜ人が肉体的・感情的な不調和に悩まされるのか——そしてなぜ世界の国々が社会的・国際的紛争を経験しなければならないのか——それは、人々が自分自身の間違った考えや行動によって、聖なる力と祝福の源から、自分を切り離してしまったからです。

今日、おそらく今まで以上に、このような否定的状況に立ち向かっていくことが必要とされています。この地球上で、不安を乗り越えてより良い状況を望むのであれば、私たちは聖なる源と新しい関係を結び直さなければなりません。それがセルフ・リアリゼーション・フェローシップ『世界を結ぶ祈りの環』の目的です。そして私が皆さんに、この小冊子のメッセージを深く考えていただくよう強くお勧めするのは、このためなのです。この小冊子には、あらゆる人種や宗教のすべての男性・

女性・子供たちが、自分自身や愛する人に、癒しや安らぎを効果的に与えるにはどうすればよいのか、その方法が書かれています。祈りの力というのは、各人に内在する神の無限の力であり、あなたが祈りの力に焦点をおいて個人的に努力すれば、問題を抱えた世界の国々に大きな調和をもたらすために、多大な貢献をなすことができるのです。

私たちは、皆さんがこの『世界を結ぶ祈りの環』に参加されることを願っています。世界中の人々が自分の内に宿る聖なる力に目覚め、この目覚めが、外にあっては、全人類の平和と友好という形で実現されることを願っております。

聖なる友情のもとに

A handwritten signature in black ink, reading "Sri Daya Mata". The script is fluid and cursive, with the first letters of "Sri" and "Mata" being capitalized and prominent.

スリ・ダヤ・マタ
第三代SRF会長

強く深く祈れば、神の応えが必ず得られます・・・宗教に科学的手法を応用すれば、それまであなたが精神的な可能性に疑念を抱いていたとしても、その可能性を最大限に実現できるようになります。



ほとんどの人は、物事は自然にそして必然的に起こると考えています。祈りによって大きな変化を起こすことができると知っている人は稀^{まれ}なのです。



神はすべての母親の母であり、すべての父親の父であり、すべての友の背後に存在する唯一の友です。あなたがいつでも神を最も近くにおられる方として考えるならば、人生において多くの奇跡を目の当たりにすることになるでしょう。

—— パラマハンサ・ヨガナンダ

神は全宇宙を支える愛です。あらゆる被造物を貫^{つらぬ}いて存在している、生命^{いのち}と力の海です。科学的手法に基づいた祈りをとおして、私たちは自らを意識的に神の無限の力に同調させることが可能になり、体・心・魂に癒しをもたらすことができるようになります。この小冊子に書かれている手法や原理は、特定の宗教団体に所属しているいないにかかわらず、誰もが利用できるものです。なぜならそれは教義や信念に根ざしているものではなく、宇宙の法則を応用して成り立っているものだからです。

祈りの力

疑い深い人は、祈りというものは甘い考えに基づいた、あいまいで効果のない儀式のようなものだと思っています。人はひどい困難におちいったり、何もかもうまくいかなかったりした時にはじめて祈りに頼ることが多いのですが、パラマハンサ・ヨガナンダは、真の祈りというのは、すべての被造物を治めている厳格な法則に基づいた科学的なものであり、調和の取れた生活を送る上で、日々必要なものであると説いています。またパラマハンサ・ヨガナンダは次のように説明しています。私たちの身体や、私たちが住んでいるこの物質世界は、不可視のエネルギー形態が凝縮されてできたものです。そしてそのエネルギーは、より微細な「思考の青写真」が表現されたものであり、思考こそが、物質やエネルギー表現のすべてをコントロールしている最も微細な波動なのです。すべての被造物はまず、神の想念や思考の中で形づくられ、次に神の意志によってその思考形態が光とエネルギーに凝縮され、最後に、物質を創りだすより粗い波動へと凝縮されるのです。

神の姿に似せて創られたがゆえに、人間は低位のレベルにある他の生物とは違っています。人間は神と同じように、思考とエネルギーの力を行使する自由をもっています。私たちは、習慣的に心に抱^{いだ}き行動の基としている思考によって、人生が展開していく環境を創りだしているのです。科学的な祈りは、このような真実を理解した上で、創造の普遍的

な力を応用してなされます。すなわち、祈りによって、健康で、調和的で、完全であるという神の思考形態に同調し、次に、そのような思考を現実化させるように、意志の力を使ってエネルギーを注いでいくのです。

祈りというのは、人間の心と意志を、神の意識と意志に同調させることを可能にする科学です。祈りをとおして神との愛に満ちた直接の関係が築きあげられ、神の応えが必ず得られるようになります。パラマハンサ・ヨガナンダの『あるヨギの自叙伝』には次のように書かれています。

「神はすべてのものに応え、すべてのもののために働いてくださる。だが人間は、神がどんなに自分たちの祈りに耳を傾けていてくださるかをほとんど知らない。神は、一部の人を偏愛されるようなことはない。ひたすら信じて近づこうとするすべての者の祈りを聞いておられるのだ。だから子たる者は、遍在の父の愛に対して、常に絶対の信頼を持っていなければならない。」

根気よく、忍耐強く、神の無限の力を応用し続けることによって、私たちは神の愛と助けのもとに望みどおりの環境をつくりだすことができ、自分のためばかりでなく人のためにも、困難や病気を克服することができるのです。

癒しのエネルギーを人に送る

私たちの祈りが、どのようにして他人の人生に影響を及ぼすことができるのでしょうか？ それは、祈りによって私たち自身が高められるのと同じようにして起こります。すなわち、健康や成功や神の助けを受け入れるといった前向きな考えを、意識に植えつけることによって起こるのです。パラマハンサ・ヨガナンダは次のように記しています。

「人間の心は、動揺という " 妨害電波 " から解放されると、複雑なラジオ装置と同様のあらゆる機能を果たすることができるようになる。すなわち、想念を発信したり受信したりすることもできれば、また、好ましくない想念は受け付けないようにすることもできる。そして、ちょうど放送局で用いる電流の強さによって放送電波の強さが決められるように、人間送信機の強さも、各人の意志の力の強さによって決まるのである。」

自分の意志を神の意志に完全に同調させ、英知を得た大師*の方々は、体・心・魂を即座に癒す聖なる力を、心から発信することができます。パラマハンサ・ヨガナンダの著書や講義にはこのような癒しの実例がたくさん出てきます。一見奇跡のように見えますが、聖なる癒しというのは、宇宙の創造の法則が科学的手法によって成就されたごく自然な結果なのだと、ヨガナンダは説明しています。悟りを得た大師方は、宇宙にある全ての創造物が形作られたのと同じ過程を踏みながら、完全性という神の思考パターンを、充分な意志の力とエネルギーを用いて発信し、人々の心や体を完全なものにするのです。

このような原理に従って祈る人は誰でも、自分の祈りもまた何らかの影響を及ぼしているとはつきり分かるようになります。私たち個人の力は、大師方の力より明らかに小さいのですが、何千人もの人の祈りが一つになると、聖なる癒しと平和の力強い波動が生み出され、望んだ結果を生みだすうえで、計り知れない力となります。このような目的のために、パラマハンサ・ヨガナンダはセルフ・リアリゼーション・フェローシップ『癒しの祈りの会』と『世界を結ぶ祈りの環』を創設したのです。

人に対する最高の奉仕

精神的感受性の鋭い人は、自分のことのように他人の苦しみを感じ取ります。多くの問題を抱えるこの世界では、数え切れないほどの人々が戦争・貧困・病気・不安、そして人生の目的の喪失に悩まされており、思いやりある人は、自然に自分の兄弟姉妹であるすべての国の人々の幸せに大きな関心を寄せます。このような人はよく「世界の問題を多少なりとも解決するため、私にできることは何だろう?」と考えます。

パラマハンサ・ヨガナンダはこの問いにはつきりと答えています。「崇高な意識——自分自身そして生きるものすべての内に神がおられると悟ること——だけが世界を救うことを可能とします。これなくして平和が来ることはあり得ません。自分自身からはじめなさい。無駄に過ごす時間はありません。神の王国を地球にもたらすため、自分の役割を果たすことがあなたの義務なのです。」

*自己統御を達成し、宇宙に遍在する神(スピリット)と自分が一体であることを悟った者。

人類は歴史上、重大な危機に直面しています。人類は、自らの誤った考え方によって重大な事態が引き起こされるのを避けるために、神に向かわなければなりません。少数の人だけでなく、すべての人が祈らなければなりません。純真に、熱心に、誠実に、そして信仰の深まりとともに、さらに力を込めて祈らなければなりません。

私たちは神にお願いして、世界の指導者の心と理性に神が宿るようにしなければなりません。神の加護を求めることによって、私たち一人ひとりが日々の生活のなかで、平和を実現するようになければなりません。

教会で、自宅で、電車の中で、車を運転しているときに、仕事をしているときに、私たちは祈らなければなりません——根気よく祈り続けなければなりません。今、私たち一人ひとりが重要です。神の助けを求める一人ひとりの力が、調和と平和という金の鎖を結ぶために必要とされています。

祈りは、思いやりある人が人のために神の助けを求める、強力な愛の表現です。あなたの祈りと、祈りをこめた行動により、世界を変えることができるのです。

ダグ・ハマーショルド

国連本部・瞑想室献納式にて

神の存在と神の愛が自分の内にあることに気づきなさい——そしてそれを外に放ちなさい。歴史上の偉大な聖者や大師の方々は、これこそが人間の問題を解決する唯一の現実的な方法であると教えています。というのも、私たちの意識と世界の状況とは、お互いに影響力を与え合う関係にあるのです。人々が「政治的・社会的・国際的」問題について話すとき、実はこれらの状況は何百万人もの人々の思考と行動が蓄積された結果だということに、多くの場合気づいていません。そしてこの状況を変える唯一の方法は、私たち自身を変えることなのです。パラマハンサ・ヨガナンダは次のように述べています。

「大きな破壊や災厄をもたらす自然界の突発的な大変異は、いわゆる"神のみ業"ではありません。そのような災害は、人間の想念と行為から生じるものです。人間の間違った考え方や行為に起因する有害な波動が蓄積して、この世界の安定を保っている善悪の波動的バランスが崩れると・・・大惨事が起きるのです。」

「戦争は、神のご計画によって起きるものではなく、人間の物質的利己主義がはびこったときに生じるものです・・・人間の意識の中に物質的な考え方が優位を占めるようになると、マイナスの霊的波動が放射されます。それが蓄積すると、自然界の電氣的バランスが崩れて、地震や、洪水や、その他の災害を引き起こすのです。」

神とのふれあいは個人や世界に癒しをもたらす

利己主義・貪欲・憎しみといったマイナスの波動は、個人においては病気や不幸を、国家においては戦争や自然災害をもたらしますが、そのような波動も、十分な数の人々が瞑想や祈りをとおして神に心を向けることによって克服されるのです、とパラマハンサジは強調しています。霊的な生活や神との交流をとおして、私たちが自分自身を変えていくことにより、平和で調和のとれた波動が自然に放射されるようになり、不調和な生活によるマイナスの影響を打ち消すのに大いに役立つのです。

このようにして、神の癒しの力の流路となって他の人のために祈ることとは、私たちの成し得る最高の奉仕の一つです。物的な慈善活動や

社会福祉活動やその他の救済活動などは、人々の苦しみを一時的に軽減するのに効果的であり必要なことですが、科学的手法に基づいた祈りは、世界の苦悩の根源である「人間の誤った思考形態」に直接働きかけます。

『世界を結ぶ祈りの環』に参加すれば、私たち一人ひとりが最も効果的な方法で、世界に、そして助けを必要としている愛しい人々に、永続する平安と癒しをもたらす手助けをすることができるのです。



1952年、ロサンゼルスでのSRF本部を訪れた駐米インド大使ビナイ・ランジャン・セン博士とパラマハンサ・ヨガナンダ。セン大使は後に次のように語った。

「もし今日、国連にパラマハンサ・ヨガナンダのような人物がいたとしたら、おそらく、世界はもっと良くなっていたはずである。」

世界を結ぶ祈りの環

パラマハンサ・ヨガナンダは、世界の平和や人々の肉体的・精神的・靈的苦悩を癒す祈りをとおして、人類のために偉大な奉仕をしました。毎朝深い瞑想のなかで、助けを求める人すべてに神の祝福があるように祈願し、シンプルではあってもとても効果的な技法（18ページ参照）で癒しのエネルギーを送っていました。しばらくしてパラマハンサジは、セルフ・リアリゼーション・フェローシップ僧院のすべての僧侶・尼僧に対して、祈りをとおして共に世界に奉仕するよう要請しました。こうして、セルフ・リアリゼーション・フェローシップ『癒しの祈りの会』が生まれたのです。

パラマハンサ・ヨガナンダの靈的後継者に導かれて、『癒しの祈りの会』の活動は休むことなく何年も続けられています。『癒しの祈りの会』では、毎朝毎夕深く瞑想して、人々のための祈りをささげ、パラマハンサ・ヨガナンダが自ら実践し教えた「癒しの技法」を行っています。救いを求め助けられたという人々から数え切れないほどの手紙がセルフ・リアリゼーション・フェローシップに寄せられており、このことは、『癒しの祈りの会』によって、神の無限の力が体・心・魂の癒しのために、効果的に人々に流れ込んでいることを証明しています。

パラマハンサ・ヨガナンダはよく次のような願いを語っていました。「『癒しの祈りの会』の癒しの活動が、世界中のセルフ・リアリゼーション・フェローシップ会員や友人たちの祈りによって大きくなっていき、思いやりある心と心の靈的な結合——世界中の祈りの環——がつくりだされますように」と。『世界を結ぶ祈りの環』が創設されて以来、世界中の参加者の祈りは、調和と善意と平和の環で世界を包み込みながら、神聖な力の流れをさらに大きくすることに貢献しています。

祈りという魂の力によって、この癒しの流れを強めていくことに手を貸してください。毎週 SRF の寺院・センター・瞑想グループで、癒しの祈りが行われています。癒しの祈りが行われる場所に参加できない方、あるいは他の信仰をお持ちの方は、自宅で個人的に行うこともできます（20ページの説明をお読みください）。前にも述べたように、この小

冊子に書かれている、祈りや癒しの基本原理は宗教団体に入っていようといまいと関係なく、誰もが活用できるものです。セルフ・リアリゼーション・フェローシップ『世界を結ぶ祈りの環』に参加をご希望の方は、この小冊子の後ろにある登録用紙をご利用ください。



パラマハンサ・ヨガナンダとマハトマ・ガンジー
1935年 インド、ワルダー

ヨガナンダがガンジーの書いたメモを読んでいるところ(この日は月曜日で、ガンジーの沈黙日であった)。翌日、ヨガナンダはガンジーの求めに応じてクリヤ・ヨガを伝授した。



ガンジー世界平和記念碑 SRF レーク・シュライン

SRFレーク・シュライン（カリフォルニア州パシフィック・パリセード）には、ガンジーの遺灰の一部が奉納されています。遺灰は、二人の偉大な人物の深い霊的な結びつきをよく知っていた、インドの出版社主でジャーナリストの方からヨガナンダに送られたものです。

「科学者によれば、この地球を構成している原子の間に、もしある種の結合力がはたらいていなかったとしたら、地球は粉々になってしまい、われわれが存在することはできないそうです。このような結合力が、生命のない物質に存在するように、生命あるものの内にも存在しているはずです。この力を愛といいます。この愛という力は、父と子・兄弟姉妹・友だち同士の間にあることが分かります。けれどもわれわれは、その力をあらゆる生命同士の中で使うように学ぶ必要があります。神を知るといことは、愛の力をそのように用いることなのです。」



「祈りなしには——すなわち、努力の背後に神の祝福がなければ、どれほど努力しようと実を結ぶことはないとはっきり認識しないかぎり——努力は完全なものとなりません。」

——マハトマ・ガンジー

癒しの祈りの依頼

自分のためであっても、人のためであっても、癒しの祈りを申し込む際には、名前をSRFウェブサイトに入力するか、ロサンゼルス国際本部に郵便・電話・ファックスでお知らせいただければ結構です。依頼はすべて、『癒しの祈りの会』会員によって、受け取り次第すぐに、心からの配慮をもって取り扱われます。申込書に書かれたお名前の方は3ヶ月間毎朝毎夕、特別な癒しの祈りの奉仕を受けられます。癒しの力の恩恵を受けるために、その奉仕の場に参加する必要はありません。

癒しの祈りの依頼に関する秘密は厳守されます。癒しの祈りの依頼をするうえで、自分が抱えている問題を書く必要は、特にそうしたい場合を除いて、ありません。『癒しの祈りの会』と『世界を結ぶ祈りの環』にとって必要なのは、癒しを必要としている人の「名前」だけです。もし『世界を結ぶ祈りの環』の参加者が、個人的な問題の詳細を知っていたとしても、その問題について話し合うべきではありません。さもないと、否定的な観念が連想されてしまい、祈りの力が弱められてしまうことがあります。『世界を結ぶ祈りの環』の参加者は、問題について考えるのではなく、ただひたすら「神の癒しの力」と、不調和な状態に取って代わる「完璧な状態」に心を集中するようにしてください。

癒しの祈り

(所要時間：15-20 分)

これから説明する「癒しの祈り」は、世界中に広がるSRFの僧院や寺院・瞑想グループで行われているものです。「癒しの祈り」は、科学的祈りとしての二つの基本的側面である「思考」と「エネルギー」を活用します。はじめに、完璧であるという想念を思い描き、神の加護に心を合わせ、祈りを必要とする人すべてにその思いを送ります。それから、パラマハンサ・ヨガナンダが教えた技法を実践することによって、助けを必要とする人たちへ癒しのエネルギーが送られるのです。

1. 始めの祈り
2. (任意) パラマハンサ・ヨガナンダの著書からの短い朗読、あるいは『Cosmic Chants』から一曲選んで合唱します(両方行っても構いません)。
3. 短い瞑想：神の癒しの力に心の波長を合わせ、セルフ・リアリゼーション・フェローシップのレッスン(通信講座)で教えられている瞑想法を(知っていれば)実践します。それから『癒しの祈りの会』に救いを求めてきたすべての人のために心から深く祈ります。さらに愛する人々のため、または自分自身の困難を克服するために、特別に神の助けを祈ることもできます。

眉間(霊眼)*に意識を集中し、神の光の波動を思い描きます。そして、祈りを依頼してきた人すべてに、あなたの眉間をとおして、凝縮された癒しの光の波動を送っているのは、全能なる神の意識であることを感じます。このとき平安な気持ちや、眉間にうずくような、あるいは引っ張られるような感覚を経験するかもしれません。いずれにしても、神の癒しの力が、あなたの祈っている人たちに祝福を与えていることを疑ってはなりません。
4. (任意) 必要に応じて、瞑想の後に短い^{アファメーション}信念の言葉を唱えてもよいでしょう(詳細はパラマハンサ・ヨガナンダ著『Scientific Healing Affirmations』第五章を参照してください)。
5. パラマハンサ・ヨガナンダの教える癒しの技法(後述)を行います。
6. 終わりの祈りで世界の平和を祈ります。

* 身体において集中と意志の力を司る中枢で、しばしば「霊眼」または直覚の「一つの眼」と呼ばれる、高次の意識状態への入口である。イエスは霊眼を通して感得される聖なる光について次のように言っている。「もしあなたの一つの目が見えたならば、あなたの全身が光に満ちているのが見えるだろう。」(マタイによる福音書6:22)

パラマハンサ・ヨガナンダの教える癒しの技法

近代科学は、宇宙の万物がすべてエネルギーから成り立っていること、そして固体・液体・気体・音・光などの外見上の相違は単に、エネルギーの振動の比率が異なっているにすぎないことを明らかにしてきました。しかし東西の偉大な宗教も、同様のことを指摘しています。すなわち、すべての被造物は、オーム*、アーメン、ことば、聖霊などと呼ばれる宇宙エネルギーの波動から創られた、と述べられています。「初めにことばがあった。ことばは神とともにあった。ことばは神であった…万物はことばによって創られた。創られたもので、ことばによらずに創られたものはひとつもなかった。」(ヨハネによる福音書 1:1,3)

「アーメンなるお方、忠実な真理の証人、神の創造の根源なるお方が、次のように言われる。」(ヨハネの黙示録 3:14) ちょうど作動中のモーターが振動して音を発するように、宇宙に鳴り響くオームの音は、すべての生命とすべての被造物の粒子を波動エネルギーによって支えている「宇宙モーター」が働いていることを、忠実に証言しています。

私たちは、集中力と意志の力とによって、体内への宇宙エネルギーの供給を意識的に増やすことができます。そして、そのエネルギーを体内の任意の部分に送り込むこともできます。また、敏感な指先のアンテナから、こんどはそのエネルギーを空中に放射して、困難を抱えている人に（たとえ何千キロ離れたところにといても）癒しの力として送ることができます。偉大なオームの波動を介して、神の遍在意識と直接に接触することもできます。神の遍在意識のなかでは、人を幻惑する時間や空間という概念は存在しません。ですから、次に述べる方法によって、人のために心を集中して祈る人が送り出すエネルギーと、癒しを必要とする人の真剣な願いとは、即座に結びつくのです。

* 神の創造活動においてあらゆる被造物を創造し維持している神の力を象徴するサンスクリット語で、“初めにあったことば”または宇宙原音を意味する。このヴェーダで言う「オーム」は、チベット人の間では「フム」、イスラム教徒の間では「アーミン」、エジプト人、ギリシャ人、ローマ人、ユダヤ人、キリスト教徒の間では「アーメン」と呼ばれるようになった。SRFの瞑想法を実習すると、オームを（神を）経験することができるようになる。この見えない神の力——助け主、すなわち聖霊（ヨハネによる福音書 14:26）——と至福の霊交をすることが、祈りを真に科学的なものにする基礎である。

癒しの技法の実施 (立って行います)

1. 目を閉じて次のように祈ります。

「天の父、御身はあまねき、万物は御身のいとし子、御身の癒しが体にあらわれん。」次に、目を閉じたまま、両方の手のひらを10秒から20秒ほど勢いよくこすり合せます（この動作と次に行う回転の動作は、エネルギーを両手に集め、それを実感するのにとても効果的です）。この動作と同時に、宇宙エネルギー*が延髄をととして体内に流れ込み、両腕・両手へと流れて行くところを想像し、宇宙エネルギーに意識を集中します。癒しのエネルギーが両腕・両手に集まると、温かく、うずくような感じを覚えます。緊張せず、体は常にリラックスさせておいてください。次に、両手を前方に伸ばし、額の高さまで上げて「オーム」と唱えます。そして、オームと唱えながら、両手を前方からゆっくりと降ろし、体の両脇までもってきます。この動作中、自分の手から癒しのエネルギーが、癒しを必要としている人に向かって流れていく様子を心に思い描き、実感するようにします。

* ヨガの専門書によると宇宙エネルギーは主に、脳の基底部にある延髄から体内に入ってくると説明されている。経典では、延髄のことを「神の口」と言い、振動する宇宙エネルギーのことを「ことば」または「オーム」と呼んでいる。イエスは「人はパン（食物・水・酸素などの物質的エネルギー源を指す）だけで生きるものではなく、神の口から出る一つ一つのコトバによって生きるものである」とはっきり述べている。（マタイによる福音書 4:4）。

バラマハンサ・ヨガナンダは、人体を自動車のバッテリーにたとえて、この原理を説明している。バッテリーの寿命は、外部から供給される化学物質や蒸留水だけによって決まるのではなく、自動車の充電装置でつくられる電流のエネルギーも必要であり、これによってバッテリーを充電し、化学物質からもっと多くのエネルギーを取り出すことができるようになる。放電したバッテリーに新しい化学物質を注入しても、充電されることはない。バッテリーをよみがえらせるためには、電流を送って充電する必要がある。同様に、死体の胃に食物を満たし、肺を空気でいっぱいにしても、死体が生き返ることはない。こういった化学物質をエネルギーに変えるために、人体は、生命エネルギーの電流（「ことば」）を必要とし、この生命エネルギーは、延髄（「神の口」）から入って体の各部へと流れて行く。この生命エネルギーは、意志の力によって、周囲の宇宙エネルギーを延髄から取り入れたものである。

2. 目を閉じて次のように祈ります。

「天の父、御身はあまねき、万物は御身のいとし子、御身の癒しが心にあらわれん。」次に、両手を（胸の前で交互に前に出すような向きで）素早く回転させます。すぐに両手が宇宙エネルギーで満たされるようになります。延髄より流れ込み両手に流れて行く宇宙エネルギーに、意識を集中します。両手を回転させる動作を10秒から20秒続けます。次に両手を前方に伸ばし、額の高さまで上げます。オームと唱えながら、伸ばした両手をゆっくりと下に降ろしていきます。その間、自分の手から癒しのエネルギーが、癒しを必要とする人のところへ流れていく様子を心に思い描きます。

3. 目を閉じて次のように祈ります。

「天の父、御身はあまねき、万物は御身のいとし子、御身の癒しが魂にあらわれん。」続いて（1）と同じように、両手をこすり合わせ、オームを唱える技法を繰り返します。

4. 両手を上げ、もう一度オームと唱えながら、全世界へ向けて、平和と調和のための癒しの波動を送ります。

自宅で祈りの奉仕を行う

グループで行う癒しの祈りに参加できない人は、上記のやり方に従い、個人または家族で癒しの祈りを行うことができます。希望される場合は、毎朝・毎晩に行う瞑想の一部としてつけ加える*こともできます。家族み^{つど}なで集い——さらには近隣の友人や会員を誘って——人々や世界平和のために祈ることは、家庭そしてより大きな共同体において、愛と調和の精神をつちかうのに大いに役立つと、多くの家族が実感してきました。

* 可能であれば癒しの祈りは、いつもこの目的のために使っている部屋で行うようにすると集中しやすく、神に心を合わせやすくなるので、効果を高める上で有益である。

『癒しの祈りの会』に寄せられた手紙からの抜粋

「皆様方の愛の祈りが奇跡をもたらしてくれました・・・私は急速に癒され、想像できないほど信仰が深まりました。神の愛と癒しが私を包み込んでいるのを感じたのです。」

—D.B. (カリフォルニア州トパンガ)

「どんなに深く感動しているか、どんなに『癒しの祈りの会』に感謝しているかをお伝えしたくて。知人で癒しの祈りを受けている方が、人生のすべての面で有益な方向へと変わっていくのを私は見てきました。はじめは単なる驚きに過ぎませんでしたが、今では神や祈りに対する信仰はずっと深くなりました。神は心から深く祈る人すべてに救いの手を差し伸べてくださることを知りました。」

—R.H. (ペンシルベニア州ピッツバーグ)

「私たちの地区のSRF会員の父親が最近深刻な病に冒されました。私はその患者を治療した医師の一人です。癒しの祈りを行ってみたところ、はじめて病状が奇跡的に快方に向かいました。私たちの慣習的手法以上の効果を生み出すこの強力な技法が、私たちをとおして働くことが分かり、深く感動しております。」

—医師 G.R. (アルゼンチン、サンタフェ)

「何年もの間、他人のための祈りの効果について疑問を持っていました。実際に祈りが効果をもたらしたという証拠を見たことがなかったからです。しかし、今私は精神の高揚を感じております。これは『癒しの祈りの会』が私のために、熱意をこめて祈ってくださった結果に間違いありません。確かに祈りは効果あるものだという生きた証拠が私に示されました。これまで乗り越えられないように思えた障害が、少しずつ取り除かれてきています。」

—B.R. (マサチューセッツ州アムハースト)

「一年前、白血病と肝炎の深刻な病に冒された少女のために助けを求めました。現在この少女は完治しました。彼女の体にガン細胞は全く見当たりません。この驚くべき癒しは、混乱したこの世の中で、人は孤独ではないという貴重な^{あか}証しです。」

—E.N. (イタリア、ナポリ)

祈りが成功する秘訣

「人のために祈るのに最良の方法を教えてください」という質問を時々受けます。スリ・ダヤ・マタは次のように言っています。

「人のために祈ることは正しく良いことです・・・何よりもまず、人々が神を受け入れられるようになることを祈るべきです。神を受け入れられるようになって、聖なる医師である神から直接に、肉体的・精神的・霊的な援助を受け取れますように、と祈るのです。これがすべての祈りの基本です。神の祝福はいつでも存在していますが、受け入れる用意ができていないことがよくあります。祈りによって、この受容性が高められます・・・」

「人や自分自身に癒しを行うとき、あなたや、祈りの対象となっている人のまわりを、神の強大な癒しの力が白い光となって包み込んでいるのを思い描きます。この光がすべての病気や不完全な状態を溶かし、消し去ってしまうのを感じます。精神的な高揚をうながす思考や、祈りや、善意にあふれる行動のすべては、神の力によって生み出されます。私たちの信仰がもっと強くなり、神への愛がもっと深まるにつれて、より大きく神の力が現れ出るようになるのです。」

パラマハンサ・ヨガナンダはSRFの教えのなかで、集中と瞑想による科学的な技法により、一步一步段階を踏みながら、内在する神を悟るための方法を与えています。パラマハンサ・ヨガナンダの心からの願いは、この技法を実践する人が、あらゆるものの内に神が存在するとの気づきを深めていき、世界は一つの家族であると真に悟って、他人のために奉仕する姿を見ることでした。

『世界を結ぶ祈りの環』の効果は、どれほど多くの思いやりある人たちが全身全霊を傾けて参加するかにかかっているばかりでなく、『世界を結ぶ祈りの環』に参加する一人ひとりがどれだけ深く神と霊交するかにもかかっています。神が応えてくださるよう祈るためには、どのようにして祈るかを知ることが大切です。効果的な祈りのためのキーポイントについては、以下に概要がまとめられているので参照してください。

集中

祈りが成功するか否かは集中力に大きく左右されます。集中力というのは気を散らさずに、何であれ自分が望むものだけに心の焦点を合わせる能力です。たとえば虫眼鏡を用いて分散している太陽光線を一点に集めると、ものを燃やすような強い力が創り出されますが、このように、思考や感情や言葉に潜在している微妙ではあるものの強いエネルギーを、集中という確かな技法を通じて集約すると、強力な祈りになります。集中の技法を用いると、精神の力という広大な貯水池から力を引き出すことができます。そしてその力を、外に向けては日常での努力に用いることができ、内に向けては神との不変の絆を深めるために用いることができるのです。

瞑想の重要性

瞑想は集中の一つですが、神を知るために集中を用いることを意味します。パラマハンサ・ヨガナンダは、私たちが「神の似姿」に創られているという気づきを得るために、祈りの前に瞑想をするのは良いことであると教えています。たとえばSRFのレッスンで教えているような集中と瞑想の技法は、心を内面へと向わせ、自己に内在する神聖な存在を明らかにします。内なる神聖な存在に心を集中することによって私たちは、常に神と一体である真の自己すなわち魂を、誰も介することなく直接知ようになります。

「欲しいものを得ようとうわべだけ飾って神におもねり、物乞いするような祈りは、神はお望みではありません」とパラマハンサジは述べています。「私たちのためになる望みなら、神は愛情ある父親のように、喜んで^{かな}叶えてくださいます。ですから、まず瞑想をとおして、あなたと神は一つであることを確信しなさい。そのあとに、ちょうど子供がお父さんに、望みは叶えられると確信して期待に胸をふくらませながら愛をこめてお願いするように、あなたも自分の欲しいものを神に求めることができます。」

意志の力

意志の力は祈りに欠かせません。「あきらめることなく落ち着いた気

持ちで、強い意志の力を用いていけば、創造の力を揺り動かし、永遠なるお方からの応えをいただくことができます」とパラマハンサ・ヨガナンダは述べています。「失敗を受け入れず、断固としてやり続ければ、目指していることが実現するはずで。思考や行動をとおして意志の力を働かせ続ければ、あなたの望むことは必ず実現します。たとえあなたの望みに叶うものがこの世になかったとしても、意志の力を変わずに働かせていけば、望みどおりの結果が何らかの形で実現するでしょう。このような意志のなかにこそ、神の応えがあるのです。なぜなら、意志は神から授かったものであり、継続的な意志は神聖なる意志だからです。」

祈りにおいては、神がすべてを行ってくださるという受身的な態度と、もう一方の極である自分自身の努力だけに頼るという態度の違いを見分ける必要があります。「神にすべてを委ねるという中世的な考え方と、自分だけを頼みの綱とする現代的な考え方とを、よく比較検討する必要があります」とパラマハンサ・ヨガナンダは説いています。

イエスがはりつけの試練を受ける前に「御心のままになさってください」と祈りを捧げたのは、自分自身の意志を否定したのではありませんでした。自分の人生についての神のご計画に、自らを完全に委ねるためには、自分の意志を完璧に支配する必要があります。ほとんどの人はこれ程までに意志の力を発達させていません。けれども神は、神の子としての私たちに対して、力の及ぶ限り努力して、神からの贈り物である理性・意志・感情を働かせることを望んでおられます。成功をおさめるために、自分に可能なあらゆる手段を用いて努力しながら、同時に内なる神に導きを求めなければなりません。このようなバランスのとれた態度によって、私たちは「人間の能力」と「神の力」を理解し、この二つの力の調和が得られるようになり、私たち人間の意志は神の意志に同調するようになっていくのです。

献身：神への愛

神への愛にあふれた祈りは最も効果的な祈りです。献身、すなわち神への愛は、心が生みだす磁力であり、神はそれに惹きつけられずにはいられません。パラマハンサ・ヨガナンダは言っています。「心を求

めるお方（神）は、ただただあなたの誠実な愛を欲しています。神は小さな子供のように。神に全財産を捧げる人がいるかもしれませんが、神はそれを望みません。一方、神に向かって『神よ、私はあなたを愛しています』と泣き叫ぶ人がいると、神はこのような帰依者の心に、急いでやって来るのです。」

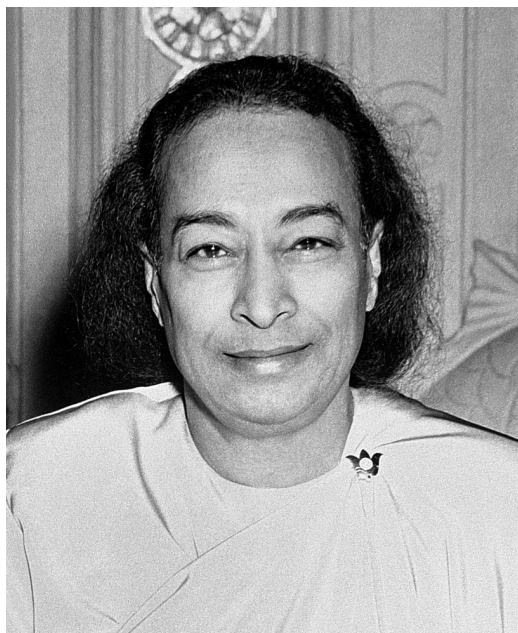
神は、私たちが願う前からすべてのことを知っておられるので*、長々とした祈りよりも私たちの愛に関心があるのです。ジョン・バニヤンは「祈りにおいては、愛のこもっていない言葉よりも、言葉がなくても愛がある方が良い」と言っています。気もそぞろで感情のこもっていない機械的な祈りは、不注意からしおれた花を神に捧げてしまうようなもので、神からの応えを望むべくもありません。しかし、熱意、集中力、意志の力をもって何度も何度も神に呼びかければ、私たちの祈りが聞き届けられ応えをいただけたと分かる日が必ずやって来ます。神は、絶対の力を持ち、私たちを無限の愛で気遣ってくださる方なのです。



他人のために祈る者は幸いです。なぜなら、そうすることによって全生命が一体であることに気づくからです。私たちは逆境にただひとり立ち向かっていく孤立した存在ではありません。私たちの幸せは、すべての人の幸せに繋がっています。つまり、私たちが最高の充足感を得られるのは、すべての人が幸せになったときなのです。この真実に気づき、時間をさいて慈しみの心を持って『世界を結ぶ祈りの環』に参加されるすべての方々に対して、深く感謝いたします。このような人類に対する無私の奉仕をとおして、皆さんが絶えることのない神の加護と、すべてを満たしてくださる神の愛に気づくことができますように。

セルフ・リアリゼーション・フェローシップ

* 「あなたがたの父は、求める前から、あなたがたに必要なものをご存じなのである。」（マタイによる福音書6:8）



「魂の団結と世界の統合のために、心から祈りましょう。私たちは種族や信仰、肌の色、階級、政治的偏見によって、別々に分けられているように見えますが、それでも一なる神の子供たちとして、兄弟愛や、世界は一つであることを魂で感じとることができます。どうか私たちが『世界連邦』——この中ではすべての国が、賢明なる人間の良心をとおして神に導かれ、それぞれの分野で有益な役割を果たします——そのような世界を創るために働くことができますように。」

「私たちは皆、心のなかでは、憎しみや利己主義から自由になることができます。国々の間に調和がもたらされ、人々が手に手を取り合い、公平な新しい文明の門を通して行進していけるように、皆で祈りましょう。」

—— パラマハンサ・ヨガナンダ

皆さんが祈りによって世界の家族へ奉仕する活動に参加されるのをお待ちしております...

SRF『世界を結ぶ祈りの環』に参加を希望される方は、ウェブサイトにて登録をされるか、または、この申込用紙にご記入の上、郵便あるいはFAXにてお送りください。

ローマ字(活字体)でご記入ください。

Date _____
日付

Name _____
氏名

Address _____
住所

City and State _____
都道府県

Zip or Postal Code _____ Country _____
郵便番号 国名

Telephone (Optional) _____
電話番号(任意)

Email Address _____
Eメールアドレス

Reference Number (if SRF student) _____
会員番号(SRF会員のみに)

- ☐ 自宅にて、個人または家族で祈りの奉仕を行う計画を立てています。
- ☐ 近くにあるSRFの寺院あるいは瞑想センターにて行われている祈りの奉仕に参加しています。
- ☐ SRFの会員です。近くにあるSRFの寺院あるいは瞑想センターについての情報を求めます。
- ☐ SRFの会員ではありません。パラマハンサ・ヨガナンダの教えについてもっと詳しい情報を求めます。

Self-Realization Fellowship Worldwide Prayer Circle

3880 San Rafael Avenue • Los Angeles, CA 90065-3219

Tel (323) 225-2471 • Fax (323) 225-5088

www.yogananda-srf.org

セルフ・リアリゼーション・フェローシップ

セルフ・リアリゼーション・フェローシップは、人種・文化・宗教にかかわらずにすべての人に、いにしへのヨガの科学と哲学、そして古来より伝わる瞑想法を伝えるために、1920年にパラマハンサ・ヨガナンダによって設立された国際的な非営利の宗教団体です。当団体の目標と理想には、「宗教間相互の理解と協力をはぐくみ、その根本においてすべての宗教は同一であることの認識を深めること」「各人が神を直接経験するための明確な科学的技法を、世界じゅうの人々に広めること」といった内容が含まれています。

現代における優れた霊的指導者の一人として広く尊敬されているパラマハンサ・ヨガナンダは1893年、北インドに生まれました。1920年、ボストンで開催された国際宗教自由主義者会議に、インド代表として招待され、以後、1952年に亡くなるまで30年以上にわたってアメリカに留まりました。パラマハンサ・ヨガナンダは、自らの生き方や教えをととして、東洋の霊的な知恵を西洋の人々に理解してもらうことに力を尽くしました。彼の著作である『あるヨガの自叙伝』は現代における精神世界の名著と目されています。

インド政府より、スリ・ヨガナンダの栄誉をたたえて特別記念切手が発行された際に、次のような賛辞が贈られました。「神への愛と人類への奉仕の理想は、パラマハンサ・ヨガナンダの生涯に見事に表現されている。・・・パラマハンサ・ヨガナンダは、青少年時代を除いて、その生涯の大半を外国で過ごしたが、それでも、彼はやはり、インドの偉大な聖者の一人として数えられるべき人物である。彼の遺業は、現在ますます発展をつづけており、世界各地で、魂の救いを求める人々に大きな指針を与えている。」

パラマハンサ・ヨガナンダにより始められた霊的かつ人道的活動は現在、師の側近の弟子の一人でありSRF/YSSの会長であるスリ・ムリナリニ・マタの指導のもとに続けられています。SRFではスリ・ヨガナンダの著作や講話集を出版し、世界各地の寺院、静修所、瞑想センターや、SRF僧団、また『世界を結ぶ祈りの環』の管理を行っています。

パラマハンサ・ヨガナンダの教えをさらに詳しく知りたいと思われる方は、ウェブサイト www.yogananda-srf.org をご覧ください。また、SRFの案内用小冊子や、本・写真・音楽や講話のCD・DVDなどを掲載した全商品のカatalogが必要の方はご連絡ください。ウェブサイト、電話、ファックス、手紙で申し込みができます。

SELF-REALIZATION FELLOWSHIP
3880 San Rafael Avenue
Los Angeles, CA 90065-3219
Tel (323) 225-2471 • Fax (323) 225-5088
www.yogananda-srf.org

