いつも微笑んでいなさい（幸せでいなさい）

世俗に執着するゆえ、人は悪魔のような性質を育んでいます。強欲と怒りは人間の最悪の敵です。皆さんはいつも顔に微笑みを浮かべて、愛に満ちているべきです。快活でいる時、愛が自然にわき上がります。けれども、いつもヒマシ油（下剤に用いる油）を飲んだようなむっつりした顔をしている人がいます。いつも微笑んでいなさい。神はいつも微笑んでいます。神は一瞬たりとも、どんな心配や悲しみも抱くことはありません。
（世界青年大会閉会式の御講話）

私には一つの性質だけが備わっています。それはすべてのものへの愛です。ですから、たとえ私が密林に入っても、人々はそこまで私に付いてくるでしょう。すべての人を私に引き寄せているのは、私の愛です。それでも、一部の人は私に反感を抱いています。それは私の誤りではなく、その人たち自身の想像の産物です。人々は、スワミはどうやってこのように神々しく平安なのか、どうして来る日も来る日も多くの人と交流することができるのか、と驚いています。実に、私にとって平安は自然なことです。私はいつも笑顔で穏やかな表情をしています。私にはとてもヒマシ油を飲んだような顔はできません。私はいつも幸せで微笑んでいます。私は皆さんもそうあることを奨励します。あなた方全員が幸せなとき、私は幸せです。皆さんの幸せが私の幸せです。
(2008. 11. 22 サイ大学卒業式の御講話)

Q1: スワミはなぜ、いつも微笑んでいなさいとおっしゃるのでしょう？

Q2: 皆さんはどんな時に、微笑みますか？微笑むことができないときはどんな時ですか？

Q3: 微笑みの効果を体感した経験をシェアしてください。

子どもたちはつねに幸せで喜びに満ちています。子どもには何も抑制するものはありません。だれかが子どもに微笑むと、子どもは無邪気に微笑み返します。子どもはすべての人が生まれもっている至福を体験します。幸せと至福は異なったものです。一般的に、「幸せ」は一時的です。幸せは来ては去ります。至福は内から湧き上がるものです。至福は、神と一つになった結果、心（ハート）から湧き上がるのです。もし、神と離れていると感じるならば至福を体験することはできません。(2005 年サンクラーンティの御講話)

Q4: なぜ子どもたちは、常に幸せと喜びに満ちているのでしょうか？

Q5: 子どものようであるためには、何が必要でしょうか？

私たちは自分の問題や困難を神のせいにします。しかし、神はすべての人を等しく愛していま

す。神は誰に対しても憎しみをもちません。神はつねに朗らかで微笑みを浮かべています。微笑みの表情は、神聖な人の生来の特質です。微笑みがあるところに、憎しみはまったくあり得ません！そのような神聖な特性をもった人々は、どんな状況においても動揺することがありません。ですから、いつも微笑み、朗らかでいなさい。けっしてヒマシ油を飲んだような顔をしてはなりません。（2006 年ラーマナヴァミの御講話）

Q6: スワミが常々おっしゃる「幸せでいなさい」とはどのような意味であると思いますか？

Q7: 「幸せでいる」ために、どのようなことを心がけたいですか？また、効果が感じられる方法（具体的な思考法など）があればシェアしてください。

誰かに、「ご機嫌いかがですか？」と聞かれると、あなたは、「まあ、まあです」と答えます。これは正しい態度ではありません。あなたは、「私は幸せです」と答えなければなりません。人生において私たちは何らかの浮き沈みに遭遇するかも知れません。しかし、それば私たちの根本の本質が至福であることに、影響を与えてはなりません。皆さんは、私を注意深く観察しましたか？私がどれほど至福に満ちていることでしょう！今だけではなく、私はつねに至福に満ちて、至福があふれ出しています。事実、私がいる所では、あなた方もこのような至福を体験することができます。しかし、もしあなたが、邪悪な心や、邪悪な思いや欲望をもって私の所へ来れば、あなたはこの至福を体験することはできません。それらは人間の弱さです。ですから、あなたはこれらを正すよう心掛けなければなりません。（2005 年サンクラーンティの御講話）

学生諸君！諸君は決して落胆してはいけません。たとえ試験に落ちたとしても、落胆するべきではありません。おそらく自分の答案がうまく書けず、そのために落ちたのだとあきらめなさい。しかし、試験に落ちたことによって、決して滅入ったり、落胆したりしてはいけません。同じように、あなたの不幸の原因を自分に問いかけてごらんなさい。現在の自分の状態は、自分自身の思いが原因になっていることに気づくでしょう。ですから、思いを正しなさい。そうすれば皆さんは再び幸せになります。悲しみや困難は通り過ぎる雲のようなものです。決してそれらに重きを置いてはなりません。つねに幸せで喜びにあふれていなさい。平安と幸せはあなたの本質です。実際、あなたの本質は至福なのです。（2005 年サンクラーンティの御講話）

終わることのない至福はすべての人のゴールです。あなたは、問題に見えるようなものからでさえ幸せを見出すべきです。よそに幸せを探す必要はありません。幸せは絶えずあなたとともに、あなたの内にあります。あなたが幸せを実感することができないのは、幸せの真の意味が理解できていないからです。あなたは、幸せはお金や、豊かさや、物質的な快適さにあるという幻想を抱いています。ひとたび真の幸せを味わえば、あなたはこの世的（物質的）な所有物を欲しがらなくなるでしょう。真の幸せは人の心（ハート）の深いところから湧き上がってきます。（2005 年サンクラーンティの御講話）

OM SAI RAM