



サティア サイ インターナショナル オーガニゼーション
sathyasai.org

アーラーダナ マホーツアヴァム

バガヴァン シュリ サティア サイ ババの 30 の御言葉

2020 年 4 月 1 日

1 人生で何を成し遂げるにも、二つのものが欠かせません。それは、固い信仰心と純粹な愛です。神の愛を体験するには、自分本位と利己心を放棄する準備をしなければなりません。清らかさと不動心を培わなければなりません。神を固く信じて、どんな障害も困難もいとわずに、神への愛を心に抱かなければなりません。喜びと苦しみの原因が何らかの外部の力にあると考えてはなりません。そうではありません。喜びと苦しみは、自分自身の思いの結果です。他人を責めても無意味です。もしあなたが神の愛を深めるなら、その愛が、すべての悲しみと、執着、怒り、妬みといった、すべての悪い性癖を、追い払うでしょう。人は、霊性教育と世俗の学問の両方を追求すべきです。大自然も神の顕現であることに気づかなければなりません。それゆえ、自然を無視してはなりません。自然は結果であり、その原因は神です。ですから、全宇宙に神が内在していることを認めなければなりません。

1996 年 6 月 20 日の御講話 / Sathya Sai Speaks Vol.29/Ch.22

2020 年 4 月 2 日

2 愛は神です。すべてを愛しなさい。愛が欠けている人々にも、あなたの愛を分け与えなさい。愛は航海士にとっての羅針盤のようなものです。愛があれば、あなたがどこにいようと、それは神への道を示します。日常生活におけるすべての行為の中に、あなたの愛が現れます。その愛から神が現れるでしょう。これが神を実感認識する最も容易な道です。しかし人々はなぜそれを受け入れないのでしょうか？神を体験する方法に関する思い込みがあるからです。彼らは、厳しい霊性修行によってのみ到達できる遠く離れた実在を神と見なします。神はあらゆるところにいます。神を探す必要はありません。あなたの目に映るすべては神の顕現です。あなたが出会う人間すべてが神の御姿です。欠陥のあるあなたの物の見方を正しなさい。そうすれば、万物の中にある神を体験するでしょう。愛を込めて話し、愛を込めて行動し、愛を込めて考えなさい。愛に満たされたハートで、あらゆる行為に取り組みなさい。

1996 年 7 月 5 日の御講話 / Sathya Sai Speaks Vol.29/Ch.28

2020年4月3日

3 霊的進歩にとって真の基盤、基礎となるのは、クシャマ（堪忍）です。クシャマが消えてしまったことにより、偉大な人々と国々は栄光と名声と評判を失いました。寛容の度量と忍耐がなければ、人は霊的に弱くなります。そのような弱さが、悪い感情、望ましくない考え、下品な行動につながるのです。この美德は逆境の中で培われるのが最良です。それゆえ人は、厄介事を迷惑がらずに、喜んで歓迎しなければなりません。このようにして、苦悩の時代や悲しく惨めな環境が、クシャマを育むのに理想的な機会をもたらすのです。

2000年5月24日の御講話 / Summer Showers in Brindavan 2000, Ch.12

2020年4月4日

4 この世界においては、善と悪、富と貧困、賞賛と非難は、切っても切れない関係です。「幸福から幸福を引き出すことはできません（ナ スカート ラービャテー スカム）」。不幸があって初めて、幸福が生まれます。今日裕福だった男は、明日には貧困に陥るかもしれません。同様に、貧困者がいつの日かお金持ちになるかもしれません。あなた方は今日は賞賛され、明日は批判されるかもしれません。賞賛と非難、幸福と不幸、繁栄と逆境を平静に受け止めることは、真の人間である証です。ギターはこう宣言しています。「幸福と不幸、利益と損失、勝利と敗北の中で、平静な心（マインド）を保ちなさい（スカドゥフケー サメークルットワー ラーバラーバウ チャヤーチャヤウ）」。不幸と幸福、利益と損失の両方を平然と受け止めたときに初めて、あなたは人間としての人生を真の意味で享受することができるのです。不幸がなければ、幸福には何の価値もありません。ですから、真の幸福を体験したいのであれば、不幸を歓迎なさい。

1996年7月9日の御講話 / Sanathana Sarathi, July, 2011

2020年4月5日

5 あなた方は私の講話と指示を聴くという貴重な機会を得てきました。それらはあなた方のハートに刻まれています。あなた方の話すことはそれらについてであり、あなた方の会話は、私や私の言葉、私の神性遊戯（リーラー）や栄光（マヒマー）が中心です。私のアドバイスはこうです。この崇拝をあなたの生活の中で生かしなさい。ここでの仲間と村の仲間、あなたがどれほど規律正しいか、あなたがどれほど誠実に両親に従っているか、あなたがどれほど深く師を尊敬しているかが、見えるようにしなさい。あなたの村の、徳と克己を放つ光に、ランプになりなさい。無規律、無作法、無責任、悪習慣に逆戻りしてはなりません。

1968年2月22日の御講話 / Sathya Sai Speaks Vol.8/Ch.5

2020年4月6日

6 世俗的な関心事に没頭している人間の心（マインド）を神に向けさせるのは容易ではありません。心が変容して、魂（アートマ）の制御化に置かれたときに初めて、身体が神の至福（アーナンダ）を体験するのです。心を変容させる方法は、信愛（バクティ：神への強い愛）です。あなたの心を徐々に神へ向けなさい。それが神の中に溶け込むまで。瞑想、主の御名を繰り返し唱えること、グループで信愛の歌（バジャン）を歌うこと、聖典を読むことなどの活動は、ただ心を浄化して神に集中できるようにするために考案されたのです。良い収穫を得ることができるよう、畑をきちんと耕し、種まきの準備を整えるように、神聖な英知という果実を得るためには、私たちのハートという畑を善良で神聖な行動と霊性修行（サーダナ）によって清め、神聖にする必要があります。

1984年8月19日の御講話 / Sathya Sai Speaks Vol.17/Ch.17

2020年4月7日

7 神への祈りがあれば、人生においてどんなことでも成し遂げることができます。私はあなた方に祈ってほしいのです。私はいつもあなたと共に、あなたの中に、あなたの上に、あなたの周りにいます。そのような信念と信愛を人類同朋に植え付けようと努力しなさい。それは私をとて幸せにするでしょう。幸福は神との合一にあります。それゆえ、絶えず神を熟考しなさい。決して不安や心配に入り込む余地を与えてはなりません。

2006年1月14日の御講話 / Sathya Sai Speaks, Vol.39/Ch.1

2020年4月8日

8 「私」や「私のもの」に付着する小さな種子である愛を育て、それをあなたの周囲の人々への愛へと芽吹かせなさい。それから、それを全人類への愛へと成長させ、その枝を動物や鳥や地を這う生き物へと伸ばし、その愛にすべての世界のすべての生物と無生物を包み込ませなさい。少ない愛から多くの愛へ、狭い愛から広がる愛へと進んでいきなさい。

1975年7月23日の御講話 / Sathya Sai Speaks, Vol.13/Ch.16

2020年4月9日

9 バクティ(信愛・帰依心)やグニャーナ(英知)もさることながら、この純粋な姿勢が望ましいのです。それを会得した人々は、一番初めにゴールインするに値します。この常に喜んでいるという特質は、過去生で行ってきた善行の賜物です。もしいつも心配して、落ち込んで、疑念を抱いているならば、どのような霊性修行・サーダナに取り組んだとしても、その人は決して至福に到達できないでしょう。霊性志願者の第一の課題は、熱意を培うことです。その熱意によって、いかなる種類のアーナンダ(至福)をも得ることができるのです。

プレーマ ヴァーヒニー 第63節 / Prema Vahini, Sec. 63, p42

2020年4月10日

10 世界は永遠ではありません。誕生は不幸です。年老いることも不幸です。「用心なさい！」とサンスクリット語の詩は語ります。あなた方が生きている間は、誰もが肉体を愛しているように見えます。これは純粋に利己的な理由によるものです。神のみが完全に無私無欲です。神を愛し、普通の生活を送りなさい。これはなんら間違ったことではありません。あなたが何をしようとも、それを神への捧げ物として扱いなさい。万人の中に神を見なさい。誰に対しても悪意を抱いてはなりません。誰に対しても過度の執着を抱いてはなりません。すべての執着は神に向けなさい。すべてを愛しなさい。神以外の誰にも頼ってはなりません。肉体は永続しないことを悟り、神のみを信じなさい。神に庇護を求めなさい。このカリユガの時代に最も必要とされているものは信仰です。機会があれば、できる限り頻繁に、神を瞑想しなさい。誠実な奉仕を通じて社会から高い評価を得なさい。それが、あなたにとっての良い未来を確実にもたらすでしょう。

1996年8月16日の御講話 / Sathya Sai Speaks Vol.29, Ch.33

2020年4月11日

11 善良な仲間は人を神のレベルに引き上げることができ、悪い仲間は人を獣のレベルに墮落させることができます。あなた方は人間のレベルを超えるよう努力すべきです。転落するのに苦労は要りません。悪くなることはとても簡単です。現代の若者たちは、悪い思いや気持ちを抱いたり、悪い行いをしたりして、貴重な青春時代を無駄にしています。残念ながら、現代の若者たちの善良な気持ちと行いが邪悪なものへと変化したため、彼らは最終的に自分たちの人生を非常に惨めなものにする悪い仲間たちと付き合っています。より高いレベルに到達するのは非常に難しいように見えるかもしれませんが、それでもやはり、あなた方はそのための努力をする必要があります。あなたの思いがすべての根本的な原因です。それゆえ、あなた方は高潔で神聖で純粋で有意義な思いだけを抱くべきです。

1996年7月8日の御講話 / Sanathana Sarathi 54(7), p202, 2011

2020年4月12日

12 心（マインド）を抑制するのは難しくても、方向転換させることはできます。俗世に浸っている心を神に方向転換させれば、心は道徳的力を増します。俗世の事柄に浸りきった心は皆さんをこの世の囚人にしますが、神に浸りきった心は解脱を保証します。ハートは錠前であり、心は鍵です。鍵を左に回せば、錠がかかります。一方、鍵を右に回せば、錠が外れます。鍵の転換が違いをもたらすのです。それゆえ、心が解脱の原因であると同時に、束縛の原因でもあるのです。では、解脱（モークシャ）とは何でしょう？ 解脱とは、エアコン付きの大邸宅のことではなく、迷妄（モーハ）のない状態のことです。威厳と道徳は、心を世俗から神へと方向転換することにあります。これこそが、皆さんの進歩と繁栄に真に貢献する、シンプルかつ強力なコンセプトです。

1996年夏期講習 第1章 / Summer Showers in Brindavan 1996, Ch 1

2020年4月13日

13 万人の中に神は存在します。神はすべてのハートの中に棲んでいます。ですから、寺院やモスクや教会の中に神を限定してはなりません。人間がいるところに神がいるのです。神は人間の姿をしています（ダイヴァム マーヌシャ ルーペーナ）。この重要な事実を忘れ、理解しないまま、あなたは他人を批判することに夢中になっています。あなたは誰を批判しているのですか？あなたは誰を崇めているのですか？自分自身に聞いてごらんください。万人の中に神が存在するのです。あなたが他の人を批判するのであれば、あなたは神を批判しているのです。あなたが誰に手を合わそうとも、それは神に届きません（サルヴァ ジーヴァ ナマスカーラム ケーシャヴァム プラティガッチャティ）。あなたが誰かを侮辱したり嘲笑したりすれば、それも神に届くのです（サルヴァ ジーヴァ ティラスカーラム ケーシャヴァム プラティガッチャティ）！ 今この瞬間から、悪い考えと邪悪な資質を手放して、新しい人生を始めなさい。あなたのハートを清めなさい。あなたの思い、言葉、行動を神聖なものにしましょう。そうして初めて、あなたの人生は至福に満ちたものとなるでしょう。

2002年4月13日の御講話 / Sathya Sai Speaks Vol.35/Ch.6

2020年4月14日

14 サイ ババという名前の「サ」は神、「アイ」は母を表しています。ですから「サイ」は神なる母を表します。「ババ」は父を意味します。あなたの生みの母と父は、利己心を交えた愛を示します。しかし、神なる母と父であるサイは、真我実現という戦いにあなただけを勝利させるためだけに、愛情を注ぎ、叱責します。人類が兄弟愛という絆を介して一つの家族として一致団結し、生きとし生けるものすべての中に神聖な実在（アートの実在）が輝いていることを認識するという至高の使命を達成するために、サイがアヴァターとして降臨しました。神は宇宙全体の基盤です。私の使命は、皆さんを獣性から解放し、神へと昇らせることができるように、人と人を結びつける共通の神性遺産を認識しなさいと、皆に指示することです！皆さんがこのことを沈黙考し、喜びを得、霊性修行を遵守するよう鼓舞されることを私は望みます。皆さんが、己のハートの中で輝くサイを実感認識するというゴールに向かって前進しますように。

1974年6月19日の御講話 / Sathya Sai Speaks Vol.12/Ch.38

2020年4月15日

15 神は、至高の信愛（パラバクティ）によってのみ到達することができます。至高の信愛は、靈的英知と（グニャーナ）を通じてのみ得ることができます。靈的英知は、信仰（シラッダー）を通じてのみ育むことができます。そして信仰は、愛を通じてのみ生じるのです。それでは愛はどのようにして育まれるのでしょうか？二つの方法があります。①他の人の過ちについては、常に、たとえそれがどれほど大きなものであっても、些細で取るに足らないものと見なしなさい。あなた自身の過ちについては、常に、たとえそれがどれほど些細で取るに足らないものであっても、重要であると考え、悲しみ、後悔しなさい。こうすることによって、あなたは過ちや欠点をさらに大きくせず済み、兄弟愛と自制心という特質を得るのです。②一人で、または他の人と一緒に何かをするときには、常に神が遍在であることを思い起こしながら行いなさい。神はすべてを見、すべてを聞き、すべてを知っています。真実と虚偽を識別し、真実だけを語りなさい。正しいことと誤っていることを識別し、正しいことだけを行いなさい。神が全能であることを知ろうと絶えず努力しなさい。

プレーマヴァーヒニー 第18-19節 / Prema Vahini, Sec. 18-19

2020年4月16日

16 肉体は個我（ジーヴァ）の寺院です。ですからその寺院の中で起こることは、それが何であれ、その個人に関することです。同じように、世界は神の寺院であり、その中で起こることはすべて、良いことであれ、悪いことであれ、神に関連しています。個我と肉体の関係という目に見える事実から、神と万物（世界）の関係という目に見えない真理を理解しなさい。次の三つの主要な道具を獲得した人はすべて、個我と神の関係とその結びつきを理解することができます。①執着と憎しみに汚されていない心（マインド）、②嘘に汚されていない言葉、③暴力に汚されていない体。喜びと平安は外部の物体の中に存在するのではなく、あなたの内面にあります。けれどもあなたは愚かなことに、自分の外側に、あなたが今日か明日にも別れを告げなければならない世界の中に、喜びと平安を探し求めています。ですから今、目覚めなさい！永遠なる真理の本質を知ろうと努めなさい。神そのものである愛を体験しようと努めなさい。

プレーマヴァーヒニー 第19節 / Prema Vahini, Sec. 19

2020年4月17日

17 全託の道は、すべての重荷を母猫に背負わせて自分は1か所でミャーミャー鳴くだけの子猫のような生き方（マルジャラ キショーラ ニャーヤ）です。その帰依者は、同じように、神を完全に信頼しています。完全に神に頼り切るのです。母猫は子猫を口にくわえて、非常に狭い隙間でさえもかいくぐり、安全に運搬します。恐れることも心配することもなく、帰依者がすべての重荷を神に委ね、完全に神の意志に全託するならば、神は必ずやすべてを与えるでしょう。この道の証人はラクシュマナ人です。ラーマに奉仕するため、ラクシュマナは丸14年もの間、財産、妻、母、家庭、そして睡眠や食事すらも放棄しました。彼はラーマが自分のすべてであり、幸福であり、喜びであり、必要なものはすべてラーマが与えてくれると信じていました。彼の人生の目的は、ラーマに従い、ラーマに奉仕し、ラーマの意志に全託することだけだったのです。これが完全な全託の特徴です。この全託（プラパッティ）という修行は、信愛（バクティ）という修行よりもはるかに優れています。

プレーマ ヴァーヒニー 第51節 / Prema Vahini, Sec. 51

2020年4月18日

18 霊性志願者は、常に裏表がなく、喜びに満ちているべきであり、あらゆる非真と悲しみと憂鬱を避けなければなりません。憂鬱、疑念、自惚れ——これらは霊性志願者にとってのラーフとケートゥ（インド占星術で悪影響をもたらすと考えられている星）のようなものです。それらは霊性修行に悪影響を及ぼすでしょう。あなたの信愛が確立された暁には、それらが現れても容易に手放すことができるようになります。なによりも、いかなる状況にあっても、喜びに満ち、微笑みを絶やさず、熱意を持ち続けることが、霊性志願者にとって最も良いのです。信愛や霊的英知もさることながら、この純粋な姿勢が望ましいのです。最初にゴールに到達するにふさわしいのは、それを会得した人々です。この常に喜びに満ちているという資質は、過去生で行ってきた善行の賜物です。常に心配し、落ち込み、疑念を抱く人は、どのような霊性修行に取り組んだとしても、決して至福に到達することはできません。霊性志願者の第一の課題は熱意を培うことです。その熱意によって、いかなる種類の霊的至福（アーナンダ）も得ることができます。

プレーマ ヴァーヒニー 第63節 / Prema Vahini, Sec. 63

2020年4月19日

19 愛はどんなことも克服できます。無私無欲で清らかで純粹な愛は、人を神へと導きます。利己的で抑圧する愛は、人を世俗に縛りつけます。純粹で神聖な愛を理解することができない現代の人間たちは、世俗の物事に執着するために、終わりなき心配事の餌食になっています。人の第一の義務は、愛の原理についての真理を理解することです。ひとたび愛の本質を理解すれば、その人はもう迷うことはないでしょう。現代において、愛という言葉が使用されているさまざまな文脈は、真の意味の愛とは何の関係もありません。母子間の愛情、あるいは夫婦間の愛情は、特定の一時的関係に付随して起こるものであり、まったく本当の愛などではありません。真の愛には始まりも終わりもありません。それは過去・現在・未来という三種の時間すべてに存在します。それだけが人間を永続的な至福で満たす真の愛なのです。

1995年12月25日の御講話 / Sathya Sai Speaks Vol.28/Ch.38

2020年4月20日

20 今日の世界は生態系のバランスを失いつつあります。まったくの利己主義のために、人間が母なる大地から石炭・石油・鉄といった資源を強奪しているからです。その結果、私たちは地震や洪水、その他大きな破壊力のある自然災害に遭遇します。生態系のバランスが取れたときに初めて、人間の生活は充実したものとなるでしょう。人間の生活のバランスと自然のバランスは共に重要です。

2000年9月25日の御講話 / Sathya Sai Speaks, Vol.33/Ch.15

2020年4月21日

21 あるとき、ヴィヴェーカーナンダはスワミ ラーマクリシュナ パラマハンサのもとへ行き「あなたは神をご覧になりましたか？」と尋ねました。「はい」と、シュリ ラーマクリシュナは言いました。「どのような姿で？」と、ヴィヴェーカーナンダは尋ねました。ラーマクリシュナは答えました。「私は、ちょうどあなたを見ているように神を見ています」「それではなぜ私には神を見ることができないのですか？」ラーマクリシュナは、もし他の多くの物事を切望するのと同じくらいの強さで神を切望するならば、神を体験することができると説明しました。ラーマクリシュナは、人々は親族や財産やその他多くの事柄のために涙を流すが、神のために涙を流すのは何人いるだろうか、と言いました。ラーマクリシュナはヴィヴェーカーナンダに、全身全霊で神を求めなさいとアドバイスしました。そうすれば目の前に神が顕れるはずですが、もしあなたが神を体験したいと切望するのであれば、神に没頭しなければなりません。人々は、財産や人間関係や地位や権力を勝ち取るためにさまざまな厄介ごとを引き受けます。もし彼らがほんのわずかな時間を神を思うことにあてれば、確実に死の恐怖から解放されるでしょう。

1998年7月9日の御講話 / Sathya Sai Speaks Vol.31/Ch.24

2020年4月22日

22 ウパニシャッドは私たちに、カルマ ヨーガ、ウパーサナ ヨーガ、グニャーナ ヨーガという道を教えます。カルマ ヨーガ（行為の道）の本質は、主を喜ばせる捧げ物として、献身的にあらゆる行為に従事することです。ウパーサナ ヨーガ（礼拝の道）は、思いと言葉と行動における調和と純粋性（トリカラナ シュッディ）を保ちながら一途に神を愛することです。ただ世俗の欲望を達成するために神を愛するのであれば、それは真のウパーサナではありません。グニャーナ ヨーガ（英知の道）を信奉する人々は、宇宙全体を神の顕れと見なすべきです。生きとし生けるものの中にアートマという形で神が棲んでいると固く信じるのがグニャーナ（英知）と呼ばれるのです。エーカットワ（唯一なるもの）は、さまざまな御名や御姿、さまざまな種類の行動、さまざまな教義などと共にどのように存在するのだろうかと思いに思ふのであれば、無限に波が押し寄せる果てしない大海原を考えてごらんください。それぞれの波は唯一独特で、その大きさや形は他と異なりますが。すべてが同一の水からのさまざまな顕現であり、海と異なるわけではありません。

1990年夏期講習 第16章 / Summer Showers in Brindavan 1990, Ch. 16

2020年4月23日

23 サティヤ サイ オーガニゼーションの中にいる人の特徴は、どうあるべきなのでしょう？彼らのハートは月のように涼やかで、心（マインド）はバターのように純粋で、語る言葉はハチミツのように甘美であるべきです。これらの資質を備えている場合に初めて、あなたはオーガニゼーションの価値あるメンバーになります。これら三つがある時、そこには神性があるでしょう。

1995年11月20日の御講話 / Sathya Sai Speaks Vol.28/Ch.33

2020年4月24日

24 サタタム ヨーギナハ——常にヨーガ行者でありなさい！幸運にも不幸にも左右されることなく、平静で、落ち着いて、穏やかでありなさい。なぜならあなたは、神が引っ張る糸に合わせて動いたりねじれたりする操り人形だからです！話し言葉や行儀作法を感じ良いものにしなさい。他人を傷つけたり、侮辱したりせず、どんな逆境や他の人の批評にも左右されてはなりません。幸せでありなさい。すべての人、すべての物事は、そうあるように神によって定められているのです。それが神の芝居であり、神の遊戯なのです！

1971年7月23日の御講話 / Sathya Sai Speaks Vol.11/Ch.29

2020年4月25日

25 世界の誰もが幸福であるべきである、という広い視野をもって善良な思いを培い、善良な言葉を語り、善良な行いをしなさい。あなたの悪い思いと悪い性質を手放しなさい。それらは世の中にあるあらゆる災害の原因であるからです。あなたの導き手、救い手として神を引き留め続けるなら、どのような仕事をして、あなたは必ず成功するでしょう。神があなたの唯一の真の友です。神は常にあなたと共にあり、あなたの内にあり、あなたのそばにいます。あなたは万人の幸福を願わなければなりません。すべての人が己のハートを純粋な愛で満たさなければなりません。そうすれば国と世界が繁栄し、万人が幸福になるでしょう！

1994年1月1日の御講話 / Sathya Sai Speaks Vol.27/Ch.1

2020年4月26日

26 私が人々の間を自由に歩き回り、皆さんと話したり歌ったりするため、知識人でも、私の真実、私の力、私の栄光、私のアヴァターとしての本当の任務を把握することができませんでした。私はどれほど難しい問題をも解決することができます。最も徹底的な調査も、最も詳細な測定も、私にはたどり着けません。私の愛を認め、それを体験した人々だけが、私の実体を垣間見たと主張できるのです。外側に向かう目で私を理解しようとしてはなりません。皆さんは寺院に行き、神像の前に立つと、目を閉じて祈りますね。なぜですか？なぜなら、英知という内なる目のみで神を見ることができると、あなたが感じているからです。それゆえ、取るに足らない物品を私に懇願してはなりません。心の底から私を求めなさい。そうすればあなたは報われるでしょう。愛の道は、人類を私へと導く王道です。揺るぎない愛と信仰をもつ帰依者たちは、常に私の恩寵を得ることができます。

1974年6月19日の御講話 / Sathya Sai Speaks Vol.12/Ch.38

2020年4月27日

27 霊性修行を始めたばかりの人にとって、ジャパマラ（数珠）はとても役に立ちます。しかしあなたが進歩したら、ジャパがあなたの生活の息吹そのものとなるに違いありません。すると、数珠を繰ることは面倒で余計な仕事となり、あなたはもはやそれに興味を示さなくなります。「サルヴァダー サルヴァ カーレーシュ サルヴァットラ ハリ チンタナム」——どこでも、どんなときにも、どんな状況にあっても、ハリ（神）を黙想しなさい。それが、ジャパマラによってあなたが導かれるべき境地です。いつまでもジャパマラに固執してはなりません。それは、集中と系統的な黙想を手助けする、単なる仕掛けにすぎないのです。

1969年5月10日の御講話 / Sathya Sai Speaks Vol.9/Ch.6

2020年4月28日

28 自然が最高の伝道師です。人生が最高の教師です。神の御業、世界と呼ばれる神の御力と栄光の顕現に対する畏怖と崇敬で自分を満たしなさい。以上が、あなた方にとって十分な教え、そして、十分なインスピレーションです。

1974年1月14日の御講話 / Sathya Sai Speaks Vol.12/Ch.2

2020年4月29日

29 すべてを捨てることを放棄と混同する傾向があります。実際には、放棄とは、完全な平静の状態に到達することを意味します。人はあなたを批判するかもしれませんが、称賛するかもしれません。そのどちらも平常心で受け留めなさい。ある人はあなたを傷つけようとするかもしれませんが、またある人はあなたに親切にしようとするかもしれません。どちらの状況も平常心であしらいなさい。あるベンチャービジネスでは損失を被るかもしれませんが、別のベンチャービジネスでは利益が得られるかもしれません。どちらも等しく扱いなさい。平常心がヨーガの証です。

1996年夏期講習第12章 / Summer Showers in Brindavan 1996, Ch.12

2020年4月30日

30 このモンキーマインドは、誰が入ってきて誰が出て行くかを見張っています。すなわち、私たちが息を吸うときの「ソー」〔神〕と、吐くときの「ハム」〔私〕を見張っているのです。この呼吸のプロセスが続く間、モンキーマインドは忙しく息の出入りを見守っています。この調教を5分ほど行えば、モンキーマインドは制御下に入るでしょう。この方法で5分間心を呼吸に集中させた後、あなたのハートが愛情を寄せる神像か、炎を目の前に置きます。しっかりと目を大きく開けて、炎をじっと見つめなさい。それから、目を閉じて、あなたが目を開いて見つめていたのと同じ炎が己の内面で燃えている様子をイメージします。ここでも、心は作業に熱心に取り組み、忙しくしているはず。それから心に命じて、炎をハートの奥に安置させます。

私たちのハートという蓮華の中で、炎が明るく輝いている様子を思い浮かべます。それから、その炎で手、足、お腹、口、両耳、両目、全身を照らしていきます。体全体が炎で照らされたら、今度はその炎を体の外に出します。炎があなたの家族全員を明るく照らしている様子を思い浮かべなさい。それからその炎が、あなたの隣人たち、地元の人々、あなたの友人たちを明るく照らしている様子をイメージします。最後に、その炎があなたの敵の中でも明るく輝いている様子をイメージします。それが「イーシャーヴァースヤム イダム サルヴァム（万物は神で満ちている）」です。

1979年5月25日の御講話 / Divine Discourse on May 25, 1979