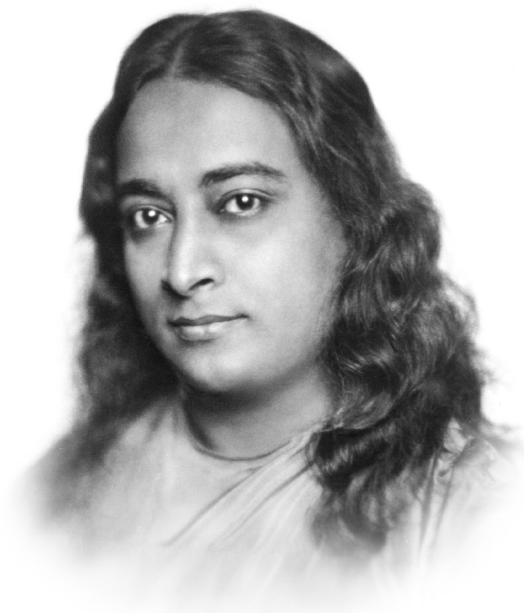




セルフ・リアリゼーションとは？



Self-Realization Fellowship

創立者 パラマハンサ・ヨガナンダ
会長 スリ・ムリナリニ・マタ

3880 San Rafael Avenue • Los Angeles, CA 90065-3219, USA
Tel : +1-(323) 225-2471 • Fax : +1-(323) 225-5088
www.yogananda-srf.org

Copyright © 2009 Self-Realization Fellowship
All Rights Reserved.

What Is Self-Realization? (Japanese)

Printed in the U.S.A.
11157-J1906

S R F の目的と理想

各人が神を直接経験するための明確な科学的技法を、世界中の人々に広める。

人生の目的は自らの努力によって、生死に束縛された有限の人間意識から神の意識に進化することであることを教え、これを広く普及させるために、瞑想の聖所を、世界の各地に、各家庭に、各人の心の中に打ち立てる。

イエス・キリスト自身が説いた教えと、バガヴァン・クリシュナが教えたヨガとの根本的な一致を明らかにし、かつ、その根源原理が、あらゆる宗教に共通する科学的真理であることを示す。

毎日科学的方法によって神を瞑想することこそ、あらゆる真の信仰が最後にたどるべき神への本道であることを示す。

人間を、肉体の病気と、心の不調和と、魂の無知の三重苦から救い出して、完全な自由の中に解放する。

簡素な生活と高邁な思想を奨励し、人はみな神の家族であり、神性を宿した兄弟どうしであることを教えて、同胞愛の精神を広める。

心は肉体にまさり、魂は心にまさることを自ら実証して人々に知らせる。

善をもって悪を、喜びをもって悲しみを、親切をもって残酷を、英知をもって無知を征服する。

科学も宗教も、同じ原理の上に立つ一つの真理体系の中の異なる分野に過ぎず、何ら矛盾するものではないことを実証する。

東洋と西洋がそれぞれ育んできた文化的および霊的知識の相互理解と交流をはかる。

人類全体を大いなる自己と観て、それに奉仕する。



セルフ・リアリゼーションとは？

「セルフ・リアリゼーションとは、遍在される神と私たちが一体であることを、肉体、心、魂のうちに知ることです。すなわち、私たちは遍在の神と一体であるがゆえに、その来臨をことさら祈る必要はないと知ることです。セルフ・リアリゼーションとはまた、私たちが単に遍在の神のおそばに常時いるだけでなく、神は遍在されるゆえに、神と一体となった私たち自身もまた遍在するのだという事実に気づくことです。そして、私たちが今この瞬間に神の一部であるのと同様、今後も永遠に神の一部であり続けることが分かるということです。このセルフ・リアリゼーションの認識をひたすら深めていくことが、私たちのなすべき唯一のことです。」

パラマハンサ・ヨガナンダ

セルフ・リアリゼーション・フェローシップの教え

セルフ・リアリゼーション・フェローシップとは、セルフ・リアリゼーション(真の自己を悟ること)を通した神とのフェローシップ(交わり)を意味し、また真理を求めるすべての人々とのフェローシップ(友情)を意味しています。セルフ・リアリゼーションの大道は、人間の最終目標である神へと、直接通じている道です。

セルフ・リアリゼーション・フェローシップ(SRF)の教えは、簡素な生活と気高い思考とからなる最高度の精神的指針を、科学的な瞑想法と両立させることから成っています。科学的瞑想法は、神を知ろうとする真摯で信仰心に満ちた願いとともに日々実践することにより、あらゆる人々の父であり友である神を、直接、個人的に体験することへと私たちを導きます。セルフ・リアリゼーション・フェローシップは、真理を求めるすべての人に、その基本の教えと瞑想法の基礎を学ぶ門戸を開いています。セルフ・リアリゼーション・フェローシップのレッスンを受講しておよそ一年経った後、行法を忠実に実践してこられて、必要条件を満たした会員は、古代から伝わり、万国の人々によって実践可能な、神との霊交のための科学「クリヤ・ヨガ」を受けることができます。クリヤ・ヨガは、西暦紀元前3100年頃に、主クリシュナによりインドで教えられました。このいにしえの科学、クリヤ・ヨガの原理は、パラマハンサ・ヨガナンダの著書『あるヨギの自叙伝』のなかに記されています。

アシュラム・センターと僧侶

パラマハンサ・ヨガナンダが始められた霊的奉仕や博愛的活動は、セルフ・リアリゼーション・フェローシップ僧団に属する僧侶の指導のもとに継続されています。これらの僧侶のなかには、パラマハンサ・ヨガナンダご自身が、活動継続のために個人的に訓練した直弟子も含まれています。SRFのアシュラムで生活する者はみな、僧侶の誓いをたて、神と人類への奉仕に生涯を捧げています。

SRFのヨガは自宅で学ぶことができます

セルフ・リアリゼーション・フェローシップでは、3つのレッスンが日本語で用意されており、教えに関心をもたれた方は、どなたでも申し込むことができます。これらのレッスンには、ヨガ瞑想の基礎についてパラマハンサジが指導された事柄が記載されており、そこに説明されている3つの神聖な瞑想法は、インドの霊的科學が世界に寄せた数ある貢献のうち、最も偉大なものの一つと言えるでしょう。これらの瞑想法は、パラマハンサ・ヨガナンダが教えたクリヤ・ヨガ科學の体系のなかで、なくてはならない一部分を形成するものです。これらの簡潔かつ実用的な行法によって、瞑想者は物質世界での意識状態を超越し、不死の大霊なる神と合一した自己を悟ることができるのです。この3つの行法の目的は、神との霊交による聖なる恍惚境をもたらすことにあり、まさにクリヤ・ヨガの目的と同一のものであります。

また英語、スペイン語を読まれる方には、英語原文およびスペイン語訳による一連のレッスン・シリーズがあり、ドイツ語を読まれる方には、ドイツ語訳による短縮版のレッスン・シリーズがあります。

会員となるには

同封の申込書にご記入の上、アメリカ合衆国ロサンゼルス市のセルフ・リアリゼーション・フェローシップ本部に返送してください。最初に送られてくる『瞑想法要約レッスン』を受け取った時点で、あなたはセルフ・リアリゼーション・フェローシップの会員となり、会員証を受け取ります。その後に、2つの行法レッスンに申し込むための案内が送られてきます。

申込書と送金宛先：

Self-Realization Fellowship
3880 San Rafael Avenue
Los Angeles, California 90065-3219 U.S.A.

クレジットカードによるお申し込みは、24時間受付のファックスをご利用ください。アメリカ合衆国、カナダからの送信(無料)は、1-800-801-1952、その他の国からの送信は、1(アメリカ国番号)-818(市外局番)-549-5100です。

ご質問がある場合には、下記の日本語直通電話(24時間)にメッセージをお残しください。

1(アメリカ国番号)-818(市外局番)-549-5141



セルフ・リアリゼーション・フェローシップ国際本部の外観