

「愛を広げる」ヒントとなる ババ様の御言葉

あなた方は本当にラッキーであり、他の多くの人たちよりも幸運です。(悪戯をしたクリシュナをしばりつけるために) クリシュナのお腹にロープを巻こうとした時、どんな長さのロープで巻いても長さが足りなくなってしまう、ヤショーダーはその時初めてクリシュナは神だとわかりました。それと同じように、あなた方は、私の奇跡に関するどの記述も事実と比べると不十分だということに気づくでしょう。そうすれば、確信を得ます。その間、シャーストラを学んで神の化身の特徴を知れば、あなた方は私に関する真実をちらりと見ることができるかもしれません。あなた方の間で議論したり論争したりしても何にもなりません。調べ、体験しなさい。そうすれば真実がわかります。自分が確信を得るまでは、公言してはなりません。まだ結論が出せていない時や、見極めようとしている最中には、黙っていなさい。もちろん、その神秘を見極めようとする前に、あなたの中にあるすべての悪を捨ててしまわなければなりません。信仰心が生まれたら、それを規律と自制という囲いで守ることが非常に重要です。そうすれば、その小さな苗は、ヤギや牛、つまり雑多な群衆や信じない人たちから守られるでしょう。あなたの信仰心が育って大木になったら、ヤギや牛たちは、大木が広げる木陰で横たわるようになるでしょう。

You are indeed lucky, more fortunate than many others. It is only when Yasodha found every length of rope a little short to go round His belly that she discovered He was the Lord. So to, you will realise every description of My Mahima (Divine Glory) a little too short of the actuality; and then you will get convinced. Meanwhile if you study the Shaasthras and know the characteristics of the Avathaar of the Lord, you might get a glimpse of the Truth regarding Me. There is no use arguing and quarrelling among yourselves; examine, experience; then you will know the truth. Do not proclaim before you are convinced; be silent while you are still undecided or engaged in evaluating. Of course, you must discard all evil in you before you can attempt to evaluate the mystery. And, when faith dawns, fence it around with discipline and self-control, so that the tender shoot might be guarded against the goats and cattle, the motley crowd of cynics and unbelievers. When your faith grows into a big tree, those very cattle can lie down in the shade that it will spread.

1958.2.23

Sathya Sai Speaks Vol.1 C7

人生を、生きる価値のあるものにするためには、真理を心に留め、真理を話さなければなりません。その瞬間が神の瞬間であり、人が真理を語る時、愛する時、奉仕する時、身をかがめる時、その人は有神論者です。ですから、必要なのはバクティ〔信愛〕ですらありません。必要なのは、愛、真理、徳、そして、向上したい、奉仕したい、自分のハートを拡大したい、全人類を自分の愛の中に受け入れたい、すべてのものを神の意識が形をとった姿として見たいという熱望です。

One has to pay heed to truth and speak the truth to some one in order to make life worth living. Now, that moment is God's moment and at that moment when he utters the truth or

loves, or serves or bends, he is a theist. So, it is not even bhakthi that is essential. It is Love, truth, virtue, the eagerness to progress, to serve, to expand one's heart, to take in the whole of humanity in one's Love, to see all as Forms of the Divine Consciousness.

1958.3.24

Sathya Sai Speaks Vol.1 C9

愛こそが、今、向上を目指して個人と国が培わなければならないものです。ヒンドゥスターン〔すなわちインド〕は、何十世紀にもわたって国中を浸した、あふれる愛のおかげで偉大になりました。愛は再び、社会、経済、教育、職場、家庭、宗教、法律、その他、あらゆる関係を変容させなければなりません。父親はもう少し強く、知的に子供を愛さなければいけません。母親は自分の影響の及ぶ人すべてに愛を広げなければいけません。

Prema (Love) is what the individual and the nation must cultivate now for progress. Hindhusthan became great on account of the flood of Prema which swept over the land for centuries. Prema must again transform all relationship: social, economic, educational, professional, family, religious, legal and others. The father must love the child a little more intensely and intelligently; the mother must spread love to all who come within her influence.

1958.7.22

Sathya Sai Speaks Vol.1 C11

巡礼というものは、ハートを柔らかくするため、視野を広くするため、思いやりの輪を広げるためにあるのであって、珍しいものや、絵はがきやプラサード、神仏の像や写真を集めるためにあるものではありません。

Pilgrimage is for softening the heart, widening the outlook, expanding the circle of sympathy; not for collecting curios or pictures or prasaadham packets or idols and images.

1961.7.4

Sathya Sai Speaks Vol.2 C11

スワミの本質はヴィシュワプレーマ、すなわち、すべてに満ちる愛であり、あなたは『バーガヴァタム』（ヴィシュヌ神とその化身の物語）は、ヴィシュワプレーマ、すべてに満ちる愛の物語だということを知っています。私はすべての人の中に、すべてのものの中にいる、ということをおは宣言します。ですから、誰をも憎んではなりません。誰のあら捜しもしてはなりません。いつでも、どこでも、愛を広げなさい。それが私を崇める一番の方法です。

Swaami's nature is Vishwaprema (all-pervading Love), you have known, and Bhaagavatham is the story of Vishwaprema. I declare that I am in every one, in every being. So do not hate any one, or cavil at any one. Spread prema always, everywhere. That is the best way of revering Me.

1963.9.7

Sathya Sai Speaks Vol.3 C22

世俗的な五感の空腹を満たすための食べ物を与えることで満足してはなりません。安っぽい名

声を求めてあなたの理想を低くしたり、一般の人の好みを俗悪にはなりません。ロウキカ シュリンガーラム（世俗的な性の快樂）の代わりに、アロウキカ アートマアーンダム（世俗的でない神我の至福）を与えなさい。愛の拡大、動機の浄化、思いやりの気持ち、違いに対する寛容、個々人の努力に対する敬意の増大に、貢献しなさい。

Do not be contented if you give some food for the worldly hunger of the senses. Do not lower your ideals for the sake of cheap fame or vulgarise public taste. Instead of loukika sringaram (worldly enjoyment of sex), give aloukika Aathmaanandham (Bliss of the Self). Contribute to the expansion of love, the purification of motives, the enlargement of sympathy, the tolerance of difference, the respect for individual striving.

1964.2.17

Sathya Sai Speaks Vol.4 C7

問題は、あなた方が望ましい目的地から離れて、間違った方向に進んでいるということです。あなた方は自分自身を悟るためにこの世にやって来たのです。あなた方は、その試みに必要な道具である、識別力（ヴィヴェーカ）、無執着（ヴァイラーギヤ）、才知（ヴィチャクシャナ）、そして、自分の愛を拡大し、感情を豊かにし、行動を気高いものにしたいという無意識の衝動を備えてやって来ました。ところが、あなた方は道を見失い、泥沼にはまって、蜃気楼や夢を現実と間違えて混乱しており、偽りの見せかけや安価な代用品を追いかけているのです。

The trouble is, you are moving in the wrong direction, away from the desirable destination. You have come into the world to realise yourselves, fully equipped with all the instruments needed for that endeavour---viveka, vairaagya and vichakshana---(discrimination, non-attachment and ability), the urge to enlarge your love, to enrich your emotions, to ennoble your actions. But, you have lost your way; you are caught in a morass; you are confused by mirages and dreams which you take as real; you run after false colours and cheap substitutes.

1964.2.20

Sathya Sai Speaks Vol.4 C10

正確には何があなたのハートを拡大するのか、何が不安を生み出すのか、あなたはその答えを自分で出さなければなりません。それから、ハートを拡大してくれるものにしがみつき、不安を生み出すものを手放すのです。さもなければ、曲がりくねった道を精神異常者のようにさまよい、混乱の中で身もだえしなければならなくなるでしょう。

You must yourself reason out and discover what exactly will expand your heart and what will breed disquiet; then, hold fast to the former and give up the latter. Or else, straying in devious paths like an insane ape, you will have to twist and turn in confusion.

ギーターヴァーヒニー

Geetha Vahini

私はあなた方のために、じっくりと考えるべきメッセージを一つ残しましょう。それは、愛というメッセージです。愛は神、神は愛です。愛があるところには、確実に神がいます。もっとも人と人を愛しなさい。もっとも強く人を愛しなさい。その愛を奉仕に変えなさい。その奉仕を

礼拝に変えなさい。それが最高の靈性修行です。愛の火花を持っていない生き物はいません。狂人でさえ、何か、あるいは、誰かを、強く愛しています。しかし、あなた方は、愛はあなたの実体である愛の化身の反映である、ということに気づかなければいけません。その愛の化身は、あなたのハートの中に住んでいます。あなたのハートの中から湧いてくる愛の泉がなくなったら、あなたが愛に促されることは一切なくなってしまう。その愛の泉の存在に気づき、その愛の泉にもっともっと頼り、その愛の泉の可能性を広げ、全世界をその愛の泉で潤そうと努め、その愛の泉から小さなエゴをすべて取り除き、あなたがその愛の泉を広げた相手から一切見返りを求めないでいなさい。

I shall leave one message for you to ruminate upon, that is the message of Prema. Love is God, God is Love. Where there is Love, there God is certainly evident. Love more and more people, love them more and more intensely; transform the love into service, transform the service into worship; that is the highest saadhana. There is no living being without the spark of love; even a mad man loves something or somebody intensely. But, you must recognise this love as but a reflection of the Premaswarupa, (the embodiment of Love) that is your reality, to the God who is residing in your heart. Without that spring of Love that bubbles in your heart, you will not be prompted to love at all. Recognise that spring, rely on it more and more, develop its possibilities, try to irrigate the whole world with it, discard all touch of self from it, do not seek anything in return for it from those to whom you extend it.

1965.3.26

Sathya Sai Speaks Vol.5 C17

バクティ（信愛）は自然と生じます。なぜなら、バクティは愛の拡大以外の何ものでもなく、人に本来備わっているものだからです。バクティを根付かせるには、善い行い、善い仲間、善いことを聴くこと、善い振る舞いをすることが欠かせません。

Bhakthi comes naturally for it is only the expansion of the love that is inherent in man. To get grounded in bhakthi, good activity, good company, good listening and good behaviour are essential.

1965.3.27

Sathya Sai Speaks Vol.5 C18

「清らかさ」というあなたを顕現させなさい。あなたの行いの中で清らかさを表す努力をなささい。それは私を喜ばせるものであり、私の恩寵を勝ち得るものです。あなたの愛を可能なかぎり大きな円へと拡大させなければなりません。それこそが、共同体、宗教、国への愛情が、望ましく、称賛に値するものになる方法です。

Let the purity, which you are, get manifested; endeavour to express it in your activities; that is what pleases Me and wins My Grace. You must expand your love to as wide a circle as possible. That is how kulaabhimaanam, mathaabhimaanam and deshaabhimaanam — affection for the community, the religion and the country — becomes desirable and commendable.

1965.10.2

Sathya Sai Speaks Vol.5 C44

舌をつねに監督し続けなさい。話したくなったこと全部を口に出すのはいけません。そのような気持ちは最小限に抑えなさい。沈黙がバッテリーを充電し、あなたはもっと長い時間、瞑想をすることができるようになるでしょう。愛で満たされていなさい。そうすれば、あなたの言葉は愛を広めていくでしょう。

Keep the tongue under control; do not express what all you are prompted to say; cut that inclination to the minimum. Silence will charge the battery and you can win through a longer period of meditation. Be full of prema and then your words will spread prema.

1966.11.23

Sathya Sai Speaks Vol.6 C42

ひとたび体と体に付随する物への執着がなくなれば、人は悲喜、善悪、苦楽といったものから解放されます。平静、忍耐力、穏やかな心の安定が、しっかりと定まります。その時、人は、神の中で世界は一つの親族であり、すべては喜びであり、愛であり、至福であることを発見し、この目に見える世界の一切は自分であり、多種多様の顕現の一切は神の意志のファンタジーであり、それが自分の実体であることに気づきます。宇宙の果てまで広がっていく、この個人としての人間存在の拡大は、人の最も高い飛躍です。それは究極のアーナンダ（至福）を、聖人賢者がそれを求めて何年も祈りと苦行を費やした体験を、与えてくれます。

Once man is free from undue attachment to the body and its appurtenances, he is liberated also from the pulls of joy-grief, good-bad, pleasure-pain, etc. He is firmly established in equanimity, fortitude, undisturbed balance. Then man discovers that the world is one kin, in God; that all is Joy, Love, Bliss. He realises that he himself is all this apparent world, that all the multifarious manifestations are the fantasies of the Divine Will, which is his own reality. This expansion of one's individuality to cover the ends of the Universe is the highest leap of man. It gives supreme anandha (bliss), an experience for which sages and saints spent years of prayer and asceticism.

1966.12.18

Sathya Sai Speaks Vol.6 C43

世の中がいかにか狂っていて愚かであるか、武勇がいかにかむなしいものか、栄光がいかにかかないものかを知るためには、新聞を読まなければなりません。一度新聞が伝える情報を読み終えれば、あなたは新聞を脇に放り投げます。それと同じように、一度だけ生きなさい。そうすれば、一度生まれるだけで済みます。あまり深く世の中に恋をしてはなりません。そうでないと、あなたは誤って心を奪われ、人を惑わす悲喜こもごものこの世界に何度も引き込まれることになってしまいます。少し後ずさりをして、世の中のがんじがらめのもつれ合いから距離を置き、すべては芝居であり、その監督は神であるということを知らないかぎり、あなたは深みにはまってしまう危険に陥ります。世の中を、犠牲、奉仕、ハートの拡大、感情の浄化のための、トレーニングの場として使いなさい。世の中の価値はそこにしかありません。

You have to read the newspaper to know how mad and foolish the world is; how futile is heroism, how momentary the glory; and after perusing it for the information it conveys, you throw it aside; it is now a tasteless waste. So too, live but once; so live that you are born but once. Do not fall in love with the world so much that your false fascination brings you again and again into this delusive amalgam of joy and grief. Unless you stand back a little, away from entanglement with the world, knowing that it is all a play whose director is God, you are in danger of being too closely involved. Use the world as a training ground for sacrifice, service, expansion of the heart, cleansing of the emotions. That is the only value it has.

1967.3.28

Sathya Sai Speaks Vol.7 C13

サイへのセヴァとサイの帰依者へのセヴァは同じです。相手がサイの帰依者であるからという理由であなたがサイの帰依者に奉仕する時、あなたは彼らの中にサイを見て、彼らの中にあるサイを喜ばせようとし、彼らの中にあるサイを崇めます。それは、サイが祀られている寺院に奉仕をするようなものであり、サイの写真が拝まれている部屋に奉仕するようなものです。セヴァの期間中、あなた方はサイのことだけを考えます。ですから、この訓練は、あなたの衝動を浄化し、あなたの思考を神聖なものにし、あなたのバクティを一方向に導き、あなたの愛を拡大することを助けます。

Seva of Sai and Seva of Sai Bhakthas (devotees) is the same. When you serve the Sai Bhakthas, because they are Sai Bhakthas, you see the Sai in them, you seek to please the Sai in them, you revere the Sai in them. It is like serving a temple where Sai is installed, a room where a picture of Sai is adored. Throughout this period of Seva, you think only of Sai; so this training helps you to purify your impulses, defy your thoughts, canalise your devotion and expand your Love.

1967.3.29

Sathya Sai Speaks Vol.7 C14

愛と奉仕を、すべての生き物がその中に入るまで拡大しなさい。なぜなら、すべてのものは同一の神の祭壇だからです。神はヴェーダで「千の頭のある者」と謳われています。ですから、自分たちの宗教の神だけが神であるなどと言う者たちを支持してはなりません。「彼も神だ」ということを知っている者たちに支持を変えなさい。私の前にあるすべての頭、一万五千人の人々すべてが、私の頭です。なぜなら、ヴェーダで述べられているとおり、それは神の頭だからです。どの電球も、中を流れる同じ電流によって光を發します。電球に、自分は自分の意志で光っているのだなどと思わせてはなりません。光を放つために電流に使われる道具らしく、電球を謙虚にさせなさい。

Expand the love and the service until you bring within its horizon all living beings, for all are altars of the self-same God; He is described in the Vedhas having a 'thousand heads.' So do not adhere to the 'aloners' in religion, who say the 'He alone is God'; change over to the 'also-ers' who know that 'He also is God.' Every head before Me, all the fifteen thousand, is My Head; for, it is the head of God, as mentioned in the Vedhas. Every bulb is illuminated by the

same inner-flowing current. Let not the bulb think that it is shining through its own will; let it be humble that it is but an instrument, used by the current, to shed light.

1967.10.14

Sathya Sai Speaks Vol.7 C38

オーガニゼーションの組織は、あなた方の愛を広げること、礼拝としてなされる建設的な奉仕という線に沿ってあなた方の活動を方向付けることを意図しているのであって、一部の人たちに他の人を圧する権力を与えるためでも、他の会員の活動を抑えるような力を与えることを意図しているのでも、一部の人たちの信愛を誇示することを意図しているのでもありません。皆、いつも、このことを意識していなさい。

These organisations are meant to broaden your love, to canalise your activities along lines of constructive service performed, as worship, not to confer on some people more power over others, or greater control over the activities of other members, or for the display of the devotion of some people. All must be conscious of this, all the time.

1967.12.20

Sathya Sai Speaks Vol.7 C46

どの言語のどの御名も、人が思い描くことのできるどの御姿も、ただ一つの神を指し示しているということ信じなさい。そして、ただ一つの神を礼拝する最高の方法は愛であるということ信じなさい。このエーカ バーヴァ（一つであるという姿勢）を、すべての宗派の人々、すべての国の人々、すべての大陸の人々の間に育みなさい。これが、私が携えてきた愛のメッセージです。これが、あなた方がハートに取り入れることを私が望むメッセージです。愛を育み、愛の中に生き、愛を広げること——これが最大の利益をもたらす霊性修行です。

Believe that all names in all languages and all forms man can conceive, denote the One and Only God; His adoration is best done by means of love. Cultivate that Eka-bhaava (attitude of Oneness), between men of all creeds, all countries and all continents. That is the message of love, I bring. That is the message I wish you to take to heart. Foster love, live in love, spread love---that is the spiritual exercise which will yield the maximum benefit.

1968.7.4

Sathya Sai Speaks Vol.8 C22

神の御名を、神の壮麗さ、神の慈悲、神の栄光、神の光輝、神の存在を憶念しながら唱えている時、あなたの中で愛が成長し、その根はどんどん深く伸び、その枝は友にも敵にも、同国人にも外国人にも木陰を与えるほど、どんどん広がっていきます。

When you recite the Name of God, remembering the while His majesty, His compassion, His glory, His splendour, His presence---Love will grow within you, its roots will go deeper and deeper, its branches will spread wider and wider giving cool shelter to friend and foe, to fellow national and foreigner.

1968.7.4

Sathya Sai Speaks Vol.8 C22

あなた方は皆、神の愛の入った宝箱です。愛を分け与え、愛を広げなさい。奉仕の行為、思いやりの言葉、同情の思いによって、愛を表現しなさい。あなたが眠りから覚めた時、一連の出来事は夢の中では何年にもわたるものであったけれども、その夢は数分の出来事ではなかったことがわかります。それと同じように、あなたが短い「人生という夢」を見た後で英知に目覚めた時、人生は束の間の出来事であったということがはっきりとわかるでしょう。いつも喜びに満ちていなさい。そうすれば、死が訪れた時、悲しんで泣き言を言いながらではなく、軽く笑って人生という舞台をはけることができるでしょう。

You are all caskets of divine Love; share it, spread it. Express that Love in acts of service, words of sympathy, thoughts of compassion. Just as when you awake from sleep, you know that the dream which you had was a matter of minutes, though the chain of events dreamed spanned many years, this life will appear a transient affair when you awake into jnaana after this brief dream of life.' Be always full of joy so that when death calls, you can quit with a light laugh, and not whimper in grief. I bless that you may so shape your lives and activities that this supreme joy will be your lasting possession.

1968.7.7

Sathya Sai Speaks Vol.8 C23

霊性修行を通して、個人としての存在への執着、五感の楽しみへの執着を捨てなさい。霊性修行を通して、自分ハートを全宇宙に広げようという大志を歓迎しなさい。安っぽい欲や、一口や一かけら要るだけの一時の飢えや渇きで、心を曇らせてはなりません。疑いなき全世界の君主として、あなたのアートマを王座に着かせることを切望しなさい。あなたが全宇宙に溶け込む時、勝利への行進を妨害する内なる敵を征服したことを祝いなさい。私をあなたの御者として獲得しなさい。そうすれば、私はあなたをこの成就へと連れて行きます。あなたの誠実さ、純真さ、そして、霊性修行によって、その尽きることのない恩寵を得なさい。

Discard through saadhana, the attachment to individuality, to sense pleasures; welcome through saadhana, the aspiration to expand the heart into the Universal. Do not cloud your minds with cheap desires, transitory hungers and thirsts, that need but morsels or mouthfuls. Yearn for the enthronement of your soul as the unquestioned Monarch of the Universe, when you merge in the Universal, celebrate your triumph over the foes within that hamper your march to victory. Acquire Me as your Charioteer; I shall lead you to that consummation. Earn that unfailing Grace, by your sincerity, simplicity and saadhana.

1968.8.18

Sathya Sai Speaks Vol.8 C28

あなたの部屋をきれいに掃く時には、自分のハートも同じようにきれいにしなければならないと、自分に言いかけなさい。野菜を切る時には、欲望と食欲も同じように切り刻まれなければならないのだと思いなさい。チャパティ（平たく丸い形をしたインドのパン）の生地を伸ばす時

には、あなたの愛の円がどんどんと広がって、見知らぬ人や敵対する人たちにまでも拡大していくことを欲しなさい。これらの方法によって、あなたの家庭をアシュラムに、日々の生活の繰り返しを解脱へと続く道にすることができます。

When you sweep your rooms clean, tell yourselves that your hearts too have to be swept likewise; when you cut vegetables feel that lust and greed too have to be cut into pieces; when you press chapaathis wider and wider, desire in addition that your love may take in wider and wider circles, and expand even into the regions of strangers and foes. This is the means by which you can make your home a hermitage, and the routine of living into a route to Liberation.

1968.9.29

Sathya Sai Speaks Vol.8 C37

サティヤ サイ セヴァ サミティ [サティヤ サイ オーガニゼーション] は、愛の上に築かれます。愛の上で育ちます。愛を広げます。そこには、愛以外の情動や態度が入り込む場はありません。神性は磁石です。人間性は鉄です。愛はそれらをくっつける力です。ナラ（人）は鉄です。ナーラーヤナ（神）は磁石です。バクティすなわち愛 [神への愛] は、二つを一つに引き寄せる力です。

Sathya Sai Seva Samithis are built on love. They thrive on love; they spread love. No other emotion or attitude has any place therein. Divinity is the magnet; humanity is the iron. Love is the force that brings them together. Nara is the iron, Naaraayana is the magnet. Bhakthi or Love is the force that draws the two together.

1968.10.1

Sathya Sai Speaks Vol.8 C40

バーラタ [インド] は悠久の昔から、個々人はすべてのものと一つであることを悟った時のみ自由になれる、という教訓を人々に植え付けようとしてきました。すべてのものというのは、自分と同じ国に住む国民や、自分と同じ言語を話す人たちや、自分と同じ肌の色をした人たちや、自分と同じ信条を持つ人々のことのみならず、すべての人類、および、動くもの、動かないものにかかわらず、すべての生き物のことです。幸せの鍵は拡大であり、拡大を確実にもたらす鍵は愛です。人間はすべてのものの親類です。これはサナータナ ダルマ [古来永遠の法 / 永久不滅の宗教] の教えです。この、親類という考え方は、セヴァへの大きなインスピレーションです。親類という事実を強調しなさい。そうすれば、あなた方の社会奉仕の活動は一步前進します。

Bhaarath has, from time immemorial, sought to infuse in the individual, the lesson that he can be free only when he realises his identity with all--not just the inhabitants of his own state or those who use his own language, or those of his own colour or creed, but all mankind and all beings, alive and inert. Expansion is the key to happiness, and Love is the unfailing key to expansion. Man is kin to all, that is the teaching of Sanaathana Dharma (eternal religion). This idea of kinship is the great inspiration of Seva. Emphasise the fact of kinship; your programme of social service will get a move forward.

1969.9.10

Sathya Sai Speaks Vol.9 C18

靈性修行、自分の意識を拡大すること、自分の思いやりの心を広げること、すべての人の中に見える、すべての人を通して見える、自分自身とのコンタクトを深めることをしないなら、詩を書くことは無益な娯楽にすぎません。詩を書くことに取り組む前に、平静と等しい目を培いなさい。

Without spiritual saadhana, the expansion of one's consciousness, the broadening of one's sympathy, the deepening of one's contact with oneself as seen in and through all others, poetry is but a purposeless pastime. Cultivate equanimity and equal vision before you embark on poetry.

1969.10.20

Sathya Sai Speaks Vol.9 C28

靈的進歩のまさに基盤となるものは、「私」(I) というものを否定して、喜んで「私たち」(We) を受け入れることです。これは、「神」の中に「私」(I) が溶け込むということです。犠牲、奉仕、他者の喜びを分かち合うこと、他者が悲しみに暮れているときに慈悲をかけること——これらは、ゴールに到達するという困難な仕事に向けて、個人を浄化して準備を整えさせる美德です。個人という限定された意識を、神の栄光という無限の領域にまで拡大しなさい——これは、時の回廊に鳴り響いてきた神命です。

The very basis of spiritual progress is the denial of the I, and the joyful acceptance of the We, which is but the merging of the I in He. Sacrifice, service, sharing in the exaltation of others, compassion when others suffer grief--these are virtues that purify and prepare the individual to the arduous task of reaching the Goal. Expand the limited awareness of the individual into the limitless realm of Divine Glory-- that has been the call, down the corridors of Time.

1969.11.20

Sathya Sai Speaks Vol.9 C32

一日を愛で始めなさい。一日を愛で過ごしなさい。一日を愛で満たしなさい。一日を愛で終えなさい。それが神に到る道です。拡大が愛であり、収縮、自分本位、「私の」といったものは愛ではありません。瞑想や、ジャパや、マントラ、バジャンなどの修行は石鹸のようなものです。水がなければ石鹸は役に立ちません。水は愛に例えられます。重要なのは水です。愛がなければ死んだ人生です。愛は生命です。

Start the day with love. Spend the day with love. Fill the day with love. End the day with love. This is the way to God. Expansion is love, not contraction and selfishness, not 'my'. Such practices as meditation, Japa, mantra bhajan are like soap. Without water, soap is not of use. The water is likened to love. It is the water that important. Without love you live in death. Love is life.

Conversations with Bhagavan Sri Sathya Sai Baba C35

拡大は愛です。拡大は愛のエッセンスです。愛は神です。愛の中で生きなさい。これこそが、私があなた方に与えるディーパーヴァリー祭のメッセージです。一つのオイルランプから別のランプに光を灯すと、一つだった光が二つになります。最初のランプは光を放つことをやめたわけではありません。あなたは一つのランプから百万のランプに光を灯すことができます。それでも、最初のランプは微塵も損なわれません！ 愛もそれと同じです。あなたの愛を百万の人に分け与えなさい。あなたの愛は、たった一つの愛だった時と同じようにずっと明るく輝き続けるでしょう。

Expansion is Love. Expansion is the essence of Love. Love is God. Live in Love. That is the Dheepaavali Message I give you. When a lamp is lit from another, there are two where there was but one. The first one did not stop emitting light. You can light a million lamps from one; but, yet, the first will not suffer a jot! Love too is like this. Share it with a million, it will still be as bright as when it was alone.

1970.10.29

Sathya Sai Speaks Vol.10 C31

ディーパーヴァリーの祭日のイルミネーションには、もう一つの教えがあります。通りのどの家も、いくつかのオイルランプに火を灯して、ドアの敷居や、手すりの上や、門や、玄関や、井戸の上に置きますが、それにはどんな効果があるのでしょうか？ 街は明かりで満たされ、街の住人たちは嬉しくなり、子供たちは小躍りし、空は地上の喜びの光で輝きます。光は広がります。光は他の光源の光と合体します。光に境界はなく、偏見もなく、好き嫌いもありません。あなたは隣の人を好きでないかもしれませんが、しかし、あなたのベランダのランプから灯された光は、隣の人々のベランダのランプから灯された光といっしょに、手を取り合って光ります！ あなたにそれを元に戻すことはできません！ ディーパーヴァリー祭は、この光と愛の教訓を教えることを意図しています。外に出なさい、広がりなさい、拡大しなさい。際限のない一つの愛の流れの中で、「私のもの」と「あなたのもの」、「あの人のもの」や「彼らのもの」、「身分」、「信条」といった、境界線を手放しなさい。

There is another lesson too which the illuminations on Dheepaavali Day tend to teach. Each house in the street, lights a few lamps and keeps them on the door sill, the parapet wall, the gate, the porch, the well, and, what is the effect? The town is filled with light, the residents are happy, the children dance in glee and the sky shines in the glow of earthly joy. Light spreads; it mingles with the light from other sources of light, it has no boundaries, no prejudices, no favourites. You may not like your neighbour. But the light from the lamp on your verandah shines hand in hand with the light from the lamp on his verandah! You cannot keep it back! Dheepaavali is intended to teach you this lesson of light and love; move out, clasp, spread, expand, give up limits of mine and thine, his and theirs, caste and creed, in one limitless flow of Love.

1970.10.29

Sathya Sai Speaks Vol.10 C31

サイ オーガニゼーションは、愛を引き出して育てるために創設されました。強制的に創設されたものではありません。サイ オーガニゼーションはハートから生じました。サイ オーガニゼーション

ンはハートを広げます。愛に到達したい、愛を広げたい、という内なる願望が、このオーガニゼーションとして外的な形を取ったのです。

The Sai Organisation is set up to develop and foster Love; it is not set up through compulsion; it arose from the heart and it expands the heart. The inner desire to achieve Love and expand Love has taken outer shape as this Organisation.

1970.11.21

Sathya Sai Speaks Vol.10 C33

地区の会長と州の会長の選択は私（ババ）が行いますが、皆さんの希望も考慮に入れます。（候補者の）名前を検討するときには、嫉妬や興奮や誇張ではなく、愛と寛容の雰囲気なければなりません。ひとたび平安と愛の雰囲気の中で人選されたなら、協力と寛容が広がるべきであり、さらには、すべての人が選ばれた人の指示に従って、その人からの指導を尊ぶべきです。そうして初めて、神の恩寵はあなた方に授けられるのです。いくつかの土地には何の活動もしていないユニットがあります。あるいは、活動しているにしても、プラシャーンティ ニラヤムの原則とやり方、あるいはオーガニゼーションに定められた規則と正反対のことをしているユニットがあります。どこであれ、そのようなユニットがあれば、州の会長か地区の会長が、直ちにそのユニットをオーガニゼーションから除名する策を講じなければなりません。いくつかのサミティでは、会員たちが会合（バジャンなどの定例会）に50パーセントも出席していません。100パーセント欠席しています。出席率を計算できないようにするために、まったく会を開いていないサミティもあります。そのようなユニットのためにも、規則と規定は絶対に必要です。もし規則が定められた通りに守られないのであれば、オーガニゼーションは混乱に陥るでしょう。

The selection of the District President or State President is done by me but I (Baba) shall consult your wishes too. There must be an atmosphere of love and tolerance, not one of envy, excitement or aggrandizement, when names are considered. When once a person is selected in the atmosphere of peace and love, co-operation and tolerance should prevail and everyone must follow his directions and respect his guidance. It is only then that the Divine Grace will be conferred on you. In some places, there are Units which do not carry on any activity. Or, if they do, the activities are quite contrary to the principles and practice of the Prashanthi Nilayam or to the Rules laid down for the Organisation. Wherever there are such Units, the State President or the District President must take steps immediately to remove them from the Organisation. In some Samithis, members do not attend meetings, even 50 per cent of them. They are absent for 100 per cent of the meetings. Some Samithis do not hold meetings at all, so that no one can calculate the percentage of attendance. It is for such Units that Rules and Regulations are imperative. If rules are not observed as laid down, the Organisation will come down in confusion.

1970.11.21

Sathya Sai Speaks Vol.10 C33

愛は拡大であり、拡大は神の人生です。愛を蒔きなさい。それは思いやりと寛容となって花開き、平安（シャーンティ）という果実を実らせませす。

Love is expansion and expansion is Divine Life. Sow Love; it blossoms as compassion and tolerance; it yields the fruit of Peace (Shaanthi).

1970.12.25

Sathya Sai Speaks Vol.10 C39

すべての人が取ることばかりに熱心で、本気で与えようとする人はいません。その理由は、愛がないからです。階級、信条、肌の色、人間が作り出した人と人との間を隔てる垣根を越える愛が、欠如しているのです。ハートを愛でいっぱいにして、その愛を皆に分け与えなさい。愛は愛を贈るごとに大きくなります。愛のあふれ出るハートはいつも愛で満ちています。神は愛としてそこに存在し、あなたが人に愛を分け与えている時、あなたはただ神から愛を汲み上げているだけなのです。拡大は愛であり、生です。収縮は死であり、憎しみです。一人の人、一つの団体、一つの国のためではなく、すべてのもののために祈り、すべてのものの繁栄を切望しなさい。

All are eager to take, none is earnest about giving. The reason is absence of Love, love that transcends caste, creed, colour, and the fences erected by man between man. Fill the heart with Love, and distribute that Love to all. Love grows with every gift of Love; the heart that pours out love is ever full. God is there as Love and you are only drawing on Him, when you are sharing love with others. Expansion is love, is life. Contraction is death, is hate. Pray for the good of all, crave for the prosperity of all, not of one person or party, or nation.

1971.1.18

Sathya Sai Speaks Vol.11 C7

あなたの周囲を歩きまわる鏡である数々の体に映る神を崇めようとする時、それらを覗き込み、どこであれあなたが目を向ける場所でああなたの前を練り歩くその神の映しの前にひれ伏す時、もしあなたの信愛がそれに伴っていないなら、あなたはどうかやって自分はそれら、かすかなこだま、よろめくこだまの大元である神を信愛する者だと主張することができますか？ この霊性修行を固く信じず、誠実に実行しないまま、ありとあらゆる機会に、ただグループで集まって料理をし、プ拉萨ードを分かち合うだけならば、あるいは、神を称えて歌うだけならば、あなた方の努力は無駄になると言わざるを得ません！ あなたのハートを拡大しなさい。あなたの目を大きくしなさい。親族関係の私を大きくしなさい。もっともっと人類同胞をあなたのハートの天蓋の中に入れなさい。そして、彼らを愛のこもった礼拝で崇めなさい。

If your devotion does not stand by you when you seek to revere the reflections of God in the body-mirrors that move around you, when you peer into and prostrate before these images of God that parade before you, wherever you cast your eyes, how can you claim to be devoted to God, the Original of which these are but faint and faltering echoes? This is the saadhana (spiritual discipline) I prescribe for you. Without steady faith in this saadhana and sincere practice of this saadhana, if you simply group together, preparing and sharing Prasaadhams (eatables placed as offerings to God) on every conceivable occasion, or even singing and extolling God, I must say that your efforts are all in vain! Expand your hearts; enlarge your vision; enlarge the circle of kinship; take more and more of your fellow beings into the tabernacle of your hearts. And, adore them in loving worship.

1971.2.23

Sathya Sai Speaks Vol.11 C13

一年に一回、何百人もの人に食事を施す代わりに、主婦が毎日、家族に食事を作る際にお米を量るとき、「これはスワミが受け取るお供え物のため」と言って一握りの米を別にとっておき、週末に、その「捧げた」米を使って、家庭で三、四人のひもじい人に食事を与えなさい。これが本当のアンナ サミダハ アルパナ、すなわち、「飢えという聖火に燃料としての食物をくべること」です。新しい服が手に入らない場合や、自分の収入ではそれもできない場合には、古着を集めて貧しい人に与えても構いません。子どもはすぐに大きくなって、服のサイズが合わなくなってしまふので、それを取っておいて貧しい人たちが住む地区の子供にあげなさい。拡大は愛であり、収縮は死です！

Instead of feeding hundreds one day in the year, let the housewife keep aside every day, when she takes out rice for cooking the food for the family, a handful, saying, "This is for the offering that Swaami accepts," and at the end of the week, feed at home three or four hungry people with that 'offered' rice. This is the real Anna-Samidh arpana---"offering food as fuel in the holy fire of hunger." Old clothes can be collected and given to the poor, when new clothes are not available or not within your means. Children outgrow their clothes soon, keep them by and give them to the children in the poorer areas. Expansion is Love; contraction is Death!

1971.5.14

Sathya Sai Speaks Vol.11 C24

20年前、ボンベイから来た人がプッタパルティの農夫にどこの州の人かと尋ねると、農夫は「マドラス州です」と答えました。しかし、その後、マドラス州はアーンドラ プラデーシュ州とタミル ナードゥ州に分割されたため、アーンドラの人々とタミルの人々は対抗意識と新たな狭い観念を持つようになりました。これらは人間が作り出した違いであり、それによって敬神の活動が妨げられてはなりません。神は一つ家族のための一つの家として宇宙を創造しました。各州はその大きな家の一つの部屋です。オーガニゼーションの会員は、人がどの州、宗教、カースト、共同体に属していようとも、どの言語を話そうとも、その人に愛と尊敬を広げなくてははいけません。

Twenty years ago, when some one from Bombay asked a farmer of Puttaparthi, where he belonged to, he got the reply, 'I am from Madras State.' But, Madras State has since broken into Aandhra State, and Thamil Nadu, so that the Aandhras and the Thamilis have started developing antagonistic loyalties and a new narrow ideal. These are man-made differences, and should not interfere with God-ward activities. God has made the Universe as one single home for one single family. Each State is but an apartment in hat mansion. Members of the Organisation must extend Love and Respect to persons belonging to any State, any religion, any caste or community, and speaking any language.

1971.12.23

Sathya Sai Speaks Vol.11 C35

いつも人に親切にできるとは限りませんが、少なくとも親切な話し方はできるのではありませ

んか？ あなた方はそれができますが、実践していません！ 舌は、人に害を及ぼし、傷つけるといふ特別な力を持っています。ですから、あなた方は、特別に注意して舌をコントロールすべきです。あなたの言葉で、いかなる人にも苦痛を与えてはなりません。愛を広げなさい。愛に満ちていなさい。人を愛することができなければ、どうして神を愛することを望めるでしょう？

You cannot always oblige; but can you not talk, obligingly? You can; but, you don't! The tongue has the extra power to harm and hurt; so, you must exercise extra control over it. Do not pain anyone through your words; spread Love; be full of Love, If you cannot love man, how can you hope to love God?

1971.5.14

Sathya Sai Speaks Vol.11 C24

このプールナチャンドラ講堂にいる人たち、そして、ここで行われた講話と特別プログラムを聴いて感化された人たち全員がプールナチャンドラ、すなわち「満月」になることが、私の意図することであり、望むことです。時折、人は心の断片のあれこれを追いかけて、いくらかの小さな至福を得ます。人々はそんなふうにして人生を遣り過ごしています。しかし、最高の充足は、清らかな心がいっぱい拡大することであり、それが、満月、すなわちプールナチャンドラによって象徴されるものなのです。

It is my intention and desire that all those who use this Auditorium (Poornachandra) and who listen to and are inspired by the discourses and Special Programmes that happen here should also become 'Full Moons'. Sometimes, we pursue this or that fragment of the mind and derive some little Aanandha, spending our lives this way and that, but the highest fulfilment is to have the full expansion of the pure mind, which is symbolised by the Full Moon---Poornachandra.

1972.10.17

Sathya Sai Speaks Vol.11 C48

人格を開花させるには、家族が必要不可欠です。家庭がなかったら、どうやって無力な赤ちゃんが成長すること、学ぶこと、話すこと、前に進むことができるでしょうか？ 家庭の安全と幸福を維持するためには、周囲の共同体が必要です。茂みにいる鳥でさえ、そういった類のものから孤立したら、生きていけません。人間は、自分の知識、自分の感情、自分の同情心、自分の愛を、拡大しなければいけません。拡大は生であり、拡大は愛です。

The family is essential for the blossoming of human personality; how can the helpless baby grow and learn, talk and move forward without the home? The home needs the community around it to keep it safe and happy. Even a bird in the bush cannot survive isolation from its kind. Man has to expand his knowledge, his emotions, his sympathies, his love. Expansion is life, expansion is love.

1973.2.4

Sathya Sai Speaks Vol.12 C3

自分の利益を減少させる自己中心的な態度とエゴの増大は、まさしく「死」を意味します。収

縮は絶滅です。拡大は生です。人は自分を社会の手足だと思わなければなりません。社会は自分が生まれ落ちた場所、そして、理想と見解をもって自分が育てられ、食べさせてもらっている場所です。霊的な生活は孤立して存在するものではありません。人は自分のハートに愛の種を撒き、平安を収穫しなければなりません。そして、その平安をすべての人と分かち合うべきです。ヴェーダは「ブーマイヴァ スカム」〔莫大なものだけが幸せに満ちている〕と述べています。幸せは、広いもの、限りないもの、大きなものの中だけにあり、狭いもの、限られたもの、小さなものの中にはありません。愛は拡大へとつながり、憎悪は収縮と死へとつながります。

This selfish attitude which curbs and curtails his interests to himself and his aggrandizement is really 'death.' Contraction is extinction. Expansion is life. Man has to feel himself a limb of the society into which he has been born and which has fostered him and fed him with ideals and ideas. Spiritual life is not isolated existence. Man has to sow the seeds of love in his heart and harvest peace. He should share that peace with all. **B**hoomaa eva sukham, say the Vedhas. There is happiness only in the vast, the limitless, the huge; not in the little, the small, the limited. Love leads to expansion; hatred leads to contraction and death.

1973.3.17

Sathya Sai Speaks Vol.12 C7

お金は、使わなければ、自分の銀行口座に入ったままですが、使えば、賢く使おうが愚かに使おうが、それはあなたの人生となります。人生は容赦なく進んでいきます。今の瞬間をベストな方法で使って、自分のスキルを磨き、自分の知性を広げ、自分のハートを拡大し、勇気と平静さを持って人生というチャレンジに立ち向かうテクニックをマスターしなさい。

Money when unspent remains in your account at the bank; but, spent is your life with every moment whether wisely or unwisely. It marches relentlessly on. Use the present moment best, to sharpen your skills, to broaden your intelligence, to expand your heart and to master the technique of facing the challenges of life with courage and equanimity.

1974.1.31

Sathya Sai Speaks Vol.12 C26

あなた方は、ナーラーヤナ神が、世界にダルマを打ちたてるため、神への信仰の根を養うため、そして、人に神というものを説明するために、人間の姿をとって降臨したということをよく知っています。それと同じように、あなた方は、霊的規律、道徳心を高めること、愛を拡大すること、その他、自らがナーラーヤナ神となるための方法によって自分を向上させることは、人間にとって当然のことだということを、確証しなければなりません。

You know full well that Naaraayana has come in human form for reestablishing Dharma (morality) in the world, for feeding the roots of faith, in God and for interpreting God to man; you have to be assured that it is natural of man too to raise himself up, through spiritual discipline, moral elevation, expansion of love and other means to become Naaraayana.

1974.8.30

Sathya Sai Speaks Vol.12 C45

すべての生き物への思いやりは最大の美德であり、故意に生き物に害を及ぼすことは最悪の悪徳です。このことをよく信じて、思いやりによって愛と喜びを広げ、あなた自身が喜びと平安に満ちていなさい。

COMPASSION towards all creatures is the greatest virtue, willful injury to any creature is the worst vice. Have full faith in this; spread love and joy, through compassion, and be full of joy and peace, yourself.

1974.10.25

Sathya Sai Speaks Vol12 C51

この大学（アナンタプルのサティヤ サイ女子大学）を創立した動機は、母としてすべての場所の同胞たちを巻き込む愛を拡大させる女性たちがここを必要としていた、ということです。愛の拡大の第一歩は家庭です。家庭で、あなた方は、あなたに生きることと学ぶことという機会を与えてくれた両親を敬い、喜ばせなければいけません。もし両親を邪険に扱うなら、あるいは、両親の心に悲しみをもたらすようであれば、奉仕と理解によって他人を喜ばすことなどできますか？

The reason which prompted the establishment of this college is the need for women who as mothers will foster the expansion of love to include fellow beings everywhere. The first step for this expansion is the home, where you must revere and please the parents who gave you this chance to live and learn. If you ill-treat them or inflict grief on their minds, how can you ever gladden others by service and understanding?

1975.7.25 C17

Sathya Sai Speaks Vol13 C17

拡大が教育の要点です。膨らんでいた風船が破裂すると、中に入っていた空気は外の無限に広がる空気と交じり合うことを知っていますね。皆さんの愛も同じで、家庭で膨らまし、社会で膨らまし、最終的にはもっと膨らんで破裂して、世界中に広まらなければいけません。

Expansion is the keynote of education. You know that when a balloon is blown, it bursts and the air Inside it merges with the vast limitless expanse outside. Your love too must fill your home and your society, and finally, burst even those bonds and become world-wide.

1975.7.25 C17

Sathya Sai Speaks Vol13 C17

神の愛は無限の果てしない大海のようなものです。神の愛が無限・無辺際であるという理由だけで、君たちはその愛のすべてを携えることはできません。君たちが携えることのできる量は、手にしている壺の大きさによって決まるでしょう。それゆえ、最初になすべきことは君たちの壺を大きくすることで、それにはサーダナ（霊性修行）の実行が必要になります。このサーダナの第一歩は君たちの母親への尊敬です。

God's love is like an infinite and endless ocean. Simply because God's love is infinite and endless, you cannot carry all of it with you. What you can carry with you will depend on the size of the pot that you take. So the first thing to do is to enlarge the size of your pot, and this can be done by the practice of sadhana. In this sadhana, the first step is respect for your mother.

1976年夏期講習『青い山の夏の薔薇』p225
Summer Roses on the Blue Mountains 1976

あなたの最高の義務を果たしなさい。それは、4つのFに従うことです。

主に従い (Follow the master)、
悪魔に立ち向かい (Face the devil)、
最後まで戦い (Fight to the end)、
ゲームを終わらせる (Finish the game)

のです。そうすれば、あなたは私の愛を十分に勝ち得るでしょう。愛は私の最高の奇跡です。愛はあなたが全人類の愛情を得ることを可能にします。愛は自己中心的な目的や手段を容認しません。愛は神です。愛の中で生きなさい。そうすれば、すべては整い、すべては上手くいくでしょう。あなたのハートを拡大しなさい。そうすればすべてを包み込むことができるでしょう。

Carry on your highest duty to yourselves---following the four F's- follow the master, face the devil, fight to the end and finish the game. Then you will win My Love in full measure. Love is my highest Miracle. Love can make you gather the affection of all mankind. Love will not tolerate any selfish aim or approach. Love is God; live in Love. Then all is right, all can be well. Expand your heart so that it can encompass all.

1976.8.1
Sathya Sai Speaks Vol13 C17

どの人も人類同胞へのメッセンジャーであり、失われている喜びの知識を広めるという務めを委ねられています。もしこの使命を誤用して、自分の年月を五感を満足させることで浪費するなら、あなたはチャンスを失って、獣のレベルに身を落とすこととなります。

Every man is a messenger to fellowmen, entrusted with the task of spreading knowledge of the joy that is being missed. If he misuses this mission and fritters away his years in gratifying his senses, he only loses the chance and reduces himself to the level of beasts.

1976.12.25
Sathya Sai Speaks Vol13 C27

私たちはいつも「バガヴァン、バガヴァン」と言っていますが、「バガヴァン」(bhagavan)という言葉の意味を理解することも必要です。聖典は、「バガヴァン」の意味はパラマートマに由来すると教えています。ブラフマンとパラマートマに含まれているものは、「バガヴァン」という言葉にも含まれています。「バガヴァン」の1つの意味は「あらゆる繁栄に満ちている者」というものです。さらに、「礼拝することのできる者」、「礼拝すべき者」を意味するとも言われています。

「バ」(bha) という文字には他に 2 つの意味があります。それはサムバルタとバルタです。サムバルタという言葉は、「それを通して宇宙の起源を理解するよう努めるべし」という意味です。バルタという言葉は、「宇宙の重荷を背負っている者」という意味で、そのためにバルタと呼ばれるのです。

「ガ」(ga) という文字は、「バガヴァン」は「宇宙の始まりと維持と消滅を担う者」であるという事実を示しています。それゆえ、「ガ」の文字が含まれているのです。

「バ」(bha) には「光輝」や「明るさ」という 3 つ目の意味があります。

「ガ」(ga) は、それを背景として、その光輝や明るさを「広げること」を意味します。

「ヴァン」(van) という言葉は、「そうしたことを行う力量と能力を持っている者」という意味です。

We keep saying Bhagavan, Bhagavan repeatedly. It is necessary for us to understand the meaning of this word Bhagavan. We have been taught by our scriptures that the main significance of the word Bhagavan comes from the aspect of Paramatma. What is contained in Brahman and Paramatma is contained in this word Bhagavan. One meaning of the word Bhagavan is that he is filled with all kinds of prosperity. Further, it also describes one who can and should be worshipped. There are two other meanings for this letter “bha”. The two meanings are sambharta and bharta. The word “sambharta” means that through it, we should try and understand the origin of creation. The word “bharta” means that he is bearing the burden of creation and so, is called bharta. The letter “ga” refers to the fact that he is responsible for the beginning, maintenance and dissolution of creation. Hence, the letter “ga” comes in. There is a third meaning for the letter “bha.” It signifies brilliance or illumination. The letter “ga” in the context means the spread of this brightness or illumination. The word “vanta,” means that he has the capacity and ability to do such a thing.

1978 年夏期講習 第 18 講

Summer Showers in Brindavan 1978 C18

愛はあなたのハートを大きく拡大するので、あなたは親類縁者に対する自分の義務から逃げることができなくなります。妻、息子、母親——あらゆる親族関係は、基本的に、ただの物質的なもの、体と結び付いたもの、時間に制限されているものだということを、いつも覚えていなさい。エゴは、次から次へと押し寄せてくる欲望と願望の波をあなたの目の前に引き寄せて、あなたがそれらを得ようとするよう誘惑します。それは決して終わることのない輪です。ですから、そのエゴの輪から逃れるために、自分の欲を減らして、あなたの愛の範囲を拡大しなさい。

Love will expand your heart so much that you cannot escape from your duties to your kith and kin. Remember always that wife, son, mother---all kinship is basically only physical, body-bound, time-limited. The ego brings wave after wave of wants and wishes before your attention, and tempts you to attempt to gain them. It is a never ending circle. So try to reduce your wants and expand the range of your love in order to be free from the coils of your ego.

1978.10.11

Sathya Sai Speaks Vol14 C12

ここに三つの輪を描いてみます。小さな輪は、大きな輪の中にあります。中くらいの輪は、「ジーヴァ」(個別の「魂」)を表しています。小さな輪は「体」、そして、大きな輪は、「アートマ」(究極の自己)を象徴しています。小さな輪は、あなたが自分だと考えているあなたであり、次の輪は、他人があなただと考えているあなたであり、三番目が、本当のあなた、すなわちアートマです。小さな輪は、どんどん大きくなって、大きな輪であるアートマと結合するまで拡大することができます。

Here I am now drawing three circles, the smaller within the larger. This middle one represents the Jive(the individual "soul"); the smaller circle, the body; and the largest, the Atma(the ultimate Self). The smaller circle is what you think you are, the next one what others think you are, and the third is what you really are: the Atma. The smaller circle may expand and expand until it merges with the larger. the Atma.

1978.10.25

『続・バガヴァン シュリ サティヤ サイ ババとの対話』

Conversations with Bhagavan Sri Sathya Sai Baba

私はあなた方に、数え切れないほどの神の栄光の属性の一面を象徴する何らかの神の御名を一つ、つねに憶念することを勧めたいと思います。そうすれば、あなたの愛は拡大し、あなたの心を形作っているものの中から憎しみや妬みを取り除かれて、あなたが崇めている神があなた自身の内にしっかりと見えているのと同じように、他のすべての人々の内にもその神がしっかりと見えるようになるでしょう。そのとき、あなたは愛と平安と至福の化身となるのです。

I would advise you to dwell always on one Name of God, one personification of one of His innumerable Attributes of. Glory. 'Then there is the expansion of your love, the removal of hate and envy from your mental composition, seeing the God whom you adore in every other person as. intently as you see Him in yourself. Then you become the embodiment of love, peace and joy.

1979.11.21

Sathya Sai Speaks Vol.14 C40

生きることは、忍耐力と愛によって甘さが付けられた場合にのみ、栄光に満ちた経験となります。進んで他の人の生き方と折り合いをつけようという意志、共通の務めを協力し合うこと、これらは生きることを幸せな実り多いものにしてくれます。定められている一定の行動規定は、何世紀にもわたる実践によって有益であることが証明されています。これらは、現代の状況に合うように調整しながら遵守していかなければいけません。人々は生活のあらゆる部門において発達していますが、残念なことに、人類の有する比類なき性質を発達させていません。アートマの気づき、すなわち、神の特性の取得、神の意識を発達させなさい。愛と理解を拡大しなさい。

Living becomes a glorious experience only when it is sweetened by tolerance and love. Willingness to compromise with others' ways of living and cooperation in common tasks, these

make living happy and fruitful. Certain modes of behaviour have been laid down and proved beneficial by centuries of practice. These have to be observed with modifications to suit the conditions of today. We are developing in each department of life, but pity it is that we are not developing the unique qualities of human beings. Develop the Aathmic awareness, the consciousness of the Divine, the acquisition of Divine attributes. Expand love and understanding.

1980.2.17

Women's Role C20/Sathya Sai Speaks Vol.14 C46

アーディヤートミクな〔アートマに關係する個々の靈的な〕悲しみは、数え切れないほどの微生物や寄生物の住みかである人間の体によって引き起こされます。それら病気を引き起こす原因となるものをなくすことのできる人は一人もいません。けれども、すべての生き物への思いやりの気持ち、そして、愛を育てよう、愛を広げようという思いを強めることによって、いとも簡単にその悲しみを乗り越えることができます。

Aadhyathmic sorrow is caused by the human body, the home of countless microbes, and other parasitic beings. No one can be free from these disease-inducing causes. But, one can easily overcome this sorrow by developing feelings of compassion towards all beings and thoughts which thrive on Love and spread love.

1980.7.13

Sathya Sai Speaks Vol.14 C51

あなた方のハートの中に隠れている愛を拡大し、それを人への奉仕へと変えるべきです。社会への奉仕は、あなたが主に捧げる礼拝です。自分のことだけを考えて不毛な人生を送ってはなりません。人のために生きなさい。社会の安寧を促進するために生きなさい。国の発展と繁栄のために生きなさい。

You should expand the love latent in your hearts and translate it into service to man. Service to society is the worship you offer to the Lord. Do not lead barren lives, concentrating on your own advancement. Live for others, for the promotion of the welfare of society, for the progress and prosperity of the country.

1981.6.27

Sathya Sai Speaks Vol.15 C12

現代の教育を受けた人は皆、利己主義にむしばまれています。それはどうしてでしょう？ 彼らは、この病気によってまったく救いようのない状態になっているため、自分たちの両親の苦しみにすら注意を向けません。これでは教育を受けたとは言えません。教育は、ハートを大きくし、人の愛を拡大するものでなければなりません。

Educated persons today are all afflicted with selfishness. Why! They have been rendered so helpless by this disease that they do not pay attention even to the misery of their parents. This is no sign of education. Education must broaden the heart, it must expand one's love.

神は愛、神の姿は愛
 万物は愛
 愛は救い、仕える
 愛を通じてのみ、善は現れる
 愛はすべてのものの内にいる神を明らかにする

愛は人と人とを結びつけます。愛は物と物とをつなげます。愛がなければ宇宙は存在しません。最も高次の愛は、万人の内に神がいることを気づかせてくれます。神はすべての中に等しく存在します。命は愛です。愛は命です。神がいなければ、神を奪われれば、いかなる物も、いかなる人も存在することはできません。私たちは神の意志によって、神の意志を通して生きています。私たち一人ひとりの中で愛として働いているものは神の意志です。「すべての世界が幸せでありますように」と祈るように促すのは神です。というのも、神は私たちに、私たちの崇める神、私たちの愛する神、私たちが生きる拠り所としている神はすべての生き物の中に愛として存在しているということ気付かせるからです。このようにして、愛は拡大し、宇宙万物を包み込みます。少し詳しく見ていくと、生命（いのち）そのものが愛であることがわかります。生命と愛は二つのものではなく、一つなのです。

The Lord is Love,
 His Form is Love,
 All beings are Love,
 Love saves and serves,
 Through Love alone can Good arise.

Love reveals the God in all. Love binds one person to another. Love attaches one thing to another. Without Love the Universe is naught. The highest Love makes us aware of the Lord in every one. The Lord is equally present in all. Life is Love; Love is Life. Without God, deprived of God, nothing and nobody can exist. We live on and through the Divine Will. It is His will that operates as Love, in each of us. It is He who prompts the prayer, "Let all the worlds be happy." For, He makes us aware that the God we adore, the God we love, the God we live by, is in every other being as Love. Thus Love expands and encompasses all creation.

1981.12.25

Sathya Sai Speaks Vol.15 C37

グループの一人ひとりが、真心込めて、そして、神を目に見えるようにさせたいと熱望してバジャンを歌わなければなりません。バジャンは、物真似であったり、機械的であったり、強制的であってはなりません。そのとき初めて、バジャンはハートを拡大し、真理を明らかにし、愛の源泉を湧き出させることができるのです

Every individual of the group has to sing sincerely and with a longing to visualise God. Bhajan should not be imitative, mechanical or forced. Then only can bhajan expand the heart, reveal the Truth and arouse the springs of Love.

1982.1.14

Sathya Sai Speaks Vol.15 C38

(人々の) 衝突は起こるものです。しかし、それは、その程度に、衝突という現状にとどめるようにして、それ以上の言葉や感情へと広げるべきではありません。衝突の拡大を許せば、怒りが深まり、苦々しい感情が起こり、強い憎しみが湧いてきます。一方、それと同じように、愛も、わずかな程度から始まって、拡大が許されれば、人の生活のすべてを埋めつくすまで大きくなるでしょう。これは霊的眞実です。もし二人の人間の間には衝突と不調和があり、二人がそれをその段階にとどめて、それ以上進むことを許さなければ、間もなく両者は軟化して、二人の仲は元に戻り得ます。最悪でも、衝突は休止状態にとどまったまま、他人を巻き込むほどには大きくなりません。不調和を一定限にとどめて、愛が自由に拡大することを許す、という実践は、オーガニゼーションを調和のある一体性へと導きます。

Conflicts do come about, but they should be limited to that point, to the fact of conflict and should not be allowed to spread into additional words and feelings. If the conflict is allowed to expand, anger will deepen, bitter feelings will arise, and strong hatred will develop. On the other hand, love also starts as a oint, and if allowed to do so, will expand until it fills one's entire life. This is spiritual truth. If they will leave it at that and not allow it to move further, then before long both parties will soften and harmony can again come into the relationship. At the worst, the conflict will remain dormant and will not grow to involve other people. The practice of limiting disharmony and allowing love to freely expand will bring an organization to a harmonious unity.

1982.12.2

『続・バガヴァン シュリ サティヤ サイ ババとの対話』

Conversations with Bhagavan Sri Sathya Sai Baba

心は人の内にいる君主です。感覚器官は従者たちです。君主が召し使いの奴隷となっていては、王国に平安はありません。内なる神の表出と拡大を得たいと願うサーダカ（霊性修行者）は皆、それゆえ、感覚器官への支配力を得なければなりません。それが初めの一步です。

The mind is the monarch in man; the senses are the ministers. It is the slave of its servants and so, the realm has no peace. Every Saadhak (spiritual aspirant) who aspires to achieve the expression and expansion of the Divine in him has therefore to earn mastery over the senses. That is the first step.

1983.5.6 pm

Sathya Sai Speaks Vol.16 C12

サーダカ（霊性修行者）は、浄性の理想である、平安と清らかさと平静を、いつも保っていなければいけません。生まれ持った性質と社会で育まれた性質はその助けとなるかもしれませんが、

サーダカは、思考と言葉と行為の純粋性を獲得するための根気強さを、意識的に、そして地道に、育てていかなければいけません。人生の浮き沈みを神の意志によるものとするのは間違っています。人生の浮き沈みは、根気強さを培ったか、欠いているかによるものです。広がる愛、意図の純粋さ、犠牲を望む気持ち——この三つは浄性の特質の尺度です。この三つは霊的な体の主要な手足であり、注意を要するものです。心の健康と霊的な健康状態はこの手足次第です。

The Saadhaka must adhere to Sathwa ideal - serenity, purity and equanimity. His inborn nature and social nurture might help him in this, but he must consciously and steadily cultivate this perseverance to attain purity of thought, word and deed. It is wrong to attribute the ups and downs in one's life to the will of God; they are due to the cultivation or neglect of this quality of perseverance. Expansive Love, purity of intention and an eagerness to sacrifice--these three are the criteria for the Saathwik quality. They are the chief limbs of the spiritual body which require attention. Mental health and spiritual well-being depend on these limbs.

1984.2.29

Sathya Sai Speaks Vol.17 C5

あなたの祈りは、「世界のすべてが幸せで平和に満ちていますように」というものでなければなりません。なぜならば、世界が平和で繁栄している時にだけ、インドは平和に満ちて幸せでいられるのであり、インドが平和に満ちて幸せな時にだけ、アーンドラ プラデーシュ州は平和に満ちて幸せになるのであり、アーンドラ プラデーシュ州に平和と幸福がある時にだけ、アナンタプル県は平和と幸福を得られるのであり、アナンタプル県に平和と幸福がある時にだけ、プッタパルティ村は平和に満ちて幸せでいられるのであり、プッタパルティ村に平和と幸福がある時にだけ、あなたは平和と幸福を得られるからです！ あなたの平和と幸福は、世界の平和と幸福とリンクしています。あなたが犯す憎しみや暴力の行為はすべて、世界の大気を汚します。どんな生き物も崇敬しなさい。その崇敬は神に届きます。なぜならば、神はすべての生き物に内在しているからです。生き物に無礼を働けば、その無礼もまた神に届きます。ですから、あらゆる所で、すべてのものに愛を拡大していきなさい。

Your prayer has to be, "May all the world be happy and peaceful." For, only when the world has peace and prosperity, can India be peaceful and happy. It is only when India is peaceful and happy, that Andhra Pradesh will be peaceful and happy. It is only when Andhra Pradesh has peace and happiness that Anantpur District can have peace and happiness. It is only when Anantpur District has peace and happiness can Puttaparthi be peaceful and happy. It is only when Puttaparthi has peace and happiness can you have peace and happiness! Your peace and happiness are linked with the world's peace and happiness. Any act of hatred or violence committed by you will pollute the atmosphere of the world. Adore any living being; the adoration reaches God, for He is in every being. Insult any living being; the insult too reaches God. So, expand love towards all, everywhere.

1985.8.15

Sathya Sai Speaks Vol.18 C17

世界は、基盤となる五大元素が表れ、拡大したものです。その本来の特質は、実体と結果、あるいは原因と結果という二元性です。この二元性は、喜びと悲しみ、賞賛と非難、勝利と敗北、利益と損失といった経験が交互に訪れることから明らかです。これらは自分が行った正しいことと過ちの応報です。うっかり過ちを犯してしまうのは過ちではありません。とがめるべきは、過ちを繰り返すことです。人は過ちから学ばなければなりません。心から悔やみ、同じ過ちを二度と繰り返すまいと決意しなさい。

THE world is the manifestation and expansion of the five fundamental elements. Its innate nature is duality--the entity and the result, the cause and its effect. This duality is evident in the alternating experiences of joy and grief, praise and blame, victory and defeat, profit and loss. These are the consequences of the right and wrong we indulge in. It is not wrong, if you slip into wrong; repeating the wrong is the thing to be condemned. One must learn lessons from the mistake, repent and resolve not to commit it again.

1985.8.15

Sathya Sai Speaks Vol.18 C17

人が独立を享受することができるのは、人の欲をかき立てる危険へと引きずり込む五感への屈従を断った時のみです。ヨーガの達成、すなわち、五感を制すること、愛を拡大すること、意識を浄化することによって神の栄光を意識の中に映し出すことが、ゴールです。

Independence can be enjoyed by man only if he gets rid of bondage to the senses which drag him into tantalising ventures. The attainment of Yoga, involving sense-control, expansion of love, and cleansing the consciousness, so the God's glory may be reflected therein, is the goal.

1985.8.15

Sathya Sai Speaks Vol.18 C17

いつも自問しなさい。「私は人類同胞が幸せに生きていくためにどんな貢献をしたか？」と。あなたのハートを拡大しなさい。もっともっとあなたの愛で人類同胞を包み込みなさい。神性はそこにあります。

Always question yourself: "What have I contributed to the happy living of my fellowmen?" Expand your heart; let your love enfold more and more of fellowmen. Therein lies divinity.

1985.9.7

Sathya Sai Speaks Vol.18 C19

あなたを愛でいっぱいにしなさい。愛は、社会への奉仕という形で現れるべきです。あなた方は、そのやり方で社会の面倒を見るべきです。私たちは社会のためにあり、社会は万人にとって善いことのためにあるのです。奉仕をして、あなたの周りのすべての人に喜びと慰めを広げること、あなたの生活を神聖なものにするよう努めなさい。

Fill yourself with love. Love should express itself in service to society. You should look upon society this way. We exist for society and society exists for the good of all. Try to sanctify your life by doing service and spreading joy and comfort all around.

1985.12.11

Sathya Sai Speaks Vol.18 C28

愛はどこにありますか？ 愛はまさしく私たちのハートの中にあります。家族の一人ひとりがハートの中の愛を高めようとしなければなりません。このプロセスは、村に、それから国に、そして最後に人類全体に広げられなくてはなりません。学生は皆、セヴァ（無私の奉仕）に参加して、社会に愛と神性の原理を広めなくてはなりません。すべての人が、「イーシャヴァースヤム イダムサルヴァム——神は万物に満ちている」という真理を悟るべきです。利己主義は恐るべき悪魔のように支配権を振るっています。これは社会にとって何の益もありません。教育の目的は人を「私」から「私たち」へと連れて行くことです。

Where is this Love? It is right within our heart. Every member of the family must try to enhance the love in the heart. This process must be extended to village, then to the country and finally to all humanity. Every student must participate in Seva(Service), spread the principle of love and divinity in the society. It is necessary that everybody should realize the truth; Every student must participate in Seva (Service), spread the principle of love and divinity in the society. It is necessary that everybody should realize the truth; Esavasya midam sarvam – God is present in everything. Selfishness is holding its sway like a formidable demon. This can never be of any use to society. The aim of education is to take man from “I” to “We”.

1986.1.15

Women's Role C26

あなたの愛を拡大しなさい。そうすれば、すべてのものの中に神を認識することができます。これがゴールであり、目的であり、教育の完了です。

Expand your Love so that you recognise God in every being. This is the goal, the purpose and the fulfillment of Vidya (education).

1987.2.8

Sathya Sai Speaks Vol.20 C3

現代の教育によって、物を集めることが強調されています。しかし、それと同じくらい、手放すことが必要です。手放すことは失うことではありません。手放すことは、たいへん有益なことです。なぜなら、あなたはそうすることで喜びを得るからです。なぜなら、手放すことは自由を意味するからです。それは、自由へと全託すること、神と愛に全託することです。神は愛です。神は、愛を拡大することを通じてのみ知ることができます。

Accumulation of things is highlighted through education today. But, giving up is equally needed. Renunciation is not a loss; it is highly profitable, for you acquire joy thereby. For, renunciation means freedom, surrender to freedom, surrender to God and love. God. is love. He can be known only through the expansion of Love.

1987.2.8

Sathya Sai Speaks Vol.20 C3

料理中に野菜を切っているときは、自分は英知の包丁で自分の欲望やエゴを切り刻んでいるのだと考えなさい。床を掃いているときに、「ああ、何度掃いても、どうせまた汚れてしまう」などと嘆いてはいけません。その代わりに、自分のハートを掃除しているのだと考えなさい。もし家でチャパティ [インドの薄いパン] の粉を延ばしているなら、自分のハートを延ばし、練り上げ、広げるのがどれほどの喜びであるかを考えなさい。以上のような方法で、あなたは自分がすることになっている仕事のすべてを、神のために行っているものと考えることができます。

When you are cutting some vegetables for cooking, consider that you are cutting you're your desires and ego with the knife of wisdom. While sweeping the floor don't lament, 'O, it keeps getting dirty again and again.' Think rather that you are cleaning your own heart. If you are rolling Chapathis at home, consider what joy it is to roll and knead and expand your heart. In this way, you can consider every activity you undertake as being done for the sake of God.

1987.3.30

Sathya Sai Speaks Vol.20 C6

愛は、人間の中にある神の性質です。しかし、愛は他の人々にだけでなく、鳥や動物や他の生き物にも示さなくてはなりません。真の文化は、こうした愛の拡大、偏狭さを捨てて広い心を育てることにあります。そうすれば、その結果として、自分も社会も本当の喜びが得られます。このようにして、人間性は神性へと高められるのです。

Love is a divine quality in man. But it should be shown not only toward other human beings, but also towards birds, beasts, and other living creatures. True samskrithi lies in such an expansion of love, giving up narrowness and developing broad-mindedness, which results in real joy for oneself and for the society as well. Thus will human nature be sublimated into divinity.

1990.5.20

Summer Showers in Brindavan 1990 C1

本当の愛は無欲で自然です。それはアトマの関係を基盤としています。そうした愛の小さな例をあげましょう。一人の母親が幼い赤ちゃんを抱いて道を歩いています。あなたがその後ろを歩きはじめると、その赤ちゃんはあなたを見てにっこりと笑います。あなたも自然とその赤ちゃんに笑いかけます。その赤ちゃんは誰で、あなたは誰ですか？ 二人の間に何の関係がなくても、赤ちゃんはあなたを笑顔にさせることができます。そのような愛によって味わう至福の何と深いことでしょう！ あなたが泣くとき、あなたは一人で泣かなければなりません。けれども、あなたが笑うときには、他の人も笑うでしょう。そのような愛と至福こそが、あなたを神と一つにさせてくれるのです。ですから、あなたの愛を拡大し、そうすることによって拡大した至福を体験しなさい。

True love is desireless and natural. It is based on the Aatmic relationship. A small example for such love: a mother is walking along the street, carrying her young baby. If you happen to

be walking behind them, that child will smile on seeing you, and naturally you will also smile at the child. Who is that child and who are you? Although there is no relationship whatsoever between the two of you, the child is able to make you smile. What a profound bliss would you experience in such love! If you weep, you have to weep alone. But if you laugh, others too will laugh. It is such love and bliss that will make you one with God. Therefore expand your love and thereby experience expanded bliss.

1992.5.24

Sathya Sai Speaks Vol.25 C16

今、国に、ひどい不和と悲惨と無秩序があります。なぜなら、広い視野がなく、人々の心が狭いからです。狭い自己中心的な感情を捨てて、愛の拡大を実践すべきです。人類は皆、一つの家族の一員であるという気持ちを培うべきです。すべての存在に内在する神は一つです。

Today there is terrible conflict and misery and disorder in the country because such a broad outlook is not there and people are narrow minded. They should discard this narrow selfish feelings and practice expansion of love. You should cultivate the feeling that all human beings belong to one family. The divinity in all beings is one.

1993.1.21

Sathya Sai Speaks Vol.26 C3

学問の真髄とは何でしょう？ それは^{ハート}心を広げること、識別心を開花させることに他なりません。ところが、今の学生は極端に狭い^{ハート}心をもっています。学生たちの愛は「収縮」しています。ですから、学生は「愛の拡大」を実践する必要があります。皆さんは「私」と「彼ら」との間の区別を捨てなければなりません。ちょうど長年こつこつと働いて財産を蓄えるように、絶えず神聖な思いを抱いていることで平安と満足感を蓄えなさい。平安と満足感が開花を許されるとき、初めて人間性は神性へと変容するのです。

What is this essence? It is only the expansion of the heart, blossoming of discrimination. But the students of today have extremely narrow hearts. Their love is “contracted”. Therefore, students need to practice “expansion of love”. You must renounce the distinctions of “I” and “they”. Just as you amass wealth by working diligently over years, you must amass peace and contentment by entertaining divine feelings. Humanness can be transformed into Divinity only when peace and contentment are allowed to flourish.

1995 夏期講習 シュリーマド・バーガヴァタム P301

Summer Showers in Brindavan 1995 on Srimad Bhagavatham C9

人間の愛が世俗的で自己中心的なのに対して、神の愛は霊的で無私無欲です。それは純粋な愛です。古代の人々は神を、永遠で、不滅で、純粋で、けがれなきものであると描写しました。神の愛を体験するためには、心の狭い自己中心性を捨て、愛を拡大することです。

The Love of humans is earthly and selfish while Divine love is spiritual and selfless. it is pure love. The ancients described the Divine as eternal, immortal, pure and unsullied. In order to experience Love of God, you should give up petty minded selfishness and expand your

love.

1997.7.17

Sathya Sai Speaks Vol.30 C15

あなた方は、すべての人の安寧のための根本的な識別力を持つべきです。これは心の広さと愛の拡大です。狭い見方でいてはなりません。それは愛の収縮です。あなた方は友だちを歓迎する時、「やあ」と言います。これにはあなたの愛が映し出されていません。あなたの内側は、感情と欲望を超越した無であるべきです。心を超えて前進すべきです。

You should have fundamental discrimination for the welfare of all. This is broadmindedness and expansion of love. You should not have a narrow outlook, which is contraction of love. You say, "hello," while greeting a friend. It is not reflecting your love. You should be hollow inside, that is beyond feelings and desires. You should proceed beyond mind.

1998.4.20

Sathya Sai Speaks Vol.31 C15

ブラフマーとは誰ですか？ ブラフマーは、本に描かれているような、頭が4つある者ではありません。ブラフマーは広大さです。あなたがどこを見ても、見えるのはブラフマーだけです。このような愛の拡大が神なのです。

Whos is Brahma? He is not the one with four heads as described in books. Brahma is vaastness. You find only Brahma wherever you see. This expansion of love is God.

1998.9.25

Sathya Sai Speaks Vol.31 C31

時は神です。時間を無駄にしてはなりません。幸せでいなさい。これはあなたがなすべき霊性修行です。決して狭い心でいてはなりません。愛の拡大は生であり、愛の収縮は死です。愛の拡大は、あなたに神への愛がある場合にだけ可能です。あなたに愛があれば、神は何でも授けることができます。神に与えられないものは何もありません。

Time is God. Do not waste time. Be happy. This is the sadhana you should do. Never be narrow minded. Expansion of love is life; contraction of love is death. Expansion of love is possible only if you have love for God. God can confer anything if you have love. There is nothing that He cannot give.

1998.10.11

Sathya Sai Speaks Vol.31 C38

体は色の付いた風船に喩えられます。風船の大きさや色は違っても、風船の中に入っている空気は同一です。同じ空気が風船の中にも外にも存在しています。風船の中の空気は良心に喩えられ、すべてにあまねく空気は純粹意識に喩えられます。風船に空気を入れ続けると、しまいに風船は割れて、中に入っていた空気（良心）は外の空気（純粹意識）に融合します。それと同じように、あなたの愛を拡大しなさい。そうすれば、あなたの肉体意識という風船は膨らんで、その中に入っている良心は外の意識に融合します。

The body can be compared to a color balloon. Balloons differ in size and color, but the air within them is one and the same. The same air is present inside as well as outside the balloon. The air within the balloon can be compared to conscience, and the all-pervasive air to consciousness. When more and more air is blown into the balloon, ultimately the balloon bursts and the air within (conscience) merges with the air outside (consciousness). Similarly, expand your love so that the balloon of your body attachment bursts and the conscience within merges with the consciousness outside.

1998.11.22

Sathya Sai Speaks Vol.31 C43

私の愛は私の最大の財産です。

愛は私の姿

真理は私の息

至福は私の食べ物

私の人生は私のメッセージ

拡大が私の人生

愛に理由はない

愛に時季はない

生まれることも、死ぬこともない

神の愛は、生まれることも死ぬこともありません。私は称賛されて得意になることも、非難されて落ち込むこともありません。私は人生の両極を平等観をもって扱います。私は楽しい時も苦しい時も幸せです。私の中にあるのは愛だけです。私の愛は、与え、与え、与えることによって生きます。私の愛は決して受け取りません。これが私の愛と、受け取ることをよしとする世俗の愛との違いです。だから、私の愛はつねに拡大しているのです。

My love is my greatest property.

Love is My form,

Truth is My breath,

Bliss is My food.

My life is my message,

Expansion is my life.

No reason for love,

No season for love,

No birth, no death.

The divine power has neither birth nor death. I do not feel elated when praised or depressed when blamed. I treat these dualities of life with equanimity. I am happy both in pleasure and

pain. There is only love in Me. My love lives by giving, giving and giving. It never receives. This is the difference between My love and the worldly love, which believes in receiving alone. That is why My love is ever expanding.

1998.11.22

Sathya Sai Speaks Vol.31 C43

人は自分の人生を心の狭い感情で無駄にしています。人は自分と自分の家族のことだけを考え
ています。これは愛の収縮です。全世界を一つの家族と考えなさい。それが愛の拡大です。

Man is wasting his life with narrow-minded feelings. He is concerned only about himself
and his family. This is contraction of love. Consider the whole world as one family. That is
expansion of love.

1998.11.22

Sathya Sai Speaks Vol.31 C43

20 年前、初めてプラシャーンティ ニラヤムでクリスマスが祝われた時、私は一つの歌を歌い
ました。

愛は私の姿
真理は私の息
至福は私の食べ物
私の人生は私のメッセージ
拡大が私の人生
愛に理由はない
愛に時季はない
生まれることも、死ぬこともない

もし、誰かにサイ ババについて話すよう頼まれたなら、この歌を歌いなさい。この歌がすべて
のメッセージを伝えてくれるでしょう。その相手に、愛がババの姿であり、ババの人生がババの
メッセージであると言いなさい。人類は兄弟であり、神が父であるという気持ちを深めなさい。

Twenty years ago, when Christmas was celebrated for the first time in Prashanthi Nilayam,
I sang a song:

Love is My form,
Truth is My breath,
Bliss is My food,
My life is My message, expansion is My life,
No reason for Love, no season for Love,
No birth, no death.

If anyone asks you to tell about Sai Baba, sing this song. It will convey the whole message. Tell him, Love is His form and His life is His message. Develop the feeling of brotherhood of man and fatherhood of God.

1998.12.25

Sathya Sai Speaks Vol.31 C46

あらゆる私利私欲を犠牲にして、愛を現しなさい。至福を味わって、それを人に分け与えなさい。これはバーラタ〔インドのサンスクリット名で神を愛する者の意〕の文化が説いていることです。バーラタ文化よりも偉大な文化はありません。バーラタ文化は、永遠で、普遍で、誰にでも受け入れられるものです。ところが、不幸にも、現代のバーラタ人は西洋文化を模倣して自分たちの分化をないがしろにしています。その結果、バーラタ人は自分たちのアイデンティティを失いつつあります。自分の文化を忘れることよりも大きな不幸はありません。バーラタ文化を支持する人が真のバーラタ人です。バーラタ人という呼称は、バーラタの土地に生まれた人を意味しているではありません。誰であれバーラタの文化に従う人はバーラタ人です。しかし、教育のある現代人たちはバーラタ文化に心を引き付けられません。なぜなら、彼らはバーラタ文化を正しく理解していないからです。バーラタ文化は、海より広く、山より大きいものです。この輝かしい文化を理解するためには、寛大な気持ちを持ち、広い心になって、あなたの愛を拡大する必要があります。

Sacrifice all self-interests and develop love. Experience bliss and share it with others. This is what the culture of Bharat teaches. There is no culture greater than the culture of Bharat. This culture is eternal, universal, and acceptable to everyone. But, unfortunately today the Bharatiyas are imitating the Western culture ignoring their own culture. As a result, they are losing their identity. There is no greater misfortune than forgetting one's own culture. A true Bharatiya is one who upholds Bharatiya culture. The epithet Bharatiya does not mean a person born in the land of Bharat. Whoever follows the culture of Bharat is a Bharatiya. But the modern educated people are not fascinated by this culture because they have not understood it properly. The culture of Bharat is vaster than oceans and mightier than mountains. In order to understand this glorious culture, you need to develop broad feelings, become broadminded and expand your love.

1999.3.12

Sathya Sai Speaks Vol.32 Part1 C5

人が苦しんでいる原因は、自分の愛を自分と自分の家族にせばめていることにあります。すべての人は自分の兄弟姉妹であるという大きな気持ちを持つべきです。愛の拡大は生であり、愛の収縮は死です。

The cause for man's suffering is that he has constricted his love to himself and his family. He should develop the broad feeling that all are his brothers and sisters. Expansion of love is life; contraction of love is death.

1999.3.25

Sathya Sai Speaks Vol.32 Part1 C8

あなたの両親はあなたに名前を付けました。それはあなたが自分の名刺に印刷する名前です。あなたが神に贈る名刺には、あなたの名前ではなく愛が書かれていなければいけません。名刺を人に見せると、相手は名刺にある名前や住所によってあなたを認識します。一方、神は、愛、愛、愛だけを認識します！

一日を愛で始め
一日を愛で過ごし
一日を愛で終える
これが神へと到る道！

ですから、今日のこの神聖な仏陀プールニマーの日から、精力的に神への愛を育てなさい。無私の愛を伝え、広めなさい。愛に優る霊的説法はありません。

Parents give you a name, and that is the name you print on your visiting card. The card that you present to God must not have your given name but love. When you show your card to another person, that person recognises you by the name and address on the card. God, on the other hand, recognises only love, love, love!

Start the day with love
Spend the day in love.
End the day in love.
This is the way to God!

Therefore, starting from today the auspicious day of Buddha Poornima, vigorously develop your love for God. Propagate and spread selfless love. There can be no greater spiritual preaching than love.

2000.5.21

Summer Showers in Brindavan 2000 C8

神を探しに出かける必要はありません。神があなたを探しに来ます。神はお寺やモスクや教会には住んでいません。それらは人間がこしらえた建造物です。神は自分が建てた寺院に住んでいます。それは人間の体です。人間の体は、生ける寺院であり、歩く寺院であり、語る寺院です。人間の建てた寺院には、力と神聖さにおいて、神が建てたこの寺院に匹敵するものはありません。この寺院は、レンガとモルタルで建てられたものではありません。建築家が設計したものでも、技術者が建てたものでもありません。この寺院は神の意志によって出現しました。あなたは自分の体を神からの貴重な贈りものと見なし、その神聖な贈りものを保護しなければいけません。神の命じることに従い、神聖な行いだけに従事なさい。自分のできるかぎり愛を広め、さらに、

自分のできるかぎりアトマ原理の芳香を広めなさい。

You need not go in search of God; He will come in search of you. God does not reside in temples, mosques and churches. These are structures built by man. God resides in a temple that He has built for Himself, and that is the human body. The human body is a living temple, a walking temple, and a talking temple. No man-made temple can match this God-built temple in power and sanctity. This temple has not been built with brick and mortar. No [human] architect has designed it, and no engineer has built it. This temple has come into existence by the will of God. You must treat your body as a precious gift of God and safeguard this sacred gift. Obey God's command and engage only in sacred actions. Spread love as much as you can, and also the fragrance of the Atmic Principle.

2000.5.21

Summer Showers in Brindavan 2000 C8

あなたは誰ですか？ あなたは平安の化身です。あなたは真理の化身です。あなたは愛の化身です。あなたはダルマの化身です。あなたは非暴力の化身です。あなたはすべてであり、すべてはあなたの中にあります。このような心の広さを培いなさい。愛の収縮ではなく、愛の拡大を持ちなさい。一体性は愛の拡大を通してのみ達成することができます。

Who are you? You are the embodiment of Peace. You are the embodiment of Truth. You are the embodiment of Love. You are the embodiment of Righteousness. You are the embodiment of Nonviolence. You are everything and everything is within you. Develop this broad-mindedness. Have expansion of love, not contraction of love. Unity can be achieved only through expansion of love.

2000.9.10

Sathya Sai Speaks Vol.33 C14

すべての姿は神の姿です。ですから、すべての人を敬い、すべての人を愛しなさい。愛の拡大は生です。狭い心に入り込む隙を与えてはなりません。

All forms are His. Hence, respect and love everybody. Expansion of love is life. Do not give scope for narrow-mindedness.

2002.7.23

Sathya Sai Speaks Vol.35 C12

私はいつも「つねに助け、決して傷つけてはならない」という原則に沿った振る舞いをしています。これはずっと私のモットーとなってきました。私は誰も傷つけたことはありません。私は、人を助けることによって大きな喜びを感じます。私が帰依者たちに、つねに「ローカー サマスタースキノー バヴァントゥ」（世界中のすべての人々が幸せでありますように！）と祈りなさい、と言うのはそのためです。すべての人が、幸せで、健康で、至福に満ちていますように。そのような神聖な動機をもって、私は愛のメッセージを全世界に広げてきました。学生たちこそが、私の最大の財産です。小中学校の生徒たちと、高校や大学の学生たちは、いつも私と一緒にいます。彼らはスワミを離れることがなく、私も彼らなしではいられません。私の一生は人類全体のため

のもので。人々の幸せこそがスワミの幸せです。

I always conduct Myself in accordance with the principle of Help ever, Hurt never. This has been My motto. I never harmed anyone. I derive great joy in helping others. That is why I tell the devotees to always pray, Loka Samasthah Sukhino Bhavantu (May all the people of the world be happy!) All should be happy, healthy and blissful. With such sacred motive, I have been spreading the message of love to the entire world. My students are My biggest property. The students of the Primary School, Higher Secondary School and the Institute are always with Me. They do not leave Swami and Swami cannot be without them. My life is for the sake of humanity at large. The happiness of people is the happiness of Swami.

2002.10.20

Sathya Sai Speaks Vol.35 C18

現代の教育はどうなっていますか？ ただ不安をもたらしているだけです。人々はただ学位を取得するだけで、自分の心を広げていません。真の教育はハートの変容をもたらすものです。愛の広がりがあるべきです。

What is this education? It is only leading to agitation. People are only acquiring degrees, but are not broadening their mind. True education is that which brings about transformation of the heart. There should be expansion of love.

2004.1.12

Sathya Sai Speaks Vol37 C2

相手が誰であるか、何をしているかにかかわらず、あなたは万人への愛を育てなければなりません。子供が親に愛を示すのは自然なことです。全人類への愛を持つよう子供を形作ることが重要です。愛はヴィッディヤー〔高次の知識〕のあらゆる側面を包含しています。生徒たちが学校やカレッジで手に入れる知識は、情報志向の知識だけです。単なる書物の知識は少しも重要ではありません。愛の拡大こそが、とても重要です。

You must cultivate love towards all beings regardless of what they are or what they do. It is natural for children to show love towards their parents. But it is important that they should be so moulded that they develop love for the entire mankind. Love comprises all aspects of Vidya. The knowledge that the students acquire in schools and colleges is only information-oriented. Mere bookish knowledge is not of great importance. Expansion of love is very important.

2004.1.27

Sathya Sai Speaks Vol37. C4

愛は神を悟るための王道です。あなたが人間として生まれた目的は何でしょう？ それは、ただ食べて、ぶらぶらして、お祭り騒ぎをすることではありません。あなたは愛の原理を悟るために生まれた、ということを理解しなければなりません。もし愛があなたのハートに花開くなら、あなた自身がパラマートマ（神）になるでしょう。ここかしこに神を探す必要はありません。神はあなたの中にいます。神は愛の姿をまとっています。人間は、自分の生まれ持った神性を認識し

ないかぎり、二元性から逃れることはできません。あなたの愛を拡大するようにしなさい。愛の中で生きなさい。

Love is the royal path to realise God. What is the purpose of your birth as a human being? It is not just eating, loitering and merry-making. You must understand that you are born to realise the love principle. If love blossoms in your heart, you yourself will become Paramatma (God). You need not look for God here and there. He is in you. He is in the form of love. There is no escape from dualism as long as man does not recognize his inherent divinity. You should expand your love. Live in love.

2004.1.27

Sathya Sai Speaks Vol37. C4

神は愛という形であらゆる場所に存在しています。このことを決して疑うべきではありません。あなたの中に愛の川が絶えず流れているようにしなさい。そうして初めて、あなたは神のヴィジョンを得ること〔神を見ること〕ができます。疑いなく、あなたは神を見たいと願っていますが、あなたは自分の愛を拡大していません。もしあなたがそのことに興味があるのなら、私はあなたに神のヴィジョンを授ける用意があります。けれども、あなたが神を見ることができるのは、あなたが自分の中に真実で永遠の愛を培った時に限ります。

God is present everywhere in the form of love. You should never entertain doubts in this regard. The stream of love should flow in you incessantly. Only then can you have the divine vision. No doubt, you have the desire to see God but you are not expanding your love. If you are interested, I am ready to grant you the vision of God. But you can see Him provided you cultivate true and eternal love in you.

2004.4.15

Sathya Sai Speaks Vol.37 C9

何も期待することなく、あなたの愛を他の人々と分かち合いなさい。愛だけのために、すべての人を愛しなさい。あなたの愛を他の人々に広げるなら、不二一元の境地に到ることができます。

Share your love with others without any expectation. Love everybody only for the sake of love. When you extend your love to others, you can attain the state of non-dualism.

2005.4.13

Sathya Sai Speaks Vol.38 C9

ハートが大きくなれば、寛大さが生まれます。反対に、ハートが小さくなれば、狭量な感情しか持てなくなるでしょう。ですから、卑しい性質を心に抱いてはなりません。人間として産まれることは非常に神聖です。だからこそ、神は人間の姿をまとうのです。それゆえ、ハートの純粋さを育て、神聖な態度で人生を過ごしなさい。私が講話をしたり、皆さんにバジヤンを歌わせたりするのは、皆さんのハートを拡大するためです。

When there is an expansion of heart, it gives rise to broadmindedness. On the other hand, when there is contraction of heart, you will have only narrow feelings. Hence, never entertain mean qualities. The human birth is highly sacred. That is why God assumes the human form.

Hence, develop purity of heart and lead your lives in a sacred manner. When I give a discourse or involve you in bhajan singing, it is only meant for the expansion of your heart.

2005.11.19

Sathya Sai Speaks Vol.38 C18

あなたの目的は、あらゆる活動において常にハートの拡大を成し遂げることにあるべきです。そのとき初めて、「人間」という名前はあなたにふさわしいものとなります。寛大であり、自分の幸せを皆と分かち合いなさい。

Your aim should always be to attain expansion of heart in every endeavour. Only then will the title of “human being” befits you. Be broadminded and share your happiness with everybody.

2005.11.19

Sathya Sai Speaks Vol.38 C18

ヴェーダを規則的に学びヴェーダの指示を実践するなら、人間はあらゆる種類の富を授かります。ヴェーダには人の生活と運命を支配する基本的な原理が含まれています。ヴェーダは全人類の幸福のための神からの贈りものです。ヴェーダは宗教やカーストや国籍その他をもとに区別をするようなことはありません。ヴェーダのマントラはすべての人が唱えることができます。(スワミはここで、プラシャーンティ ニラヤムで学んでいる外国から来た二人の少年をお呼びになり、「シュリー スークタム」を唱えるようにおっしゃいました)。宗教やカーストや国籍によらず、すべての人がヴェーダを学び、唱えることができるように、すべての国にヴェーダが広がるのがスワミの望みです。

2006.8.9

『アティ・ルッドラ大供犠祭』 p15

愛の拡大は生であり、愛の収縮は死です。

Expansion of love is live. Contraction of love is death.

『サティヨーパニシャッド (上)』 Q55

Satyopanisad Q55

あなたがプレーマ〔神聖な愛〕を育めば、他のすべての価値もついてきます。愛は最高の特質です。愛は神であり、神は愛です。愛は生命です。あなたは疑いなく愛をもっていますが、それは限られたものです。その愛は、自分と自分の家族、「私」や「私のもの」に限定されています。愛は、今あなたが持っているような「縮小」ではありません。愛は「拡大」です。愛は無私無欲であり、私欲は愛のないものです。有神論者であれ無神論者であれ、この世に愛のない人は一人もいません。神の恩寵は愛によってのみ獲得することができます。あなたと神の間に存在するのは、愛の絆です。

If you develop Prema, all the other values will follow. Love is the chief quality. Love is God, God is love. Love is not contraction as you have now. It is expansion. love is selflessness, self is lovelessness. Be he a theist or an atheist, there is none in this world without love. You can win

God's grace only by love. It is the bound of love that exists between you and God.

『サティヨーパニシャッド（下）』 Q196

Satyopanisad Q196

愛は私の姿、真理は私の息、至福は私の食べ物
私の人生は私のメッセージ、拡大が私の人生
愛に理由はない、愛に時季はない、生まれることも、死ぬこともない
プレーマ サティヤ アーナンダ、ダルマ シャーンティ アーナンダ
シルディ サイ、サティヤ サイ、プレーマ サイ、ジャイ ジャイ
シルディ ババ、サティヤ ババ、プレーマ ババ、ジャイ ジャイ

Love is My form, Truth is My breath, Bliss is My food.

My life is my message, Expansion is my life.

No reason for love, No season for love, No birth, no death.

Prema Sathya Ananda, Dharma Shanti Ananda

Shirdi Sai Sathya Sai Prema Sai Jai Jai

Shirdi Baba Sathya Baba Prema Baba Jai Jai

1978年クリスマス祭

ババ様が作ってお歌いになったバジャン「ラブ イズ マイ フォーム」

“Love is My Form”, a bhajan wrote and sung by Bhagavan Baba