

# いろいろのヨガ

68

こころの医師 明石麻里



## 平和への一歩

節分を迎え暦の上では春となりましたが、京都はまだ寒い日が続いています。今年の1月は、2人の日本人が中東でテロに見舞われるという悲しい出来事がありました。テロは許されるものではありません。けれども混乱した中東情勢の背景には、長年の歴史的、政治的に複雑な事情と、被害者であれ加害者であれ、世代間に伝達してきた多くの人々の心の苦しみがあることは間違いないでしょう。人類全体として、どう向き合い解決したらいいのか、その答えはまだできていません。

戦争状態から平和を導いた方の一人に、ティク・ナット・ハンさんがおられます。ご存知の方も多いと思いますが、ハンさんはベトナム出身の世界的影響力のある禅僧です。



彼はベトナム戦争中、「私たちの敵は人間ではない。憎しみの心や暴力だ」として、負傷している兵士は敵であっても無条件で助けました。民衆を助ける様々な平和活動を行い、戦争の終結に尽力をつくし、ノーベル平和賞候補にもなりました。その活動の原動力になったのは、心を静め愛に生き切るための瞑想と、慈悲のこころの在り方の実践でした。戦争終結後は世界中の様々な機関に招聘されて講演や指導を行い、1982年、フランスに実践コミュニティ「プラムビレッジ」を設立。そこには、今も世界中から毎年8,000人余りの人々が瞑想指導を受けに集まっています。今日はハンさんの『ブッダ「愛」の瞑想』（ティク・ナット・ハン著、角川学芸出版）から、ハンさんのメッセージをご紹介しますと思います。

誰もが、相手を喜ばせたい、幸せにしたいと思っています。けれども、うまく気持ちに通い合わない時、その思いゆえに相手を苦しめてしまう時もあります。彼は、真に愛するためには、「理解」、「思いやり」、「喜び」、「自由（無執着）」の4つの実践が必要だと述べています。まず、愛する人を深く見て、時間をかけて理解すること。この「理解」に基づく愛が本物の愛であり、理解

に基づいて適切に行動し、するべきでないことはしないことが大切。そして、相手を深く理解してその苦しみを和らげることが「思いやり」となります。また、真の愛には喜びがありますが、人の幸せも自分の幸せも同様に喜ぶためには、自分が平和と満足にあふれた「喜び」を感じていることが必要です。さらに、真の愛とは、自分の自由と同様に相手の自由も守ること、つまり、愛する人が、自分の周りにも心の中にも、「自由」を感じられるようなやり方で愛すること。愛する人がその人でいられなくなるまで自由を奪ったり、

相手に「こうして欲しい」と期待したり押し付けたりするのは、愛という名の牢獄に入れるようなものになってしまいます。

その上で、愛するとは何よりも「存在すること」だと述べています。自分の心と体がバラバラになっていたり、心が心配や後悔や怒りでいっぱい、今ここで起きていることを感じていないなら、愛することができるでしょうか？ハンさんは、自分が「今ここに」落ち着いていること、そして自分自身のために、愛する人たちのために、全てのいのちのために存在してください、すごしてくださいと、語りかけています。そして、実践の先には完全なやすらぎと幸福感が味わえることも伝えておられます。

テロのようなことがあるのは、私たちが、真に愛することを学んでいる、まだ途上にあるからでしょう。それぞれの生活の中で、淡々と実践を重ねれば、いつか成熟した平和と幸福感をみんなで分かち合えるような世界になると信じたいと思います。△

今年も“女神たちの聖地”阿波をご案内します  
「明石麻里といく春分の徳島女神ツアー」

3月21(土)～22(日)日

企画・運営 (株)アイウィルビー・教育事業部  
Tel:03-6324-7300 Mail:matumae@iwillbe.co.jp

参考～ブログ【愛と光のめざめ】  
<http://womensmeeting.blog101.fc2.com/>