



# 天和堂

心身統一と家庭和合の修練

【厳選抜粋版】

文亨進 著

## もくじ

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| <b>第1章 「心身統一」とその必要性</b>       | <b>3</b>  |
| (1) 「心身統一」訓練の前提となること          | 3         |
| (2) なぜ心と体の統一が必要なのか            | 5         |
| (3) 沈黙に耳を傾けることでなぜ沈黙が破れるのか     | 7         |
| <b>第2章 「思いの列車」から統一主義へ向かう道</b> | <b>10</b> |
| (1) 「思いの列車」から降りて「今」に生きる       | 10        |
| (2) 心の麻酔薬依存からの解放              | 17        |
| (3) 私と私自身-分離主義から統一主義へ         | 21        |
| (4) 真の姿になる道-「心身統一」訓練          | 27        |
| <b>第3章 「心身統一」訓練</b>           | <b>32</b> |
| (1) 心身の分裂状態を知るゲーム             | 32        |
| (2) 訓練を始める前に                  | 34        |
| (3) 「心身統一」訓練の準備と始めの祈禱         | 37        |
| (4) 「心身統一」訓練                  | 41        |
| <b>第4章 夫婦の和合</b>              | <b>51</b> |
| (1) 自分の変化が他者の変化を誘導            | 51        |
| (2) 「思いの列車」に命名する              | 52        |
| (3) 幸福に連結する「相手の立場で考える」訓練      | 54        |
| (4) まず共感して聞くこと                | 56        |
| (5) 貞節                        | 57        |
| (6) すぐに反応しないで聞き入ること           | 59        |
| (7) 夫婦合同の傾聴訓練                 | 60        |
| <b>第5章 子女との和合</b>             | <b>64</b> |
| (1) 子女たちへの二つの徳目               | 64        |
| (2) 一人一人に個人的関心を持つ             | 70        |
| (3) 宝のような子女たち                 | 72        |
| (4) 子どもたちと一緒にいるときの霊的訓練        | 74        |
| <b>最後に 一常に完全でいることはできない</b>    | <b>78</b> |

## 第1章 「心身統一」とその必要性

### (1) 「心身統一」訓練の前提となること

多くの宗教的な伝統と同じように、統一信徒たちも、内的かつ精神的、霊的な儀式をすでに実践しています。一定期間の断食と祈祷、あるいは按手や水行などによる条件がそれです。また、新教式の聖日礼拝や伝道と祝福のための条件、そして万物復帰の伝統などもあります。東洋では、浄化の条件として、福を願い罪の赦しを願って数千回の敬拝を捧げる多くの統一信徒を見ることができます。

これから本書で扱う修養と修練は、このような既存の儀式を代替するものではなく、補充する意味を持っています。

私は、自分が直接研究していること以外にも、釣り舟や訓読会などで真のお父様（文鮮明先生）を観察し、また常日頃、真のお父様が実践されるお姿を近くで見えています。その上で、真のお父様と直接やりとりする過程を通して、特に個人的に下さった「天和堂」という揮毫に基づいて、今皆さんが手にしている本書をつくるようになりました。

「宗教は、故障した人間を修理して原状に戻すための訓練所であり、修練教育院です。（中略）信仰を通じた教育と修養により、実生活の中で神様に侍ることのできる人格を養成することが宗教の使命なのです。（中略）教団が、伝道と宣教を通して信仰の道への入門を強調する以上に、個々人を教育、修練し、人格完成を通して生活信仰者として育成し、卒業させることを、より一層重要視しなければなりません。」（世界基督教統一神霊協会創立 50 周年記念祝賀晩餐での創始者演説「神の祖国と平和王国の成就のための摂理の道 50 年」より）

このみ言は、どれほど宗教に対する強力なみ言でしょうか！ 統一教会もやはり例外ではありません。この本の目的は、体系的で段階的な修行方法を提供することによって、私たち自ら真なる人性を啓発できる力を強化、向上させることにあり、究極的には、日常生活の中に神様をお迎えすることです。

真のお父様は、私たちの宗教運動が「超宗教、超国家、超人類的なもの」にならないと語られました。これは私にとって核

心的な教えでしたが、今まで、どのようにすることが心と体の統一を成し遂げることなのかを悟ることができませんでした。数千年かけて精製され、純化された霊的な伝統と方法を研究する中で、私は心身統一訓練のノウハウを開発するようになったのですが、これは心と体の統一を実際に具現させるためのカリキュラムであり方法です。

近年、「ニューエイジ運動 (New Age movement)」と呼ばれて行われている霊的修養の問題点は、訓練を通して自分に対する良い印象を持ったり、神を感じたりできるかもしれませんが、それを長期間維持し、また再生産することが難しいというところにあります。

そのため、多くの場合、高い霊的な境地に心酔したあとにむなしさを感じ、自我に対する価値を喪失します。そして、再び高い霊的な境地に至ることを渴望するのですが、到達することが難しくなると、鬱（うつ）病にかかったり、深刻な心理的異常を見せたり、さらには自殺までするようになるといった傾向があります。ですから、心に関連する訓練を行うときは、より体系的でよく整理された訓練方法を通して行うことが必須です。

いくつかの霊的訓練形態では、「人を殺してはいけない」、「姦淫してはならない」、「うそをついてはならない」などの伝統的な道德観を回避したり、超越したりできると信じることによって、重大な失敗を犯しました。しかし、持続的で偉大な価値を持つ霊的な伝統は、私たちがこのような凶悪なわなに陥らないよう、常に警告しています。

ここでは、すでに皆さんが、殺人、窃盗、詐欺、姦淫、婚前交渉、麻薬中毒などを統制できることを前提としています。このような基本的な道德性を支持するのは、霊的な理由だけでなく実際的な理由があります。

霊的に言えば、道德性こそ神聖な存在との深い交感と省察が始まる出発点であり、現実的には、この道德性は修養の予備段階として、心を惑わし破棄する執着と偏見から私たちを自由にしてくれます。宗教の伝統を研究する学徒として、私は、世界の主要な諸宗教（キリスト教、仏教、ユダヤ教、イスラーム、ヒンドゥー教、儒教、道教など）が、より深い内的な霊的修練に入っていく前に、基本的な道德的生活を遵守しなければならないことを明白にしているという、とても教訓的な事実を発見しました。

このような根本的な戒律を守らないまま、自らが完全な境地、あるいは悟りに至ったとか、心と体の統一、神聖さを成したと信じる人たちが時々います。言い換えれば、霊的訓練の過程が自己正当化を超え

て靈的な完成という妄想をつくりだし、自らの怠惰、窃盗、殺人、欺瞞、性犯罪などを正当化させる道具になるのです。

本書は、荒唐無稽で不健全、不道德な生活をしながら靈的訓練を追求しようとする人たちには、何の役にも立たないでしょう。私を含め、いかなる人も、この原則から例外となることはできません。

## （２）なぜ心と体の統一が必要なのか

宗教上のあらゆる伝統の中でも、真のお父様ほど心と体の統一を強調した例はないでしょう。私自身もまた、自らの靈的訓練過程を通して、心と体が一つにならなければ真の夫婦になれないことを痛感しました。もちろん、私自身が完全な境地に到達したと言っているではありません。完全だと主張する誰もが、実際にはそうではないでしょう。しかし、少なくとも私は、自らに対して批判的であると同時に、より平和で幸福な個人になれる方法をみつけたのです。

武術の型と同じように、実際の戦いでは、靈的な訓練や様式、形などは特に意味がなくなります。なぜかという、戦いは誰も予測できないところから始まるからです。ですから、私は、皆さんがこのような精神的な姿勢で「心身統一」のための訓練をすることを願っています。人生という戦場で、突然受ける驚きと失敗、あるいは克服すべき数多くの難関があったとしても、皆さんは、この訓練を通して、いかなる恐れにも打ち勝てる勇気で満ち溢れるようになるでしょう。

ある人は、「必要な知識や経験をよく磨き上げなければならない」と言うかもしれませんが、多くの場合、戦いにおいて成功と失敗を分けるのは、「精神」という勇士です。ここで言う「精神」とは、疑心、恐怖、臆病、あるいは自信、勇氣、大胆さなどで満ちているかとは関係なく、全体的で内的な心の姿を意味します。

古代の東洋に「大きな力は弱いところから出てくる」という言葉があります。この言葉は、人に温和で親切にし、同情することがより大きな力を持つという意味です。ここで言われているように、戦士の精神はいつも荒々しいわけではありません。忍耐し、沈黙できる力を持っているのです。どのような状況でも完全に適応でき、変化できる状態をつくることによって、戦士は予測できない環境でも、常に勝利できるのです。

真のお父様は、「心と体の葛藤が、神様とサタンの争いにおいて最も深い根になっている」と語られました。経験できないことは完全に

信じることはできませんが、一連の修練過程を通して、皆さんは、心と体の葛藤と、それが誘発する息詰まる緊張感と不安を直接経験できるでしょう。しかし、それを経験する段階で終わっては十分ではありません。心と体の統一のための効果的な教育法がその次の段階として残っています。

経験のあとは、必ず分析がともなわなければならない、その後こそ、その経験は、単純な反復ではない漸進的な効果をもたらすことができます。感じて分析し、そしてたゆまない訓練を通して、私たちは「み言を成就（誠）」できるのです。真のお父様が私たちに教えてくださったことを実体化、具体化させることができます。ある問題に対して、話ばかりするのではなく、その問題を解くための方法を探し出さなければなりません。その根は分裂した心と体であり、私たちが身につける方法が「心身統一」訓練です。

協会創立 50 周年の記念式で、真のお父様は次のように語られました。

「皆さん、良心は皆さんの主人です。皆さんの師です。皆さんの父母の代わりです。良心は、皆さんのすべてのことに対して誰よりも先に知っています。皆さんの考えまでも、隅から隅まで知っているのが皆さんの良心です。師より、父母より、神様よりも先に知っています。

（中略）父母の代わりに送ってくれた良心を、無慈悲に蹂躪した肉身ばかりにしがみつき、その肉身の欲望に捕らわれて無為に歳月を過ごして一生の幕を下ろしますか。」（世界基督教統一神霊協会創立 50 周年記念式のみ言「神の祖国と平和王国は解放と釈放圏の上で」）

これが「心身統一」運動の正確な本質です。私たちは、良心を覆い隠し、踏みにじっている利己心をきれいに掃除する訓練をしなければなりません。「心身統一」の訓練を通して、良心が持つ本然の知恵を強化させ、要塞化しなければなりません。知的な探求とは対照的な良心、あるいは本然の靈感を啓発することによって、墮落していない本性の心と性質を一つに結ぶことができます。

この修練が、個人的には神様と真の父母様に侍るところに、またその基台の上に、各自の家庭、氏族、社会、国家、そして究極的にはこの世界と宇宙、神様にまで役立つことを心から願います。

### （３）沈黙に耳を傾けることでなぜ沈黙が破れるのか

#### 相互の関係

において、意思疎通の主要な手段は何でしょうか。話すことと聞くことです。ところが、統一信徒たちは、主に話すことに重点を置いた祈りをしています。特に、神様に何かを要請する請願的な祈りです。その反面、多くの場合、私たちは聞こうとしません。私たち自身を静かに整え、神様が自ら顕現される沈黙の空間を準備しないのです。

私たちが対話をするとき、ある程度の言葉を語って話をすれば、話全体の印象を左右する沈黙の瞬間があり、文章のピリオドもあるものです。注意深く沈黙の一瞬一瞬に耳を傾けてみれば、その沈黙が、先に私たちが話した内容に、より大きな深みを加えてくれているという事実が分かるようになるでしょう。このような方法、すなわち話すことで相手との関係を圧倒したいという欲望を自ら拒否して沈黙し、ただ静かに聞いてみることによって、私たちは、ある奥深いものを修練することができます。

言語学者の研究によると、人間は、意思疎通の 90 パーセントを言語以外の方法を通して行っています。10 パーセントだけが言語を利用しているのです。このような観点から見れば、単純に話すだけの祈りを通して結ばれる神様との関係は、どれほど制限されたものになるのでしょうか。私たちは、10 パーセントの関係だけを結んでいるのです。

どのようにして神様との関係—完全な赦しと慈悲の力、すなわち常に私たちに下さっている完全な愛などを受けることができる—の全体的な源泉に触れることができるのでしょうか。聖書は「静まって、わたしこそ神であることを知れ」（詩編 46 章 10 節）と教えてくれています。私たちが復活と希望、途絶えることのない善の源泉となる無限の知恵を発見し、感じるができるところ、同時に神様が持つておられる深い悲しみと傷を、少しでも感じるができるところは、まさに深い沈黙の中なのです。（中略）

このような沈黙の瞬間、私たちの心は限りなく広大になります。純粋な沈黙の瞬間には、そのような感覚を理性的に感じることはできないのですが、祈りを終えると、たった今経験したことを、不適切にも理性的に理解しようと試みます。私たちは、その沈黙に対して、「このように、あるいはあのように」と描写してみようとしませんが、結局、その奥深さに対する説明としてはいつも不十分なのです。

しかし、沈黙の中で私たちは変化するのです。日常生活で感じる平常の道德観念とはまったく異なる何かを経験するようになります。私たちは、「あの男性は黒人で、あの女性は白人だ」、「彼はメキシコ人で、彼女は韓国人だ」と言います。しかし、深い祈りの境地に入っていくようになれば、意味深い静寂が与える知恵と沈黙の中で、このようなすべての区別と区分は消え、すべての人の中に内在される神様の心情を感じるようになるのです。

いくら悪人でも、本心は持っているものです。非情で無慈悲な犯罪者も、やはり神様の子女です。これは決して、罪を犯したり、人に傷を負わせたりする人を擁護する話ではありません。かえって反対に、どんな人もそのような行動ができないように防がなければならないということです。

なぜなら、そのような行為を誘導するのは本心ではないからです。このようなことは、相手との個人的な怨恨から芽生えた怒り、自分だけのために生きようとする利己的な動機、あるいは自らを引き立たせようとする小心で卑怯な行動などから来る場合がほとんどだからです。本心はこのようなものではありません。神様はそのような方ではないのです。

心の中の沈黙に耳を傾ける経験を通して、私たちは神様のみ言を聞くことができます。そして、神様の寛大さを感じ取り、人類のあらゆる場面と向き合われる神様の無限の愛を感じ取るのです。お互いが自分のためにばかり生きる利己的な姿をご覧になり、泣いていらっしゃる神様の声を聞くのです。神様は私たちの沈黙にお答えになります。(実際のみ言というよりも、祈る修練の中に、あるいは修練を経たのちに得る悟りを通して学びます。)

「心身統一」の訓練は、とても重要であり本質的なものです。肉体の健康のために運動をしたり、良い食べ物を選んで食べたりするのと同じように、私たちの見えない霊的な体である霊人体のためにも、栄養供給と運動は必須であり、病を治し、健康な体質にするために、霊の筋肉を適度に育てなければなりません。このようなことが、すべてこの修練過程の中に含まれています。

「心身統一」の訓練を通して、いわゆる条件反射作用のように、ある刺激に対して自然反射的に反応できるよう、心と体をよく修練し、鍛錬しなければなりません。武術やほかのスポーツで上達するように体を鍛錬すれば、どんな突然の攻撃にも、ほぼ反射的に反応するようになるのと同じです。体系的に悪なる心の習慣を切ってしまい、条

件反射的な再プログラム装置を設置しておくことによって、自らはもちろん、ほかの人にも心の平和を与えることができます。

心に平和がない人たち、例えば、いつもほかの人に対して批判し、興味津々なことに対しても、絶えず不平を言う人たちを見たことがありますか。このような人は、周囲にいるすべての人たちに否定的な影響を与えます。反対に、安定し、平和でよく調和した心の所有者は、その周囲に平和と安定と和合をもたらします。言い換えれば、内的平和と外的平和は、互いに離れているのではなく、深く関連しているのです。

修練をしながら、心の中のサタン、すなわち葛藤、焦燥、渴望、恨み、散漫、分裂などと出会うようになります。利己的な自我は、墮落性の奴隷のようでもあり、貪欲に他人の所有物（意識、人、または財物など）を貪り、自分がやるべきことをやらないこと（自己中心的性向を変えようとする、欲心を慎み、怨讐を赦すことなど）に対して強烈に合理化させます。このように見るとき、私たちの心がとても利己的な基盤の上で作動していることが明白になります。

利己的な自我は、外部から来る刺激や情報をそのまま受け入れたり、通過させたりする受動的な器官ではありません。かえってとても活動的で貪欲です。それは、自己中心的過程によって少しずつ形成されたものであり、私たちは、まずこれと闘わなければなりません。利己的自我を平定しなければならないのです。所有しようとし、貪ろうとすることを阻止しなければなりません。静かにさせなければなりません。それが静かになり、これ以上自分だけのために生きる姿にならないければ、その時から、より利他的な徳を積むための訓練を始めることができます。

## 第2章 「思いの列車」から統一主義へ向かう道

### (1) 「思いの列車」から降りて「今」に生きる

祈ると心が乱れることがあります。例外なく、すべての人が経験したことがあるでしょう。さまざまな雑念が入ってきて集中できなくなります。これらの雑多な考えに心が全速力で走っていつくつき、それらと和合し、結局それにはまりこむようになります。

このように分裂していく中で、たくさんのエネルギーが浪費されます。雑念が心の中に入ってくれば、それは汽車のようであり、駅に停まってすべての乗客たちを乗せます。私たちは、どれほどひんぱんにそのような「思いの列車」に乗り、継続してほかの「思いの列車」に乗り換えているか、そうして結局は空想という地にたどり着いているかに対して、悟ることができずにいるのです。

また、このような「思いの列車」は、沈黙の祈りの中にも近づいてきます。私たちが心を静めようと努力するときになると、過去または未来に対する「思いの列車」が、すきまなく私たちを占領してしまいます。過去のあることのために自分、または他人を非難し、それをつかんだままでいます。そのことを何度も反復して考え、怒りと恐れと憎みがその中から泉のようにわき出てくることを感じるのです。もう一方では、未来に対する恐怖、あるいは失敗や適切な待遇を受けられないことに対する心配や恐れに囚われてしまいます。

過去や未来のうち、どちらの「思いの列車」にいても、私たちは最も重要な場所である現在に生きていないのです。現在という瞬間こそが、私たちには実地的なものであり、それは無限に継続して美しい宝を一つ一つ見せ、一瞬一瞬新しい姿で近づいています。過去はすでに過ぎ去り、未来はまだ隠されています。もし私たちが今ここに留まっていないのであれば、過ぎ去ろうとする過去にしがみついているだけでなく、未来のために進むこともできないのです。時間は常に今があるだけです。

修練をするとき、過ぎ去ったある出来事を後悔したり、自らの調節力不足をほかの人のせいにしたりします。これからどのようなことが起こるか、より多くの不幸が訪れるかもしれないという恐れで震えることもあり、「いつかはもっとよい人間になる」、あるいは「これからはこのような態度を変えよう」と思うこともあります。

しかし、現在に留まり、より良い人になるために、また自分たちを過去や未来に閉じ込めている態度を変えようと積極的に努力するのではなく、私たちは、過去の経験、そして未来に対する空想と恐れをしっかりと握っているのです。不幸にも、これでは過去を克服することもできず、より良い未来を創造することもできません。常に過去、あるいは未来に生きているので、自分たちの周囲にいる現在の人々と調和することができないのです。

問題は、私たちがこのような「思いの列車」に乗っていることです。私たちの利己的自我は、この列車に乗り、過去の出来事や未来の夢と関係を結んで楽しんでいるのです。「私はその時、幸福になれるはずだったのに、このように不幸になった理由は、彼女がこのように、あのようにしたからだ」と言い、ゲームを楽しむように「～していなければならなかったのに」と言い、あるいは「私が一生懸命にやったのなら最高になるのが本当であって、このようにはなりたくなかった」と言って、自分の努力不足を正当化するのです。

私たちは、それが私たちに悪い行動をした人であれ、私たちに逆境を与える外的な環境であれ関係なく、心に浮かぶままに犠牲の羊を立て、現在の環境と苦難に対するあらゆる非難の矢を向けます。このように私たちは、過去に縛られた罪人として、現在の苦難の状態を外的環境の結果だと説明しながら生きているのです。

現実的に私たちは、すべての人が何らかのストレスを受けて苦労しています。それは、肉体的な空腹や疾患よりも精神的な苦痛と苦悩です。私たちは、過ぎ去った過去に対して、私たち自身や誰かのせいにし続け、そうすることによって未来に限界をつくっているのです。

私たちは、「これとあれはできない」、または「あれは私には到底できない」と言いながら、ゲームをするように「できない」を繰り返しますが、これは自らに精神的な限界を背負わせることにしかありません。不幸にも、このような考え方が私たちの未来を決定するのです。

私たちができると信じればできるのであり、そうでなければできないのです。(ストレスでいっぱい現在の世の中で、心を静かに落ち着かせ、心の平和に近づいていく人は、疲れて倒れることが少なく、より多くの心的忍耐と明瞭さを所有するようになります。)

私たちが修練を通して心を静かに落ち着かせようと努力するとき、すなわち神様が今私たちに与えてくださっているものを感じないように麻痺させる、あらゆる種類の分裂と混同を止めようと努力するとき、サタンは不安で居たたまれなくなります。サタンは、偏執的な

執着をもって私たちを誘惑し、精神を乱して妨害するあらゆる種類の思いを送るのです。

その「思いの列車」は、喜び、恐れ、ねたみ、怒り、憎しみなど、多様なものをたくさん載せてきます。沈黙していたとしても、最初はまったく落ち着きません。心が相当に騒がしくなります。しかし、絶望してはいけません！ その騒音はすぐに静かになるでしょう。ちょうど、すべての暴風がいつかは終わるように、「思いの列車」もやはり消えるのです。

自分が「思いの列車」に乗っていることを自覚することで、それを主管する能力が生じるようになります。今から私たちは、自由に汽車から降りることができるのです。もし降りなければ、この汽車からあの汽車へと乗り換え続けるようになります。この連結はあまりにも自然です。こうしてサタンは、修練と祈祷をしなければならない時間全体を奪っていくのです。

私たちは、生活の中でどれほど多くの喜びに執着しているでしょうか。人々が私たちを称賛するとき、あるいは自分自身を「立派だ」と感じるとき、私たちはひととき高揚します。しかし、時には、自分の価値が認められていないと感じることもあり、自分たちが驚くべき存在だということを認めてくれるように人々に強要し、自分たちが期待しているほど称賛しないと怒ったりもします。そうして憂うつになります。普段から私たちは、このように起伏の激しいサイクルの中にいるのです。人から称賛されれば自信がわき、そうでなければ自分に対して不信感をもつ、意気揚揚と意気消沈を反復しているのです。

喜んでも憂うつになっても関係なく、「思いの列車」に対して認識するようになれば、それらが永遠なものではないという事実を悟るようになります。それは過ぎ去っていくものにすぎません。喜びを感じるのならば、そのような気分へのめり込むむばかりでなく、その喜びを経験すると同時に、ほかの人をもっと喜ばせることができる、より持続的な価値に対して考える訓練ができます。これと同じように、意気消沈するのを感じたときには、自分をあわれむことに陥るのではなく、そのような考えはすぐに消えること、すなわち、いつでも希望があることを教訓として学ぶことができるのです。

私たちの感情の状態が大きな喜びであろうと深い悲しみであろうと、それが過ぎていくものであることを知るだけでも、驚くほどの自由を享受することができます。特別な瞬間の喜びが永遠でないこと

を知っているがゆえに、より深い感謝と成熟さでその喜びの時間を過ごすことができます。同じように、大変なことにぶつかれば、遠からず新しい日と新しいチャンスが訪れるという希望を持って、それに打ち勝つことができるのです。

しかし、サタンは愚かではありません。サタンは、私たちをして時間を浪費させ、私たちの精神的エネルギー、霊的なエネルギーを使い果たすようにそそのかします。サタンは、最も美しく、輝いてみえ、気持ちをいらだたせる「思いの列車」を送り、私たちを「妄想の世界」、「地獄の都市」、または「自分中心的な所」に連れていこうとします。もし日常的にこのような列車に乗れば、私たちの精神は、サタンが最も好む状態になり、心と体が分裂し、簡単に嫉妬し、怒り、憎み、欲張り、人を無視するようになるのです。

私たちは、過去に経験した霊的体験を記憶しているので、それと同じ経験を再びすることを渴望します。ある兄弟は、神様に会った霊的体験について語り、「その日は一日中、神様の愛が自分の体全体を包み、満ち足りた思いを感じることができた」と言います。もちろん、その翌日になると、その感覚は消えます。その後 30 年間、彼は再びそのような経験を待っているというのです。

私は即座に次のように答えました。「二度とそのような経験を期待しないでください。なぜ神様にそのようなことを願い、期待し、また待っているのですか。あなたが待っているのは、想像できないほど素晴らしい経験のはずです。もし神様が過去と同じものを経験するようにしてくださったとしても、それが過去のものよりも大きいものでないかぎり、あなたはそれを感じることができないでしょう。なぜかという、あなたの期待がすでにあまりにも大きくなりすぎ、それと比較するとき、神様の下さるあらゆるものが光を失うだけだからです。ですから期待をしまってください！」。

過去に真のお父様とある良い経験をしたとしましょう！ それがどれほど素晴らしかったかを想起しながら、そのような経験がまた続くことを渴望すれば、真のお父様がある祝福を下さったとしても、私たちはそれを悟ることができないでしょう。過去に真のお父様から称賛されたとすれば、続けて称賛されることを願うかもしれませんが、そのようなことは簡単には起こらないでしょう。時間がたつにつれて大きくなっていく私たちの期待が充足されなければ、愛されていない、無関心だと感じるようになり、簡単に非難して敵意と憎しみの思いを持つようになるのです。

しかし、私たちがどんな期待も持たなければ、もし真のお父様からどんな称賛も愛も期待しなければ、すべてのものが気分の良い驚きの対象になるでしょう。もしお父様から称賛のみ言を聞けば、感謝の思いを感じ、それがそのまま過ぎ去っていくようにするでしょう。お父様からある批評を聞けば、そこから学び、それがそのまま過ぎ去っていくようにするでしょう。私たちが配偶者や友人、真のお父様、あるいは神様に、自分ばかりを中心とする非理性的な期待を持つとすれば、不幸にも、私たちが出会うようになるのは失望と挫折だけです。

ですから、修練をするときに重要なことは、常に初心を持つことです。一日一日、新しい日を迎えるたびに、新たにスタートする初心者になりましょう！なぜ熟練者になることを渴望するのでしょうか。熟練者たちは自らの技術の奴隷になります。彼らは、自分があらゆることに熟達したと感じ、これ以上自分を開放したり成長させたりしようとしません。しかし、本当の熟練者は、常に初心者になります。彼らはいつでも学ぼうとするので、何かを学ぶことができます。

初心者たちはいつも新鮮で、彼らにとって学びの地平線は無限です。例えば、プロの運動選手たちは、新しく始める人のように、新鮮さと緊張感を持ってきょうを訓練しなければならないことをよく知っています。そのようにしなければ筋肉が衰弱し、結局競技で負けるようになるからです。

熟練者たちは、すべてのことを知っていると考えるわなに引っかかりやすいのです。このような点で真のお父様は、本当の熟練者でいらっしゃいます。真のお父様は、神様の前にいつでも新しくスタートする学生でいらっしゃるからです。その上、小さな赤ん坊からも多くのことを学ぶと語られています。

私は、「心身統一」について教えることができる恵まれた時間を持つとき、いつも自分自身に対して、それが一番必要な人はまさに私自身だということを想起させています。自分がある分野の専門家だと信じることは、誘惑的で恍惚なことです。これが死のわなです。私は、自分がどれほど多くの修練をしているか、どれほど先に進んでいるかという思いにとらわれないように注意しています。これこそ利己的な自我に向かう落とし穴だからです。重要なことは、喜んで初心者になろうとする意志と新鮮さと開放性を持ち、新しい日、新しい瞬間、新しい修練の過程を迎えることです。

私は、いつも人に尋ねています。「なぜ熟練者になることを願われるのですか。初心者になることのほうがよほど良いのに……」。私は、自分が悟り、あるいは完全に至ったとか、最も高い意識の境地に到達したと信じる何人かの人に会ってみたのですが、そのたびに、彼らにこのように言います。「何の関係がありますか。初心者になってください」。

私たちが「完成」という意識にとらわれるようになれば、自分中心になり、ほかの人たちが足らないように見えてくるので、悪魔になり得る潜在性を持つようになるのです。つまり、あらゆることを比較するようになり、人間の相互連結性に対する意識や同情心は、即座に消えるようになります。

ですから、常に初心に戻ることはとても重要です。もし私たちが神様と真の父母様、そして周囲の人たちの前に、よちよち歩きを始めたばかりの初心者であり学ぶことを願う学生だと考えていれば、私たちは、継続して学び成長する富を持つようになるでしょう。もしそのようにできなければ、自分は偉大だという認識の格子にとらわれ、自分を含むあらゆる人たちに対して、役に立つよりも害になるでしょう。したがって、注意を傾けて修練し、修行しなければなりません。

ですから、直視するのです！ 自分にどのようなことが起こっているのかを見るのです！ 私たちに不足なものが何かを悟り、認めること、それもまた修練の一つの過程です。「修練する」ということは、私たちが習慣的に乗っている「列車」を悟ることなのです。目を覚まして生活している時間の3分の2以上の時間を「思いの列車」に乗ったまま過ごしているのに、私たちはまったく気づくことができていないという事実を悟る瞬間、私たちが今までどのように生活してきたかを見ることができます。

これは、いわゆる私たちが、目を覚ましていながらも混沌とした状態で生きていることを見せてくれます。私たちの心がさまざまな毒性に露出され、油汚れにまみれていることを見るようになるのです。

「心身統一」を成すことや強化するところに自分のエネルギーを使うことができず、「思いの列車」と闘い、真の愛を強化するところ、深奥で思慮深い精神的生活を強化するところに、私たちのエネルギーをきちんと使うことができていないのです。

心と体の統一は一つの過程であり、忍耐心と勤勉さが要求されます。バーベルを挙げることに例えれば、1000 パウンドのバーベルを挙げるためには、10 パウンドの重さから始めて、徐々に 20、50、

100、180 パウンドなどの重さに増やしていかなければなりません。残念ですが、ここに近道というものはありません。秋に実を刈り入れるためには、春にやるべきことが多いのと同じ道理です。

秋が来てから種を植えようとしてはいけません！ それはむだなことです。健康で調和した心と体も同じです。私たちは、「思いの列車」という感情の川に浮かんでいる落ち葉のようになり、川の流れに全面的に操られています。しかし、「心身統一」を通して私たちは、海のようにしっかりと安定し、これ以上の心の波にあちこち押し流されることはなくなるのです。

悪魔的なものを天使的なものに、混乱した「思いの列車」を心と体の統一に変えることを願うなら、私たちがしなければならない最初のことは、自らを静かに落ち着かせ、自らに耳を傾けることです。あらゆる種類の「思いの列車」を直視して、簡単ではあっても、忍耐心と専門家的な態度を持って観察するのです。

誘惑される私たちはどこに向かっているのでしょうか。どのような種類の終着駅に到着するのでしょうか。利己的自我を拡張させ、正当化させる所でしょうか。不安の終着駅でしょうか。自分と相手に憎しみと傷を与える所でしょうか。私たちは、一体どこに引っ張られているのでしょうか。よく見て、聞けば分るのです。居眠りしてはいけません！ 見たいものを見るのではなく、そこにあるありのままを注意深く見なければなりません。真実で正直でありなさい！ 本性を持つ本然の姿になり、神様が教えてくださる知恵の沈黙から学ぶのです！

「心身統一」はこのように決定的なものです。お父様がみ言を語られるたびに、心と体の統一の重要性を強調していらっしゃることを知っているはずですが、なぜでしょうか。心と体が分かれていることは、結局、世界が分かれているということです。国家と社会と家庭が分かれているということです。なぜかという、心と体が分裂した個々人が集まり、分裂した家庭、分裂した社会、国家、世界をつくるからです。このすべてを見ていらっしゃる神様は、どれほど悲痛でいらっしゃるのでしょうか！

私たちが自分ばかりを中心として生きようとしているとすれば、それは心と体が統一されていないからです。「心身統一」運動と訓練をしなかったということです。それは、私たちがまだ幼児的で分別がついていないという明白な合図です。

私たちは、修練を通してある成熟した姿に出会うようになります。

それは、山と青い空、さらには暴風雨までも映す、澄んだ湖が持つ静けさのようなものです。その湖は、雨風によってぶつかり合い、攻撃を受けるかもしれませんが、いつでもそうであるように、そのまま静かであり、ほこりと混沌がすべて静まることを待つだけです。

私たちは、最も根本的な源泉、すなわち途切れることのないエネルギーと靈感、そして、平和の源泉であられる神様と個人的な関係を結びはじめることができます。一時的な靈感や、動機を誘発させる言葉や、気を奪われる経験ではありません。そのようなものでは不足です。もし私たちが、興奮しそわそわするものからエネルギーを受けようとすれば、それは孤独と絶望の傍らで暮らすことにしかありません。そのような類いのエネルギーは持続的ではないからです。私たちのエネルギーは、より根本的で安定し、信じるに相応しいものから求めなければなりません。

そのエネルギーは、神様と真の父母様との個人的な関係から求めることができる安定感と、祈祷生活や深い瞑想の中から訪れるものであり、それは、私たちの貪欲を眠らせ、騒がしい心を静めることができるように助けてくれます。

私たちは、「心身統一」の過程で、真のお父様が語られた平和を実践します。したがって、ただ学ぶのではなく、実践することによってお父様のみ言とより深い関係を結ぶようになります。そのようになれば、私たちがあたかも何もしていないかのように見える瞬間にも、神様と深い交感を分かち合うことができるようになるのです。私たちは、習慣的に乗り込んで往来し、心を奪われていた「思いの列車」が何だったのか、聞いて理解しなければなりません。このような過程が、神様から私たちを分離させたものが何なのかを理解するための第一歩です。

## **(2) 心の麻酔薬依存からの解放**

息をすることによって、私たちには新しい命が与えられます。しかし、私たちは、その事実をどれほどよく忘れ、自らの幻想に熱中し、呼吸をするたびに、深い祈りを捧げて現実に忠実になれるチャンス逃しているのでしょうか。もし友達から 300 ドルのプレゼントをもらったとすれば、ありがたく思っ何度も挨拶するでしょう。それでは、命をもらったことに対してはどうでしょうか。一度息をするたびに、それを下さった方にあふれるほど感謝しなければならないので

はないですか。

微細でありながら強力で大いなるプレゼントとは何かを知るために、私たち自身を深め、私たちの目と心と心情を深めていくとき、私たちはより良く調律されるのです。時として、大きなプレゼントや恩恵であるほど微妙で、目にはよく見えません。外的で物質的なプレゼントは、普通、内的な感謝の表現です。たとえ見えなくても、本当に価値のあるプレゼントは内的な心なのです。

「勝利は細部から訪れる」という言葉があります。良い関係と信仰、そして小さな愛は、小さなものから生じます。互いが互いのためにする小さなこと、小さな犠牲から芽生えるのです。神様との関係でも同じです。異なる理由がありません。私たちが日常生活で感じる感謝、祈祷生活、呼吸のたびに感じながら神様と私たちの関係のために努力することなど、このようなことが神様との躍動的な関係を強化させるのです。

ほかの多くの意味のある関係と同様に、神様や真の父母様との関係のためにも投資しなければなりません。互いに自らを投資しない夫婦を想像できますか。心が互いに離れて暮らす夫婦は、遠からず離婚するものです。意味があり、持続的な関係をつくるためには、絶え間ない投資、すなわち霊的な口座に入金させておかなければなりません。いつまでも通帳から引き出して使うことはできません。信仰と関心という口座がゼロになるということは、投資したものはもうないということです。

道を歩きながら、足の下に咲く花を見ることができませんか。私たちを支えている土を見ることができませんか。山と溪谷にそって私たちを包むように吹いている風を感じることはできませんか。私たちを慕う雲を見ることができませんか。このあらゆるものを私たちに下さった神様を見ることができませんか。

本質的にはこのように簡単です。目を覚ましていなさいということです！ しかし、簡単で基本的なことこそ、それを行うのが難しいのです。私たちは、怨讐を愛することについて語り、私たちの配偶者に耳を傾けようとしますが、それがそれほど簡単なことでしょうか。実行するのが簡単でしょうか。人を支配し、拘束することを願ったりしていませんか。私たちの弱さを知っている人たちから自分を保護するために、自らつくった壁と障害物をすべて崩すことは、簡単ではありません。それらをすべて崩し、ちょうど神様の前で墮落していないときのアダムとエバがそうだったように、どのようなことも隠す

ことなく、完全にあるがままを見せることができますか。

私たちは、いつも自ら麻酔薬を使う人たちと同じです。お酒は飲まないかもしれませんが、幻想と自らが喜んでつくった自我などの精神的なお酒は飲んでいます。そのお酒は、コカインやほかのとても危険な麻薬のように、脳からドーパミンとアドレナリンというホルモンを放出し、自分たちを素晴らしい存在に感じさせます。

自分自身を詳細に見てみれば、私たちも知らないうちに、このような幻想にはまりこんでいることを悟るようになるでしょう。私たちは、「私は利己的な人間ではない」、「私こそ、真の苦勞が何か知っている唯一の人間だ」、あるいは「私は悟りを得た完全な存在だ」と言います。強く否定したいと思うかもしれませんが、私たちは、そのような幻想、心に麻酔をかける漠然とした幻想にとらわれています。サタンは、私たちが酔って自分中心的な夢にはまり込むのを好むのです。

実際に人を殺したことはなくても、怒りの中で自分が嫉妬している人たちを殺したいと思っているかもしれません。彼らを憎み、彼らが失敗し苦勞することを願い、私たちに好意的に接しないことがどれほど損かを見せてあげたいと思うのです。彼らが失敗でもすれば、自分が正しかったと心ゆくまであざ笑います。彼らが悲惨な状態で苦勞する姿を見て、陰險な喜びを味わうのです。

私たちは、自分たちの実際の姿と外的に装って現れた姿の間にある大きな乖離を感じられないことによって、自らに対して偽りを語っているかもしれません。自分の幻想の中で美しく装い、彩色し、密かに崇拝している利己的自我によって、自らを騙しているのかもしれません。人のお金を盗んでいないかもしれませんが、気が散っているときや人に見せようとして祈るとき、私たち自身からエネルギーと時間をどろぼうしているのです。

このようなことは、すべて邪惡の飲料であり、ワインであり、麻薬です。悪魔が私たちにそれを与える理由は、それらがとても微妙で内的なものなので、見えないばかりでなく、監視網にもひっかからないからです。私たちは、時としてそれらに酔っており、麻酔をかけられています。

神様の前で私たちは、このようなものをはっきりと見なければなりません。悪魔が私たちを麻酔にかけていること、私たちが彼の杯を飲んでいること、美しい妖婦やお酒、恐れ、怒りと憎しみで私たちの心が誘惑されていることを謙遜に認めなければなりません。ありの

ままの現実を見なければならず、そのあとにこそ変化の可能性を見出すことができるのです。

私たちが病気にかかれば、その病気を治すために痛む部分を調べてみなければなりません。壁のうしろに隠れたり、鏡ではなく影のうしろに隠れたりして、真実の自らを見ることができなければ、何の役にも立ちません。もし自らの前に、または他の人と神様の前に真実に行動しなければ、それは、アダムとエバが裸であることを恥ずかしく思って体を覆ったように、私たち自身の恥ずかしさを無花果（いちじく）の木の子葉で隠し、森の中に隠れるのと同じです。

私たちがこのような麻酔薬に依存していたことを悟れば、神様との真実で深い霊的関係を妨害している、自らの習慣や病的な心理状態などについて語ることができるようになります。そして、それ以上偽りの人生を送らないことで、大きな解放感と自由を味わうようになるのです。私たちは、真理であられる神様と私たちの真の本性に対して、真実で真なる存在になるのです。

麻薬は脳の中で絶頂感を誘発する一方で、自らに広大な幻想を植え付けます。これは利己的自我を太らせ、脳から化学成分を引き出し、中毒性のある絶頂感を抱かせます。しかし、そのようにして得た気分はすぐに消えてしまうので、またほかの絶頂を求めていくようになるのです。このように私たちが、怒り、憎しみ、恨みと恐れなどの麻薬中毒になることをサタンは喜ぶのです。

さあ、もう私たち自身を調節することがどれほどやさしくなったのでしょうか！ もし私たちが、自ら（利己的自我）を強化させようとする思いを防ぐことができなければ、私たちは、もっとそれを頼り、必要とし、ついには分裂して不安定になり、邪悪なものによって操られやすくなるのです。（中略）

私たちは、光の天使でもなく、悟りを得ることもできていませんし、完全でもありません。そのことを明言する人たちも、実際にそうになっている可能性はありません。彼らは、悟りと完全は絶え間ない努力と重生の過程にすぎないことを知らないからです。私たちは、そのように愚かで中毒性の強い心にはまってはいけません。私たちは、神様と最も近い人間です。人間というだけで感謝できないのでしょうか。

個人的に私は、偉大になりたいという欲心や、歴史的な人物、あるいは光の天使になりたいという欲心はありません。私は、最も素朴な生活の中で神様を発見する、そのような謙遜さを持ちたいと思います。霊的な下半身が自由に動き、精神的な歩みを進められることに感

謝し、冬の夜に美しい夕焼けを鑑賞し、春の季節に花の香りに酔うことができ、庭で遊ぶ子どもたちのぺちやくちゃしゃべる声を聞き、妻の目の中に神様を発見し、息をする一瞬一瞬に神様を感じ、新しい命を下さった恩恵に頭を下げて深く感謝し、真の父母様とこの地で共に暮らすことができること、それだけでも私には十分なのです。

「平凡な人が神様と一つになったり、悟りを得たりすれば賢者になり、賢者が悟りを得たり、神様と一体になったりすれば平凡な人になる」という言葉があります。希望、情熱、そして貪欲の中で、いわゆる人々や大衆媒体が語る豊かに暮らす道、成功の道と認めるものを探し出そうとするとき、私たちは、最も簡単でありながらも基本的なことを見落としています。最も基本的で根本的な関係、すなわち神様との静かでありながらも力のある生きた関係を忘れているのです。

これは、人が成功すると、神様との本当の深い関係が持てなくなるという意味ではありません。ほかの関係と同じように、私たちがより多くの時間を投資すればするほど、時には信仰的な関係を維持するのが難しいと思うことがあったとしても、より多くの祝福となって戻ってくることを意味しているのです。神様と真の父母様との個人的な関係の中から訪れる祝福と恩恵は無窮無尽です。私たちは、一つずつ段階的に悟るようになるのですが、これはとても正常なことであり、当然の過程です。

おそらく私たちが初めて発見する祝福は、神様が私たちを無条件に愛していらっしゃることを知るところから訪れる安堵感でしょう。平和で喜びの心を持つことができるという事実は、私たちが感謝すべき天の祝福です。さらには、私たちの弱さと不足さを知り、認めることができる極度の正直さの力と勇気もまた、神様が私たちに下さった大きな力と贈り物です。

### **(3) 私と私自身-分離主義から統一主義へ**

人生において私たちは、心が満たされずに挫折し、悩み苦しむことがあります。その時に、もし利己的であったり、自分中心的な認識を持っていたりすれば、自分と他人を区別するようになります。そして、自分と対立する大勢の他人がいるので、自分にとっては不利なゲームになっていると考えるようになります。自分と他人を徹底して分離することによって、より多くの保護幕で自分を防御し、より多くの慢心と利己的自我で武装する必要性を感じるようになるのです。

そして、世の中の人たちと常に争い、緊張関係の中で生きつづけるようになるので、「彼らは皆、私の足を引っ張ろうとして、いつも私と争っている。彼らは私を嫉妬している」と考えるようになるのです。

ここで他人と自分の間に大きな隔たりを置けば置くほど、私たちが共通の人間性を持っていることを忘れるようになります。つまり私たちは神様の子女であり、内面に本心と純粋で利他的な心があることを忘れるようになるのです。

あらゆるものが私から根本的に分離されると、彼らを傷つけることができ、彼らの上に君臨するようになり、彼らを搾取して瞬間的な喜びのために利用するようになります。そして、最悪の場合、彼らを殺害することまでもできてしまうのです。また、心の中で他人を自分の人生から徹底して排除させ、人を憎んだり恨みを持つことや、自分が抱えている問題に対して相手を非難することを正当化したり、合理化したりすることができるのです。これは統一主義者に反する分離主義者です。

それでは、どこから墮落性本性、すなわち憎しみ、嫉妬、ねたみ、怒りなどが起こってくるのかを考えてみましょう。他人と自分を完全に分離させるとき、彼らと破壊的な競争関係におかれるようになります。そして、利己的な自我をより多く保護しなければならないので、「周囲に要塞を築かなければならない、世界が侵入しようとするのでより高い壁とより多くの障害物を築かなければならない」と考えるようになり、絶えずそれを繰り返すのです。誰かが私より多くもてば、嫉妬心に包まれるようになります。本能的に出会う人たちを自分より「劣等だ」、「ある程度同じだ」、「優秀だ」と審判するようになります。人々を区分し、心の中で階層化させるのです。

ある人に対して、「私より劣等だ」と判断すれば喜びを感じ、慢心と驕慢がもぞもぞと入り込んできます。また、「自分と多少似ている」と判断すれば、即座に強烈な競争意識に囚われるようになります。また、「私より優秀だ」と判断すれば、それは最も気分の悪いケースとなり、自信が弱まって彼らが持つものに対して嫉妬とねたみがわき、自分にはないものを彼らが持っている事実に対して怒りを覚え、憎しみが芽生えるのです。このような慢心、競争心、憎しみ、怒りなどを持つのですが、これらは自分中心的で利己的自我で満たされたものであり、人と対立する自分を認識するところから起こってくるものです。

神学的に言えば、これがまさにアダムとエバの墮落の原因になっ

たものです。天使長ルーシエルは、アダムに対して嫉妬と怒りを感じたとき、最初の分離主義者になりました。ルーシエルは、神様の愛と愛情をめぐって、アダムとエバを競争相手と見たのです。

彼は、神様から分離されたことを感じました。神様が彼を天使として愛していらっしゃることを忘れたのです。そして彼は、アダムが持っているものを持ちたいと思う強烈な欲望を感じました。彼は自己中心的な思いでいっぱいになり、あらゆるものが彼と対立するようになりました。背信感を抱き、選択の余地がないという限定された感情を持つようになったのです。「誰がこのあらゆることの原因を提供したのか。それはアダムとエバ（ほかの人）だ。アダムとエバの過ちだ。彼らが嫉妬するように、ねたむように、食欲になるように強要したのだ」とルーシエルは自分の思いを合理化させたのです。

不幸にも、これは現在、私たち自身の生活とそれほど違いません。多くの場合、私たちもこれと同じ考え方をしています。これは慢心に満ちた見解から来るもので、ほかの人たちとの関係を断絶し、完全に分離させることから始まるのです。このような意識は、それ自体が人を傷つけ、恨むことを正当化させるのです。これは、私たちが一つの家族として相互連結していることを認める統一主義に反する分離主義なのです。

私たちは、自分と他人を別個の二つの存在とみる分離主義者的な行為をしていないと仮定してみましょう！ 実際にはほかの人の中に私たち自身を見たと考えてみましょう！ あらゆるものをただ一つの存在として見つめるのです。二つに見るのではなく、一つであると同時に二つ、すなわち一つのものであるとして見るのです。自分の独特さを認めると同時に、人間としての類似性を理解し、私たち全員が一つだということを理解しなければなりません。

もしそのように考えることができれば、他人を完全に尊重できるようになり、私たちと同じ個体として、当然受けるべき尊厳性を彼らにも付与できるようになるのです。神様の下の一つの家族である私たちは、分離主義ではなく統一主義を修練しているのです。彼らと私たち自身を二つに分けなければ、彼らの成功に対して本当に喜び、同じ心で喜ぶことができるはずです。

しかし、実際には、無知で自分に対する考えでいっぱいになっているので、他人と自分を区分し、幸福そうにしている人たちを嫉妬し、ねたみ、恨んだりもします。また、自分たちが持つ自己中心の見解を彼らに投射し、「彼らもやはり私たちと同じ考えをしているだろう」

と推測し、彼らを利己的で自分のことばかり考える人たちと見なすこともあります。

しかし、もし私たち全員が相互に連結されていて、互いの運命の一部だという事実を理解できれば、すなわち私たち全員が神様の子女として、一つの家族として和合すべきだということを理解するときには、成功した人に対して心からの祝賀を送ることができるのです。

自分と他人を根本的に分離する分離主義者ではないので、私たちが彼らとライバル、または競争関係になることはありません。彼らの中に私たち自身を見ることができるので、彼らの幸福を通して、私たちも幸福を感じることができ、彼らの成功を通して喜びを味わうことができるのです。子女の成功を見て、私たちは喜びを感じるでしょう。しかし、嫉妬したり憎んだりしている人たちの大きな成功を、私たちはどのように感じるでしょうか。他人を自分から分離して敵だとまで誇張する、そのような自らが広げたわなを避けなければなりません。

そのようになれば、世の中はこれ以上、私たちと対立することなく、私たちの足首をつかむこともなく、かえって私たちのために、私たちと共に働くようになるのです。私たちは、人が良い職業について、良い点数をもらって大会で1等になったりすることなどを見て、喜びを感じるようになります。彼らと共に、彼らを通して私たちは幸福を感じることができます。すべての人間が苦難ではなく永遠の幸福を求めようとする（原理の出発点でもある）、共通の人間性から自分自身を分離さえしなければ、人が感じる喜びを自分も経験するようになり、心の中からわき出る親密さと真実の心で彼らと共に喜ぶことができるのです。

私自身が幸福（一時的で、簡単に消えてしまう快樂ではなく、持続的な幸福と喜び）を求めていることを、そして他の個々の存在も、さらには神様までも共に分かち合える幸福を求めていることを認知するときに、初めて私たちは、共通の宇宙的な努力を傾けていることを知ることができます。私たちは、人種や国籍、または外貌などに関係なく、互いが互いに似ていることを目撃するようになるのです。

しかし、もし自分を他人と分離させ、自己中心的な意識を持てば、私たちの動機は、すぐに他人ではなく自分だけのための幸福に変わっていきます。私たちが自己中心的ではない統一主義、すなわち利他的なものを修練すれば、そして、すべての人たちが幸福を願っていることを知れば、私たちは、何の条件もなく人を完全に尊敬できるよう

になります。私たちは、彼らが経験した逆境や成功に心から共感できるのです。ここで私たちは、真の父母の愛を経験するようになります。このような世の中やその活動というものは、現在のものとはまったく異なるものでしょう。

自らを修練し、自分の弱さと否定的な領域をもう少し正確に見ることができるようになれば、障害を克服できる力を得るようになります。

例えば、皆さんがあることに満足し、喜ぶ状況で、人々が集まってひそひそと話し、自分をあざ笑っているのを見たときと仮定してみましょう。すぐに幸福な気分が消え、防御心理がわき上がってくるでしょう。その瞬間、皆さんのわずかな欠点と不安定さを見た人たちに対する憎しみと恐怖で心がいっぱいになるでしょう。

しかし、このように反応するのではなく、彼らもやはり私と同じことで苦勞していることを自らに思い起こさせながら、「苦痛ではなく、喜びの心をいつも維持することを願います。自分にはもちろん、人にも平安な心で親切にすることを願います」と祈って同情的に対応すればどうなるのでしょうか。

私は、個人的に誰かから審判され、批判されていると感じるとき、このように祈ります。慈悲と同情を施したとき、私は防御的になるのではなく、復讐心が心の中でおさまっていく自分を発見しました。私を批判する人のためにそのような祈りを捧げたとき、私には怒りと憎しみという「思いの列車」ではなく、内的な落ち着きと平和の感情が訪れてきました。

不幸にも、怒り、憎しみのような煩わしい感情は、利己的な自我を育てます。人に向かって怒ったり、審判的な行為をしたりするとき、私たちは、すぐに自分と相手を二つに分けます。私たちは被害者であり、相手は加害者だと考えるのです。そうして相手から自分を分離させます。相手は非難されて当然であり、私たち自身はまったくの潔白だと考えます。もちろん、極悪非道な過ちを行っている人がいれば、早く止めなければなりません。しかし、それは怒りと復讐心からではなく、相手のための専門家的な気質と同情心の発露でなければなりません。

よく自信と利己主義が混同されます。これはとても深刻な失敗ですが、やはり私も過去にはこのような失敗を犯しました。私が思うには、思い切り胸を張って歩く人たちは、最も臆病で不安定な人たちです。彼らは、ほかの人たちを自分より劣等と区分して自らを誇らしく

思ったり、時には、自分より優れている範疇の中では、彼らに対する嫉妬、ねたみ、怒り、憎しみなどを、自分の驕慢と慢心という仮面の中に隠したりもします。彼らは、彼らのイメージを継続して維持するために、人から認められようとし、不幸にも自らを強化させるために人を利用したりもします。

したがって彼らは、いつも仮装した人生を生きています。神様と彼ら自身と世の中の前に、いつも偽りの自分の姿を支えなければなりません。もしそれが崩れれば、精神的栄養失調で無気力になった彼ら自身の姿がはっきりと現れるからです。霊的ステロイドが注入された筋肉の後ろに隠れた、弱々しく悲惨な精神と体を持つ臆病者だという事実が現れるからです。(私もまた人生のある時期にはそれと同じでした。)

健康について話をするとき、肉身の健康だけを語ることはできません。私たちが肉体的なステロイドを服用してはいけないように、精神的なステロイドもまた同様です。そのステロイドは、私たちを大きく、強く、力があるように見せ、しばらくの間、柔軟で壮健な筋肉をつくってくれるかもしれませんが、その気運がすっかりなくなれば、薬の副作用によって心臓と肺が傷つき、呼吸器と循環器が傷つくなどして体が壊れてしまうのです。霊的な場合もこれと同じです。(残念ながら、霊的な道でも、これと同じようなわながたくさんあるのでこのような例を挙げています。)

「自分はそのような類いの人間ではない」と否定するかもしれませんが。しかし、私の見解では、少なくとも自らを正確に見ることができなければならず、そうすれば、霊的にこれと似た毒性の物質をどれほどたくさん服用しているかを知ることができます。

私たちは、秘密裏に勝敗の対象をつくって具体化させる自我に対して、中毒者であり耽溺(たんでき)者です。私たちにとっては、とても苦痛で不快なことですが、このような事実を知って認めるとき、本当の修練が始まるようになります。問題があることを知ってこそ、それを直すことができる力を持つようになるのです。

しかし、ただ単純に「さあ、私はもうそれを認めるくらい強い！私は臆病者ではない」と言う(認めた)だけで、自分の変化のための努力を怠っていてはいけません。問題を認めただけで、それを直していかないのは、単純に自分に正直であるかのように装っているにすぎません。

心から自分に正直な人は、問題を認めるだけでなく、それに積極的

に参与し、より正しく直していく人です。自分の問題を認めるのは最初の段階にすぎません。精神の健康のための基礎段階にすぎないのです。その段階では、疾病を予想できるだけです。次の段階として、自分が抱えている病と中毒性の根を抜くための苦勞に、自分自身を最大限に投入しなければなりません。治療を始めなければならないということです。

#### **(4) 真の姿になる道-「心身統一」訓練**

靈的な道とは、自己中心的な方法で自分に対して良い印象を持つことではありません。それは、真実な心情と率直さで、私たちが抱えている病的な疾病と問題、人に対する憎しみと不安、神様との関係において不足なところや内的な弱さ、これらと直接向き合うことです。そうして、自らの病を判断できる医者にならなければなりません。

(診断) 専門家になって問題の原因が何かを判断しなければならず(病因論)、病(疾病の回復経過)を確認しながら、治療を継続しなければなりません(治療法)。

私たちは、重病にかかっていることをたった今発見した人のように、最初は驚いてあらゆることを否定しようとします。最初は信じたくないと思うのですが、だんだんと病の実体を把握するようになります。逆説的ですが、私たちは、病を認める時、より大きな自由、弱さを見て治すことができる自由を得るのです。その内的な自由をしっかりと育ててこそ、真実に深く感謝しながら人生と向き合うことができるようになるのです。

私たちは、時として問題と難題を忘れるために、サタンの麻醉薬やお酒、あるいはワインなどを使おうとし、時には苦痛を麻痺させて平安な感情に変えてくれる、靈的師に頼りたいと思ったりします。しかし、再び強調しますが、私たちは強く成熟しなければなりません。熟練した専門家にならなければならないのです。

これが、私がお父様のみ言を聞いて喜ぶ理由です。お父様は、率直でいらっしゃり、はっきりしていらっしゃり、鋭い洞察力で衝撃を下されます。お父様は、人々がメシヤとして期待するみ言や認識をひっくり返す衝撃を下さるのです。

お父様は、上流人士や聖職者の前でも声を張り上げられ、まったく恥じることなく「絶対性」について語られます。また、深い洞察力で私たちの心を見抜き、私たちが持つ利己的な姿に一撃を加えられ、さ

らには、「平和のためならば、配偶者と子どもたちを売って共産主義者とも結婚できなければならない」というみ言も、「裸でも恥ずかしく思わずに道を走ることができなければならない」というみ言も、当たり前のように語られます。

私は、ここで非常に極端な文言を用いようとは思いませんが、ほかの宗教の訓練方法を比較することもプラスになると思います。一つの逸話を紹介しようと思います。おそらく真のお父様は、次の禅宗の導師のような立場で、とんでもないと思えるみ言を語られたのでしょう。

禅宗のある導師は、弟子たちを目覚めさせるために、判読が難しい「仏に遭ったら、仏を殺しなさい」（臨済義玄：りんざいぎげん・中国唐代の禅僧）という言葉語を語ったのですが、それは、私たちが持つ幻想から目覚め、神聖で純粋な本性から自らを分離する感情的、肉体的、霊的なあらゆる障壁と障害要素を取り除きなさいという意味深長な言葉でした。

私たちが抱えている問題点に対して、勇気を持って直視しなければならないことを、ここで再び強調したいと思います。深い同情心と率直さと真実を持って見つめなければなりません。真理の服を着なければなりません。

一旦真実になることを修練すれば、私たちは神様と連結されます。なぜかというと、神様ご自身が真実（真理）でいらっしゃるからです。私たちがこの道に従って霊的に浄化され、治療し、究極的に私たちの治癒者であられる神様、恩恵と赦し、新しい命と新しい関係を許諾される神様と深い関係を結ぶためには、修練の期間中、神様の保護と支援を受けなければならないのです。

世の中が自分を中心として回っていると信じ、自分だけを中心とする生活をすれば、失望ばかりを味わうだけです。世界に対抗して闘う自分になれば、自分はいつも犠牲者になり、闘いに敗れるでしょう。そこにいる者たちより、自分は明らかに数的不利です。もし自分と他人を区分して分離主義者になれば、自分を保護するために、漸進的に、しかしはっきりと自らを孤立させるようになります。内面の深い所から、外にいるあの者たちに負けることを知っているので、自分と利己的自我を保護するために、より多くの壁と防御と保護の幕を張らなければならないからです。（中略）

世の中と自分を分離することはできません。自分という存在はあらゆるものと連結しているのです。父母が生んでくれたので私がこ

こにいるのです。父と母と一緒にいなければ、自分という存在はあり得ません。もし父と母が離れていたとすれば、この場には、私の代わりにほかの誰かがいたでしょう。

私は、生まれたのち、太陽と月、風、雨、地を掘り起こす農夫、排泄物で地を肥やす動物などによって栄養分を供給され、成長してきました。私が生まれるまでに存在しなければならなかった数多くのものを考えてみると、それは本当に奇跡のようなことです。生きること自体が奇跡です。歩くことができることも奇跡です。考えてみれば、私の存在自体が一つの奇跡なのです。

どんなものも私たちと分離することはできません。私たちは、過去に生きていたすべての先祖たちによる産物であり、同時に、これからの子孫たちに伝える血統を持っています。過去と未来が私たちと離れているのではなく、今この瞬間ここに共にあるのです。死後に私たちの肉身は土に帰り、生息する動物たちの栄養分になります。私たちの人生と自然の世界、太陽、月、宇宙などの命は、すべて同じお一人の方から与えられたものです。

私たちは万物の一部であり、万物もやはり私たちの一部です。私たちがそうであるように、ほかのすべての存在も、やはり神様から創造されたからです。これが、なぜほかの人に傾ける関心がすなわち私自身のための関心になるのか、ということに対する説明です。

私たちが自己中心的で分離主義的な行動をとれば、自らを分離させて孤独な人になり、絶えることのない葛藤と緊張の人生を生きるようになります。しかし、自分が神様と被造世界、すなわちすべての人間と万物とどれほど深く結びついているか（統一主義の実践）を悟ることができれば、抑圧されていた心は平安になり、その広大な関係の中で私たちは自由になります。

神様や万物と共に一体となって生きていくようになれば、「小さく制限され、世の中から完全に分離されている」と感じていた自我に対する間違った認識から抜け出すことができます。そうすれば、あらゆる人たちや被造物と親密さを感じるようになります。太陽の光や雨、植物、動物にいたるまで、すべての自然から受けていないものがないという事実を知るようになるのです。私たちを守ってくれ、保護してくれる多くのものと、思いやりのある人たちによって養育されてきたことを知るようになります。そして、神様の下の一つの家族としての人間愛を感じることができ、父母にとっての子女のように、自分がとても重要な価値を持っていることを知るようになるのです。

自分が神様にとって重要で貴いことを考えれば、ほかの人たちも神様の子女として同じように貴いことを悟らなければなりません。あらゆるものや人と自分との関係を競争関係と見る、間違った分離主義的認識のために彼らが苦勞しているのを見たとき、悲しみを感じることができなければならず、彼らに対して愛の心を持つことができません。彼らの人生を尊重しながらも同情心を持ち、彼らが自己中心的な挫折と不快さを感じる世界から離れて本当の幸福を見出すことができるよう、あらゆる努力をして助けてあげなければなりません。

しかし、まず私たち自身が自己中心的な世界観をふるい落としてしまわなければなりません。そのあとにこそ、神様や世界と自分は関係がないと感じている人たちを助けることができます。砂の沼に2人の人がはまってしまった場合、ほかの1人を救うためには、自分が早くその中から出てこなければなりません。そうでなければ2人とも消えてしまいます。これが心と体の統一が決定的に深奥であり、現実的であり、変化を与えることができる理由です。

私たちは、根本的に内面に潜在する邪悪な自分と向き合わなければなりません。なぜこの世の中に平和がないのか、根本的な理由を扱わなければなりません。なぜ私たち自身の心の中に、配偶者との関係の中に、あるいは友人関係、家族関係、社会、国家、世界の中に平和がないのか、もし私たちがこのような問題と向き合わずに虚偽の中に生き続け、本質的な真の生活を遂行しなければ、自分自身はもちろん、私たちの周辺にも苦痛を与えることになるのです。

真のお父様は、真の愛、真の父母、真の夫、真の妻、真の兄弟、真の子女、真の人など、いつも「真」という単語を使われます。しかし、真のお父様の弟子として私たちは、どれほど真であることを修練し、具体化させているのでしょうか。私たちの人生にどのくらいの真実があるのでしょうか。

言葉では簡単に言えますが、生活が真になることができていないので、私たちは苦痛の中で呻吟（しんぎん）するのです。私たちは、真の父母や真の兄弟になることができず、自らに偽りを行っています。サタンの策略にはまることもあり、その魔術と妙技に誘惑されて生きています。私もまたそうだったことをよく知っています。

自分の真実の姿に細心の注意を傾けなければなりません。神様と自分の前にありのままの姿で、加工していないあるがままの姿をまず直視しなければなりません。その次に、病的に過ったものを立て直

す過程が続くのです。

もし死にかけた盆栽があるとすれば、まずその疾病に対して正確に知らなければなりません。その問題を見無視して、若干のペイント塗りでごまかすことはできません。葉は枯れていき、根は危険な状態です。現れた諸問題を正確に見なければならぬのです。根に比べて枝が成長しすぎて、葉にまで十分な栄養分が上がることでできていないのではないか、中の奥まで栄養がきちんと供給されているのか、寄生虫はいないか、根は傷ついていないか、このように見てみなければなりません。

多くの場合、私たちは、空虚さと絶望感に包まれて枯れつつあります。私もやはり一時そうでした。自己中心的なものを空にして、神様の同情と恩恵で自らを満たすのではなく、巨大な利己心をしっかりと握ったまま、私たちの肉と骨は徐々に死につつつあると言えます。

しかし、深く覗き込んでみれば、その中に何があるのかを知ることができます。ですから、真のお父様が「真」、あるいは「真実の、真の、本当の」という単語を使われるのは、とても衝撃的なことです。その単語は、私たちが行くべき道を根本的かつ正確に指摘してくださったものなので、強烈な力を持っているのです。

私たちは、言葉と行動だけを真にするのではなく、私たちの精神と心の中でも真の生活をしなければなりません。これが心と体の統一です。真の姿になること、これが「心身統一」訓練です。

## 第3章 「心身統一」訓練

### (1) 心身の分裂状態を知るゲーム

真のお父様は、次のように語られました。

「今日、人類が直面しているすべての問題は、万有の父でいらっしゃる神様をはっきりと知り、わたしたちの家庭において、その神様に侍って暮らす真の家庭を成すところから解決していくことができるのです。(中略) 第一に、家庭を形成するすべての要員は、個性完成を成さなければなりません。墮落によって選択の余地もなく相続するようになった墮落性を脱ぎ、自らの人格を完成しなければなりません。すなわち、心と体の間の葛藤と闘争を完全に克服して勝利し、一心、一体、一念の境地となり、その人格完成によって完全一和の世界が実を結ばなければならないのです。このような境地に到達した人には、ねたみ、嫉妬、欲心、憎悪など、すべての悪の要因となる墮落性が二度と根を下ろすことができません。」(2004年3月23日、ワシントンDC アメリカ国会議事堂で語られた真のお父様のみ言「平和王国時代宣布」より)

これが統一信徒として行くべき出発点です。心と体で何をしようというのでしょうか。なぜ真のお父様はこれを強調し続けられるのでしょうか。私たちは、どのように心と体を統一することができるのでしょうか。ゲーム形式でこの一連の修練を始めてみましょう。「10まで数える」というゲームで、規則は次のようなものです。

息を大きく吸い込んだのちに吐き、そして心で「一つ」と数えます。再び息を大きく吸い込んだのちに吐きます。そして心で「二つ」と数えます。このようにして10まで数えます。

ここで一つ重要なことは、最初の始める瞬間から終わる瞬間まで、完全に呼吸にだけ没頭しなければならないということです。ほかのどのようなことも考えてはいけません。もし呼吸に対して考えれば、それも「考え」に属します。7まで数えて「あと3回やればいいのだな」と考えることも、やはり「考え」に属します。

なぜこのようなゲームをするのでしょうか。このゲームをやってみれば、論理的でも知的でもない、経験的に何か奥深いものを発見で

きるでしょう。

私たちは、たった今、このゲームを通して、心と体がどれほど分裂しているかを目撃しました。「そうか、10まで数えればよいのだな」と言いますが、心はそれについてきてくれません。大抵、三つか四つまで数えれば、「考え」の中にはまり込んでしまうでしょう。「夕食のおかずは何を買おうか」、「誰に電話をしなければならないか」、といった「考え」にはまってしまうのです。サタンが入ってきて調和を壊し、分裂を助長するのです。

私は、統一信徒たちに時々このように尋ねます。「10まで数えることができなくて、どうして世界平和を成し遂げることを考えるのですか」。世界平和に対して、統一に対して、平和の媒介体になると言いながらも、実際に真のお父様が「心と体が統一された人、手を挙げてみてください」と尋ねられると、誰も手を挙げることができないのです。個人の心と体が分裂しているかぎり、家族と民族と世界の葛藤は継続せざるを得ないという真のお父様のみ言を考えると、世界平和を成し遂げなければならない私たちに問題の下地があるのです。

心と体が一つになれば、完全な人格を成すことはできず、心と体の統一なくしては、完全な個人によって構成される真の家庭もつくることができず、私たち自身の心と体を統一しなければ、世界の和合とために生きる生活も不可能になります。

しかし、これは知的な面を通して学ぶものではありません。理由は簡単です。これは所有できる知識ではないからです。これは必ず成されなければならない概念なのです。それも一度や二度で終わるのではなく、継続しなければなりません。1秒間平和だとしても、そのあとすぐに平和は消えてしまいます。平和とは、継続しなければならないのです。

私たちは、内的にも外的にも平和であるとき、私たち自身と人に平和と幸福をもたらすことができます。言い換えれば、内的な平和と外的な平和は、分離されているのではなく、互いに結び合って切り離すことができません。私たちは、平和を選択する力がなければならないのです。

いつだったか、私は、お父様に最も貴重な漢字を教えてくださいるようにお願いしました。私は、この漢字が統一信徒の姿と生活の中心にならなければならないと思います。ありがたいことに、お父様は、数十万個の文字の中から一つの文字を下さったのですが、それは「愛」

でも、「献身」でも、「服従」でもなく、「誠」でした。この文字には、「言（ことば）」という意味と「成（なる）」という意味が複合しています。簡単に言えば、私たちは、必ず「言ったことを成し遂げなければならない」ということです。

平和と愛に対して言葉だけを語るのは意味がなく、自分自身が平和を成し遂げ、神様の愛を現さなければなりません。完全にそのようになることが本質的なことです。そのようになれば、平和や神様の愛を求めていく必要がなくなります。それは、すでにここにあるからです。私たちの中で明白になり、世界の中で実質的に現れるようになります。これが統一信徒として、心と体の統一が絶対的に必要な理由です。

もし闘っている心と体が平和を成し遂げることができなければ、問題を解決できないだけでなく、私たち自身がさらにもう一つの問題になります。ですから、私はこのことを始めようとしているのです。このこととは修練に関することです。これは統一信徒によりふさわしい修練になるでしょう。

各修練過程は、「省察」、「修練」、そして「献身」の三つの過程で構成されています。心と体の統一のための修練は必須です。神様の中心に向かう道です。精誠の「誠」です。「言（ことば）」を成し遂げましょう！

## （２）訓練を始める前に

訓練を始める前に、知っておかなければならないいくつかの基本的な項目があります。訓練の「環境」、「姿勢」、「呼吸」、「時間」などです。一瞬一瞬の修練効果を極大化させるために、このような点は必ず指摘しておかなければならない部分です。これは、無感覚になったり、居眠りしたりすることを防止し、皆さんの周囲を警戒しつつ、より集中できるように手助けするものです。

### ①環境

空間は、私たち自身の反映物です。散らかっている所で暮らせば、疑う余地なく私たちの心もそのようになります。実際にいくつかの小学校は、建物の内部の所々を、漫画や絵で満たすのではなく、きれいで単純な白い壁に変えています。調査結果によれば、散らかっている空間は、人々（子どもも大人も関係なく）が受ける葛藤と不安感、

ストレスなどに影響を与えるそうです。

修練の場所は、慰安と平安を与える空間でなければなりません。あまりにも妨害を受ける所は避けるのが賢明です。日常的に悪い空間とは離れていなければなりません。部屋の中の奥まった静かな所、あるいは、きれいでよく整頓された部屋ならばかまいません。聖なるろうそくと真の父母様と聖人たちの尊影や彫像のある祈祷室、または祭壇でもよいのです。どこであっても、祈ることができ、霊的な雰囲気を用意した所ならよいでしょう。

## ②姿勢

注意すべき点が八つあります。

### 1) 座る場所

そこは地との接触点です。謙遜な場です。地、または椅子からどれほど力強さを感じているかを認識してください。85階の建物でも、皆さんが座っている地の強い力を感じることができなければなりません。

### 2) 足

インド式にあぐらをかくか、必要ならば椅子に座ってください。足は必ず交差させなければなりません。足を交差させると、私たちの脳に自分がここに継続して留まるという微細なメッセージを伝達してくれます。それは、「私たちは修練をする。心をより深める時間を持つ」ということを自らに喚起させてあげるためです。

### 3) 手

ひざの上にそっと下ろします。手の平が下に、あるいは上に向かうようにします。特別な手の姿勢は必要ありません。

### 4) 背中

背中はまっすぐにします。しかし、後ろに傾けすぎないようにします。修練をしている間には、不動の姿勢をとらなければならない時もあります。背中は内面の名誉と威厳を現します。驕慢にはなりません。弱くみえないよう、王室にいる人のような姿勢を維持しなければなりません。背中をまっすぐにすれば、精神が整えられ、心の状態も放心ではなく緊張状態に置かれるようになります。脊髄をまっすぐ

に伸ばせば、腹式呼吸がやりやすくなり、体の中の酸素を増加させ、脳と全身にわたって血液供給を助けます。

### 5) 頭

頭を挙げて上を向いてはいけません。あごを少し内側に引くと、頭は自然に下のほうを向くようになります。頭と首がまっすぐに伸ばした背中と一直線になるように注意します。頭を中心に姿勢をまっすぐにして座れば威厳を保てるようになりますが、これは内面の本心と私たちを囲んでいる環境を尊重することです。

### 6) 目

心にイメージ（視覚化）訓練をするときは、集中を極大化させるために目を閉じなければなりませんが、ほかの修練中は、居眠りしてしまうことを防ぐために、目を少し開けたまま自然に下のほうを向くようにします。

### 7) 口

口は閉じ、下の歯と上の歯がつかないようにします。あごは力を入れて噛まないようにします（心の緊張と興奮を招くからです）。上の歯と下の歯の間に空間がなければなりません。舌は自然に上の歯の後ろ側に置きます。これは唾液が過度にたまるのを防ぎ、唇をしっかりと閉じることができるように口の中の吸引力をよくしてくれます。

### 8) 精誠の「誠」

これは皆さんの心の状態です。心の誠実さです。すでに体は、精神的修練を最もよく導くことができる環境に置かれています。今から落ち着いて真実な心のための誠実な決心と力を集めるべき時です。

## ③呼吸

修練過程全体を通して、皆さんの呼吸が皆さんを案内します。意識できない間にも、体の呼吸器官は、自動的に皆さんの呼吸を調節するでしょう。呼吸に神経を大きく使う必要はありません（そうでなければ、ほかのことを考えるたびに呼吸が混乱するのを感じるかもしれません）。息は均等に深くします。

呼吸は胸ではなくお腹からします（腹式呼吸）。息を吸ったり吐いたりするたびに、胸ではなくお腹が膨らんだりへこんだりしなければ

ばなりません。修練の過程で腹式呼吸に窮屈さを感じる場合、しばらく胸で呼吸することはできますが、すぐに腹式呼吸に戻らなければなりません。

腹式呼吸をしなければならない理由は、お腹が体全体の中心だからです。運動選手たちにとっても、お腹を中心とする腹部は、最上の競技を行うのに決定的な影響を及ぼします。腹式呼吸を深くきちんとするためには、お腹とその周辺の筋肉をどのように使わなければならないかを学ばなければなりません。最初から胸ではなく体の中心から呼吸することを練習するのです。

呼吸をしながら、吸う息が比較的短いのに比べて、吐く息がより長いことを感じるようになるでしょう。これは正常なことであり、練習を重ねるほど呼吸と呼吸の間隔が長くなり、数分に一回息をするようになります。呼吸が静かになって深くなるにしたがって、霊的な特性と習慣を深く育てるのに適した状態になるのです。

#### ④修練時間

ある人は、20分だけやっても疲れて負担に思うかもしれません。反面、精神的修練により熟練した人たちは、1日に何時間でも訓練することが可能です。しかし、記憶すべきことは、1日の中で、神様の愛を感じ、神様のみ前に謙遜になれる5分の修練が、うとうと居眠りしながら行う5時間の修練よりはるかに力があるということです。最初は、毎日20分ずつ修練を試みるのです。だんだんとどのくらいの修練が必要なのか分かるようになります。30分することもでき、また数時間にわたってすることもできます。ただ、修練の中間に5分から10分の静かな散歩の時間（休息）を持つことを忘れてはいけません。

### （3）「心身統一」訓練の準備と始めの祈禱

心と体の統一は、驚くべきものであり、恐ろしいものです。私たちは修練をしながら、生まれ変わるために死の道を訪ねていきます。そうすることで、ねたみと嫉妬で欲を張ったり、利己的に人を憎んだり、計算的ですべてを手に入れようとしたりする墮落性の性格（私はこれを「利己的な自我」と呼びます）が消えていきます。このような利己的な自我が消え、本心と私たちの心の中の良心が生きて動かなければなりません。私たちの利己的な自我は必ず死ななければならず、

私たちの真の自我（神様と一つになった自我）が生まれなければならないのです。

さあ、修練を始める前に準備運動をしてみましょう。

真のお父様は、「数千、数万年の間、しつこく血統に根ざしてきた墮落性を脱ぎ捨てることがどうして簡単なことでしょうか？ 人間の努力だけでは絶対に不可能なことです。神様を縦的な軸として立てて絶対信仰の基準で侍り、生涯身もだえしても難しい闘いです。自分の父母や子女以上に絶対的に愛する境地で、神様を真の父母として侍っていかなければ、考えることもできないことです。」（2004年3月23日、ワシントンDC アメリカ国会議事堂で語られた真のお父様のみ言「平和王国時代宣布」より）と語られました。

私たちは、自分の力だけでは墮落性を脱ぐことができないことを知りました。ですから、まず基盤を築かなければなりません。修行する前に、「心と体を統一できる（自分の縦的な軸として神様に侍ることができる）力を下さり、自分の中にある利己的で自己中心的な自我をなくし、私の真の自我を通して、私の人生に、私の家庭に、氏族に、社会に、国家に、世界に、宇宙に、再び戻って神様にまで実体的に侍ることができるようにしてください」と切に求める祈りを捧げなければなりません。言い換えれば、最初から最後まで神様が中心にならなければならないということです。

しかし、さらに深い基盤を築く必要があります。「神様と真の父母様が私の代わりにすべてのことをやってください」とお願いすることはできないからです。私自身を投入しなければなりません。人類全体に向かって真の父母になり、真の兄弟にならなければならず、真の配偶者、真の息子と娘になることを決断しなければなりません。もちろん、これは私自身がどのくらい悟ったかを誇るためではなく、ために生きるためです。

このような決心と決断は、1週間、1か月、あるいは1年ではなく、全生涯を通して、いやそれ以上に継続しなければなりません。真のお父様は、霊界に行かれて最初にしなければならないことが、地獄にいるすべての人たちを救うことだと語られます。これはとても重要な認識です。

個人的な証の例を挙げようと思います。1歳上の兄を失ってしまったあと、私は、毎日早朝2時30分に起き、心と体の統一訓練をしたのですが、それは兄に対する個人的な義務であり約束でした。

ところが、このような修練をしながら、ある時に深い疑いの心と激

しい挫折感が生じました。学生と父、会社の責任者、そして、ほかのさまざまな責任を担っている人間として、この修練と祈りは愚かな行いなのではないか、実際どのような利益をもたらしてくれるのかに対して懐疑的にもなり、さらには怒りの思いを持ったこともあり、自己批判をしたこともありました。

しかし、これは、私自身が神様と兄に対して約束したことであり、継続して修行しなければならないことだったので、自ら立てた八つの霊的修練方針について、情け容赦もなく冷静に自分自身を評価しました。その八つの霊的修練方針とは次のようなものです。

### 1 真実性（精誠）

「言葉を成す」、あるいは「説教の内容を実践する」訓練です。このような真実の修養のためには、絶えず妥協なき努力と正直さが要求されます。

### 2 献身

私自身と私の利己的な心を越えれば、ある超越的な存在があることを悟ります。それを継続して想起する訓練です。

### 3 自我正直

慢心と自己欺瞞（どのくらい私が偉大で賢く、人々がどれほど私に感謝しなければならないかなど）の陰に隠れない勇気を持つ訓練です。

### 4 尊敬

尊敬心を持って人に接する訓練です。自分に対する尊敬は、求めるのではなく獲得しましょう。

### 5 大胆さ（恐れないこと）

自分が感じている恐れを識別し、それと向き合う訓練です。ここで言う恐れとは、自分自身よりほかの人をより愛さなければならないことに対する恐れであり、失敗に対する恐れ、ほかの人の中に常に希望を探し出さなければならないことに対する恐れでもあります。

### 6 修養

心身統一のために絶えず挑戦する中で喜びを発見する訓練です。

## 7 純粹

人に対する関心と同情心を持つことを妨げるあらゆる障害物（利己心、物質的奢侈を追求しようとする欲心、自己崇拜、自己権力の強化など）を除去する訓練です。

## 8 信用

神様と真の父母様、自分と人に約束したことをきちんと履行し維持する訓練です。

もちろん、ここに列挙した訓練項目を守れない時もあり、今も失敗する時があることを認めざるを得ません。しかし、訓練する時は、厳しく正直であろうと努力しています。私たちは、失敗することを正直に認めなければならず、そののちに初めて学ぶことができ、より心情を深めることができるのです。（中略）

初心者にとって、失敗は混乱するものです。自分が失敗したことを認めること自体が簡単なことではありません。修練過程の中で、心が迷うと、自らを厳しく非難することもあります。失敗から再び立ち上がるためには、さらに多くの努力が要求されます。そのまま地べたに座り込み、立ち上がらないまま、適切にできなかった自分に対して非難したり、すべてのことをめちやくちやにした自分を戒めたりします。

ところが、実際には、単に怠惰であるために、再び立ち上がりたくないと思っているだけなのです。地べたに横になっていることがより楽で、最低でも、つらいと思っているふりをすることができるからです。

しかし、熟練者は、倒ればすぐに起き上がります。一瞬も靈的に油断しません。決して怠けません。初心者は、熟練者たちが失敗を認め、悟って成長し、前に進む姿を見て畏敬の念を持ちます。熟練者たちは、修練の過程で失敗すれば、すぐにそれを認めて再び修練に戻ります。心と体が分裂すれば、すぐにそれを認め、再び戻って「心身統一」に努力するのです。ただ横になって自分を憎んだり、自分を叱責したりすることに時間を使うのではなく、自分の不完全さを理解してすぐに修正に入ります。

責任を持っている仕事をすべて遂行しながら、同時に毎日、毎月、何年間も継続して朝早く起きて修練することについて、私が「それは

簡単だ」と言えば、それはうそでしょう。毎朝目覚し時計が鳴ると、私は怠惰となまけと疑心の悪魔と闘わなければなりません。何時間寝たのかに関係なく、どのような場合でも、自分が立てた条件を決して崩さないように努力しました。修練時間を自分自身との約束にし、また神様と真の父母様、先に霊界に行った家族たちとの時間だと考えました。私たちの決心と誓約が真実なものであれば、それはほんの数日か数か月の間だけ続けるというものではなく、いつまでも継続されなければならないというのが私の信仰です。(中略)

私たちは修練を通して必ず神様と一つになり、霊界だけでなく、肉身生活におけるあらゆることに対して役立つようにしなければなりません。これがこの修練の使命です。

私たちは、現実的に平和と統一を成し遂げ、神様と一つになることを決心しています。しかし、これが簡単にできるという考えは愚かです。これは長く険しい道です。この道において数千のサタンと出会うでしょう。私たちを墮落の道に落とし入れるたくさんの利己的な自我と悪魔に出会うでしょう。克服しなければならない恐怖と失敗もまたたくさんあるでしょう。さあ、今から準備しましょう！

**天宙天地天地人父母様！ 私たちをして、時間的制約を越え、永遠に継続する決心ができるようにしてくださり、あらゆるもののために生きることができるよう、心と体の統一のための修練をすることによって、霊界と肉界に大きく役立つよう許諾してください！ 真で永遠の幸福を取り戻すようにしてくださり、すべての苦痛から解放してください！ 真で永遠な平和の中で安息するようにしてください、アーメン！**

今、私たちは、修練を始める祈禱を捧げたので、これから堅固な最初の基盤を築いていこうと思います。家を建てるときのように、神様の聖殿、あるいは「心身統一」を成すにおいても、頑丈な基盤が必要です。修練を始めましょう。

## **(4)「心身統一」訓練**

### **① 8つの予備段階訓練**

1) 私たちに無条件の愛を施してくださる神様と真の父母様に「億万歳（オンマンセ）」で敬意を表わす。（声を出してする必要はありません）

2) 神様と真の父母様にすべての貴いものを奉獻する。（奉獻するのは、私たちが持つ物質的なもの、または非物質的なものです。私たちの才能や徳目、善良さ、物、財源、心と体、あるいは心情を奉獻することができます）

3) 『家庭盟誓（カジョンメンセ）』を暗誦することによって私たちが誓約したことを想起する。（簡単に「家 - 庭 - 盟 - 誓」とだけ反復することもできます）

4) 私たちが考え、語り、行動したことで、不適切なことや弱さ、または罪を自ら正直に告白して懺悔し、赦しを請い、二度と繰り返さないことを誓う。

5) 自ら持つ長所とともに神様と真の父母様の美徳を賛美する時間を持つ。

6) 真なる父母となり、真の父母の心情を持つことができずに苦勞する人たちを助けてあげることができるよう、私たちに絶えず教えを下さることをお願いします。

7) 神様と真の父母様の犠牲を決して忘れないことを祈る。

8) 真の人になり、四大心情圏（世界のために生きる真の父母、配偶者、兄弟姉妹、息子と娘）を完成する人になることに、このすべての修練を捧げる。

## ②省察

真のお父様は、「それ（鼻の穴）は神様が息をする穴です。何を？ 愛の空気を吸うのです。霊界ではそうになっています。空気は何かといえば、愛です、愛。」（『二世の道（成和学生の道）』より）と語られています。神様は愛を通して（私たちを愛されることによって）命を下

さるのです。呼吸は私たちを支えている命の力です。

私たちは、呼吸を通して自然の世界と連結されます。つまり、呼吸をするとき、酸素と二酸化炭素を授受して植物世界と連結されるのです。息をしなければ、数分以内に死ぬしかありません。ですから、私たちという存在にとって呼吸は見えない糧です。そして、これは神様が下さっためずらしくて貴重な贈り物なのです。

この世界に入ってくる誕生の瞬間に、最初にしたことがまさに息を吸うことであり、同様に、この世界を離れるとき、最後にすることが息を吐くことです。一度の呼吸の中に、私たちの全体的な存在の価値が入っています。このように貴重なのです。

問題は、私たちの大部分が、この計り知れないほど貴重な神様の贈り物を、まったく感じる事ができていないところにあります。私たちは、過去を振り返って反芻し、これからの計画を立て、未来のことを空想することに熱中しすぎています。ただひたすらそのことに忙しくしているのです。私たちは、今ここにしようとしません。神様が与えてくださった非常に細かい小さなものには、まったく注意を向けていないのです。

ここで核心となることは、現在に対してより忠実で、今まで当然だと思っていたが、実際にはとても深い意味があるものに、もう少し注意を向けなければならないということです。呼吸のように簡単なものに対して感謝の思いを持つとき、命と共に私たちに与えられた多くのほかの贈り物の価値を、より十分に理解するようになります。私たちの修練は、呼吸と命と存在を認識することから始まるのです。

### ③訓練

1) 最も集中できる環境を探します。静かな所ならよいでしょう。

2) 椅子や座布団に腰をまっすぐにして楽に座ります。健康上の理由なら横になっても差し支えないですが、ただ居眠りしないように注意します。楽な姿勢でひざに両手を置きます。緊張を完全に解きます。修練をしている間は体を動かさないようにします。(自分で調節できないものは除外します)

誘惑に引っかけられないようにします。窮屈さを和らげようとつばを飲みこみたいと思ったり、かゆい所をかきたいと思ったりする細かいことも認識します。一度訓練時間を決めたら、その時間は統一さ

れた状態で訓練し、しっかり姿勢を保ってください。小さな誘惑に揺さぶられないでください。時間がたつにつれて、この修練はより大きく厳しい誘惑を認識し、それに抵抗するのに役立つ霊的な筋肉を育ててくれるでしょう。

3) 3、4回深く自然に呼吸します。腹部を膨らませて息を吸い込み、収縮させて息を吐きます。息を吐く間、体の中の古い空気を完全に吐き出します。(古い空気を吐くためには、お腹の筋肉と骨盤の筋肉をゆっくり収縮させなければなりません)

4) 再び普通の呼吸に戻ります。息を吸いながら「私は今、息を吸っている」、息を吐きながら「私は今、息を吐いている」と繰り返し心に記録します。

5) そして、神経を集中し、その空気がどのように鼻の穴を通過するのに流れるのか、どのように胸または肺が上がったり下がったりするのか、呼吸の感触と温度と重さを感じてみましょう。可能なかぎり敏感になりましょう！(私たちは、これまでまったく知ることができなかった、神様が私たちに経験するように許諾してくださったことを詳細に知ろうと努力しています)

私たちに下さった神様の贈り物に対して、だんだんとより多く知ることになっていきます。(このようになれば、神様の愛に対する価値を自然に感じ、神様により深い感謝を捧げるようになるでしょう)

6) ある瞬間、集中が途切れるかもしれません。この修練の段階ではよくある現象です。(心と体の統一の力が弱いため) サタンは、私たちがだんだんと神様の愛に対して知ることを妨害するでしょう。心が徘徊して「思いの列車」に乗るかもしれません。このような場合、自分や心に対して憤るのではなく、失敗したという思いを捨てて私たちの認識を再び呼吸に導き、今この瞬間にも与えてくださっている神様の愛を感じるようにします。現在の状況に忠実にするのです。

7) もし心がさまよいつづければ、自分を審判するのではなく、心がどこにあるのかを知るために、心を空にする方法を使ってみましょう。

例えば、心がある思いの中でさまよっているとすれば、「迷い」と

いう荷札をつけて処分し、静かに精神的な声で「迷い、迷い、……」と言います。また、腹が立ってくれば、「だんだん腹が立つ。……腹が立つ。……」と言うのです。もし意識がひざや足に行けば、軽く「ひざ、足、ひざ……」と言ってみます。不安でいらいらしていれば、「いらいらする心 - 不安な心、いらいらする心 - 不安な心」と言うのです。

私たちの意識がどこにあるのかを見抜けば、その妨害者は少しずつ弱くなり、結局は消えていくようになるでしょう。そうして、妨害しているものが自然と過ぎ去るようにして、再び呼吸に戻ります。ゆっくり丁寧に呼吸し、汚れた空気をすべて外に送り出します。10分、ないし20分、心を空にすることと神聖な呼吸に戻る祈りを続けます。

#### ④献身

修練を通して得られた心の平和と統一、美德があれば、人のために生きることに使われることを願います。真の自我から真の愛の心情が光を放ち、神様の光と愛を霊界と肉界のあらゆる存在に伝えられることを願います。苦痛を受ける人々が永遠に真の幸福を取り戻すことができるように助ける真の人になることを誓います。この修練を神様と真の父母様、そしてすべての人類に捧げます。アーメン、アーメン、アーメン！

基本的な修練では、心と体の統一を安定化させる訓練をします。私たちが知っているように、瞑想を始めれば、最初は心と体の統一が不安定です。体はここにあるのに、心はあっちにあります。一つになれません。混乱の悪魔が心と体の統一を崩すのです。

この修練では、自分を審判しないことが重要です。しかし、それと同時に自分に正直でなければなりません。ここで混同してはいけないことは、自分に正直だということが、「感じる自分と自分のすべての欠点をそのまま受け入れて、より良くなろうとしない」、そのような類いの感傷主義ではないという事実です。

正直さは、大きな勇気と、時には自分の不足さを断固として語ることができる能力を要求しますが、常に希望のための場所が残っています。私たちの人生の中で、神様の贈り物を胸に抱き、自己中心的なものを減らしていく希望が残っているのです。

自分に向けた審判とは、「おまえは失敗した！ 非難されて当然だ」というものですが、自分に対する正直さとは、「失敗することもある。

それを正確に知って認める。しかし、それをこれから直していこう」というものです。審判の場では良くなる希望がない反面、正直さには、内的な謙遜と忍耐、失敗を通して学ぶことができる余裕があります。

そして、根本的な段階では強力な原理を修練します。自分に対する支配力を取り戻し、神様との関係や自分自身の心の思いに注意を傾けながら、「思いの列車」を「そのまま送り出し」て「新しく始める」という原理を修練するのです。修練がうまくいかなかったり、心がさまよったりするときは、すぐに反応して自分を失敗者だと審判するのではなく、ただその状態を心の中で自覚します。

例えば、私たちが腹を立てたとすれば、怒りが入ってきて私たち自身を占領するようになります。すなわち、怒りが主体になって私たちが対象になります。そうして、自分でも知らないうちに怒り（これもやはり嫉妬やねたみ、憎しみ、恨みなどと同じように苦しい状態と言えます）によって主管されるようになるのです。

しかし、私たちがその怒りを心の中で認知して荷札をはれば、それを認識するだけでなく、実際的に怒りをなくすことができるようになります。私たち自身が主体になり、怒りが対象になるのです。このようになれば、私たちは、心に対する支配力と調節力を取り戻すようになるのです。そして、自分自身を調節できることによって、怒りがそのまま過ぎていくように選択することができ、再び呼吸に戻ることができます。そうして再び新しくなる修練をするのです。

自らを調節できるこの簡単な修練が、どれほど重要かを考えてみてください。私たちがもう少し注意を傾け、害になる感情などをそのまま過ぎ去るようにして、新しく始めることを学ぶことができれば、私たちやほかの人たちの生活に大きく役立つでしょう。

人生において困難なことを経験したのち、自分をあわれみ、憂鬱になり、自分と人に対して暴力的になり、怒りと挫折と興奮と憎しみに受動的に占領されるのではなく、その感情を積極的に認知することができ、それらを過ぎ去るようにして新鮮なスタートに切り替えることができれば、実際にどれほど役に立つでしょうか！

ギャング組織の1人が、侮辱に耐えられずに拳銃を構えて人を狙ったとき、もし彼が侮辱という感情に定着せずに、自分の利己的な自我を防御しようとする傾向と不安定さから来る恐れを認知し、それをそのまま過ぎ去るようにして新しくスタートすることさえできれば、それは1人の命を生かす結果をもたらすでしょう。「心身統一」が決定的に重要なのはこのためです。

これは、刺激と反応の間に空間を用意してあげるということです。ある種類の刺激は、私たちをととても激昂させ、私たちは腹を立てた結果、言語暴力や物理的な殴打、それ以外の攻撃を通して、その怒りを表出することもあります。しかし、「心身統一」の修練を十分にすれば、そのような刺激が来たとき、その刺激と闘ったり避けたりする反応の間に、呼吸ができる余裕をつくることができます。私たちは、心を空にするノウハウを利用し、暴力的で苦しい心理状態に対して主体の立場に立つことができるのです。

そうすることによって、苦痛に支配されるのではなく、それと一定の距離を置くことができるようになり、自分の心に対する支配力を取り戻すようになります。私たちは再び呼吸に戻り、心の中心が日常的な生活に戻ることによって、簡単に新しいスタートができるようになります。平和になることを選択できるのです。

多くの人たちが、この修練では、世界を助けたり、暴力を防いだりすることはできないと考えます。しかし、想像してみましょう。人々が腹を立てたり、人を傷つけようとしたりするとき、もしすべての人たちがその怒りを認識して客観化させ、怒りとの間に距離を置き、それを過ぎ去るようにして新しくスタートできれば、この世界は本当に変わるでしょう。これが私たち自身の「心身統一」を実現することによって訪れる強い力です。またこれは、真のお父様が「心身統一」を宣教活動の中心的主題とされる理由でもあるのです。

これが最も根本的であり、瞑想的な祈祷訓練であり、決して見落としてはいけない点です。この訓練を行うだけでも、神様を心におき、神様を理解していくことに役立つでしょう。

歩いているときには、ほかの数千種類の雑多な考えに心を奪われるのではなく、私たちが歩いているという事実自体を深く認識する必要があります。些細で簡単な日常でさえ、神様が施してくださる深い愛を発見することができるのです。皿洗いをする間にも、水を認知し、皿の質感を感じとり、私たちがどのように立ち、どのように息をしているのかなどに対して調べることができます。神様が私たちに、目覚めて認識しながら生きていくチャンスを与えてくださっていることが分かるということです。

そして、この修練は、私たち自身がどれほど利己的で、自己中心的な状態によって操られ、サタンがどれほど巧妙に私たちを誘惑しているか、より正確に理解させてくれます。同時に、そのような状態を錬磨できる道具にもなります。ですから、この訓練は絶対に必要です。

ここがまさに神様の家を建てることのできる土台でもあります。

したがって、しっかりした土台をつくることにすべての力を注がなければなりません。より立派な人になるのに近道はありません。このことを常に心に刻んで心情的にならなければなりません。霊的なアンテナを立てましょう！ 神様が私たちを待っていていらっしゃるのですから。

## ⑤結論：個人的段階

「心身統一」訓練の出発点は、私たちの心と体が分裂していて集中力が欠如しており、悪魔の策略に簡単に倒れていく弱い存在であるという現実に対する理解から始まります。認識論的に不完全な存在であることを理解することが大切です。

人間は有限であり、神様は無限です。ある人は、これを「肯定的ではない、悲観的だ」と批判するかもしれません。もちろん、私たちが「自分たちは欠点ばかり持っている」と言い、あるいはそのように信じたいと思っているのなら、それは間違った話になるでしょう。しかし、「心身統一」訓練は、これとは正反対の性格を持っています。不完全さを知ること、私たちは希望を持つことができるのです。

もし私たちが心に反芻したり、発展させたりするべきものが何もなく、なかつたとすれば、私たちは停滞して腐敗するでしょう。私には、この方がもっと悲観的に思えます。自分の弱点を知ることによって、精神的、肉体的により健康な個人になれる余地があるのです。

ある修練では、個々人が持つ自我観念を高揚させ、利己的な自我をいたわり、気分の良い特効薬を製造し、病にかかっている自らを見ることができないように麻酔にかけます。しかし、ここから訪れる結果とは、臨時的で瞬間的な喜びだけです。私たちの問題は依然として残り続け、再びわき上がり、私たちを以前のサイクルに引っ張り込み、霊的な弱さを隠すために、もっと多くの儀礼的な言葉ばかりを語るようにするだけです。

私たちがいる問題について話をするとき、審判的ではなく同情的で、ちょうど医者ができるようにできれば、その問題を扱う力を得るようになります。多くの間違った妄想の根源を識別することによって、私自身と私の影響下にある人たちが永遠の真の幸福を享受できない原因となっている持病の根を抜くことができます。

この修練を通して率直さと勇気を得て、自分とほかの人に対して

真実であろうと決心することを切に願います。真の神様の人として成長する道は、いつでも真実でなければなりません。より真実で、より愛し、より正直で、より現実的な自分になるように絶えず努力すれば、私たちの心と家庭とこの世界に天国を具現させることができます。

神様は、いつもその場にいらっしゃり、私たちを治療し助けてくださいます。私たちは、ただ静かに自分を整えさえすればいいのです。神様との沈黙の交流から出てくる知恵を聞かなければなりません。私の場合、最も深奥な境地を経験したのは、早朝に訓読会が始まる前、真のお父様と黙って静かに座っている時に来ました。その沈黙の中で私は、子女たちがよく父母から聞くことを願う、そのある言葉（愛と称賛の言葉など）を期待する利己的な希望を静めることができました。

また、その深い沈黙の瞬間に、私は、神様が最も近くにいらっしゃることを感じることができました。私は時々、このような静寂に感動して、お父様と共に涙を流すこともあり、時には、あまりにも謙遜な沈黙との深い共感によって、思わず頭を下げ、自分の不完全さを認めて受け入れたこともありました。

その静寂の中で、私たちは、自分の心がどこにあるのかを発見します。称賛されることばかりを願い、高貴な存在になることを願う姿を見るのです。「このように一生懸命に祈っているので、私は立派な人間だ」、あるいは「友人たちがドラマを見ている時間に、私はこのような努力をしているのだから、どれほど驚くべきことか分るだろう？」などと言います。内的な弱さを隠すために、称賛されることばかりを渴望しているという事実は知ろうとしないのです。

私たちは、自分の弱さを正確に見る訓練をしなければなりません。ダムに生じた亀裂を見ることができなければ、遅かれ早かれ押し寄せてくる波によって、私たちはこなごなになるでしょう。沈黙の瞬間の中で、耳を傾けて聞く時間の中で、私たちは、自らの不完全さと利己的な傾向を見ることができ、また聞くこと（謙遜な心が導くままに自分を任せること）を学ぶことができます。

謙遜とは大きな力です。謙遜について、受動的、あるいはおばあさんがする温和な行動だと間違って理解してはいけません。謙遜は、神様の前に立った人間として、認識論的な私たちの不足さを根本的に理解するところから訪れます。これを祈祷生活の出発点に定めれば、神様が私たちに見せてくださるどのような教訓も、それが気分の良

いものでも、過酷なものでも、関係なく受け入れることができます。私たちは、神様の無限であられる愛と知恵、そして恩恵の教えと祝福を完全に受け入れることができるのです。

私たちは、必ず目覚め、注意を傾けて見抜かなければなりません。このようにすることが神様に深い慰労を捧げることであり、真実な心で真の父母様に侍ることです。私の願いは、私たち全員が私たちの能力だけでなく、弱さを知ることによって、自分により率直になり、神様、真の父母様といつも新しい関係をつくっていく個人的復活の過程を始めることです。人生の一瞬一瞬に神様の贈り物を感じ、新しい感謝で満たされることを願います。

## 第4章 夫婦の和合

### (1) 自分の変化が他者の変化を誘導

私たちは今、心と体を支配するノウハウを習ったので、この修練で得た識見と徳目を日常生活全般に適用できなければなりません。「心身統一」訓練で経験的に学んだ最も中心的な要素は、まさに私自身に内的な平和と統一をつくる責任があるという事実です。互いに敵対視する心と体という小宇宙に、永遠の平和を成し遂げるために、絶えず努力すればするほど、私たちは基盤を築くようになり、日常生活に役立つ規律として、忍耐と持久力などを得るようになります。

それでは、私たちが連結している関係について整理してみましょう。配偶者がいて、家族がいて、子ども、友人、職場の同僚などがいます。このあらゆる関係の中で、最も根本的なものは何でしょうか。それはまさに私自身です。

ところで、私たちは、大抵の場合、他人を変化させようと努力します。相手を非難しながら、彼らの変化こそ関係を発展させるために必要なものだと考えています。

しかし、このような考えは、あまりにも多くの葛藤と挫折をもたらすだけです。相手が変わらないばかりでなく、人間関係に問題があるたびに、自分自身が人を非難する思いに陥るようになるのです。問題があるたびに、他人の失敗と欠点のせいにするようになり、問題解決のための自分の役割に対しては、次第に注意を払わなくなります。これを食い止めることが、まさに私たちが広範囲に「心身統一」訓練をする理由です。

この訓練を通して、これまで持っていた自分の幻想と姿を、自己分析という剣で完全に切ってしまうのです。作られたあらゆる言い訳の材料を切ってしまうなければなりません。

私たちは、自らを防御するための手段として、相手を非難していることをよく知っています。関係を変化させるための第一の関門であり、私たちが変化させ得るものは、ひとえに自分自身と自分の態度だけであることを理解しなければなりません。人に変わることを強要することはできません。彼らもやはり自由意志を持つ真の実体だからです。相手に変化を強要するのは、変化を導き出す方法の中で最も非効率的なものです。それは、変化を誘導するよりは、相手をもっと

強くさせ、一人は攻撃し、もう一人は防御する、そのような絶え間ない戦争の中に私たちを閉じ込めてしまいます。

関係の変化を誘導できる、より効果的で効率的な道は、自らの心を変化させることです。私たちは、この新しい習慣を受け入れなければなりません。窮屈な関係に対する私たちの反応を変えれば、私たちは即座に、すべての関係を変化させることができます。なぜかという、自分自身こそ、あらゆる関係の中心にいるからです。実質的に自分を変化させる訓練をすることによって、健全な関係を形成するのに役立つ正しい態度を育成することができるのです。

あらゆる関係の中で、配偶者との関係は、最も密接で親密な関係であり、そのため、小さくて些細な葛藤と意見の違いが大きな不満と苦痛につながることもあります。配偶者との親密性は、強力な愛として現れることもありますが、時には激しい不満を生産することもあります。したがって、現在お互いにどのような思い（肯定的、中立的、あるいは否定的）を持っているかにかかわらず、すべての関係は変化し、昇華させることができると理解することが重要です。

「心身統一」訓練で経験したように、怒り、あるいは強烈な喜びなどの感情的な心理状態は、時間の流れとともに徐々に消えてしまい、私たちは、再び平静の状態に戻ります。「心身統一」訓練をしながら、さまざまな種類の想念と散漫さ、あるいは感情などによって心が動揺したことを覚えていますか。その時、その状態を見抜き、内的に認知すれば、どうなりましたか。その動揺は消えてしまうのです。そして、動揺が再び訪れてきたとしても、それと再び向き合い、「怒った心」、「不安な心」、あるいは「挫折した心」など、それぞれの名前を付けて分離してみれば、それらはまた消えてしまうのです。

このような過程、すなわち私たちに混乱と苦痛を与える散漫さと向き合い、それを心の中で名前を付け、可能な限り消化し得るごく小さな部分に分類する過程を反復すれば、その状態を追い出してしまいうことができます。それだけでなく、その状態の本質——それらは、究極的に怒りや憎しみなど、扱いにくい巨大な怪物ではなく、さまざまに多様な心の状態が混ざったものであり、次第に過ぎ去ってしまうもの——を把握できる洞察力を得ることができるのです。

## (2)「思いの列車」に命名する

とても現実的で实际的な利得を与えるこの偉大な洞察力を、配偶

者との和合に適用することができます。挫折を感じたり、怒りが出てきたりしたときは、すぐに「思いの列車」に命名するノウハウを適用し、それらを細かく砕き、過ぎ去るのを待ちます。そうしたのち、再び呼吸に戻り、深くて穏やかな息をすることによって、汚染された挫折の空気を送り出すのです。この過程を反復すれば、最後には平静の状態に至り、静寂を味わうようになります。もし、再び「思いの列車」が来たとしても、こうした過程を反復すればいいのです。

さあ、もう私たちは、心と体をより簡単に調節できるようになりました。祝福を受けた夫婦が互いに乱暴な振る舞いをするケースがあると聞きましたが、これは決して許されないこととして、どんな代価を払ってでも必ず避けなければなりません。怒りと挫折と憎しみが訪れるたびに、その「思いの列車」に乗るのではなく、それを直視して過ぎ去っていくようにし、深呼吸ですべての汚れた空気を外に押し出します。自分の威厳を守り、心身を調節するのです。

これは、配偶者を尊敬するだけでなく、自らを尊重する修練でもあります。私たちは、憎み、怒りを暴力的に処理する人たちより、はるかに優れた人たちではないですか。分裂より和合を、憎しみより平和を渴望する統一信徒として、私たちは、必ず心と体を統一しなければなりません。

自らの心と体を尊重することによって配偶者を尊重しましょう。

「心身統一」訓練を強化できる私たちの力を尊重しましょう。つらい「思いの列車」が来るときは、それに名札を付け、その列車がどこに向かっていくのかを考えながら、そのまま過ぎ去っていくようにしましょう。また、その列車が来れば、それを認知し、注意深く誠実に再び修練を適用してみましょう。これは、配偶者間にも適用される「心身統一」訓練です。

配偶者との関係に適用するこの修練は、例えば、子どもや兄弟との関係でも適用されます。既に見てきたように、一度自分の「心身統一」訓練の筋肉をつくって育てておけば、ほかのどの関係の障害物もすべて克服できるようになります。

もし友人をねたむ心が生じたら、「ねたむ心」という名札を付け、その列車がそのまま通り過ぎるようにする洞察力が持てるでしょう。ねたみ嫌う心を持って「思いの列車」に乗った人は、もっと遠くに行って「嫉妬の地」にたどり着き、そこでまたほかの列車に乗って「裁きの地」に行くようになり、続けて「憎しみの地」に向かう列車に乗り換えるようになるのです。

これは恐ろしい例になりますが、不幸にも、今私たちが生きている世の中でいくらでも起こっていることです。友人の成功をねたむ人が破壊工作をしたり、その上、彼の妻や愛する人たちを殺害したりする姿を、私たちはテレビなどでたくさん見てきたではないですか。

古代の文献の中でも、このような主題を見ることができるのですが、最も顕著な例は、聖書のカインとアベルやヨセフとその兄弟たちの話であり、あまり知られていない例としては、ダビデ王の嫉妬心に満ちた欲望などがあります。

仏教でも、嫉妬に関する話が「ディーガ・ニカーヤ」（「パーリ経典」の中から発見された釈迦の「長部経典」）の「沙門果経（しゃもんかきょう）」に載っています。釈迦の親戚の提婆達多（だいばだつた）は、教団の首長である釈迦の地位を占領したいという嫉妬心から釈迦を殺そうとします。このように、歴史的に宗教でも、ねたみと嫉妬、貪欲などにはまり込む人間の姿を扱わなければなりません。

### **（３）幸福に連結する「相手の立場で考える」訓練**

再び論点に戻り、弱い心が生じた状態を直視して、そのような「思いの列車」を見ることができる人は、その列車に乗った場合に起こることを、あらかじめ知ることができる力を持ち、洞察力と意志でそれをそのまま過ぎ去るようにして、再び純粋で活気に満ちた生活の呼吸に戻ることができるのです。私たちは今、少なくとも潜在的な危険を内包した心の状態を扱える効果的な方法を知りました。

皆さんが知っているように、平和とは、単純に暴力のない状態を指すものではありません。しかし、暴力のない状態が重要な第一段階であることは明白です。「心身統一」の筋肉がよく発達すれば、人間関係の問題点ばかりを扱うのではなく、楽しい時間を反芻するところにもそれを適用することができます。

例えば、今配偶者とあまりにも幸福な時間を送っていて、まるで天国にいるように感じているとしましょう。既に訓練を通して、すべての否定的な精神的状態は希薄になり、ほかの時間に移っていくことをよく知っている私たちは、今のような喜びを経験するようにしてください。神様と配偶者に、より深い感謝と、より細やかな注意を払うようになります。ですから、喜びの瞬間を迎えたとき、それがそのまま過ぎ去っていくようにするのではなく、より大切に思い、豊かに満喫するようになり、その幸福感が過ぎていったとしても、既にそれを

所有したので、それを自然に送り出すことができるのです。

配偶者と一緒に楽しく過ごしているとき、私たちは、息を吸い込むことと吐き出すことを認知して、呼吸をするたびに感謝ができます。息を吸って吐く瞬間ごとに、配偶者が私の隣にいることを、たとえ相手がそれを知らなくても、神様に感謝を捧げられます。また、このようにすることによって、配偶者が既に昇華していたり、病にかかっていたりして、一緒に喜びや慰労を感じられない人たちに対して、深く考えることができるのです。

このように、相手の立場で感じ、考える修練は、自分自身の幸福に連結します。配偶者と共に喜びを感じるたびに、そのような喜びを私よりも味わうことができない立場にいる人たちを考える刺激剤と考え、人のための「同情の倉庫」を満たしていきましょう。

そして、もし配偶者と一緒に「心身統一」訓練をすれば、訓練のパートナーを持つようになります。それは、ちょうど体育館で運動をするとき、そばで見えてくれる誰かがいるのと同じです。配偶者は、自分を見ていてくれる人になり、2人が一緒に座り、どのように心と体の平和をつくるかについて、あるいは苦痛の中にいる人たちについて思索し、結婚生活について相談することができます。このようなことは、すべて関係という倉庫に積まれるものです。配偶者との関係は、継続的に燃料を必要とします。そうでなければ、結婚という運送手段は、変速装置の障害やほかの機械的なトラブルを抱えるようになるでしょう。

しっかりと走り続けるためには、状態が良いときにまめに手入れをしておかなければなりません。自動車がエンジンオイルやミッションオイルなどの点検を必要とするように、配偶者との関係においても定期的な点検が必要です。自動車を信じるばかりで定期的な点検をしなければどうなりますか。早く故障してしまうでしょう。

配偶者との関係も、定期的に点検し、深く考え熟慮しなければ、私たちがどこに向かっているのかを知ることができないばかりでなく、機械の異常によって、願う所に到達できなくなってしまう。「心身統一」訓練を配偶者との関係に適用するためには、その修練を通して学んだ努力と忍耐が必須です。

統一教会の祝福結婚は、最も神聖な儀式であり誓約です。私たちはみな、この制度を尊重し、そのためによく準備しなければなりません。ですから、夫婦の和合を準備する前に、まず個人的な心と体の統一に取り組むのです。ここで必ず記憶すべきことは、この段階は、私たち

が考えるように、各々が分離されているのではなく、互いに密接に関係しているという事実です。

真のお父様は、統一を成し遂げなければならない段階として、完成の8段階を語られています。個人と家庭、氏族、民族、国家、世界、宇宙、そして神様に至る8段階であり、このすべての段階は連結されており、個人が家庭をなし、家庭が集まって氏族などを形成します。ここで最も基本となる単位は個人です。

個人は、それ自身、あるいはほかの誰かと関係を結んで生きています。ここで「誰か」とは、家族の構成員や神様とも言うことができ、人は常にほかの人との関係性の中で生きています。個人的な次元では、自分の中に内在する分裂した心と体の関係があり、それらを一つにすることを渴望します。また一方で、個人が持つ関係性は、世界や宇宙のように規模が大きいものから、家族や氏族のように親密なものなど多様です。

したがって、夫婦の段階では、私たちがほかの人と互いに連結されていることを理解しなければなりません。私たちは、配偶者を褒め称え、完全にしてあげなければなりません。そのための第一の段階は、夫婦が「私」と「あなた」ではなく、「私たち」という同伴者であると理解することです。

#### **(4) まず共感して聞くこと**

一つのことで論争が始まります。それは、誤解、あるいは相手に対する無知が原因です。男性が話をするとき、自分が正しいと認められることを願います。一方、女性が話をするとき、自分の話がよく理解されていることを期待します。同じ対話の中で、男性と女性がそれぞれ異なる結果を期待しているために、さまざまな葛藤と誤解を呼び起こすのです。

対話をするとき、女性は、夫が自分をよく理解していることを期待します。これに反して夫は、大抵長い対話をするよりは、「私もそのことは知っている。あなたの言いたいことの要点は何だ」、「その話は全くつじつまが合っていない」、このように言いながら、要点だけ話すことを願います。こうなると、妻は自分の話がきちんと受け入れられていない、夫が自分を理解できていないとを感じるようになり、再び最初から話を始めたり、自分の感情を説明したりするようになります。これは前よりもはるかに長い対話になるのです。

ですから、妻が話を始めれば、夫はただ聞くようにするのです。心が散漫になりそうなときは、注意を集中して傾聴し、反応を見るのです。まず心から共感しようと努力するのです。そうすれば、運良く短い対話で終わることができ、そして実質的に妻から何かを学べるようになります。ですから、夫の皆さん、真の愛と忍耐と共感を持って妻の言葉に耳を傾けてください。

また一方で、夫たちは、論争が起こると、主に要点を求め、自分の話が正しく合理的だと受け止められることを願います。ですから、妻の皆さん、夫が話をするときには、彼をして要点を話すようにさせ、それが終われば、もう一度彼の要点を確かめ、彼の意見に全面的に同意しなくても、それが本当に役に立ち、合理的で論理的だと言ってください。「この点を言わなければならないでしょう」、「それはばかみたい」、「また「あなたはいつも不平ばかり言いますね。男がそれでいいのですか」などと言え、夫の自信にも、結婚生活に肯定的に貢献しようとする心にも傷を与えるだけです。

夫をして、彼の話が合理的で的を射た部分があり、ある程度役に立ったことを理解するようにしてください。解決点を求めるのに貢献したことを認められれば、夫は激励されていると感じ、あなたが必要とすることに対して、よりきちんと理解しようとするでしょう。またある手助けが必要ならば、夫とより具体的に、簡潔に、にこやかに対話しなければならないことを覚えておいてください。自分自身と相手に対してよく知ることは、信仰の磐石を積むことであり、以前は言い争っていたことでも、互いによく理解し、激励するように変えてくれるでしょう。これが修練です。相手の話を傾聴しなければならないことを覚えておいてください！

## (5) 貞節

祝福を受けた時に私たちが誓約したことの一つは、全生涯にわたって貞節を守ることでした。配偶者に対する貞節は絶対的なものです。不貞には、いかなる弁明も口実も通じません。私たちは普通、不貞は肉の弱さ、または肉身の欲望によって起こると考える傾向があります。しかし、このような考えは、不貞が始まる根源地を分析することにおいて、決定的な誤りを生むようになります。不貞は、まさに心から始まるのです。

「統一原理」から見れば、墮落は天使長ルーシェルがエバを霊的に、

あるいは精神的領域で誘惑することによって始まります。「心身統一」訓練を通して、私たちに訪れる多様な心の状態を認知し、調節できるようになれば、その誘惑が扱いづらい状態に至る前の状態にとどめる力を持てるのです。

私たちは、姦淫しようとする心が入るやいなや、ブレーキをかけなければなりません。もし心でとどめることができれば、行動は伴いません。肉の誘惑が心を占領しようとするとき、私たちは多様なノウハウを利用することができます。例えば、誘惑が来るとき、配偶者を思ったり、自分をつねったりすることなどです。

古代の修道僧たちが、肉身の美しさに引かれなくようにするために多く用いた修練法は、誘惑する女性の骨、赤く血に染まった筋肉（解剖学的な）、あるいは女性の体全体に流れるあらゆる種類の液体（血、胆汁、小便、さらには排泄物まで）などを視覚化させることでした。彼らは、皮膚の表面ではなく、皮膚に覆われた組織、すなわち体を構成している実質的で生理学的な構造にすべての精神を集中したのであり、そのようにすることで性的な誘惑を振り払ったのです。ですから、肉体的な誘惑を感じたとき、彼らは、誘惑する柔らかい皮膚がすぐにべとべとした血管の絡まった筋肉の塊に見えたのです。

人間には、血液が流れる青々とした静脈や深く窪んだ眼孔、そしてさまざまな筋肉があり、腸と肺と腎臓と心臓などを持っています。このような事実は、修練者たちをして、あらゆる人間は、どれほど美しいかに関係なく、すべて同じ人間にすぎないことを想起させました。このような修練の後には、肉体は何も特別なものではないものとなり、その美しさを観賞するのではなく、その誘惑の苦悩から抜け出し、自由に幸福を追い求めるようになったのです。

しかし、この方法は、配偶者との関係に悪影響を及ぼすこともあるので、長期間用いてはいけません。誘惑がわき上がったり、再び現れたりしたときにだけ用いなければなりません。また、一度心と体に対する調節力を備えるようになった後は、それ以上用いてはいけない方法です。それでも、この方法を用いなければならないときは、同時に配偶者を肉体的、精神的、霊的にとても美しく、魅力的に見る修練とバランスを取るようにならなければなりません。

ある誘惑の想念が「心身統一」運動を妨害するとき、最も単純な訓練法としては、前よりもっと強く呼吸に専念することです。不倫の思いが入り込めば、ただその状態を認知して、その列車から降り、より完全な集中によって汚れた空気を吐き出し、自分の呼吸に専念する

のです。呼吸の質感、温度、空気がどのように上唇を経て鼻の穴の中に入っていくのかなどを感じようと努力します。呼吸の全過程に集中するのです。再び「思いの列車」に乗ってしまったら、深呼吸の修練に戻り、心と体が一つになるまで、そうして安定を取り戻すまで、この過程を反復するのです。

もし安定を維持するのがとても困難であれば、いくら美しく見える人、たとえダイヤモンドと真珠で装飾し、とても誘惑的な服を着ているスーパーモデルだとしても、彼らの内臓には、いつも2、3パウンド（1パウンド＝約453.6グラム）の排泄物を抱えていると考えてみてください。肉体的にいくら魅力的な人だとしても、ひどい臭いのする排泄物を撒き散らすはらわたを、いつも行く所に抱えているのです！ 不快に聞こえるかもしれませんが、考えてみれば、あらゆる人間が実際にそうではないですか。再び呼吸と命の贈り物に集中すれば、間違いなく心の誘惑を振り払うのに役立つでしょう。

## （6）すぐに反応しないで聞き入ること

これから反応せずに感情移入して聞く訓練を始めようと思います。この修練は、私たちをして配偶者を理解させ、霊的な関係において新しい段階に跳躍するのに役立つでしょう。

私たちは、ふだん配偶者の言葉にどれほど耳を傾けていますか。配偶者が私たちに何かを話したり、自分の感情を分かち合おうとしたりするとき、大抵は、心の中の自分との対話にはまってしまう。配偶者がある不満を吐露しようとする、私の中で防御する心が頭をもたげます。そして、裁きの心がわき上がり、再び攻撃する目的で配偶者の欠点を探そうと努力しながら、自己正当化の心が働き始めます。

私たちは、そのような過程と防御体制について全く知らずにいるのです。なぜかという、私たちは多くの場合、すぐに反応して、言うてはいけないことを言い、話を終わらせてしまうからです。そうして、配偶者との関係に傷をつけるようになり、たとえあとで許しを願ったとしても、その傷はそのまま残るようになります。したがって、配偶者と一緒にいるときには、ぼんやりせずに「心身統一」運動をしなければなりません。

私たちは、修練をしながら、心が分裂して散漫になるのを見ました。サタンが「思いの列車」を送って私たちの内面を分離させ、混乱させ、

心と体が一つになることを妨害するのを見ました。夫婦間でも同様です。「思いの列車」を認知できなければ、私たちはすぐに悪い場所に移動するでしょう。他者との躍動的な関係では、より細心の注意を払い、集中して「思いの列車」を見ることができなければなりません。なぜかという、私たちが緊張した状態にいるとしても、サタンはとても素早く近づいてきて、私たちが引っ張っていかうとするからです。

配偶者によって裁かれていると感じれば、私たちには、あらゆる種類の「思いの列車」が近づいてきます。その列車は、ゆっくり近づいてきて私たちの調節力を失わせ、祝福を破壊しようとしします。一瞬もぼんやりできません。これから配偶者と一緒に、「即座に反応せずに感情移入して聞く訓練」を始めようと思います。

## （７）夫婦合同の傾聴訓練

### ①葛藤の分かち合い

夫と妻が、各々一枚の紙に互いに対する不満を三つずつ書いてください。ただし、文章は、必ず「私」から始めなければなりません（これは、姉から得たアイディアです。私たちは、大抵「あなたはこうでした、ああでした」、あるいは「これがあなたの欠点です」など、「あなた」を主語にして対話を始めます。しかし、「私」を主語として始めれば、一歩下がって待つことができ、自ら語っていることを心に刻むことができます。文章を作成するときには、自分と無関係に相手だけを非難せずに、私がどのように考え、感じるのかを含めなければなりません。また、配偶者と言葉で論争するときも、「私」で始める文章を用いるのがいいです）。

また、文章は具体的でなければなりません。「私は、あなたが……した時に傷つきました」、「私は、あなたが……した時に怒りをおぼえました」、あるいは「私は、あなたが……した時にそれが嫌でした」などの文章で始めるのです。

文章を書く間も呼吸して、さまざまに予想される行動や、いろいろな「思いの列車」を注意深く探らなければなりません。相手が書く内容は考えずに、ただ相手に対する不平と葛藤を正直に表現することに力点を置くのです（配偶者に私に対する不満を文章で書くようにすることによって、顔の表情や声の高低などにとらわれずに、相手が

私に対して感じる葛藤をあるがままに聞くことができるようになります)。

## ②互いの力になってあげる

続いて配偶者が持つ立派で称賛に値する点を三つ書いたのち（同様に、文章は「私」で始めます）、静かに相手に渡します。これも具体的でなければなりません。「私は、あなたが……した時にとてもうれしかったです」、「私は、あなたが……した時に愛されていると感じました」、あるいは「私は、あなたが……した時に感動しました」などで書き始めてみます。

## ③相手の立場で読む

互いに離れた所に行き、相手を書いた文章を静かに読みます。体を完全に静寂にした状態に維持します。静かに文章を読んでいる瞬間、心は動揺し始めるでしょう。防御、裁き、怒り、あるいは復讐心の列車が私たちを支配しに来るかもしれません。これらを認知して、そのまま過ぎ去っていくようにするのはです。反応せずに相手の立場になり、理解しようと努力するのはです。

この文章を読む間、前とは全く異なる列車、すなわち利己心と自己満足と称賛を渴望する「思いの列車」などが現れることを感じるようになるでしょう。自分に否定的な内容を聞けば、自己を防御するようになり、肯定的な内容を聞けば、喜んでもっとたくさん聞くことを願う自分をよく覚えておいてください。

私たちの利己的自我について、正確に知っていることが重要です。本能的に不快なものを拒否し、願うものばかりに心が奪われて溺れます。このような傾向を理解すれば、自我が渴望して得る満足感を最小化させることができます。そうすることによって、私たちはより思慮深くなり、私たちが持つ利己的な傾向を、私心なく奉仕できるように変えることができます。

## ④相手の感情を受け入れる

相手が楽に感情を表現できる環境をつくることは、完全に自分自身にかかっています。これは、まだ現れていない葛藤をより深く理解

する宗教的な修練だということを覚えておかなければなりません。次第に心が窮屈になり、体の姿勢が変わったり、不信感でしかめ面になったりするかもしれません。このような外的な変化をよく感知するのはです。このような変化は、不平を感じ、自分が防御的になろうとする兆候なので、このようなときは、より警戒しなければなりません。これが批判されていると感じるときに訪れる反応であることを見抜かなければなりません。これもまた自己防御手段の一部です。

### ⑤葛藤を認める

内的な「思いの列車」と外的な変化を見抜いたなら、今から配偶者が表現しようとすることを、配偶者の立場に立って聞いてみようとする努力するのはです。感情を排除して、相手が指摘したとおりに行動する傾向が私にあることを、少なくとも時々はそのように行動したことを認めるのです。これが望ましい最初の段階です。たとえそのようなことがなかったと思っても、賢い傾聴者は、相手が感じる葛藤を事実として認めることができなければなりません。

### ⑥感謝の祈祷

2人とも相手や結婚生活に対する理解と考えを深めることができたので、「感謝の祈祷」で締めくくらなければなりません。伝統的な終わりの祈祷、すなわち自分の名で報告することによって整理します。

### ⑦瞑想と沈黙

深く静かに呼吸しながら心と体を平和にして、配偶者に対してより深く理解するようになったことを喜びながら、瞑想と沈黙の時間を持ちます。

今、私たちが人との関係において、どれほど頻繁に怒りに支配されているかを垣間見ることができるようになりました。誰かから非難されれば、それを受け入れることを拒否し、称賛されればそれに陶醉し、それ以外は考えようとしません。まさにそれが問題です。

個人的な「心身統一」訓練の時と同じように、夫婦の場合も私たち

の弱さを認め、それらを克服できなければなりません。私たちがしたあることが、配偶者に不平と葛藤を与えているのならば、それは私たちの弱さを悟るように手伝ってくれているのです。もちろん、相手の欠点を探し出すことばかりに執着しては、望ましい関係を形成することはできません。ですから、修練をするたびに、三つの称賛する点と三つの不満を分けることで、大きな変化を誘導するとき、非現実的になることを防ぐことができます。

三つの改善すべき点と三つのよくやっている点は、私たちが何を継続し、どのような点を注意しなければならないのかを確認できるようにしてくれます。ですから、葛藤を感じるたびに欠点を指摘するのではなく、一緒に修練できる時間を静かに計画するといいいのです。1週間に1度、20分くらいの時間を取り、その週にあった不満事項と称賛事項を互いに分かち合うことができれば、夫婦間に本当の理解と正直の芽を植え、育てるのに適切なのではないかと思います。

即座に反応せずに相手の立場になって傾聴する修練を重ねていきながら、今までの習慣が健全な結婚生活に害となってきたか、あるいは役立ってきたかを点検することができます。また、悪い習慣を直し、良い習慣はより堅固にすることができるようになるので、結婚生活は、さらに力強く相互依存的に強化されるでしょう。

## 第5章 子女との和合

### (1) 子女たちへの二つの徳目

私たちが最初に理解しなければならないことの一つは、子どもと大人の差は1メートルほどの距離しかないという事実です。子どもたちを養育するには、より大きな忍耐心と無条件的な愛、赦す心などが必要であり、父母は憎しみや恨みなどに対する調節訓練をもっとしなければなりません。なぜなら、父母が憤慨して子どもたちの自由と社会的生活を奪ってしまうケースが多いからです。

子どもたちは、あまりにも小さく未熟に見えるので、時として、何も知らない存在のように扱われる傾向があります。もちろん、長期的な決定に関与する前頭皮質のような脳の部分は、20代中盤の年齢になって発達するといえます。しかし、ほかの部分の脳、特に感情を感じる部分の脳は、大人と同等に発達しています。

子どもたちは、「小さな出来事」を私の心に残してくれます。子どもたちが毎朝、元気に爽快なエネルギーにあふれて新しい日を迎える姿を見て、多くのインスピレーションと元気をもらいました。子どもたちと一緒に子犬を連れて散歩をすれば、自然に流れる愛と純粋さを私にわき上がらせてくれます。子どもたちの想像力と、ささやく一言の中に咲くユーモアと戯れから、彼らが一瞬一瞬をどれほど生き生きと生きているかを感じ取ることができます。

しかし、子どもを育てることは、決してたやすいことではありません。ある時、私の息子の1人が、ほかの兄弟に名前ではなく「年寄り」とか「臆病者」と呼んでいたことがありました。また、宿題をうまくできなければ、母親をそのように呼んだりしました。最初に妻は、ほかの人を「年寄り」や「臆病者」と呼ばないようにする規則をつくりました。ところが、この息子は、どれほど創意力が豊かなのか、規則の題目にないほかの名前を作り出したのです。妻が決めた規則はすぐ役に立たなくなりました。

私たちは、一緒にこの問題について相談したのですが、私は、やってはいけない規則と約束をつくるのではなく、古代から伝わる徳目を教えることを提案しました。なぜかという、規則はいくつもの特定のことにだけ限定されるからです（母親をおばあさんと呼ばないことなど）。特定の規則は、私の息子のケースのように、ほかの名前

をつくって呼ぶようになり、それによって私たちは、ほかの規則をつくらなければならない、したがって絶えず、規則の効果を減少させ、子どもは新しい名前を一層熱中して探すようになるからです。したがって私は、代わりに美德を教えようと提案したのです。

私は茶道をたしなみますが、それは、調和、尊敬、純粹、そして平穩の四つの徳目を学ぶことができますからです。人に一杯のお茶を接待しながら、互いに和合することができます。客人と共に調和を成せば、互いに尊敬する心が生じます。茶道の儀式に参加する間、器具や心持ちや意図など、純粹さに格別な注意を払わなければなりません。この三つの美德が実現すれば、最後の美德である平穩は自然に伴うようになるのです。

茶道は、自然に調和を成し、尊敬する心を持ち、心と体を純粹にし、人を平穩にする徳目を教えてくれます。そうすると、この美德は、人生のあらゆる分野にわたって影響を及ぼします。たとえ茶を飲む儀式自体は堅苦しく儀礼化していても、ここで得る美德は、茶道を越え、人生の多くの場面にも適用され得るのです。

同じ方法で私たちは、子どもたちに二つの徳目を強調することに決めました。「自分とほかの人を尊敬しなさい」ということと、「赦して忘れ、前に進みなさい」というものです。

幸いにも、この徳目はとても役に立ちました。子どもたちが新しいあだ名を付けたり、人を侮辱しようとしたりするとき、私たちは、ただ「人を尊敬しなければならないでしょう」と言います。「人から不当な待遇を受けた」と不平を言おうとするとき、私たちは「赦して忘れ、前進しなければならないでしょう」と言います。この徳目は幅が広く、さまざまなケースで十分に適用され、またどんな状況にも、弾力的で流動的に用いることができます。

規則と規範に縛られるのではなく、子どもたちは、自らこの二つの徳目を多様なケースに適用していきましました。子どもの1人が、宿題が大変でてんでこ舞いし、「これはできない」、あるいは「これには自信がない」と言って泣き出しそうになるとき、私たちは「自分を尊重しなければならない。お前はうまくできるはずだ」と答えてあげます。この徳目に焦点を合わせてみると、かえって父母の私たちがとても効果的で有用な助けと力をもらいました。

ほかの逸話をもう一つ思い出します。ほかの兄弟たちは、みな友達の家遊びにいき、1人の息子だけが私たち夫婦と一緒に家にいた時のことです。その子は、兄弟たちが「一緒に行こう」と言い、また

私たち夫婦も一緒に行って遊ぶことを勧めましたが、必死に私たちと家に残ると言い張りました。

ところが、ほかの兄弟たちが出ていくやいなや、その子は、「みんな楽しくゲームをして過ごしている」と言って泣き始めたのです。そして、1年前、その友達の家に行ったとき、友達が自分にビデオ・ゲームを貸してくれなかったことを話しました。「その時はお前が小さかったからで、そのような不平は道理に合わない」と叱っても、その子には何の助けにもなりません。

息子が大人と似た感情的ストレスを激しく感じ、絶望にうちひしがれている時、私たちは、彼の立場に立って聞いてあげました。2人が同じ経験をしたとしても、1人は長い間絶望感にはまっていると思えば、もう1人は新たに覚悟を決めて前に進んでいくことがあります。それで私たちは、息子が激しいストレスを受けていると理解して、二つの美德について繰り返し語りながら、彼の立場で聞いてあげるだけでした。

私たちは息子に、1年前ビデオ・ゲームを貸してくれなかったその友達を赦して忘れることが、どれほど重要なことかについて話しました。彼が同じような不平をその友達にも味わわせたいと考えている時、私たちはただ「赦して忘れ、前に進まなければならない」と言いました。この徳目は、その中に人々の過った行動に対するさまざまな不満を、すべて包み抱くことができるほど遠大です。

これは、子どもたちだけでなく、父母たちにも多くの努力と決心が要求される徳目です。私たちは、この小さな徳目の力を感じるようになり、父母として子どもが徐々に育ち、成熟していく道を歩むとき、本当に教えてあげたいこと、彼らが大人になったときも覚えていることができる徳目は何かについて考えることができました。もちろん、大人になっても、「自分と人を尊重しなさい」と「赦して忘れ、前に進みなさい」という徳目は、成功のためにとっても重要になるでしょう。

ここで私は、子どもたちともっと複雑で困難な諸問題を経験している父兄の方たちにとっては、このような例がそれほど大したことではないことを認めます。ある人が私に言うには、「怒らずに忍耐力を持ちなさい」という意見は立派だが、あなたはまだ子どもを育てることがどれほど手に負えないことなのか、経験したことがない」と言いました。

また、彼女は私に「朝に帰ってきて、夕べどこにいたのかについて

明らかなうそを言い、私とはどんなことも一緒にやろうとしない娘に、「私ができることは何でしょうか」と言いました。それで私は、「あなたは、自分が考えているほど無能ではないはずです」と言いました。その特別な瞬間に、彼女は怒ることを選択し、大学生の娘を叩いてしまいそうになるほど怒鳴りつけました。また彼女は、「もし怒らずにいれば、娘は図に乗って頭のでっぺんまではい上がってくる」と言いました。そこで私は、「なぜ激怒することと、おばあさんのように優しくすることの二つの選択だけを考えるのですか」と言いました。

私はまた次のように言いました。「あなたは、無限の創造性、そして無限の革新的な能力と自由を持つ存在ではないですか。あなたが考える二つの極端な選択の間には、ほかに数多くのよりバランスの取れた対応の仕方があり、またその中であなたは、無限の自由を見いだすことができるのです。あなたの言うとおりに、もしあなたが極度の怒りを表せば、娘との関係を傷つけることになり、また極端に受容的になることも、やはり関係を傷つけることになると思います。なぜかという、娘に、自分自身にはもちろん、人に影響を与える結果について教えようとしなからずです。適切な方法を求めようとする意志と自由の中でこそ、無限の能力と創造性が出てくるのです。正しいバランスの取れた反応を選択できる能力を啓発させなければなりません。あなたと同じように、大学生の娘も自由意志を持っています。子どもを養育するのは難しいというのは間違いありませんが、私たちは、自分で考えること以上の力を持っているのです」。

私たちが無能で何の選択能力もないと感じるときは、葛藤し、無能にする原因を外的な環境のせいにし、子どもを非難するようになるでしょう。しかし、無数の種類の選択と、選択できる自由が自分にあることを悟る瞬間、革新的で創意的になり得る内的な能力があることを私たちが知らずにいたという事実を目の当たりにします。人生のあらゆる経験の中には、必ず選択とチャンスというものがあるものです。

私たちは、すべての適切な対応を選択できる技術と能力を啓発しなければなりません。これがまさに私たちの責任です。無限の自由を持っているという事実を悟ることは、私たちが取る行動を選択でき、その選択には責任が伴うという事実も悟るのです。これは、外的な環境や葛藤を理由にするのではなく、自分自身に責任を向けることです。ですから、恐ろしいと同時に、このようにもあのようにも行動できる選択の自由と、無限の創造性と革新的な能力を用いる自由が自

分自身にあることを教えてくれているのです。

私は、彼女が娘と一緒に、少なくとも次の二つのことをやってみるよう助言しました。

- ① 家族全員が集まって夕食を食べること。あるいは1週間に1時間だけでも一緒にいるなど、家族間の集まりを持つこと。
- ② 1カ月に1度、少なくとも2カ月に1度でも、ほかの兄弟たちを除いて、その娘だけとの出会いの時間を持つこと。

もちろん、私がこれを提案したとき、彼女は即座に「それは不可能だ」と言い、「娘は自分とはどんなことも一緒にやろうとしない」と言いました。それで、私は彼女に「娘との関係の中で、母親がああしなさい、こうしなさいと言うことを娘がそのまま従う、上司と部下のような関係である限り、これは簡単ではないだろう」と言いました。

そして、私は「娘との関係で本当に願うことは何か」と尋ねました。数分の沈黙が流れたのち、彼女は「心の平和を得ることだ」と答えました。私は、自分だけのためではなく、その娘もまた心の平和を得ることができるように積極的に環境をつくっていくことを強調しました。

私は、彼女が生きていること、彼女の娘もまた生きていること、そして2人とも健康であること、2人とも無限に創造的、革新的であり、自由であり、一緒に力を合わせるとき、互いに心の平和をつくりあげることができることを思い起こしてもらいながら、「2人が一緒に過ごせる時間をつくってみなさい」と言いました。彼女は「努力してみる」と言いました。私は、努力するだけではなく、より積極的につくってみることを勧めました。「結実した関係とは、ただ努力することでは終わるのではなく、双方が願う関係を創造し、つくっていく過程なのです。あなたには、相手の無限の自由と創造性と天才性を悟る力があり、あなただけがそれをやり遂げることができます」と言いました。

どれほど多くの人たちが、自分の中に内在している潜在性を信じていないか、また自分の不運を人の責任だと考えることによって、どれほど裏返しの生活をしているのでしょうか。

私たち夫婦が子どもたちに教えていたことは、ただ幼い時期だけでなく、全人生を通して実践すべきとても重要な徳目でした。その徳目は、ほかのさまざまな状況に適用されるとき、さらには、子どもた

ちが自らに、あるいは友達に簡単に反復して用いるたびに、より一層力を発揮します。友達がほかの人たちを非難するとき、私たちの子どもたちは言います。「赦して忘れ、前進しろ」と。

一つの修練として、配偶者と一緒に、今後子どもたちが人生を生きていく上でぶつかる、多様な環境を乗り越えていくときに役立つ徳目を挙げてみましょう。

まず、長期的に子どもをどのような人に育てたいかを考えてみましょう。いくつか徳目の例を挙げてみれば、「誠実」、「自分と人に正直であること」、「自分がこのような待遇を受けたいと思うとおりに人を待遇すること」、「生活の中で中庸を実践すること」などがあり得ます。ある程度、具体的で実質的な徳目を探すように努力しましょう。大部分の徳目が偉大な宗教的伝統の基本精神だということが分かるでしょう。私たちが基本精神を持つことができなければ、それ以上の進展は期待できません。

これから配偶者と一緒に時間をつくり、子どもたちに教えたいと願うこと、そして私たち自身が学び実践したいと思ういくつかの徳目について論議してみましょう。

これらを要約し、子どもたちにその徳目を教え、また自ら実行してみましょう。ここに子どもたちの年齢とは関係なく、子どもたちと一緒にできる、簡単でありながらもさまざまに変形可能な三つの徳目を付け加えてみます。

① 子どもたちと絶えず一緒にできる家族間の伝統をつくることです。もし家族が遠くに離れて暮らしていれば、毎年家族同士が出会う集まりを持ったり、聖日にゲームなどをしたりして、一緒に時間を過ごすことができるでしょう。私の場合、幼い時は、兄弟たち、そして今は妻と子どもたちと一緒に聖日の早朝敬礼式が終わったあと、お茶の時間を持ちます。

② 子どもたちが父母と一緒に暮らしていれば、少なくとも1日1食は、全ての家族が集まって一緒に食事をすることです。もし離れて暮らしていれば、1週間に何度かは一緒に食事をするために子どもたちを呼ぶのです。

③ 子どもたちと1人ずつ別個のデート時間をつくり、彼らと一緒に意味のある思い出をつくることに時間を投資することです。子ども

たちは、兄弟たちやほかの人たちと一緒にではなく、単独で父母と個人的な意味のある時間を送ることに大きな喜びを持ち、その時間を長い間記憶します。

「心身統一」は、本当に深刻な統一信徒たちの宗教的訓練であることを肝に銘じ、霊的な訓練の定義を広げ、より一層修練に精進してください！

## （２）一人一人に個人的関心を持つ

私たちは、子どもたちに特別な関心を注ごうとして、惜しみなくプレゼントを買ってあげたりしますが、時として最も大きなプレゼント、すなわち父母である私たちと人生（の喜怒哀楽）を分かち合うといった共感を与えることに対しては、とても躊躇しています。

子どもたちを連れてショッピングをしたり、プレゼントを買ってあげたりするのですが、子どもたちが本当に願うことは、自分が悩んでいる問題について相談したり、私たちの個人的な歴史、私たちの人生に関する話を聞くことなどです。

子どもたちが私たちから何かアドバイスを受けようと近づいてくれば、十分に立派な答えや解決策を与えることができないのではなく不安になり、その不安を隠そうとして、対話をするのではなくごく小さな過ちや失敗について、長々と演説して言葉を並べたてます。

しかし、子どもたちに絶対的に必要なのは個人的な関心です。子どもたちは、一人一人が特別で真実な存在であり、父母たちが彼らの個性を愛していることを、子女たちが感じていなければなりません。もちろん、父母である私たちは、子どもたちを特別に貴く思っているのですが、問題は、大抵の子どもたちがそれを感じることができていないところにあるのです。

私たち夫婦が子どもたちと一緒に分かち合っている家族の伝統の一つは、それぞれの子どもたちと別個にデートをすることです。例えば、最初の土曜日は長男と一緒に昼食デート、2週目の土曜日は2番目の息子とのデートなどです。

デートをする日は、私たちがその前に一緒に計画しておいたことを行います。例えば、長男とのデートの日には、タッコベル（メキシカンレストラン）に行き、彼が一番好きなポテトウィッチ（フレンチ

フライの一種)を食べ、2番目の息子の場合には、スーパーマーケットに行って、やはりその息子が一番好きな三色のあめの棒を買って「バーガーキング」に行きました。

私たち夫婦は、土曜日を「それぞれの子どもたちと一緒に過ごすデートの時間」として、あらかじめ空けておきます。カレンダーを見せてあげ、どの日が誰とのデートの日なのかを知らせてあげ、それぞれのデートの主人公たちと一緒に、その日に何をするか計画を立てます。もちろん、その日になって子どもたちの心が変わることもあることはよく分かっています。何をするか決定するのは子どもたちの役割であり、全員が楽しむことさえできれば、デート時間内の意思決定も子どもたちの役割です。最後に私たちに何ができるかを相談し、決定します。父母として私たちは、可能な限り受容的になるように努力します。

一緒に過ごすこの時間は、とても近い結束感と平安な感情をもたらします。普通子どもは、父母からもっと多くの関心を受けるために、ほかの兄弟たちと競争するものです。さらに、これもまた関心を引くための一形態ですが、否定的な関心であっても受けようとして、時には意図的に行儀の悪い行動をすることもあります。しかし、デートの時間だけは、子どもたちがとても特別な感触と、父母が自分だけを見てくれるという印象を持つようになります。

また、私たちは父母として、デートの間、絶対にほかの兄弟の話や、ほかの兄弟と比較しないという規則を立てておきました。その時間だけは、ただその子どもだけの時間です。これは子どもたちに完全な愛を与え、彼らの肯定的な経験を分かち合うことですが、時間がたつにつれて、健全で信じ合える関係を築くための投資になると信じています。

また父母は、子どもと約束したら、必ずそれを守らなければならないことを肝に銘じなければなりません。約束を破ることを繰り返すこと以上に、信頼を腐食させることはありません。子どもたちは、潜在的に持つ約束を守る力を奪われ、次第に父母が言うすべてのことを不信するようになるでしょう。

もし、あることをできるかどうか確信がなければ、約束してはいけません。正直にするのです。そして、子どもたちに「確約はできないが最大限努力してみよう」と言うのです。しかし、一度約束したら、必ず守らなければなりません。信頼とは、ただそのまま与えられるものではなく、獲得しなければならない徳目だからです。

約束するのはいいことです。約束することによって、子どもたちは、自分がいつも強いわけではなく、すべての人生にわたって、愛する人たちが自分の人生の（人的）資源になってくれるという事実を知るようになります。しかし、約束を守ることは、それよりもっと立派なことです。どんな信頼も、努力なくして得ることはできないからです。ですから、約束すれば、誠実にそれを守らなければなりません。

もし突然の非常事態が起こって約束が守れない場合、必ずそれを補充しなければなりません。一度崩れてしまった損失を挽回するためには、1回か2回、いや10回の約束を守らなければならないかもしれません。

レンガでつくられた建物を考えてみましょう。一つの約束を守ることは、信仰という堅固な壁に一つのレンガを乗せるのと同じです。反対に、守ることができなかった一つの約束は、上からではなく下からレンガを一つ抜き出すのと同じです。信仰の壁を再び築くためには、おそらくたくさんのレンガを交換しなければならないでしょう。

上のような分析は、完璧ではなくても、信仰を積み上げるためには、汗と努力が必ず伴わなければならないことを示してくれます。関係は一つの過程であり、より良い方向への変化も可能ですが、私たちが軽視すれば、より悪くなることもあり得ます。

ですから、子どもたちと一緒に築いていく信仰の家の一つ一つのレンガを認識し、信仰的に築かなければなりません。あとですべてのことは報われ、戻ってくるでしょう。子どもたちは、私たちとの堅固な信仰を胸の中に大切に抱いて生きていき、現在の父母、そして未来の子どもたちとの約束をきちんと守るようになるでしょう。

### **（3）宝のような子女たち**

私の妻は、一人一人の子どもたちと一緒に美しい日記帳をつくっています。1人1冊ずつ自分の日記帳を持っているのですが、その子どもと関連して、忘れることのできない思い出を持ったり、何かのインスピレーションを受けたりしたときは、そこに記録しておくのです。妻は、その時の印象と経験のエキスだけを抜き、絵を描いておいたりもします。

例えば、子どもたちが母親に一輪の花をもってくるたびに、妻はそれを美しく日記帳に貼り付け、日付と一緒に短い感想の文を書いておきます。また、子どもたちが外から石を一つずつ拾ってくると、や

はり妻は、その上に日付と誰からもらったのかを記録しておきます。私たちは、子どもたちがもう少し大きくなったり、親になったりしたときに、その本をあげようと思っています。

これは、私が霊的で宗教的な修行の一つとして、明確に考えていることとして、子どもたち一人一人をこの上なく愛し、見守っていることを見せてあげるためです。そして、このように子どもたちを見守ることによって、忘れることのできない特別で独特な経験を持つようになるのですが、これは、私たちの人生に子どもたちがいることによって味わえる深い感謝と喜びなのです。

子どもたちは、時々無視されていると思ったり、愛されていないと思ったりします。私たちは、たとえ完全な父母にはなれなくても、統一信徒として、子どもたちとの長期的な関係のために投入することが、どれほど重要であり決定的かということは感じています。子どもたちと一緒にいる瞬間を満喫し、感じるより大きな喜びはないでしょう。子どもたちに注意を傾けてみれば、あまりにも知恵深くて純粹です。

多くの場合、子どもたちは、大人たちをして問題について考えさせ、考慮させてくれます。機会があれば、子どもたちが自然の中にいるとき、彼らがどれほど細やかな注意を払って自然と調和していくかを見てください。彼らは、大人たちが無視したり、そのまま見過ごしたりしてしまう、美しい多くのことを見ることができます。彼らは、私たちをして本心と良心の純粹さを考えさせてくれるのです。

子どもたちは、厳しい試練に遭遇したとき、父母の助けや忍耐が必要になれば、父母が不快な雰囲気をつくらない限り、傷つくことを恐れずに自分の感情を表します。子どもたちは、私たちが絶えずもっと立派にならなければならないと教えてくれます。子どもたちが成長しながら頼り得る、知恵の根源にならなければならないと。それができなければ、子どもたちは、私たちを追い越して成長するでしょう。子どもたちは、大人が考えるよりもっと多くのことを知っていて、また私たちが考える以上に父母の助けを必要としているのです。

父母は父母であって、子どもたちの友達ではありません。父母は、子どもたちがほかの人とも、自分の内面とも、健康で楽しい関係を発展させ、維持し、成長できるように助けてあげなければなりません。このために、子どもたちが持っている限界とともに、無限の潜在力について学ばなければなりません。傷つくことを学ばなければならず、また勇気を持って逆境と向き合うことも学ばなければなりません。

自分はもちろん、人をどのように助けることができるかについても勉強しなければならないのです。

父母たちは、子どもたちにこのようなことを教育しなければなりません。時によっては、これがとても恐ろしく感じることもあり、また困難な状況では、自分がとても良くない父母だと思うかもしれません。そのたびに「思いの列車」を認知し、それをそのまま過ぎ去るようにするのです。そうして、今この瞬間に戻り、直面している障害物を克服するために、可能性のある計画を立てるのです。私たちにはできます！

#### **（４）子どもたちと一緒にいるときの霊的訓練**

子どもたちと同じ部屋にいて一緒に遊んでいたり、話をしたりしていながらも、私たちはどれほど子どもから離れていたのでしょうか。子どもたちが一緒に遊んでくれることを求めてくるとき、面倒に思うときがなかったのでしょうか。子どもを育てながら、子どものために葛藤する人が多いのです。これは極めて正常なことです。

多くの場合、私たちは、父母の役割と宗教的な霊的修練と修養を別々のものと考えます。しかし、統一信徒としてこのような分離は、間違った理解によるものだということを悟らなければなりません。私たちは、子どもたちと一緒に時間を過ごし、一緒にいる瞬間を霊性のための訓練と考えなければなりません。それは「心身統一」訓練とさほど異なることがないのです。

子どもたちと一緒にいるときは、どのような「思いの列車」が通り過ぎていくのでしょうか。子どもたちが一緒に武術の練習をしようとか、一緒にスターウォーズのゲームをしようと思いがむとき、率直に言って私はとても疲れるときがあります。弁明する「思いの列車」と自分の平安を考える「思いの列車」などを認知します。

しかし、子どもたちが父親と一緒に遊びたいと思うときこそがチャンスであり、もし私が何度も拒否すれば、子どもたちは「これ以上、ねだるのはやめよう」という考えに至ります。私が興味を感じていないと思えば、それ以上私にせがむことを放棄するでしょう。しかし、私はどのような場合でも、そのような類いの種を植えたいとは思いません。

ですから私は、お互いの益になる「ウィン・ウィンゲーム」だと理解しようとしています。私が子どもたちと一緒に遊んだり、運動したりす

るとき、私は、彼らが運動し、想像力を使ってさまざまな技術を利用することを助けます。同時に、私も運動することはもちろん、彼らが願うことを一緒にしながら、子どもたちとの結束を固めることができます。これが双方のためのウィン・ウィンの状況です。私たちの認識の変化が問題なだけです。

もしそれを面倒に思い、世俗的で妨害になるものだと考えれば、そのようになります。しかし、もしそれを愛と関心の結合と信頼を築くチャンスと考えれば、またそのようになります。

私たちは状況を調節することができますし、あらゆることは自分の心にかかっているのです。「思いの列車」を見抜くことは、自分の心を支配できる最初のボタンです。否定的で苦しい「思いの列車」から降り、それを良いチャンスと見て心を静め、創意工夫すれば、大きな力があふれるようになります。

では、子どもたちが寝る前に本を読んでほしいとせがんだとしましょう。私たちは、一日中、子どもを見る時間もなく本当に忙しかったので、子どもたちに「今はあまりにも疲れているので理解してほしい」と叫びたいかもしれません。しかし、このような態度で葛藤しているとき、どのような「思いの列車」に乗っているかを見てみましょう。そして、簡単に「葛藤の列車」、あるいは「怒りが出そうになる思いの列車」などと名前を付けたのち、すべての汚染された空気を外に吐き出し、深呼吸で戻ってきます。子どもたちと一緒にいる、その瞬間に戻るのです。

いつかは子どもたちがみな成長し、それ以上本を読んであげる機会がなくなることを理解してください。一緒に時間を過ごすことを願う子どもたちに対して抱いた、面倒で怒る感情が私たちの潜在意識に残り、あとで怒りと非難として現れるかもしれないことを悟ってください。「今」が貴い時間なのです。子どもたちが呼ぶとき、そこに一緒にいてあげるように努力してください。この小さな努力が、父母には大きな確信と信仰を、子どもたちには父母が自分を愛しているという信頼を創造するでしょう。子どもたちと一緒に本を読むこと、一緒に修練をして遊んであげること、宿題を手伝ってあげることなどは、私が理解するには、統一信徒として重要で真実な宗教的で霊的な訓練です。

一度、ある子どもの読書の宿題を見てあげたことがあります。その宿題は2時間半もかかりました。彼は、読むときにいくつかの単語を飛ばして読んでいたので、話の内容が何なのか理解できず、そのこと

のためにストレスをたくさん受けていました。自分を「ばか、あほう」と言って卑下していたのです。私が「自分を尊重しなさい、潜在性を尊重しなさい」と何度も言いましたが、同じことをぶつぶつ言い続け、100回くらい言うってから自分で挫折感を味わっていました。

その時に私は、今修練中だということを考え、呼吸に集中したのちに「思いの列車」を認知して、それらを送り出し、その後、再び読む行為に戻ることができました。そして、私たちはようやく読書の宿題を終えることができたのです。疲れましたが、気分は良かったのです。息子は読んで理解し、そして問題を簡単に解き、早く答えを書くことができたので気分が良く、私は彼と一緒にいる間、心と体の修練をすることができたのでうれしく思いました。

子どもたちと何かの活動を一緒にするときには、その瞬間に忠実であってください。「思いの列車」を認知して修養してください。葛藤を感じる時は、「思いの列車」に名札を付けたのち、再び呼吸に戻って汚染された挫折の空気を外に吐き出し、今現在の課題へと完全に、忠実に戻るのです。課題というのは、例えば、子どもたちと一緒に散歩をしたり、対話をしたり、彼らが私たちを面倒な思いにさせたり怒らせたりしても爆発しないことなどです。

反応に対する調節力を持てば持つほど、より大きな力が出て、子どもたちと完全に同化できることを感じるようになります。子どもたちが、いつもやっけていながら、前には気が付かずにいたことを知るようになるかもしれません。これは、子どもたちが成熟するに従って、私たちにより一層大きく感謝することで戻ってくるでしょう。

子どもたちに投資することは、自分自身の幸福に投資することであり、子どもたちに、その次の世代をどのように教育しなければならないかを見せてあげることです。子どもたちが将来父母になれば、現在私たちが彼らにしていたことを土台にして、彼らの子どもを育てるようになることを覚えておいてください。

個人的な「心身統一」訓練をすることで、それぞれの子どもの独特な面に関心と注意を払うことができるようになります。自分の心と周囲の環境から来る怒りと挫折感を減らすことで、すべての家族が楽しくその変化の効果を享受するようになります。家庭を天国にするか地獄にするかは、すべて私たちにかかっています。「心身統一」訓練を通して学んだノウハウを日常生活に適用すれば、人生全般にわたって関係を改善することができます。

霊的な修練は、形式や行いを伴う修練だけをいうのではなく、心の

中で訓練をすることで、配偶者や子どもたちと一緒にいるときもできます。したがって、子どもたちの宿題を手伝ってあげているときにも、それが一つの精神的訓練になり得るのであり、私たちは、このような精神的訓練の意味を拡張させ続けなければなりません。葛藤や不安という「思いの列車」に乗るときもありますが、今私たちは、それぞれのものに名札を付けることができ、再び子どもたちのところに戻っていくことが十分にできます。

もう私たちは、自らの感情の状態と私たちが乗っている「思いの列車」を認知できるようになりました。また、怒りと葛藤などのような苦しい感情をより簡単に調節するようになり、それらを心に大切にしまっておくことによって、本然の人生の一瞬一瞬において、より重要なものに変更させることができるようになりました。

「心身統一」訓練を決して怠ってはいけません。注意力を鋭敏に維持するためには、絶えず錬磨することが必要です。個人的に私は、たとえ子どもたちと一緒に時間を過ごしていても、妻と対話をしていても修養をしています、持続的で形式をきちんと整えた「心身統一」訓練と摂生を実践することは、とても重要であることを感じるようになりました。

「心身統一」を根気よく続けて良い影響を供給しなければ、滑り台に乗るように流れ落ちて以前の状態に戻り、昔の習慣がすぐにその場を占領するようになります。ですから、私が懇切に推薦するのですが、自分だけのための時間として、日常生活の中で毎日個人的次元の「心身統一」訓練を正式に行うことで、単純かつ素朴に神様と共に過ごす時間を持つことを願います。静けさと連帯感の中で、少なくとも10分ないし20分くらいの時間を訓練に割くのです。訓練を通して、一日中、心に大切に保持する方法と人に接する方法などの導きを受けることができます。

## 最後に一常に完全でいることはできない

私たちは、常に完全でいることはできません。最後にこのことについてお話しして締めくくろうと思います。

誰も完全でいることはできません。「天和堂（調和した天国の家）」になることは一つの過程です。修練の過程で、子どもたちとの関係が逆境に陥っても、絶望してはいけません。今は変化をつくる時期であり、あすはより良くなるので、少し前に修練して学んだとおり、自らを非難するのではなく、自分に正直でいてください。何が現在の状態をつくったのか、その原因を理解すれば、今適切な変化をどのようにつくらなければならないかを知ることができます。

人生という長い旅程から見ると、私たちが踏み出す一步は、全旅程と同じ意味を持ちます。一步一步踏み出さなければなりません、その一步は、全体の路程そのものと同じくらい重要です。もしどこかでとどまれば、旅自体が終わるのです。そのくらい一步は重要です。それぞれの歩みに忠実であることは、常に目覚めており、周辺の多様な環境をよく認識しているということです。深呼吸をしながら、現在に忠実で、改善すべき点を心に刻むのです。そして、私たちは、既に偉大で勇気ある出発をしたことを忘れてはいけません。

今までとても深刻で重要な訓練をしてきましたが、過度な深刻さにはまり込むことなく、訓練の過程と家族の中で、喜びを感じなければならないという点についても、覚えておくことが大切です。

旅の途中で挫折したとしても、吸い込む息を感じ、深く吸い込んだ息を完全に吐き出しながら、「ありがとうございます」と真実な心で言うてみるのです。人生を生きていきながら、心情が高揚したり落ち込んだりすることに関係なく、これらがすべて人生の一部分なので、できるときはいつもこのように祈るのです。このような祈りの心情と態度を持てば、すべてのことは自分の学びと成長のために、神様から来る祝福であることが分かるようになるでしょう。

皆さんと修練という名の旅、すなわち真の父母様が既に私たちに教えてくださった内容を悟り、行動に移すことを一緒にできたことは、私にとって大きな喜びでした。私たちには、5パーセントの責任があり、統一信徒には、心と体を統一させ、健康で結実した関係と家庭をつくらなければならない責任があります。より体系的な「天和堂訓練」が皆さんの霊的な生活と実践に役立つことを願っています。私たちがより一層注意を傾けて一瞬一瞬を生きていけば、周辺にある

祝福を明確に感じるようになるでしょう。

2005 年のアメリカ 4 大都市巡回講演の時（2005.6.25～28）、真のお父様は次のように語られました。

瞬間を無視する人は貴いものを持つことができません。（中略）したがって、一瞬一瞬を輝かせることができる無限の価値を感じて生きる人は偉大な人です。そのような人は、聖人の隊列にもあがることができ、聖子の道も決して例外ではありません。（2005 年 6 月 25 日、ニューヨーク大会「神様の平和王国は私たち祝福家庭の真の祖国」より）

私たち全員がそのような人になることが私の希望です。健康でいらっしゃいますように！

イーストガーデン聖地にて  
文亨進