

JMID  
JONATHAN M. PHAM  
JMID

2024年9月・10月号

無条件の愛



## プロローグ

こんにちは！

私のブログのニュースレター9月・10月号へようこそ！この旅路において、あなたが仲間として共にいてくれることを嬉しく思います。

今回は、「**無条件の愛**」というテーマについて考えてみませんか。私自身、長い間このテーマに強く惹かれてきましたが、初めて取り組む際には、その広がりや含まれるジレンマに戸惑いを覚えました。

- 無条件の愛とは本当に存在するものなののでしょうか？それとも、単なるロマンチックな理想や、宗教的な文献に見られる概念にすぎないのでしょうか？
- 誰かに傷つけられた場合、果たしてその相手を無条件に愛することなどできるのでしょうか？
- 境界やルールが存在する中で、どのようにしてその愛が「無条件」であると言えるのでしょうか？

私がこのブログを始めた当初、無条件の愛というテーマに対して、非常に恐れを感じたことを覚えています（本当は取り組みたいと思っていたにもかかわらず）。そのため、当時はより無難な道として、[名言のコレクション](#)に逃げ込んでしまいました。

しかし、この「無条件の愛」という疑問は消えることなく、ずっと心に残り続けました。

今こそ、このテーマにしっかりと向き合うべき時だと感じて

## プロローグ

います。特に、現代社会が混乱を極めている今だからこそ、人々が愛を失った状態で生きていることが大きな原因だと思います。

**「死者を憐れむな、ハリー。生きている者を、特に愛なくして生きている者を憐れむのだ。」**— アルバス・ダンブルドア (『ハリー・ポッターと死の秘宝』)

ここで言う愛は、単なる二人の人間の間罗曼チックな感情ではありません。むしろ、それは利他主義や共感、そしてすべての存在に対する深い結びつきです。この愛は境界を知らず、嫉妬もせず、すべての人や生き物、さらにはこの世界全体に広がるものです。

それは本や映画の中の罗曼ティックなアイデアにとどまるものではなく、もし私たちが本気で向き合えば、私たちの人生や周りの世界を完全に変える力を持つ、非常に強力な力です。(互いに指をさしあう代わりに、互いを思いやるために使えれば！)

このニュースレターでは、無条件の愛の意味、その挑戦、そしてそれがより共感に満ちた調和の取れた社会を創り出す可能性について、哲学的な視点や宗教的な文献、専門家の意見、その他の世俗的な資料を基に、多角的に探っていきます。また、無条件の愛を実際に示した人々の実話もご紹介します。

興味が湧きましたか？ それでは、共にこの旅に出発しましょう！

# プロローグ

どうぞよろしく申し上げます。

**Jonathan M. Pham (ジョナサン・M・ファム)**

# 目次

1

## 無条件の愛を定義する

それを特別な視点から解釈すること  
の重要性.....5

2

## 無条件の愛の重要性

その愛を実践することによる恩  
恵.....39

3

## 無条件の愛を育む方法

それを完全に受け入れるための戦  
略.....48

4

## 挑戦を乗り越える

障害を克服し、より愛情深い心を養う  
ための方法.....75

5

## 人生における無条件の愛

過酷な状況下で無条件の愛を示した  
人々の実話.....95

# 無条件の愛を 定義する

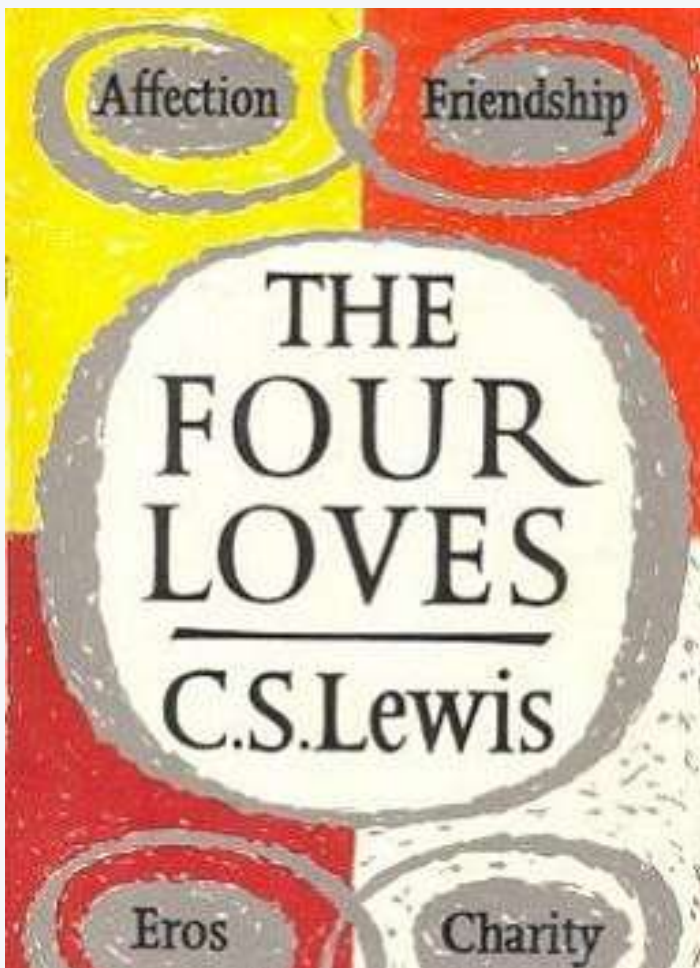


無条件の愛とは、いかなる条件や期待にも依存しない愛のことです。それは純粹で利他的な愛であり、**見返りを求めず**に自由に与えられるものです。この愛は恋愛関係に限らず、人生のあらゆる側面に広がります。(家族、友人、全人類、生き物、精神的なもの)

## 1.1. 無条件の愛とは？

### 4つの愛

愛に関しては、古代ギリシャの伝統に基づき、C.S.ルイスが著書『The Four Loves』で紹介した4つの愛のタイプが有名です。



- エロース

ロマンチックな愛、または情熱的な愛として知られ、肉体

的な魅力、感情の高まり、そして統合への強い欲望が特徴です。エロースは、見た目や相性、相互の魅力、独占性、約束といった条件と結びついており、一時的なものとして見られることが多いです。

深い満足感をもたらすこともありますが、過度に執着すると、人間の暗い側面が表れることもあります。

- ストルゲ(愛着)

これは、親と子の間の自然な愛情であり、家族愛とも言えます。深い絆と共通の経験に基づいており、無条件であることが多く、子供の感情的な発達や安心感を育むための基礎となります。

- フィリア(友愛)

兄弟や友人、家族に対する愛情であり、共通の経験、価値観、相互の尊重に基づいています(例えば、兄弟や親友、チームメイトとの絆)。

## 1.1. 無条件の愛とは？

深く、持続的であることが多いですが、相互のサポートや見返りを期待することもあります。

- **アガペー(恵愛)**

最も高尚な愛であり、自己犠牲、慈悲、そして許しを特徴とします。無条件で与える愛であり、愛する人の幸福を最優先に考え、見返りを求めません。その超越的な性質から、神聖なものや、キリストや仏陀のような聖人、または勇気ある行動を取った人々と関連付けられることが多いです。

### 無償の愛の特徴

**その人を、ありのままの姿で愛すること。自分が望むような姿ではなく。**

レフ・トルストイ

- **受け入れと安心感**

無条件の愛は、しばしば最も

純粹な愛の形と見なされ、相手を真に見て、聞いていると感じさせることができるものです。それは、相手が自分の考えや感情、願望を自由に表現できる安全な空間を作り出すことです。たとえ相手が自分の期待に反することを話しても、冷静さを保ち、相手に集中し続けることができます。

- **見返りを求めない愛**

無条件の愛は、見返りを期待せずに与える愛です。それは、個人的な利益を求めず、純粹な親切と慈悲の行為です。

- **愛の行動**

無条件の愛は、感情よりも行動に重きを置いています。どんな困難な時期であっても、相手を支えるために一貫した行動を取ることです。例えば、夕食を作ったり、用事を手伝ったり、励ましの言葉をかけたりすることが、その一



## 1.1. 無条件の愛とは？

例です。

- **他者の幸福を喜ぶ**

無条件の愛を持つ人は、相手の幸福を心から喜びます。例えば、母親が子供の幸福を最優先に考え、全力で守ろうとするように、無条件の愛を持つ者は、相手の幸福や成功を心から願います。相手が成功して自分が犠牲になる場合でも、相手の幸せを共に喜ぶことができます。

- **与えることに満足を感じる**

無条件の愛を持つ人にとって、与える行為そのものが満足の源です。特に、教師やコーチ、メンターのような仕事を通じて他者の成長を助けることは、非常に喜びを感じるものです。

- **許しと理解**

誰もが失敗をしますが、無条件の愛を持つ人は、他者に自

分自身を見ることができると、恨みから解放され、より大きな善のために協力する意志を持つようになります。

**他人を変えたいなら、まず自分の心を変えなさい。あなたが変われば、周りの人々も変わるでしょう。**

池田大作

## 1.1. 無条件の愛とは？

### 無償の愛の特徴



受け入れと安心感



見返りを求めない愛



愛の行動



他者の幸福を喜ぶ



与えることに満足を感じる



許しと理解

J M P  
JONATHAN M. PHAM  
J M P

## 1.2. 無条件の愛は本当でしょうか？

無条件の愛は、私たちの中に本当に存在します。これはあれこれの理由で「あなたを愛している」というものではなく、「あなたが私を愛しているなら、私もあなたを愛している」というわけでもありません。それは理由もなく、対象もない愛なのです。

ラムダス

無条件の愛は、本当に存在するのか、それとも単なるロマンチックな小説の空想に過ぎないのか？

その本質は何なのか？

そんな純粋な愛の形は本当に手に入るのか？

人間は、本来持つ欠点や限界を持ちながら、他者を評価や恐れ、見返りを求めずに愛することができるのか？

これらの問いは何世紀にもわたり人類を魅了してきました。古代ギリシャのアガペーの概念から、現代の心理学における共感や慈悲の探求まで、無条件の愛は人間の思想や経験において繰り返し現れ

てきました。

### 古代

前述のように、古代ギリシャでは「アガペー」という言葉が、個人的な欲望や期待を超越した自己犠牲的な愛を表すために使われていました。このタイプの愛は、しばしば神聖なものや霊的な特質と結びつけられ、人間の愛情の中で最も高尚な形とされていました。

アガペー以外にも、ギリシャの哲学は幸福や人間の繁栄について深く探求しています。例えば、ストア派の哲学者たちは、真の幸福 (エウダイモニア) は自然と理性に従って生きることによって達成できると信

## 1.2. 無条件の愛は本当でしょうか？

じていました。これは、宇宙との一体感や人類全体への愛を伴うものでした。

同様の思想は、他のギリシャ学者の作品にも見られます。プラトンの『饗宴』では、次のように述べられています。

**実際、私たちは特定の種類の愛を選び、それを愛という名で呼んでいます。本当はそれがもっと広い意味を持つべきものだということに気づいていないのです。**

プラトン

同様の概念は東洋の哲学にも見られます。儒教では「**仁(じん)**」という概念が、他者の幸福を深く気遣う原則として強調されています。

仁は無条件の愛として明確に定義されているわけではありませんが、個人的な利益や家族の義務を超えた愛を促進するものです。

**徳を完璧に持つ人は、自分が立ち上がろうとすると、他者も立ち上がらせようとし、自分が広がろうとすると、他者も広げようとしています。**

孔子



### 宗教

無条件の愛の概念は、古くからさまざまな宗教で探求されてきました。

キリスト教では、神の無限の愛が人類に注がれるという考えが強調されています。キリストが人類の罪を贖うために送られたという信念は、その代表的な例であり、キリスト

## 1.2. 無条件の愛は本当でしょうか？

教徒はその模範に従うよう奨励されています。

聖書には、揺るぎない、すべてを包み込む愛を促進する数多くの教えが記されています。例えば：

**わたしが求めるのは憐れみであって、いけにえではない。**

マタイ9:13

**わたしのこの命令は、清い心と正しい良心と純真な信仰とから生じる愛を目指すものです。**

1テモテ1:5

**愛は律法を全うするものです。**

ローマ13:10

仏教では「**慈(メッタ)**」という概念があり、すべての生き物、さらには動物や植物、無生物に対しても、自己を超

えた愛と共感を育むよう奨励されています。

また「**悲(カルナ)**」という慈悲の教えも重要であり、他者の苦しみに対する深い関心と、それを和らげたいという願いが求められます。

**どんな場合でも、ひとを欺いたり、軽んじたりしてはいけません。**

**怒鳴ったり、腹を立てたり、お互いにひとの苦しみを望んではいけません。**

慈経

ヒンドゥー教では、愛の概念がさまざまな形で探求されています。『バガヴァッド・ギーター』では、神への深い愛情と「バクティ(献身)」の概念が語られています。

バクティは、神や高次の存在への無限の愛を示すものであり、それはしばしば霊的な満足感や解放へと繋がります。

## 1.2. 無条件の愛は本当でしょうか？

すべての慈善行為、すべての共感の思い、すべての助けの行動、すべての善行は、私たちの小さな自己から自己重要性を取り除き、私たちを最も低い存在、最も取るに足らない存在だと考えるようにする。そして、それはすべて良いことなのです。

ヴィヴェーカーナンダ

### 哲学

無条件の愛の概念は、何世紀にもわたり哲学的な議論の中心的なテーマでした。

初期の先駆者の一人であるヒッポのアウグスティヌスは、神の愛が限りなく、人間の理解や限界を超越しており、人間の価値や功績に関わらず自由に与えられるものだと説いています。

彼は次のように述べています。

愛の尺度は、測ることなく愛することです。

啓蒙時代において、イマヌエル・カントの倫理哲学は、このテーマに独自の視点を提供しました。カントは「[定言命法](#)」を提唱し、それは、自分の行動の原則が普遍的な法則として他者に適用できるような行動を取るべきだと述べています。

これもまた、すべての存在に例外なく広がる愛の一形態と解釈することができます。



(出典: Wikipedia)

後に、デンマークの哲学者セーレン・キェルケゴールも無条件の愛を探求しました。

## 1.2. 無条件の愛は本当でしょうか？

彼の信仰に関する著作では、理性や経験的証拠を超えた、[未知への飛躍](#)や、根本的なコミットメントについて語られています。

**愛は、愛する人を変えるのではなく、愛そのものが変わるのです。**

セーレンキェルケゴール



20世紀に入ると、シモーヌ・ド・ボーヴォワールも、自由と真実の関係についての議論を通じて、このテーマに触れました。

彼女の著作『曖昧な倫理』(英語:[The Ethics of Ambiguity](#))では、彼女は「希

望のない愛」という概念を探求しており、完全に無条件というわけではないものの、期待や外的条件を超越する愛を描いています。

他にも、アンリ・ベルクソンやシモーヌ・ヴェイユといった哲学者たちも、このテーマに関心を持っていました。

- ベルクソンは、[直感や共感が世界を理解するために重要](#)だと強調しており、これも無条件の愛を呼びかけるものと解釈できます。
- ヴェイユは、愛が人間の理解の限界を超越する強力な力だと主張し、[真の愛は無条件](#)であり、完全な自己犠牲を伴うものだと述べました。

**感覚に頼って生きる人々は、物質的にも道徳的にも寄生虫です。彼らは、働き、創造する人々とは対照的であり、感覚を求めるのではなく、より生**

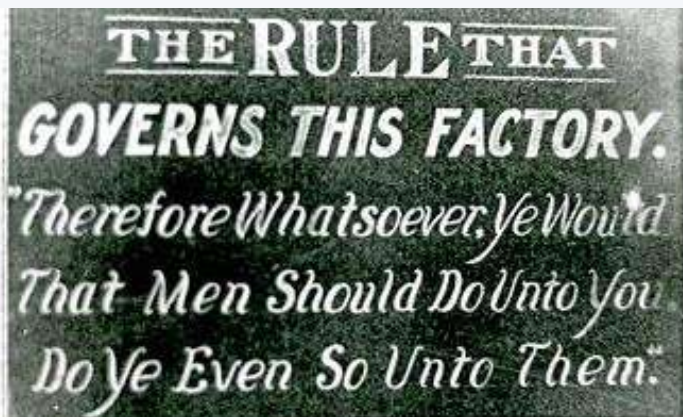
## 1.2. 無条件の愛は本当でしょうか？

き生きとし、深く、人工的でない、真実の感覚を体験するのです。

シモーヌ・ヴェイユ

最後に、宗教的・哲学的伝統の中で広く知られる「**黄金律**(ゴールデングルール)」も無条件の愛に関連しています。

「自分がしてほしいことを他者にもせよ」というモットーは、他者への共感と配慮に基づいた愛を促進しています。



<b>Christianity</b>	In everything, do to others as you would have them do unto you; for this is the law and the Prophets. - New Testament, Matthew 7:12	<b>Jainism</b>	We should regard all creatures as we regard our own self, and should therefore refrain from inflicting upon others such injury as would appear undesirable to us if inflicted upon ourselves. -Yogasutra
<b>Islam</b>	None of you truly believes until he loves for his brother what he loves for himself. - 40 Hadith 13	<b>Confucianism</b>	Zigong asked, "Is there a single saying that one may put into practice all one's life?" The Master said, "That would be 'reciprocity.' That which you do not desire, do not do to others." - The Analects of Confucius 13.24
<b>Baha'i Faith</b>	Lay not on any soul a load which ye would not wish to be laid upon you, and desire not for any one the things ye would not desire for yourselves. -Gleanings From the Writings of Baha'u'llah, page 128	<b>Taoism</b>	Regard your neighbor's gain as your own gain, and your neighbor's loss as your own loss. - Lao Tse's Treatise on the Response of the Tao
<b>Hinduism</b>	One should never do that to another which one regards as injurious to one's own self. This, in brief, is the rule of dharma.	<b>Wicca</b>	Ever mind the Rule of Three Three times your acts return to thee This lesson well, thou must learn Thou only gets what thee dost earn

### 人間性心理学

本当に他者を理解しようとするなら、自分がその理解によって変わるかもしれない。そして私たちは皆、変化を恐れている。だから、他者を理解しようとすることは容易ではない。

カール・ロジャーズ

人間性心理学者は、無条件の愛の理解に大きく貢献してきました。

カール・ロジャーズは「**無条件の肯定的関心**」(英語: [Unconditional positive regard](#)) という概念を提唱し、人々の欠点や弱点を評価せずに、ありのままを受け入れ、大切にすることが重要だと考えました。この態度は、個人の成長や自己受容、健全な人間関係を育む上で不可欠であるとされます。

同じ分野の先駆者であるアブ



## 1.2. 無条件の愛は本当でしょうか？

ラハム・マズローも、愛と所属の欲求を人間の基本的なニーズとして強調しました。彼は「**存在的愛** (Being-love/ B-love)」という概念を提唱し、パートナーを完全で特別な存在として見るのが深い意味のある関係を育み、自己実現(心理的発達の最高段階)において重要な役割を果たすと述べました。

**事実として、人々は善良だ。人々に愛情と安心感を与えれば、彼らもまた愛情を与え、感情や行動において安定するだろう。**

アブラハム・マズロー

20世紀には、ホロコースト生存者であるヴィクトール・ فرانクルが、愛の役割について深く考察しました。著書『**夜と霧**』の中で、フランクルは、愛こそが他者を本当に理解し、つながる唯一の方法であると主張しました。彼

は、強制収容所での体験から、困難な状況にあっても、愛や苦しみの中で意味を見出す能力が、心理的生存に不可欠であると結論付けました。



**人々に自分自身のビジョンを示すことで、彼らが成し遂げるべき存在へと変わっていく。**

ヴィクトール・フランクル



## 1.2. 無条件の愛は本当でしょうか？

### 文学



(出典:Wikimedia)

**「ああ、なんという非道なことだ！ 彼は我々の銀器を盗んだ！」**

**「それにしても、そもそもその銀器は我々のものだったか？ マダム・マグロワールよ、私は長い間、その銀器を不当に所持してきた。それは貧者のものであったのだ。」**

ヴィクトル・ユゴー『レ・ミゼラブル』より、ミリエル司教の言葉

歴史を通じて、多くの詩人や作家が無条件の愛の美しさや

複雑さ、そしてその持続力を作品で描いてきました。シェイクスピアのソネット116では、愛は変わりゆく状況にもかかわらず「変わらぬ標識」として描かれています。

また、彼の戯曲『ロミオとジュリエット』では、若い恋人たちが家族の対立や社会的規範を超えて愛を追い求めます。

さらに、多くの著名な作家たちも同じテーマを掘り下げています。

- ジェーン・オースティンの『高慢と偏見』は、誤解や社会的圧力を克服する愛の物語です。
- ヴィクトル・ユゴーの『レ・ミゼラブル』では、ミリエル司教の無条件の愛が主人公ジャン・ヴァルジャンの贖罪につながり、その後、ヴァルジャンもまた多くの人々のために自分の幸福を犠牲にします。

## 1.2. 無条件の愛は本当でしょうか？

- シャーロット・ブロンテの『ジェーン・エア』では、社会的な階級の違いや個人的な秘密にもかかわらず、持続する愛が描かれています。

### 現代の科学的発見



(出典: Wikipedia)

2005年、文化人類学者ヘレン・フィッシャーは、恋愛中の人々の脳をfMRIで観察しました。彼女の研究によると、ドーパミンが豊富な領域、すなわち快楽や報酬と関連する脳の領域が、恋愛を感じたときに強く活性化していることが確認されました。これは、

愛が人類の生物学に深く根付いていることを示唆しています。

さらに、無条件の愛に関連する脳領域は、母性愛と同様の領域が活性化していることが明らかになりました。[2009年に『Psychiatry Research』誌に発表された研究](#)では、無条件の愛には共感、慈悲、利他主義に関連する脳の7つの領域が関与していることが確認されました。つまり、無条件の愛は、単なる恋愛や宗教的な概念ではなく、複雑な生物学的現象であると言えるでしょう。



[最近の研究](#)では、無条件の愛に関連する重要な脳領域として、中心灰白質(PAG)が特定されました。この領域は、恐怖条件づけや痛みの調節、利他主義にも関与しています。

## 1.2. 無条件の愛は本当でしょうか？

以上のように、無条件の愛は理想主義的で達成困難な概念のように見えるかもしれませんが、実際には**非常に現実的で強力な力**であることが証明されています。達成することが困難であっても、深いつながり、個人の成長、そしてより充実した人生をもたらす可能性は否定できません。



## 1.3. 無条件の愛の本質

無条件の愛は、例外なく他者に向けられるものであり、精神性の最高の表現の一つと考えられている。

これは強力な感情的なつながりを生み出し、人類の生存に重要な役割を果たしている。

マリオ・ボーリガード

このトピックを自分のブログのどのカテゴリーに分類すべきか悩んでいた時、私はチャットボットに相談することにしました（最適な方法ではなかったかもしれませんが、他に選択肢もなくて。仕方がない、ですよね？）。

「愛」に関する記事なので、最初は「[対人関係](#)」のカテゴリーに入れるのが妥当だと考えていました。

しかし、チャットボットから返ってきた答えはこうでした。

◆ The best category for an article about "unconditional love" on your self-discovery blog would be **Spirituality**.

Here's why:

- **Unconditional love** is often associated with spiritual concepts like compassion, forgiveness, and acceptance.
- **Spirituality** encompasses a broader understanding of one's connection to the universe, oneself, and others.
- **Unconditional love** is often seen as a spiritual practice or goal.

## 1.3. 無条件の愛の本質

(答え: 「無条件の愛」に関する記事を自己発見ブログに掲載する場合、最も適切なカテゴリーは「スピリチュアリティ」です。理由は以下の通りです。

- 無条件の愛は、しばしば慈悲、許し、受容といったスピリチュアルな概念に関連付けられる。
- スピリチュアリティは、自分自身や他者、そして宇宙とのより広いつながりの理解を含む。
- 無条件の愛は、スピリチュアルな実践や目標とされることが多い。

もちろん、「対人関係」や「内省」といったカテゴリーも関係がありますが、「スピリチュアリティ」が無条件の愛を語る上で最も包括的な文脈を提供します。)

この回答は、ジョン・ダンの有名な言葉「**なんびとも一島嶼にてはあらず**」を思い出させます。では、なぜ「無条件の愛」は「対人関係」よりも「スピリチュアリティ」に適しているのでしょうか？完全にこの概念を理解するためには、**ある程度のスピリチュアリティが必要だ**ということ なの でしょうか？

ロマンチックな愛は、確かに強力な愛情表現ですが、そこにはしばしば期待や欲望、所有感が伴います。そのため、取引的な性質を帯びることも少なくありません。

一方で、無条件の愛は、これらの限界を超えたものです。それは、判断や恨み、所有欲から解放された愛です。この愛は、内なるサークルの人々だけでなく、**すべての存在に広がります**。相手が価値あるかどうか、行動がどうであるかに関係なく、与えられるのです。

## 1.3. 無条件の愛の本質

ここでスピリチュアリティと交わります。スピリチュアリティは、**自己を超えた何かとのつながりを求める**ことから始まります。

瞑想や祈り、奉仕活動といったスピリチュアルな教えや実践を通じて、人はこの種の愛を体験するための基盤を築くことができるのです。

### 1. 自己の超越

自己保存や判断に関連するエゴは、**無条件の愛を阻む大きな障害**です。

エゴからくる期待や恐れが、私たちの人間関係を深めたり広げたりすることを妨げる心理的な壁を作り出します。

無条件の愛を本当に体現するためには、自分自身のエゴの限界を超越する必要があります。**自己の利益から離れ、見返りを期待せずに愛する意思**を示すことが求められます。

これは多くのスピリチュアルな伝統で議論されており、仏教の「空」や「無我」の概念がその一例です。

自己を手放すことで、宇宙や他者とのより深いつながりが生まれます。

自己を手放すことは、この世界の物理的な制限を超える道でもあります。

あなたの信仰に応じて、それは聖人、仏陀、またはそれに類する境地に至る道を切り開くのです。



## 1.3. 無条件の愛の本質

「fall in love」という英語の表現について、なぜ「fall」(落ちる)という言葉を使うのでしょうか？「go」(行く)という表現ではないのはどうしてでしょう？

これは、私の精神的な師がカフェで話をしていたときに投げかけてくれた質問です。

それまで深く考えたことがなかったの、直感に基づいて答えてみました。

「たぶん、それは愛がとても強力な力だからではないでしょうか。人は自分の意思ではそれに逆らうことができないからです。」

おそらく、この表現は、愛を受け入れるためには「溶けて」、抵抗せずに「流れ」に身を任せなければならないということを示唆しているのかもしれませんが。

つまり、**自我を手放す必要がある**のです。

本当に恋に落ちるとき、私たちはしばしば自分を見失い、相手に夢中になります。自分の欲望や必要にとられることなく、愛する人の幸せに焦点を合わせるようになります。

同様に、無条件の愛も自我から離れ、他者の幸福に焦点を当てることを要求します。

このような愛を、子供たちの中に見いだすことがよくあります。大人よりも無私の精神を持つことが多いのです。

(これは単なる個人的な意見ではなく、実際にいくつかの研究でも示唆されています)

例えば、おもちゃを友達に迷わず差し出す子供を見たことがありますか？

私は、その子が何か見返りを期待しているわけではなく、純粹に「分かち合いたい」という欲求からそうしているのだと思います。



## 1.3. 無条件の愛の本質

もう一つの例として、街中を親と一緒に歩いている子供が物乞いに遭遇したとき、子供がその物乞いに何かをあげてもいいかと親に尋ねる場面を目にしたことはありませんか？

なぜ子供は見知らぬ人を気にかけるのでしょうか？

子供たちは、どうしてそんなに無限の慈悲を示すことができるのでしょうか？

私の経験から言えば、彼らはまだ強い「自我」を形成していないからこそ、無条件の愛を持つことができるのだと思います。

彼らは、「もし私がこれを他の人にあげたら、私は何かを失ったり、価値が下がったりする」とは考えません。

これが、大人になるにつれて失われがちな感覚です。子供時代から大人になる過程で、「自分であるもの」と「自分

でないもの」の間に無数の境界線を引き始めます。「自分でないもの」を受け入れることが難しくなり、損をしたり不利な立場に立たされたりする可能性がある場合、具体的な証拠がないにもかかわらず、ためらいを感じるのです。

しかし、自我に影響されながらも、私たちは無条件の愛を体験する瞬間を持つことができます。



例えば、道で見知らぬドライバーから道案内を頼まれたときに、報酬を期待せずに助けた経験がありませんか？おそらく、多くの場合、私たちは何も考えずに助けるでしょう。

## 1.3. 無条件の愛の本質

または、困っている同僚を無償で手助けしたり、信念を共有するボランティア活動に参加したことはないでしょうか？

こうした無私の奉仕の行為こそ、無条件の愛の一例です。自分の欲望を超越し、他者の幸福を優先させる瞬間です。それは、個人の限界を超えて、普遍的なエネルギーとつながり、すべての壁を打ち破るような感覚です。

**まず、「自我」を取り除く。  
次に、「欲望」を取り除く。  
そうすれば、そこに残るのは「幸福」だけだ。**

釈迦

スピリチュアルな視点から見ると、自我を超え、すべての存在とのつながりを認識することが容易になります。この認識から、より広い視野で愛と慈悲を捉えることができるようになるのです。

**愛するとき、私たちは常に今の自分よりも優れた存在になろうと努力します。そして、私たちが優れた存在になろうと努力すると、周りのすべてがより良くなっていきます。**

パウロ・コエーリョ



## 2. 人生の無常を受け入れる

**欲望こそがすべての不幸の原因である。すべてのものは遅かれ早かれ変わるものであり、だからこそ何かに執着してはならない。**

釈迦

## 1.3. 無条件の愛の本質

人生の無常を認識することが、無条件の愛を育む土台となります。すべてが一時的であるという事実を受け入れることで、慈悲と許しを育むことができるのです。

ティク・ナット・ハンが賢明諷刺べたよう諷、

生きているときにその人を見たくもないのに、その人が死んだときには美しい追悼文を書き、花を供える人がいる。だが、その時にはもうその人は死んでいて、花の香りを楽しむことができないのだ。もし人生が無常であることを本当に理解し覚えていたなら、私たちは今、この瞬間に他者を幸せにするためにあらゆることをするだろう。

多く人は、愛や感謝の気持ちを表現するのに、タイミングが合わないなどの理由で先延ばしにしています。

また、他人の過ちに対して愛や許しを与えず、完璧な瞬間を待とうとすることもありません。

しかし、人生は予測不可能で、明日が必ず訪れる保証はありません。

今日会話している相手が、明日にはもう存在しないかもしれないのです。

**恋に落ちると、宇宙全体が味方してくれているような気がします。でも、何かがうまくいかなかったら、何も残らないのです！ほんの数分前までそこにあった美しさが、どうしてこんなに早く消えてしまうのでしょうか？人生はあっという間に過ぎていきます。ほんの数秒で天国から地獄へと流れていくのです。**

パウロ・コエーリョ

## 1.3. 無条件の愛の本質

この現実を知ること、今この瞬間を大切に、人間関係を大切に、感謝と愛情を表現することが奨励されます。

そして、同時に怨恨を手放す助けにもなります。

実際、私たちの認識や判断は過去の経験や限られた情報に基づいており、それらは永遠ではないのです。この事実を認識することで、許しと理解の可能性に心を開くことができます。

私たちが、誰もが変化と苦しみに晒されているという事実を受け入れるとき、より容易に他者に対して慈悲と許しを与えることができます。



上記の点を、「[放蕩息子のたとえ話](#)」という物語で説明したいと思います。これはキリスト教コミュニティ(そして非キリスト教徒も)の間で人気のある物語です。

宗教的な起源にもかかわらず、そのメッセージは宗教的背景に関係なく、誰もが理解できるものだとは私は信じています。(実際、学者たちは[大乘仏教にも同様のたとえ話があること](#)を指摘しました)

この物語は、家族から離れて遺産を浪費した若者の話です。彼の過ちにもかかわらず、父親は何の条件もなく、大海のような深い愛情で息子を迎え入れます。

この物語を振り返ると、私は思わず疑問に思います。なぜ? どうして父親はそのような無限の愛を示すことができるのか?

理由の1つは、彼が過去にあまり重きを置いていないからだ

## 1.3. 無条件の愛の本質

と思います。確かに、息子は父親に財産の分け前を要求し(多くの学者が指摘しているように、それは父親の死を願うのと同じこと)、無駄にお金を浪費するという重大な過ちを犯しました。

しかし、それは過去の息子であって、現在の息子ではありません。彼は変わってしまい、自分の決断を後悔しています。

この物語の父親の行動は、人間の本質と変化の可能性を理解することで、完璧でない状況にあっても愛が耐えうることを示しています。



(出典: Wikimedia)

## 3. 人類の共有された本質を認める

人之初、性本善。

孟子

多くの精神的伝統に共通する一つの考え方は、人類の相互連結性です。すなわち、私たちは皆、生まれつき善であり、すべてが同じ源(通常「究極の实在」などと呼ばれる)から派生しているということです。

この信念は次のような概念に反映されています:

- **空(くう)**: 仏教における「空」の概念は、すべての現象が相互に関係し、依存していることを示唆しています。波を例にとると、波は一見別々の存在に見えますが、最終的には水から成り立っています。同様に、個々の存在も独立しているように見えて、実際は普遍

## 1.3. 無条件の愛の本質

的な本性によって結びついていて、したがって、私たちと他者の間には本質的な違いはなく、皆が同じ「仏性」を持ち、悟りを得る可能性があるのです（たとえ、それが提婆達多のような存在であっても）。

- **神の像と肖**：キリスト教における「神の似姿に創られた」という信念は、すべての人々が同じ本質的な価値を共有していることを示しています。この共有された神性のゆえに、誰もがその行動や状況に関わらず、愛と尊重に値するのです。

これらの概念を考察すると、両方の伝統が、すべての存在の本質的な一体性を強調していることがわかります。

どの視点からこの一体性を見ても、無条件の愛を育むための強力な基盤を提供しています。

私たちが人類の共有された本質を認識し、感謝することで、表面的な違いを超え、より深い慈悲の感覚を得ることができます。その結果、自分自身や他者の限界を超えて、完璧でない状況においても、愛と受容を広げることができるようになるのです。

結局のところ、純粹に世俗的な観点から見ても、人間は皆、同じ材料でできています。骨、肉、血が積み重なって形成された存在です。

赤ん坊同士にそんなに大きな違いがあるでしょうか？

高齢者同士にそんなに違いがあるでしょうか？

そして何より、死者同士にそんなに違いがあるでしょうか？

どんなに生きている間美しい、あるいは魅力的な人でも、死後は同じ状態に戻るの

## 1.3. 無条件の愛の本質

です。その光景をあえて私が説明しなくても、想像できるのではないのでしょうか。

大虐殺の後に残された骨の山を見たとき、本質的に私たちは皆同じであることを、気づくことはできないのでしょうか？

これはあくまでも科学的な視点にすぎませんが、私たちが同じ神聖な創造の一部である可能性を考えるまでもないでしょう。

**誰の血も赤く、誰の涙も塩辛い。**

釈迦



(出典:Wikimedia)

## 4. 人間の不完全さの認識

無条件の愛は、すべての人間が本質的な価値を持ちながらも、誰しもが不完全であるという深い理解に根ざしています。

私たちは皆、間違いを犯し、時には他者に苦しみを与えることがあります。

この共通の人間性を認識することは、慈悲と受容を育むために欠かせません。そして、ここで霊的な実践が役立つのです。

多くの賢者や霊的な指導者が指摘してきたように、自分自身も同じ過ち、時にはそれ以上のことをしているにもかかわらず、他者を非難するのは偽善です。

**隣人の屋根の雪を気にする前に、自分の家の玄関の汚れを気にしなさい。**

孔子

## 1.3. 無条件の愛の本質

他人の欠点は見えやすいが、自分の欠点は見えにくい。

他人の欠点は糶殻のように選り分ける。

しかし自分の欠点はペテン師のサイコロのように誤魔化して隠す。

法句経(18章)

なぜ、兄弟の目にあるちりを見ながら、自分の目にある梁を認めないのか。自分の目にある梁は見ないでいて、どうして兄弟にむかって、兄弟よ、あなたの目にあるちりを取らせてください、と言えようか。偽善者よ、まず自分の目から梁を取りのけるがよい、そうすれば、はっきり見えるようになって、兄弟の目にあるちりを取りのけることができるだろう。

ルカ6:41-42

語っています。「他人の短所を無視してすぐに裁くのではなく、まず自分自身の欠点に向き合いなさい」。私たちはまず自分の過ちを正し、その上で人々に助言を与えるべきです。

自分の不完全さを認めることで、他者の欠点にも共感できるようになります。これが、慈悲と受容に基づく愛の土台となり、皆がそれぞれの方法で苦しんでいることに気づくことができます。

無条件の愛とは、悪い行動を容認することではありません。しかし、人々がそれぞれ複雑な存在であり、限界を持っていることを理解することです。誰もが限られた資源の中で最善を尽くしていると認識することで、より深い慈悲と許しの視点を育むことができるのです。

**愛の始まりとは、愛する人をそのままの姿で受け入れること。自分の理想**

彼らの教えは共通してこう



## 1.3. 無条件の愛の本質

に合わせようとするのではなく、相手の真の姿を愛さなければなりません。

トマス・マートン



これは口で言うほど簡単ではありません。私たちは本質的に他者を自分よりも厳しく評価しがちです。周囲の人々の欠点を過大評価し、自分自身の欠点を軽視する傾向があります。この認知バイアスは「[スポットライト効果](#)」と呼ばれ、他者に共感するのを難しくしています。

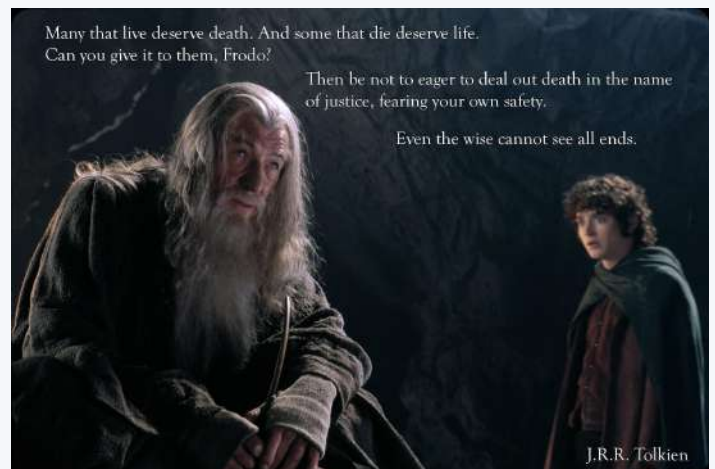
たとえば、同僚の小さなミスにはすぐに気づき、批判してしまうことがあるかもしれません。しかし、自分が同じよ

うなミスをしたときは、一時的な判断ミスや外的な要因のせいにして、自分には寛大になりがちです。

このズレに気づくことが、克服への第一歩です。そして、そのためには、マインドフルネスや[自己問答](#)などの実践を通じて積極的に自己認識を高めることが重要です。

そうせつかに死の判定を下すものではない。すぐれた賢者ですら、末の末までは見通せぬものじゃからなあ。

J・R・R・トールキン



(ガンダルフとフロド、  
ロード・オブ・ザ・リング)

## 1.3. 無条件の愛の本質

### 5. 他者を愛することは自分を愛することであるという理解

**何よりもまず、互の愛を熱く保ちなさい。愛は多くの罪をおおうものである。**

1ペテロ4:8

他者を愛するということは、究極的には自分自身を愛することに繋がります。それは、私たちの対人関係が私たちの内面を映し出す鏡だからです。

恨みや怒り、苦々しさを抱え込むことは、自分自身に毒を注ぐようなものです。これらの負の感情は、肉体的・精神的な苦しみの種を蒔きます。

一方で、愛と慈悲を育むことで、自らの幸福感を高め、過去の重荷から解放されることが出来ます。

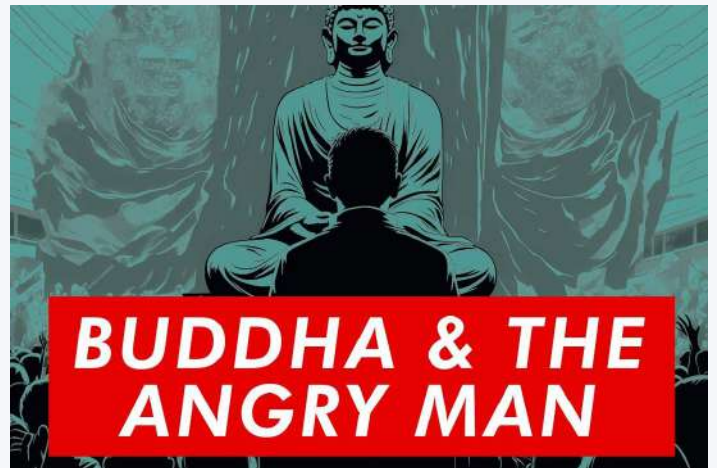
この原則をよく示しているのが、仏陀と怒りを抱えた男\*の

話です。誰かが怒りや憎しみを私たちに向けても、私たちにはそれを受け取るか拒否するかの選択肢があります。

もしそれを受け入れれば、その人の毒を自分自身に取り込み、自分を傷つけることとなります。

**怒りを抱き続けることは、毒を飲んで相手が死ぬことを期待するようなものだ。**

釈迦



憎しみではなく愛を選ぶことで、私たちは対人関係を改善するだけでなく、自分自身の

## 1.3. 無条件の愛の本質

内なる平和と幸福を育むことができます。これが無条件の愛の本質であり、**自己愛と他者への愛の調和**を意味します。

『法句経』にはこうあります。

憎しみは憎しみによって鎮めることはできない。憎しみは憎しみではないことで鎮まる。

無条件の愛とは、皆が間違いを犯し、**皆が苦しんでいる**という認識から生まれる愛なのです。

ネガティブな反応に対して慈悲で応じることで、苦しみの連鎖を断ち切り、自分自身と対人関係に平和をもたらすことができるのです。

**兄弟の愛をもって互にいつくしみ、進んで互に尊敬し合いなさい。**

ローマ12:10

## 6. 世俗的な基準からの解放

**すべての生き物に無条件で偏りのない愛を持つまでは、人は平和を見つけることができない。**

釈迦

無条件の愛は、時に社会の基準や期待を超越することが求められます。

これらの基準は、秩序や正義を保つために重要ではありますが、他者を愛することを妨げることもあります。

次の例を考えてみましょう。ある教師が期末試験の準備をしています。学期中ずっと一生懸命勉強してきた成績の悪い生徒の1人が、追加の課題をお願いするために教師に近づいてきました。

彼の成績は目立ったものではありませんでしたが、教師は彼の潜在能力と努力を認め、追加の課題を与えることにし

## 1.3. 無条件の愛の本質

ました。

教師の決定は、他の生徒にとっては不公平に思えますが、学習プロセスに対するより深い理解を反映しています。具体的には、成績のみに焦点を当てるのではなく、**発達を促すことへの取り組み**を示しています。

**私たちが愛する人々に対する例外は、彼らが例外的だからではなく、私たちが彼らを愛しているからに過ぎません。**

J・N・ニールセン



物質的な利益や個人的な成功に焦点を当てたこの世の中で、期待や判断を手放すことは本当に難しいものです。し

かし、無条件の愛は、私たちにもっと包括的な視点を受け入れ、従来の公平さに対する先入観を捨てることを促します。

これは自分の価値観を妥協するという意味ではなく、時には**愛や思いやりが例外を求めることがある**と認識することです。

既に目にしているかもしれませんが、通常であれば重大な犯罪を犯した者は法律で処罰されるべきです。しかし、時に、特に犯人が真摯に反省し、償いをしようとしている場合、罰よりも許しや和解が重要になることがあります。

「そんな寛容さでは社会の秩序が崩壊してしまう」と言う人もいるかもしれませんが。

しかし、その犯人が自分の親や子供などの近い親族であれば、彼らの反応はまったく異なるのではないのでしょうか。

## 1.3. 無条件の愛の本質

では、その違いは何から生じるのでしょうか？

それは**愛に他なりません**。

古代の経典でも示されているように、社会の枠組みは「啓蒙されていない」人々を制御し、社会の調和を保つために存在しています。

一方、より高い精神的理解に到達した者は、従来の道德の限界を超越することができます。

**律法は、正しい者のために与えられているのではなく、不法な者や不従順な者のために与えられているのです。**

1テモテ1:9

同様に、仏陀は、善を育むための教え(ダルマ)は役立つが、それが精神的な解放の妨げや負担になるべきではないと教えています。真の自由は、執着や期待を手放すこと

から生まれるのです。それは、社会の基準や宗教的なガイドラインさえも含みます。

**競争から貢献へと焦点を移すと、人生は祝福へと変わる。人々を打ち負かすのではなく、その心を勝ち取りなさい。**

釈迦



## 7. 個人と集団の利益の曖昧な境界に気づく

**私たちは皆人間です。すべての命には等しい価値があり、救う価値があります。**

J・K・ローリング

## 1.3. 無条件の愛の本質

無条件の愛は、個人の幸福と集団の幸福がどれほど密接に結びついているかを深く理解することを必要とします。私たちが他者を無私の心で愛する時、それは単にその人のためだけでなく、より大きな善に貢献することでもあります。

歴史の中には、この原則を示す無数の物語があります。自分の子どもを救うために臓器を提供する母親、仲間のために命を犠牲にする兵士、戦時中に他者をかかまうために自らの安全を危険にさらした僧侶や司祭、住民たち。

これらは、愛に限界がないことを示す人々の例です。

なぜ彼らはそのような行動を取ったのでしょうか？

私は、その行動の根底にあるのは、深い思いやり、共感、そして世界に良い影響を与えたいという願いだと信じています。自分自身の欲求よりも

他者のために尽くすことで、彼らはより調和のとれた、公正な社会に貢献したのです。

彼らの無私の行動は、後の世代の倫理観を形作る遺産となっています。

**人がその友のために自分の命を捨てること、これよりも大きな愛はない。**

ヨハネ15:13



私たち全員がこのような壮大な犠牲を求められるわけではありませんが、日常生活の中で無条件の愛を実践することは可能です。周りの人々に対して、優しさ、思いやり、支援を提供することで、それを実現できるのです。

## 1.3. 無条件の愛の本質

ハリー・ポッターに出てくる「犠牲の守り」の呪文のように奇跡的な効果はもたらさないかもしれませんが、日々の小さな行いは確かに「印」を残します。

自分の欲求を超えて、他者のため、あるいは大義のために何かを犠牲にした時、その行動は他者に影響を与え、模範として社会全体の道徳を高める助けとなります。



これらすべてに加えて、愛を身に着けなさい。愛は、すべてを完成させるきずなです。

コロサイ3:14

(ハリーとハーマイオニーがハリーの両親の墓の前に立っている。出典：  
ハリー・ポッターと死の秘宝 パート1)

# 無条件の愛の 重要性



若者には優しく、年老いた者には思いやりを持ち、努力している者には同情し、弱者や間違いを犯した者には寛容でありなさい。人生のどこかで、あなた自身がそれらすべての立場にいたことがあるでしょう。

釈迦



## 2.1. 無条件の愛のメリット

無条件の愛は良いことでしょうか？

私の答えはシンプルです。それは「**状況次第**」です。

他者との愛が健全かどうかは、文脈によって異なります。

いくつかの条件が必要ですが、それについては後ほど説明します。まずは、無条件の愛を実践することの利点について考えてみましょう。この愛の必要性を完全に理解してから、その際に考慮すべき点について触れていきたいと思います。

### ウェルビーイングの向上

**期待を受け入れに変えたとき、心に安らぎが訪れる。**

釈迦

研究によると、無条件の愛は脳の報酬や快樂に関連する領

域を活性化させ、見返りを期待しない行為でも**満足感**を生み出すことがわかっています。

**モントリオール大学の研究**では、無条件の愛がロマンチックな愛や母性愛とは異なる複雑な脳の相互作用を伴うことが示されました。見返りを求めずに愛を与える行為自体が、内面的な報酬となるのです。学習障害を抱える人々を世話している参加者は、愛する人の写真を見ている間、報酬系に関連する脳の活動が高まることが確認されました。

さらに、他の多くの研究も、無条件の愛を経験した人々が幸福感、自尊心、そして回復力を向上させていることを示しています。自分がどんな欠点や行動をしても愛されているという認識は、前向きな自己イメージと帰属意識を育むのです。

また、**UCLAの研究**では、無条件の愛が子供時代に与える長

## 2.1. 無条件の愛のメリット

期的な効果が明らかになっています。親から多くの愛情を受けた子供は、成人期においても感情的な幸福感が高く、不安が少なく、回復力が強いとされています。さらに、メンタルヘルスの問題が少なく、健康状態も良好であることが確認されています。

子供時代に限らず、この愛の恩恵は大人になっても続き、抑うつ  
の大幅な減少やストレスの悪影響を緩和する効果が見られます。

**他者に与える最も素晴らしい贈り物は、無条件の愛と受容の贈り物です。**

ブライアン・トレイシー

これらの研究結果からもわかるように、特に無条件の愛は、**混沌とした世界の中で平穩を見つけるための手段**となります。

計画通りに物事が進まない時や、他者との関わりで期待を裏切られた時にこそ、この愛が支えとなり、私たちを安定させてくれるのです。

### より良いコミュニティ

**自分を愛してくれる人を愛したところで、あなたがたにどんな恵みがあるか。また、自分によくしてくれる人に善いことをしたところで、どんな恵みがあるか。返してもらうことを当てにして貸したところで、どんな恵みがあるか。**

ルカ6:32-34

この言葉は宗教的な文脈から生まれたものですが、宗教を信じない人々にも通じる教訓



## 2.1. 無条件の愛のメリット

があります。

実際、私たちの道徳的な本質は、優しく接してくれる人々ではなく、困難な相手や敵対的な人々に対してどのように愛を示すかで明らかになるのです。

どんな状況にいる人にも無条件の愛を広げることで、共感と思いやり、そして理解が育まれます。この道徳的な成長は、私たちの個人的な生活を豊かにするだけでなく、より調和のとれた公正な社会を築く助けにもなります。

見返りを期待せずに他者を愛し支援することで、信頼が生まれ、長続きする関係の基盤が築かれます。

誰にでも愛を注ぐことで、壁が取り払われ、より思いやりのある社会が形成されます。

これは、分断や対立が蔓延する現代社会において特に重要な意味を持ちます。

**愛と慈悲は贅沢品ではなく、生存に必要なものです。これがないければ、人類は生き残れません。**

ダライ・ラマ

**愛は、敵を友に変える唯一の力だ。**

マーティン・ルーサー・キング・ジュニア

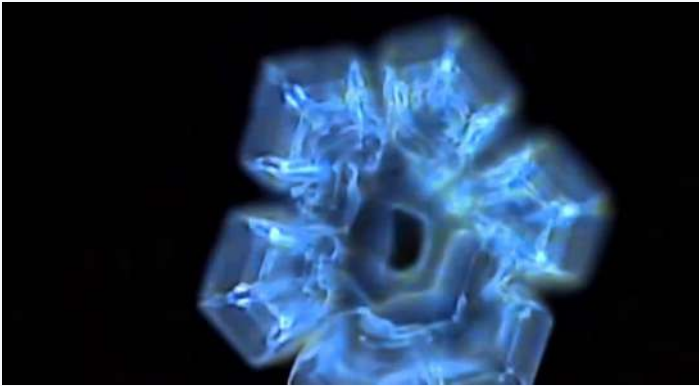


また、意識の力が現実を形成するという信念を持っているならば、例えば[江本勝氏が水の結晶実験から導き出した](#)ように、無条件の愛を実践することは、世界を救うための最も効果的な手段の一つだと言えるでしょう。

## 2.1. 無条件の愛のメリット

『愛』と『感謝』は、どの言語でも同じ波動を持っています。それは、世界中の誰もが理解できる言葉です。

江本勝 | 『水は答えを知っている』



(出典: YouTube)

### 人類の本質への回帰

私たちの魂が何でできているかは分かりませんが、彼の魂と私の魂は同じものです。

エミリー・ブロンテ

この点について説明するのは少々難しいのですが、それは

この概念が抽象的であり、宗教に関わる内容だからです。

ご存知の通り、無条件の愛は主に宗教や精神的な教えに見られるものです。

もし、デートアドバイスや世俗的なリソースからの助言を求めているならば、そこに書かれている説明は全く異なるものでしょう。

なぜでしょうか？

それは、おそらく従来の科学や心理学が、人間を独立した別個の存在として捉えるからです。

しかし、宗教においては違います。ほとんどの宗教は、人類が同じ源から生まれ、互いに深く結びついているとしています。

実際、「宗教 (Religion)」という英単語は、ラテン語の「religio」に由来しており、「再び結びつける」という意味を

## 2.1. 無条件の愛のメリット

持つ「religare」という動詞から派生したと言われています。

つまり、宗教の本来の概念は、**私たちがかつて持っていた何かへの「再結合」**なのです。それは、大きな全体への再結合、そして互いへの再結合を意味します。

どの宗教にも違いや限界、そして時間と共に生じる腐敗がありますが、すべての宗教は**人類を元の自己へと導くための架け橋として機能すること**を目的としています。



そして、無条件の愛こそが、私たちが「ここ」から「そこ」へ、元の超越した本質へと導くものなのです。

誰かを助けた後、過去の過ちを許した後、あるいはネガティブな感情を手放した後に、深い安らぎや帰属感を感じたことはありませんか？

これらの体験は、エゴや社会的な期待に縛られることのない、本来の自己を一瞬垣間見る瞬間です。

**自然の導きと教えは、人が人のために作られたことを示すのに十分です。したがって、すべての人の間には相互の義務があると推測されます。**

ジャン・カルヴァン

共感と思いやり、そして相互の結びつきを基盤にした愛は、私たちがあらゆる制約から解放します。それは私たちに、共有された人間性を受け入れるように促し、私たちの幸福が他者の幸福と切り離せないものであることを認識させてくれます。

## 2.1. 無条件の愛のメリット

無条件の愛を実践することで、人類を隔てる障壁を少しずつ取り除き、全体の一部となることができます。これが、人類の本質に立ち返るということです。それは、**私たちが持つ本来の愛、思いやり、そして知恵の潜在能力と再びつながること**を意味し、私たちの人生により大きな平和、喜び、そして充足感をもたらす旅なのです。



心にこの驚くべきもの、愛を持ち、その深さ、喜び、そして恍惚感を感じた瞬間、あなたにとって世界は変わって見えるでしょう。

ジッドウ・クリシュ  
ナムルティ

## 2.2. 無条件の愛を体現する人々

憎しみは、争いを起し、愛はすべてのとがをおおう。

箴言 10:12

歴史を振り返ると、無条件の愛の力を示す数々の物語が見つかります。英雄的な犠牲の行為から日常の優しさの表現まで、彼らの物語は、私たち自身も共感や思いやりを持って生きるためのインスピレーションを与えてくれます。

- **アルベルト・シュヴァイツァー**: アフリカで病院を設立し、支払い能力に関わらず何千人もの人々に医療を提供した医師兼哲学者。
- **ニコラス・ウイントン**<sup>\*</sup>: 第二次世界大戦中、ナチス占領下のチェコスロバキアから 数百人のユダヤ人の子どもたちを救った イギリスの銀行家。
- **マキシミアノ・コルベ神父**<sup>\*\*</sup>: ナチスの強制収容所で、同僚の囚人の代

わりに自ら飢餓刑を受けたポーランドのカトリック神父。

- **オスカー・シンドラ**: ホロコースト中、工場で働かせることで1,100人以上のユダヤ人の命を救ったドイツの実業家。
- **マハトマ・ガンジーとマーティン・ルーサー・キング・ジュニア**: 非暴力の抵抗と愛の哲学を通じて、長期的な社会変革を推進した公民権運動のリーダーたち。
- **マザー・テレサ**: 貧しい人々や社会的に疎外された人々に一生を捧げたカトリックの修道女。
- **ルワンダ虐殺の救助者たち**<sup>\*\*\*</sup>: 激しい暴力と苦しみの時期に、自分の命を危険にさらして他者を守った人々。

\* 第5章96～100ページを参照

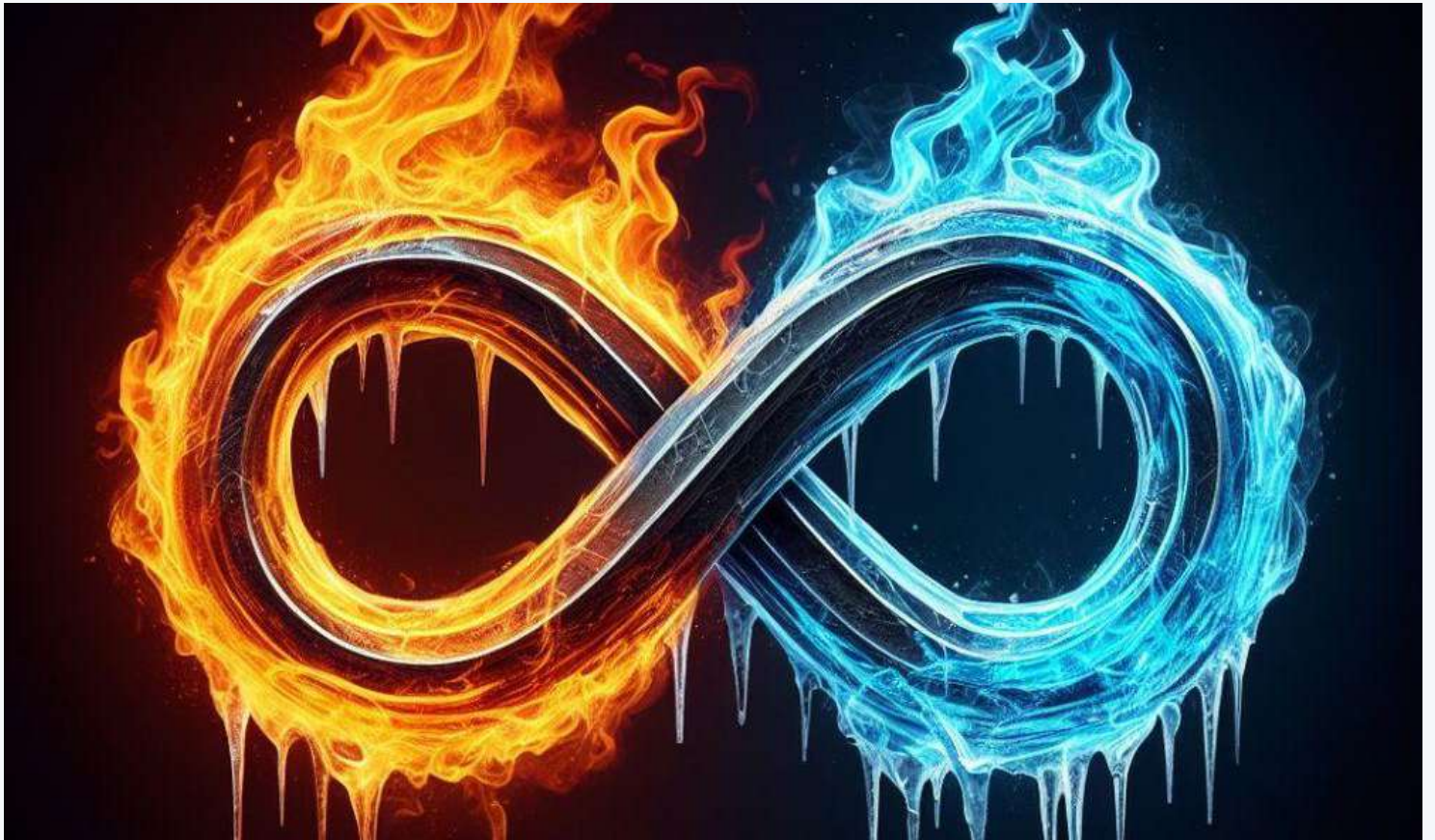
\*\* 第5章101～110ページを参照

\*\*\* 第5章111～124ページを参照

## 2.2. 無条件の愛を体現する人々

これらの歴史的人物を超えて、私たちの日常生活の中にも無条件の愛の行為は無数に存在しています。

迷子の子どもを助ける見知らぬ人、病気の友人に食べ物を届ける隣人、生徒のために職務以上のことをする教師、苦しんでいる子どもを支える親。これらは、最もシンプルな行為の中に見つかる愛の例です。





# 無条件の愛を 育む方法



すべての川が海に流れ込むの  
は、それが低い場所にある  
からです。

老子

## 3.1. 無条件の愛の構成要素

### 1. 思いやり

**真の愛は理解から生まれる。**

釈迦

思いやりや共感は、無条件の愛の土台を築く重要な要素です。これらの特性により、私たちは他者の経験や感情を批判することなく深く理解し、つながりを持つことができます。

思いやりを持つとき、私たちは他者の幸せや健康を心から願います。愛する人たちが苦しみや困難を経験する人間であることを理解し、彼らの痛みを和らげることが自然と望むのです。

一方、共感は他人の立場に立ち、その視点や感情を理解することを意味します。たとえ相手の行動や反応に賛同できなくても、その背後にある動機を理解することができれば、相手との溝を埋め、困難

な時期に支え合うことができます。

例えば、友人が母親の死後に社会的に引きこもる様子に気づいた場合、その行動が正常であり、私たちは彼女に優しく声をかけることが求められるでしょう。

**真の友情は、最も嫉妬心のない愛です。二人の友が第三者を迎え入れることで、愛はさらに深まります。彼らはこう言うでしょう、『ここに私たちの愛を増やす人が来た』と。ダンテの祝福された魂たちのように。**

C・S・ルイス



## 3.1. 無条件の愛の構成要素

### 2. 非執着

**愛には恐れがない。完全な愛は恐れをとり除く。恐れには懲らしめが伴い、かつ恐れる者には、愛が全うされていないからである。**

ヨハネ第一4:18

非執着とは、物質的な所有物、結果、期待に執着せずに、他者や人生との深いつながりを維持することです。

これは満足感から始まります。つまり、外的な要因に過度に依存せず、今この瞬間に喜びと満足を見出すことです。

人生の良い面も悪い面も受け入れることで、恐怖や欲求から人や物に執着する可能性が低くなります。

どういう意味かというと、無理に物事を自分の思い通りにしようとするのではなく、そ

のまま受け入れるということです。

道教の「**無為** (むい)」という概念のように、物事を急かしたり、宇宙の秩序を壊そうとしないことが大切です。

人生は自然と進むものです。もし誰かを本当に大切に思うなら、その人を自分の基準に合わせて変えようとするべきではありません。

必要な場合は境界線を設けることもあります。最終的に他者が自分で選択をすることが求められます。

そして、誰もが自分の行いの結果を受け入れるのです。

**自然は急ぐことはないが、すべてを成し遂げる。**

老子

この道を歩みたい人には、最小限の生活を取り入れること

## 3.1. 無条件の愛の構成要素

をお勧めします。必要最低限のものに集中し、余計な所有物を手放すことで、物質的な負担から解放され、内面的な平和を育むことができます。

**何かを愛しているなら、それを手放しなさい。もし戻ってきたら、それはあなたのものであり、戻ってこなければ、それはもともとあなたのものではなかったのです。**

シュヴァイツァー



### 3. 忍耐と自制心

**最大の祈りは忍耐である。**

釈迦

この2つの特性は、無条件の愛と密接に関連しています。忍耐とは、困難、遅延、または挫折を怒りやイライラせずに耐える能力です。逆境に直面しても、冷静で落ち着いた態度を保つためには、忍耐が必要です。忍耐強い人は、怒りやフラストレーションではなく、冷静で理解に満ちた態度で困難に対応することができます。

同様に、自制心を持つことで、私たちは利己心や欲望から行動する可能性が低くなります。過度な期待を自分や他者に押し付けるのではなく、より全体的で思いやりのあるアプローチを取ることが可能になります。

**もし人が悪いように見えたとしても、その人を捨てないでください。言葉で目覚めさせ、行動で高め、悪を優しさで返しましょう。**

老子

## 3.1. 無条件の愛の構成要素

### 4. 感謝

**私たちは人生の状況が私  
たちを硬化させ、ますます  
憤りと恐れに満ちた存在に  
変えるか、あるいは、それ  
らの状況が私たちを柔らか  
くし、私たちが恐れているも  
のに対してより親切でオー  
プンな存在にするかを選べ  
る。**

ペマチヨドロン

無条件の愛の重要な要素である感謝は、私たちの関係や人生を完全に変える力を持っています。大きなことから小さなことまで、私たちの人生経験の中でポジティブな側面に感謝することで、不足しているものに焦点を当てるのではなく、すでに持っているものに目を向け、満足感や深い絆を育むことができます。

感謝は、愛する人たちの欠点ではなく、強みを評価するように教えてくれます。何の見返りも求めずに愛情を表現す

ることを促します。

感謝の心を育むことは、日々数分間、自分が感謝していることについて考えるというシンプルな行動から始められます。例えば、健康、家族や友人、人生の経験、あるいは自然の美しさに感謝することです。



### 5. 責任感

**もし誰かを愛しているの  
に、めったに自分をその人  
に差し出さないなら、それ  
は真実の愛ではない。**

ティク・ナット・ハン

近年、多くの人々が、ロマン

## 3.1. 無条件の愛の構成要素

チックな関係に入る際、そこに伴う責任や義務について深く考えずに始めてしまいます(例:週末に自由にカフェに行けなくなる、個人的な興味を追求する代わりに家族との時間を優先しなければならない、など)。

しかし、それは重大な間違いだと思います。

愛には責任が伴います。愛するということは、相手に対する義務を認識し、その義務を可能な限り果たそうと努めることです。

愛する人に対して責任感を持っていると、困難な状況であっても、また自分に犠牲が伴う場合でも、相手のニーズや幸福を最優先に考えることができます。

問題が発生した場合、他者を責めたり言い訳をするのではなく、自らの過ちを認めて修正することが信頼関係を築き、絆を強化するのです。

**愛に包まれていると、毎日が期待と喜びに満ちていますが、他者を自分の人生に受け入れるためには、自由な時間やお金、プライベートな空間を犠牲にする必要があるかもしれません。**

江本勝

## 6. マインドフルネス

私たちはしばしば、自分自身の思考や不安に囚われ、他者と深くつながることができません。無条件の愛を育むには、愛する人との瞬間瞬間の経験に集中する必要があります。

ここでマインドフルネスが役立つのです。日々のやり取りの質を向上させるだけでなく、怒りを管理し、自分の思考や感情を振り返ってから反応することができるため、より効果的なコミュニケーションと平和的な対立解決が可能になります。

## 3.1. 無条件の愛の構成要素

### 7. 謙虚さ

多くの人々が愛を広げることを妨げるのは、傲慢さや判断的な態度です。しかし、私たちは誰もが完璧ではないという事実を認識することが大切です。

私たちは皆、時折ミスを犯します。他者の欠点に執着することは、建設的でないばかりか、偽善的でもあります。

謙虚さとは、自分の欠点を認め、他者に対して尊敬とオープンな態度で接することです。相手が自分の期待と異なる場合でも、その価値や貢献を認識することです。

このような姿勢が、どのような状況においても思いやりを示すための土台となります。

**思考する方法を知っている者に教師は必要ない。**

マハトマ・ガンジー

### 8. 信念

**私たちが許せば、宇宙には力が流れ、驚くべき結果を生み出す。**

マハトマ・ガンジー

無条件の愛の議論において、しばしば見落とされがちですが、信念は他者との絆を大きく強化することができます。信念は、困難な時期にも関係を支えるための信頼と希望の基盤を提供します。

愛する人を信じるということは、その人の本質的な善や可能性を信頼することです。過ちが起こる可能性があっても、愛する人が最善を尽くしていると信じます。

もし彼らがつまずいたとしても、私たちには理解できない試練を経験しているかもしれないことを理解し、支援や励ましを惜しみません。

また、信念は愛そのものの力

## 3.1. 無条件の愛の構成要素

を信じることでもあります。たとえ状況が暗く見えても、物事は最終的に良くなるという確信です。私たちの試練にはより高い目的があり、愛は最終的に勝利するのです。



自分の心に触れ始めたり、他者が自分の心に触れることを許すと、その底が見えないほど広大で無限であることに気づくでしょう。その場所は温かく、優しく、そして広大です。

ペマチヨドロン



## 3.2. 無条件に愛する方法

### 1. マインドフルネスの育成

**愛の最も重要な側面は、与えることでも受け取ることでもなく、『ある』ことです。他者から愛を必要としたり、自分が愛を与えようとすると、不安定な状況に陥ります。愛の中に『いる』ことが、唯一の安定をもたらすのです。**

ラムダス

前述したように、無条件の愛は、思いやりに根ざしており、それはマインドフルな実践を通じて育むことができます。ジェームズ・クック大学の研究によれば、特に慈悲の瞑想 (Loving-Kindness Meditation: LKM) が、思いやりに関与する神経経路を強化することがわかっています (具体的には、側頭頭頂接合部や島皮質に関連する部分)。

また、マインドフルネスは、

私たちの判断を曇らせ、真の思いやりを妨げる感情の乱れ (煩惱) から距離を置くためにも重要な役割を果たします。否定的な思考や感情にとらわれていると、無条件に愛することが非常に難しくなります。

たとえば、寄付をするかどうかの判断に直面したとき、経済的な不安が原因で自由に与えることをためらってしまうかもしれません。今持っているものを手放すことが、他のチャンス (キャリアの向上や家族を助けるなど) を犠牲にするかもしれないという恐れが湧いてくるのです。

将来への不確実性が他者を助けることを妨げてしまいます。

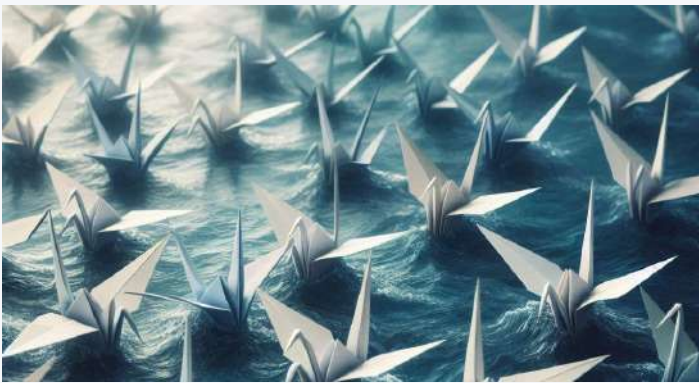
マインドフルネスの実践を通じて、こうした制限的な信念を手放し、内なる平穏と満足感を育むことができます。感情の乱れ (煩惱) の影響を減らすことで、無限に愛が広が

## 3.2. 無条件に愛する方法

る余地が生まれます。

**思考することで、私たちは人生に深く触れることができなくなります。思考しているからこそ、私は本当にそこにはいないのです。**

ティク・ナット・ハン



これを実践するのは簡単ではありません。正直に言うと、私もまだ自分の感情のサイクルにとらわれています。しかし、私の経験が他者の反省や励ましの源となることを心から願っています。

### 2. スピリチュアルな活動

祈りやマントラ、儀式などの

**スピリチュアルな活動**は、自分を超えた何かに繋がるための枠組みを提供します。これらの活動は、平和や感謝、そして愛を育むために非常に有益であり、無条件の愛を支える重要な要素です。

私たちはほとんどの場合、何をすべきかは既に知っています。ただ、必要なのは思い出すためのきっかけです。そこでマントラが役立ちます。

マントラとは、**意図や価値観、信念を強化する**ために心の中や口頭で繰り返す神聖な言葉やフレーズのことです。

マントラを繰り返すことで、**潜在意識**に深く刻み込まれ、愛や思いやり、平和といったポジティブな資質を育てる強力なツールとなります。

**マントラは、単なる言葉の繰り返しであっても、効果をもたらします。**

ヴィヴェーカーナンダ

## 3.2. 無条件に愛する方法

祈りもまた、愛を育む素晴らしいツールです。あなたが祈りを捧げる対象が、神聖な存在であれ、大切な人であれ、あるいは自分自身の内なる叡智であれ、祈りという行為自体が変容的な経験であり、深い意味や目的に繋がる手段となります。



私はカトリック教徒として、「[平和の祈り](#)」がとても好きです。そのシンプルで美しい言葉は、私自身の人生において、平和、愛、そして許しを育む重要性を思い出させてくれます。

あなたはどうですか？

(ちなみに、既存のテキストに頼らず、自分自身に合った

マントラや祈りを作成することも可能です。どうぞ、自由に創造力を発揮してください！)

現代において科学が支配する時代であっても、私たちはまだ祈ります。病気の子供が命をつなぎとめているときや、愛する人が遠く離れているとき、祈らない心があるでしょうか？

江本勝

## 3. 対人コミュニケーションへの投資

コミュニケーションは、健全な関係の基礎であり、愛の中でも特に重要です。

効果的なコミュニケーションには、以下の要素が含まれます：

- **開放性と正直さ：**自分の思考、感情、ニーズを率直に共有することが、信

## 3.2. 無条件に愛する方法

頼と親密さを築くために不可欠です。

- **非防衛的態度**: 責めたり批判することを避けることが、健全なコミュニケーションを育みます。
- **共有の力**: 両者が平等に意見を出し、意思決定においても均等に貢献することが大切です。
- **好奇心**: 長期的な関係においても、好奇心を持ち続けることが重要です。質問をし、注意深く聞き、新しい体験と一緒に探求することで、相手を理解し、関係を新鮮で楽しいものに保つことができます。
- **助けを求めること**: 苦しい時には、信頼できる友人、家族、コーチ、またはセラピストなどに助けを求めることをためらわないでください。助けを求めることは、弱さや無能さを示すものではなく、むしろ健康な行動です。

いつも他の人に助けを求めるべきです。『親愛なる人よ、私はとても苦しんでいます。どうか助けてください。』

ティク・ナット・ハン

## 4. 許し

許すということは愛を選ぶことです。自己犠牲の愛において最も重要なスキルです。

マハトマ・ガンジー

誰かを許せないと感じたことがありますか？ 胸の奥に何か重いものがあり、それを手放せないような感覚に陥ったことはないでしょうか？

それはまるで心の中に毒が溜まっていくようなものです。その毒が有害だと分かっているながら、消えてしまうよりもむしろそこに留めておきたくなるのです。

## 3.2. 無条件に愛する方法

興味深いことに、私たちは解毒剤よりも毒を好んで飲んでしまうことがよくあります。

恨みやネガティブな感情を抱え続けると、内面的に自らを破壊していることになります。

一方で、許しはその内なる毒素を解放し、理解への道を開くものです。それは私たちを、怒りや憤り、苦々しい思いの重荷から解放し、自己を超越し、比類なき平和を感じるための「入り口」を開いてくれます。

簡単なことではありません。時には他人の行動に深く傷つき、それを忘れることを拒む自分がいます。

感情は人間の自然な一部です。感情を抑え込むことはできませんが、距離を置いて観察することはできます。これを可能にするのが、瞑想や祈りといった精神的な実践です。



許しとは、その行為を無かったことにするのではなく、**その背後には理由があることを理解し、その行為によって生じたネガティブな感情を手放す**準備ができた状態を指します。

**もし私たちが意識的であり、愛であるなら、同時に無知でもあり、苦しみでもあるのです。何も抑える必要はありません。**

ティク・ナット・ハン

許しの旅は、他人の良い面、すなわち「仏性」や「神の火花」に意識を向けることから始まります。これは難しいことかもしれませんが、心理学

## 3.2. 無条件に愛する方法

的研究でも立証されているように、思考を再構成することが効果的です。

特定の行動や考え方を意識的に採用すると、やがて内面的な状態に大きな変化をもたらします。

例えば、実際に隣人を愛していないとしても、愛しているかのように行動すれば、徐々に本物の愛情が芽生えてくるのです。

これはとても興味深い事実です。小さな行動を積み重ねることで、自分の思考や信念に影響を与えることができます。

最初は違和感があるかもしれませんが、不快感を乗り越えて努力を続ければ、やがて「鯉が龍へと変わる」ように成長します。

**隣人を『愛しているかどうか』を気にするな。ただ愛しているかのように**

**振る舞え。その瞬間、私たちは人生の最大の秘密の一つを発見するだろう。誰かを愛しているかのように振る舞うと、やがて本当にその人を愛するようになるのだ。**

C・S・ルイス

重要なのはただ一つ: 違いを超えて物事を見る意志があるか? 最初に恨みを手放す意志があるかどうかです。

**希望も恐怖も、自我から生じる幻です。自我を見ないとき、何を恐れることがあるのでしょうか?**

老子



## 3.2. 無条件に愛する方法

オスカー・シンドラーの物語を振り返ってみましょう。彼はもともとナチ党員でしたが、第二次世界大戦が進むにつれてユダヤ人に対する残虐行為を目撃しました。

同情心に駆られた彼は、ユダヤ人労働者を保護するために自分の影響力を使い始めました。彼はナチスの役人に賄賂を贈り、文書を偽造し、ユダヤ人が強制収容所に移送されるのを防ぐために自分の工場に彼らをかきました。まいったことさえありました。



ジョン・カルヴァンが主張したように、

人類は聖なる絆で結ばれている。

この単純な真実に気づき、私

たちや他人が作り上げたあらゆる壁を壊す勇気を持てば、無条件の愛は常に可能です。

**他者を愛する限り、私たちは愛されます。他者の幸福のために働く限り、私たちは守られ、支えられるでしょう。これが因果の法則です。**

池田大作

## 5. 自分を愛する

**空のカップからは注げない。まずは自分を大切にしてください。**

不明

自己愛は充実した人生の礎です。自分を愛することで、他者にも愛と親切をより豊かに与えることができます。

これはまるで、自分のカップに水を満たしてから他者に注ぐようなものです。自分のカップが空であれば、他人に

## 3.2. 無条件に愛する方法

何も与えることはできません。

自己愛と他者への愛は相反するものではありません。むしろ、深く結びついています。

自分を愛することで、他者の本質的な価値を認識しやすくなります。

逆に、他者を愛することで、自分自身の価値観が高まり、自己肯定感が強まります。



本当の利他主義とは、「こうあるべきだ」「こうでなければならぬ」という罪悪感に基づく行動ではなく、**すべての存在が繋がっていることを理解し、慈悲の心で行動すること**です。

自分を大切にすると、見返りを求めずに他者に愛を注ぐことができるようになります。

自己愛を育むのには時間がかかるかもしれませんが、それは価値ある旅です。ここにいくつか役立つ実践法を挙げます：

- **自己許容の実践**：失敗や困難に直面したときに、自分に対して優しく理解を示しましょう。
- **健康な境界を設定する**：必要に応じて「ノー」と言い、自分のニーズを優先しましょう。
- **自己ケアを行う**：心身を養う活動に時間を割きましょう。
- **自己価値を確認する**：自分の強み、達成したこと、良い面を思い出しましょう。
- **ポジティブな人々と過ごす**：自分を励まし、インスピレーションを与えてくれる人たちと過ごしましょう。



## 3.2. 無条件に愛する方法

**他者を愛する力は、自分を愛する力にかかっています。**

釈迦

### 6. 環境の調整

「修道院のような場所で愛と思いやりを実践することは、外の混沌とした世界に比べてはるかに簡単だ」とコメントをいただくことがあります。

確かに、静かで平和な修道院のような環境では、精神的な修行がしやすいかもしれませんが、無条件の愛はどんな場所でも育むことができます。

大切なのは、精神的成長と幸福をサポートする環境を整えることです。

例えば：

- **気を散らす要素を最小限に抑える：**騒音や雑然とした物を減らし、心の平穏を妨げる要因を取り除

きましょう。

- **同じ志を持つ人々とのつながりを大切にする：**自分を高め、サポートしてくれる人たちと時間を過ごしましょう。
- **リラックスできる活動に従事する：**マインドフルネス、瞑想、ヨガなど、ストレスを管理しリラックスするための活動を取り入れましょう。
- **ネガティブなものを制限する：**ネガティブなニュース、SNS、有害な人間関係への接触を最小限に抑えましょう。

時には、心をリセットし、自分と再びつながるために世界から離れることも良いアイデアです。休暇を取ったり、自然の中で過ごしたり、静かな時間を確保して内省するなど、方法はさまざまです。

私たちは不完全な存在であり、限界を持っています。現代の混沌とした世界の中で、時には一歩引いて環境を変え

## 3.2. 無条件に愛する方法

ることは、自然な人間の営みの一部です。

たとえば、死が近づいたときに、家族が僧侶や司祭を家に招き、祈りや儀式を行ってもらうのを見たことはありませんか？瞑想的な音楽を流したり、経や祈りを唱えたりすることもあります。

これは、苦しみを受け入れ、超越するために必要な環境を整えているのです。

たとえ聖人のような人生を歩んだ人でも、死に近づく時には信頼できる誰かの支えを必要とします。



(出典: The Guardian)

ですから、環境を変えることをためらわないでください。



「環境」とは、周囲の人々も含まれます。精神的な成長を妨げる人たちに執着する必要はありません。その人たちから離れることは、実は真の愛の行為なのです。

もし自分の精神的なオーラが弱く感じるなら、一度退いて回復を待ちましょう。

自信が戻ってきたら、再び世界に戻り、ボランティア活動や指導、または困っている人の話を聞くことで他者を助けましょう。

すべてを捨てて修道士や僧侶、尼になる必要はありません

## 3.2. 無条件に愛する方法

ん(確かにその道にふさわしい人もいますが)。最も重要なのは、「**自分を知り**」、自分にふさわしい戦いを選ぶことです。

また、他者が理由があって別の場所で癒しの時間を必要としている場合、その手助けが期待通りに返ってこなかったとしても気分を害しないでください。

**同じ目的で結ばれることは、それぞれが独自の方法で成長できることを意味します。**

パウロ・コエーリョ

## 7. 絆を育む

**誰かを愛するとき、その人に最高のものを提供しなければならない。私たちが提供できる最高のものは、私たち自身の真の存在です。**

ティク・ナット・ハン

家族間の愛こそが真に無条件なものだ、という見解をよく耳にします。

この考えをじっくりと考えるとき、なぜそうなのか、自問せざるを得ません。

確かに遺伝子などの生物学的・心理学的要因が関係しているかもしれませんが、最終的には**その絆の質が強さと持続力を決定すると信じています。**

血の繋がりがだけでは、無条件の愛が保証されるわけではありません。大切なのは、その関係の質です。

私たちが愛する人々との間に強く、支え合い、思いやりのある絆を築くと、困難に直面しても愛を持ち続けやすくなります。

私たちが誰かと感情的に近づくとき、過去の過ちや行動に基づいてその人を判断するのではなく、その人の現在と未

## 3.2. 無条件に愛する方法

来の可能性を見て、許しと  
思いやりを示すことができます。

「放蕩息子のたとえ」\*に登場する父親のように、人々が私たちに近づくとき、彼らの過去の過ちに固執して叱責するのではなく、彼らを優しく迎え入れる傾向が出てくるのです。



では、何をすべきか？

それは簡単です。

**愛する人々と質の高い時間を過ごすように努める** ことです。

**愛とは、与えることでも受け取ることもなく、**

**共にいることです。**

パウロ・コエーリョ

## 8. 偉大な人々の物語を振り返る

**話し続けるだけでは、賢者と呼ばれるわけではありません。平和で、愛に満ち、恐れを知らない者こそ、本当に賢者と呼ばれます。**

釈迦

前述したように、多くの人が他者のために自らを犠牲にし、最高の形で愛を示してきました(例: シンドラー、マザー・テレサ、コルベ神父など)。

同じような英雄的な行為をするよう勧めるわけではありませんが、少し考えてみてください。

こうした偉人たちの物語を振り返るとき、何かを超越した

\* 付録1、145～147ページを参照

## 3.2. 無条件に愛する方法

感覚を覚えませんか？他の多くのものに勝る、圧倒的な幸福感と充実感を感じませんか？

それを実際に人生で体験したいと思いませんか？

そのことを心に留めておけば、条件付きで愛すべき場面に直面したとき、無条件の愛を示すモチベーションになるでしょう。

これらの偉大な人物たちの物語には共通のテーマがあります。それは、自己を脇に置いて他者を助けるといふ、利他的な行動です。

彼らの例を反省することで、私たちは自分の優先事項を再評価し、人生の恵みに感謝し、この世界に貢献するために行動を起こすべきだという気持ちにさせられます。

自己への執着を手放し、他者の幸福に焦点を当てると、深い平和感や充実感、そしてつ

ながりを感じることができ、それが私たちの善行を続けさせてくれます。その行動の影響は私たちの内輪を超え、広がっていきます。

私たちの友人や家族だけでなく、後世の人々もまた、私たちが放つ「オーラ」に影響を受け、反省し、そして目指すべき目標を持つことになるでしょう。

これは、努力する価値のある理想ではありませんか？

**魂を愛と感謝で満たし、世界のために祈り、愛のメッセージを共有しよう。そして生きる限り、私たちは流れていくのです。**

江本勝

## 9. 他者への奉仕

**この世には空腹に苦しむ人々がいる。神は彼らにパンの姿でしか現れるこ**

## 3.2. 無条件に愛する方法

とができないのだ。

マハトマ・ガンジー

私の母はよく、パーティーやショッピングのような贅沢な行動の無意味さについて語ります。「そんなことにお金を使うより、遠く離れた地域の人々を助けるために使った方が賢明ではない？」と。

彼女の意見は一見単純で、時にはナイーブに見えるかもしれませんが、それは日常を超えた幸福と充実感について語っていることがわかります。



自己満足から得られる一時的な喜びとは異なり、愛の行為から得られる喜びは計り知れ

ず、簡単には消え去りません。他者への奉仕は、大きなものである必要はありません。小さな親切でも大きな違いを生むことがあります。



たとえば、道を歩いているときに、お年寄りが重い食料品の袋を運んでいるのを見たとします。急いでいても、あなたは手伝いを申し出ます。

これは、ちょっとした行為が人々の生活に温かさをもたらすのに十分であるという例です。

他者を助ける際に最も重要なのは、心からの思いやりに基づいて行うことです。

見返りを期待せずに、純粋な

## 3.2. 無条件に愛する方法

気持ちで奉仕することが大切です。

地域社会で奉仕する方法はいくつもあります。例えば：

- 地元の団体でボランティアとして活動し、必要なサービスを提供する。
- 近所の人や友人の家事や雑用、子育てを手伝う。
- 大切にしている団体に寄付をする。
- 人々に笑顔を向け、ドアを開けてあげたり、褒め言葉を送ったり、困っている人に手を差し伸べるなど、優しさを広める。

**もし、兄弟あるいは姉妹が、着る物もなく、その日の食べ物にも事欠いているとき、あなたがたのだれかが、彼らに、「安心して行きなさい。温まりなさい。満腹するまで食べなさい」と言うだけで、体に必要なものを何一つ与えないなら、何の役に立つでしょう。信仰**

**もこれと同じです。行いが伴わないなら、信仰はそれだけでは死んだものです。しかし、「あなたには信仰があり、わたしには行いがある」と言う人がいるかもしれませんが、行いの伴わないあなたの信仰を見せなさい。そうすれば、わたしは行いによって、自分の信仰を見せましょう」。**

ヤコブ2:15-19

## 10. 死別と別離について考える

**誰が自分にとって大切な存在かを知るのは、その人を失った時だ。**

マハトマ・ガンジー

人生の儚さについて考えることは、思いやりと無条件の愛を育む方法です。人生が一瞬で過ぎ去るものだと気づくと、今この瞬間がどれほど貴重であり、ポジティブな人間関係を育むことの重要性を認

## 3.2. 無条件に愛する方法

識するようになります。

考えてみてください。もしあなたが誰かを深く憎んでいて、その人が突然病床に伏して死にかけていると聞いたとしたら、その憎しみを抱え続けるでしょうか？

そうでないなら、なぜそんなに長く憎むのでしょうか？

それは、膨らんだ自我のためではないでしょうか？

誰かに悪い言葉を投げかけなくなったときは、その人が突然亡くなった場合、自分がどう感じるかを想像してみてください。

配偶者や親、子供、親戚、友人に対して怒りを感じたときは、その人がいなくなったらどう感じるかを考えてみましょう。この実践は、状況をまったく異なる視点から見る手助けとなります。

もしその関係が自分にとって

重要だと感じ、それが現在は薄いものだと気づいたなら、改善に向けて努力をするべきです。オープンに話し、愛や感謝の気持ちを表現し、対立を解消するために行動しましょう。

それを今すぐにでも行わなければ、後悔する日が来るかもしれません。



深いところでは、いつだって彼らを愛している。でも、その愛を忘れることがある。そして傷つけ合うことがあるのは、若さゆえだけではない。

マーリー | 「ホーム・アローン」



## 3.2. 無条件に愛する方法

### 11. 教育

先に述べた、知らない乞食に愛を示した子供の例を思い出してください。

このような利他的な行動の動機についてはさまざまな解釈があります。ある人は、良心が働いたと解釈するかもしれませんが、また別の人は、それを神聖な存在や仏性の現れと見るかもしれません。他の人は、両親の教育によるものだと考えるかもしれません。

どの視点を取るにしても、私はすべてが「**良い内面の核**」を持つことの重要性を語っていると思います。

それは、**適切な指導によって子供時代から育まれるものです**。

子供は生まれつき好奇心旺盛で、心が開かれています。彼らにとって育成的で支えとなる環境を提供することで、愛と思いやりの能力を育むため

の基盤が築かれます。

- **共感を教える:** 他人の感情について考え、誰に対しても尊敬と思いやりを持って接するように促します。
- **思いやりのある行動を見せる:** 子供は他人の行動を観察し、それを模倣することで学びます。大人として、日常の行動を通して良い価値観を体現する責任があります（例：慎重に言葉を選ぶ、他人に寛容でいるなど）。
- **繋がりを育む:** 子供たちに社会や世界とのつながりについて説明し、社会の一員としての責任を教えることが大切です。

教育的なアプローチの例としては：

- **人格教育:** 誠実さや親切さ、尊敬といった積極的な性格特性を教えるプログラム。
- **奉仕を通じた学び:** ボラ

## 3.2. 無条件に愛する方法

ンティア活動や地域奉仕に子供たちが参加する機会を提供する。

- **社会情動学習**: 感情的な知能や社会的スキルを育むプログラム。
- **正の強化**: 褒め言葉や報酬を通じて、ポジティブな行動を奨励すること。

教育は子供たちに限ったものではありません。私たちは生涯にわたって、個人的および精神的成長の機会を積極的に探し求めることで学び続けることができます。



善行を心がけ、それを繰り返し行いなさい。そうすれば、心が喜びで満たされるでしょう。

釈迦

## 3.2. 無条件に愛する方法

# 無条件に愛する方法



マインドフルネス



絆を育む



スピリチュアルな活動



偉人の物語を振り返る



コミュニケーション



他者への奉仕



許し



死別について考える



自分を愛する



教育



環境の調整

# 挑戦を乗り越える



人間関係は愛に基づくべきだが、盲目的に甘やかす愛ではいけません。小さな善意が大きな悪に繋がることもあるのです。

稲盛和夫

## 4.1. 無条件の愛に関する誤解

### 無条件の愛はロマンチックな愛である

無条件の愛とロマンチックな愛は、どちらも愛情や親しみの感情を伴いますが、その性質や根底にある動機は異なります。

- ロマンチックな愛は、情熱や欲望、排他的な関係が特徴であり、強い感情的なつながりや一時的な陶酔感を伴うことが多いです。身体的な魅力、共通の興味、社会的な期待などの要素によって影響されやすく、その満足感は一時的であることが少なくありません。
- 一方で、無条件の愛は、もっと利他的で永続的な愛です。深い思いやりと受容、他者の幸福を心から願う姿勢に基づいています。

サドグルの言葉を借りると\*、真の愛は、自分や他人の行動ではなく、自身の内なる状態に

かかっているとされています。無条件の愛は、完全に自分の意志による喜びと慈しみの表現であり、状況に関わらず、誰もがその選択を持っています。

**愛は関係ではなく、関係とは別のものです。あなたが望むなら、愛そのものになれるし、感情をととても甘美な空間に変えることもできるのです。**

サドグル



### 無条件の愛には境界がない

無条件の愛が超越的なものであるというのは事実ですが、それを理想化しすぎて、境界の重要性を見逃すべきではありません。実際には、無条件の愛にこそ、責任や献身が必要なのです。

## 4.1. 無条件の愛に関する誤解

たとえば、豊かな土壌や日光があっても、庭を美しく保つためには手入れが欠かせません。雑草を引き抜き、害虫を防ぎ、適切なタイミングで水を与える必要があります。

同様に、関係も一方通行では成り立ちません。健全な関係を育むためには、境界が不可欠です。

この境界は、支配や制限のためではなく、両者が健やかに共存するための環境作りを意味しています。

無条件の愛が無制限の寛容さを意味するという誤解は、片方のニーズが常に無視されたり侵害されたりするような深刻な問題を引き起こす可能性があります。

真の愛は、無条件であっても、相手への尊重や配慮が伴わなければなりません。

たとえば、親の子供に対する愛は無限ですが、それが有害

な行動を容認することを意味しません。画面の時間を制限したり、門限を守らせたり、健康に良くない習慣を戒めたりするのは、すべて愛とケアの表れです。これらの制限は罰ではなく、**子供をより健康で幸せな未来へと導くためのものです。**

これらは、支配や操作ではなく、**相互尊重を保つためのもの**であり、**関係が長続きするためのもの**です。

**むちを加えない者はその子を憎むのである、子を愛する者は、つとめてこれを懲らしめる。**

箴言 13:24



## 4.1. 無条件の愛に関する誤解

恋愛関係においても、境界は同様に重要です。自分のニーズや期待を伝えることは大切で、たとえそれが相手の望みと対立することがあっても問題ありません。たとえば、頻繁なメッセージのやり取りに圧倒されていると感じる場合、一時的に電子的なコミュニケーションを休むことを提案するのは、全く問題のないことです。

場合によっては、しばらくの間距離を置くことが必要になることもあります。それは憎しみからではなく、二人がそれぞれの経験を振り返り、学び、関係を新たにするための時間を持つためです。言い換えれば、一時的な別れは、むしろお互いを愛しているからこそ決断なのです。

(ちなみに、このために、一部の人は無条件の愛は神聖な存在との間にしか成立しないと主張するかもしれませんが、それも理解できるでしょう。人間は完璧ではありません)

んから。しかし、神聖な存在にだって、私たちに従うべきルールがあるのです。好き勝手に生きて、天国や涅槃に行けるとは思わない方が良いでしょう。自分が蒔いた種は自分で刈り取らなければならないのですから、乱暴に振る舞わないようにしましょう 😊)

### 無条件の愛には対立がない

**私たちが他者に与えられるものには限りがあります。なぜなら、人間には受け入れられることや親切さ、親密さといったニーズが備わっているからです。**

ジョン・アモデオ

対立は、どんな関係においても自然なものです。どれだけ愛し合うカップルでも、時には意見の相違や誤解が生じることは避けられません。重要なのは、それらの争いが忍耐と共感を持って、共通の理解に至るように解決されるかど

## 4.1. 無条件の愛に関する誤解

うかです。

ここで、私は「愛」と「好意」という二つの言葉の違いを明確にしておきたいと思います。

両者の区別は微妙なものです。愛は深い感情的なつながりや思いやりを伴うことが多いのに対し、好意は敬意や憧れから生まれることが多いです。

そのため、誰かを愛していても、その人の行動を好ましく思わないことがあるのです。このような場合、問題について率直に、そして正直に話し合うことが重要です。

無条件の愛とは、対立を避けたり、すべてが完璧であるふりをすることではありません。むしろ、困難に直面したときに、思いやりと共感をもってそれに向き合うことです。

さらに、無条件の愛は限りの

ないものであり、特定の存在に縛られる必要はありません。むしろ、それは「流れ」に一体となり、外部の条件にあまり執着しないという心の状態です。愛とは、誰かに対する執着を持たないことでもあります。



時には、愛の状態を保つために、境界を設けたり、有害な状況から距離を置いたりすることが最善の方法であることがあります。それは愛がなくなったということではなく、さらなる害から皆を守るための選択なのです。

時には、関係を終わらせることが、実際には愛の行為となることもあります。特に、その関係が有害であることが明



## 4.1. 無条件の愛に関する誤解

らかになった場合、その決断は、双方にとってより健全な未来を追求するためのものです。

これは、慎重に考慮する必要がある複雑な選択であり、大きな感情的痛みを伴うこともあります。

結局のところ、最も重要なのは、その行動の背後にある意図だと思います。それは**自分のためだけ**なのか、それとも**両者のため**なのか？

誰かとの別れが、自己中心的な傲慢さから来る決断なのか？それとも、本当に心からの行為なのか？他の選択肢をすべて検討した上での結論なのか？

### 無条件の愛は苦痛を伴わない

多くの人々が信じているように、無条件の愛が常に喜びに満ちたものであるというのは誤解です。むしろ、ある状況では非常に困難なものである

ことがよくあります。

最も一般的な痛みの一つは、**片思いによるもの**です。誰かに無条件に愛を捧げたとき、その気持ちに報われない場合、大きな痛みを感じることがあります。相手を愛し続けているにもかかわらず、その経験は大きな感情的な苦痛を引き起こすことがあります（これは、まだ私たちが世俗的な基準から離れていないことが関係しているのだと思います）。

もう一つの問題は、**愛する人の痛みを共有すること**です。私たちが誰かを深く気にかけるとき、その人の痛みを自分のもののように感じるがあります。間接的ではありますが、相手と共有する感情が非常に強烈なものであり、特にその苦しみを和らげることができない場合、その感情は非常に重くのしかかります。

時には、他者を思いやるあまり、彼らが不健康な行動に

## 4.1. 無条件の愛に関する誤解

走っている場合には、対峙して声を上げなければならないこともあります。

どんなに辛く感じるがあっても、まさにこうした困難な瞬間にこそ、愛の本当の深さと強さが試されるのです。



敵に立ち向かうのは大いに勇気があることだが、友人に立ち向かうのにも同じくらいの勇気が必要だ。

ローリング

## 4.2. 無条件の愛を実践する上での課題

### 非現実的な基準

**誰かが他人の期待に応えられないと、人々は怒ります。皆、他人がどのように生きるべきかについては明確な意見を持っているのに、自分自身の生き方については何も考えていないのです。**

パウロ・コエーリョ

最近のロマンチックな小説には完璧すぎる愛が描かれていることが多く、そうした作品には多くのファンがいることに、私は少し困惑を感じます。

多くの人々は、愛に対して偏った考えを持っています。おとぎ話のようなロマンス、完璧なパートナー、そして対立のない調和の取れた関係を想像することがあります。真実の愛とは、失望したり傷ついたりすることが決してないという信念を持っているかもしれません。

しかし、そうした理想化された愛のイメージは、現実がその期待に及ばないときに失望や不満に変わるだけです。誰もが欠点や不完全さを持っています。真の愛とは、こうした短所を受け入れ、困難を乗り越えてお互いを支え合うことです。

親や親戚との関係でも、しばしば無言の期待が私たちに課せられているように感じます。それは、私たちが特定の基準を満たさなければならぬというプレッシャーを感じ、真に愛され、評価されていると感じることが難しくなります。同様に、私たち自身が愛する人々に期待を押し付けることで、無条件に愛することができなくなる場合もあります。

**自分が想像した幻想に恋するのではなく、目の前にある現実を目を向けなさい。**

R・J・インティンドーラ

## 4.2. 無条件の愛を実践する上での課題

非現実的な期待を認識し、それに立ち向かうことが、愛と人生に対する健全な理解を育むための第一歩です。特に、自分探しの旅を始めたばかりの人にとっては、まず内面を強化するために一時的に孤立し、その後、愛を持って家族やコミュニティに戻る必要がある場合もあります。

**愚かな人と付き合うよりも  
ひとりで生きる方がいい。  
森の中の象のように  
少力で満足してひとりでい  
れば  
悪いことはしない。**

法句経



### 膨れ上がったエゴ

**私たちは、太陽の光によつてのみ輝く鏡にすぎないという事実を理解するのは難しいことです。**

C・S・ルイス

過度な自己重要感や特権意識に支配された「膨れ上がったエゴ」は、無条件の愛を実践する上で大きな妨げとなります。

エゴが前面に出ると、自分自身の欲望、必要性、達成に夢中になり、他者のニーズを優先することが非常に難しくなります。

その一方で、常に他者からの承認や称賛を求め、批判や否定的なフィードバックを受け入れることが極めて困難になります。

多くの精神のおよび哲学的な伝統では、すべての存在が互いに結びついていると強調さ

## 4.2. 無条件の愛を実践する上での課題

れています。つまり、エゴや個別の自我の感覚は単なる幻想に過ぎません。膨れ上がったエゴに駆られて個人的な目的や復讐を追い求めても、最終的には空虚感と不満しか残りません。

一時的には安堵や快楽を感じるかもしれませんが、それは負のサイクルを永続させるだけです。



エゴの悪影響を認識することは、無条件の愛を育み、他者とのより意味のあるつながりを築くために不可欠です。

**愛を探すことではなく、愛に対して自分自身が築いたすべての障壁を見つけることです。**

ルミ

### 過剰な欲望

**受けるよりは与える方が、さいわいである。**

使徒行伝 20:35

現代の物質主義的な世界では、しばしば内なる世界を顧みることなく、富を追い求めることが当たり前になっています。物質や名声に対する欲望に駆られ、私たちは満たされない渴望と不満の終わりのないサイクルに閉じ込められてしまいます。

さらに悪いことに、親切や寛大な行為でさえ、見返りを期待するようになります。私たちは、他者に何かを与える際、それが利他的な理由からではなく、報酬を期待して行うことがあります。それは社会からの称賛、認定、名声、ビジネスの機会などであり、その結果、私たちの行為は完全に条件付きとなり、本来の意味を失ってしまいます。

## 4.2. 無条件の愛を実践する上での課題

欲望に支配されると、私たちの中に不満、嫉妬、不信の種が蒔かれます。その結果、私たちの人間関係は損なわれ、人生の単純な喜びを享受する能力も失われます。

欲望の誘惑を克服することは難しいですが、不可能ではありません。日々の感謝の実践、寛大な行為、そしてマインドフルネスの活動は、潜在意識を「再プログラム」し、欲望の影響に対抗する助けとなります。

**あなたは施しをするときには、偽善者たちが人からほめられようと会堂や街角でするように、自分の前でラッパを吹き鳴らしてはならない。施しをするときは、右の手のすることを左の手に知らせてはならない。あなたの施しを人目につかせないためである。**

マタイ6:2-4

### 無知

**恐れは無知から生まれます。命や死、有と無に関する私たちの概念が恐れを引き起こします。もし自分自身の内にある真実に触れ、これらの概念を取り除くことができれば、恐れは消え去ります。**

ティク・ナット・ハン

仏教などの伝統で強調されている「無知」(仏教用語では「**無明**(アヴィツジャー)」)は、世界についての知識や理解が欠如している状態を指します。無知は、人々が物事をありのままに見ることができなくなり、誤解や偏見、そして有害な行動につながります。

無知は、さまざまな形で人生に現れます。たとえば:

- 物質的な所有物や外見に

## 4.2. 無条件の愛を実践する上での課題

- こだわる。
- 健康な内面生活を育む重要性を軽視する。
  - 苦勞せずにすぐに得られる快樂を優先する。
  - 家族のことを十分に考えずに、キャリアの進展に執着する。
  - 心や精神を磨くことなく、世俗的な名声にばかり焦点を当てる。
  - 他人の成績や背景に基づいて偏見を抱き、彼らの意図や可能性を評価しない。
  - 劣等感や嫉妬、憤りの感情を持つ。
  - 他人と自分を絶えず比較し、特に不健全な形で比較する。
  - 社会的な期待に過剰に従い、特に表面的な基準に合わせてようとする。

無知と向き合い克服するためには、生涯にわたる学びと自己成長への取り組みが重要です。これにより、[自己理解](#)を深め、周囲の世界に対する洞察が得られます。

**他人と自分の人生を比較してはいけません。太陽と月を比べることはできません。どちらも、それぞれの時に輝くのです。**

釈迦



**多忙**

ある日、理髪店に行き、順番を待っているときのことを思い出します。

その時、ポケットの中のスマートフォンを取り出そうとした瞬間、一つのことに気付きました。

**店内の全員、客もスタッフも含めて、皆が手にスマホを持っていたのです。**

## 4.2. 無条件の愛を実践する上での課題

突然、私は強い羞恥心を感じ、スマホを取り出すのをやめ、ただ静かに座って待つことにしました。

実際、何か必要なことがあったわけではなく、ただSNSをチェックする衝動に駆られていただけでした。

理髪店にいる全員が、それぞれの表面的な「世界」に没頭しているのを見るのは、とても残念な気持ちになりました。互いに会話を交わすことも、ただ静かに座って周囲を観察することもなく、現代社会ではこのような光景が日常的に見られます。

職場、自宅、学校、病院、レストラン、バスや電車、教会、寺院、あらゆる場所で、同じ光景が広がっているのです。

**私たちはあまりにも早いペースで動いているため、自分が何をしているのか分からなくなってい**

**ます。今、私たちは自分の魂が追いつくのを待たなければなりません。**

パウロ・コエーリョ

現代の技術がもたらす速いペースの世界では、多忙さが深刻な問題となっています。

仕事や義務、絶え間ない通知やアップデートに追われ、他者と深く意味のあるつながりを持つことが難しくなっています。

さらに悪いことに、忙しさは私たちを人々のニーズや感情に無関心にさせてしまいます。大切な人たちと過ごす時間を犠牲にして、個人的な目標を追いかけ、真に重要なことから目を背けてしまうのです。

ソーシャルメディアの台頭により、多くの人々はオンラインのイメージや社会的な地位に執着するようになり、エゴが膨れ上がってしまいます。



## 4.2. 無条件の愛を実践する上での課題

仕事とプライベートの時間の間に明確な境界を設けることは、忙しさに圧倒されずに済む一つの方法です。また、定期的に休憩を取り、技術から離れて自分自身や他者と再びつながることが重要です。

**無関心や怠慢は、嫌悪以上に多くの害を引き起こすことがよくあります。**

J・K・ローリング



### 政治的、分裂的な思考

**森は一本の木よりも強いです。森は湿気を保ち、ハリケーンに耐え、土壌を豊かにします。しかし、木の強さはその根に**

**あります。そして、一本の木の根が他の木を育てることはできません。**

パウロ・コエーリョ

今までの人生で、現在ほど多くの対立や政治的分裂が同時に起こっている時期を思い出すことができません。ロシア・ウクライナ戦争、中東での紛争の激化、東アジアでの緊張の高まり、そして2024年のアメリカ大統領選挙では、人々が互いに解決策を提示するのではなく、ただ非難し合っている様子が目立ちます。

このような時代に、無条件の愛を実践することが本当に難しいと感じるのも無理はありません。

分極的な思考や党派的な忠誠心は、私たちを分裂に巻き込み、人々を政治的なフィルターを通して評価することを助長します。こうした分断から生まれる部族主義的な傾向

## 4.2. 無条件の愛を実践する上での課題

は、特に自分の「グループ」に属さない人々を疑い、敵視するように私たちを駆り立てます。

さらに、多くの人が自身や自分の社会的・経済的グループの利益のために政治に関わり、それが大きな善のためではなく、自己利益の追求になってしまうこともあります。

しかし、この混乱の時代だからこそ、愛のメッセージは一層重要だと私は信じています。

**空には東と西の区別はありません。人間が心の中で区別を作り、それを信じるようになるだけです。**

釈迦

政治的な違いがあっても、私たちは共通の経験や願望を多く共有しています。すべての人々の根底にある人間性を認

識することが、理解と共感を促進するために不可欠です。

大きなテーマのように思えるかもしれませんが、日常の小さな行動で貢献することもできます。

たとえば、ちょっとした働き方の違いで同僚と無意味な口論をしたことはありませんか？

料理の好みが違うという理由で、配偶者と口論になったことはありませんか？

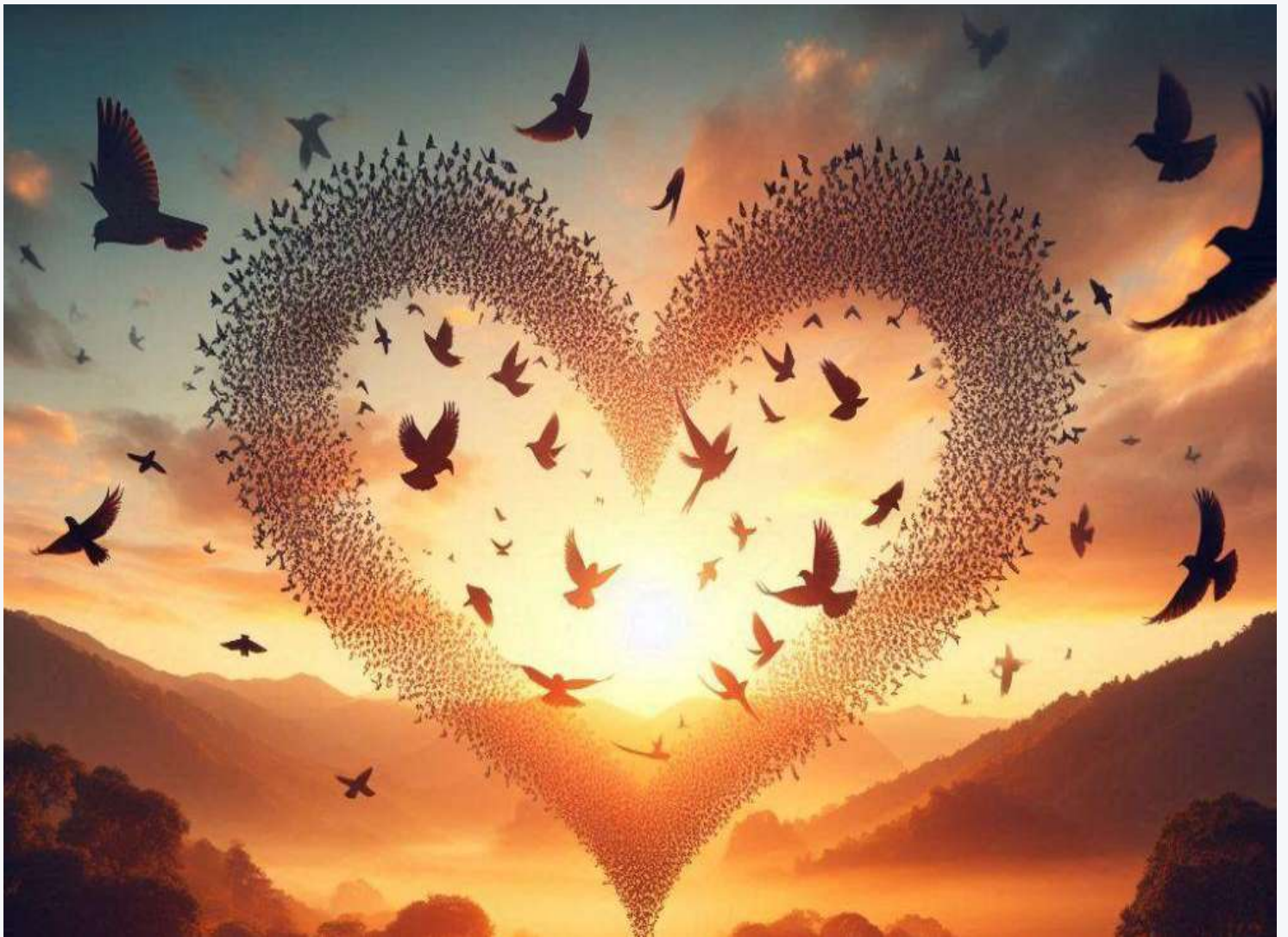
服装やアクセント、宗教などの違いで他人を疑ったことはありませんか？

無条件の愛は、壮大な行為を必要とするものではありません。職場や家庭で建設的な対話を心がけ、共通の目標に向かって協力するだけで、より包括的で公平な社会を築く一歩になります。

## 4.2. 無条件の愛を実践する上での課題

習慣や言葉の違いはまったく重要ではありません。  
目指す目的が同じであり、心が開かれていれば、  
それで十分です。

J・K・ローリング



## 4.3. 疑問を克服する

誰に、そしていつ無条件の愛を示すべきか？

結論から言うと、それは「**状況次第**」です。そして最終的には自分自身の判断に委ねられます。

無条件の愛は、個人の経験や価値観に大きく左右されるものです。だからこそ、**自分の心と直感に従うことが最も大切です**。

以下の問いを自分自身に問いかけてみてください：

- 見返りを一切求めず、この人のことを本当に大切に思っているか？（そこに自己満足や利己的な動機が介入していないか）
- 私の愛情は本当に無条件か？それとも、何らかの自己利益や社会的な圧力に基づいているのか？
- 本当にその人を大切に思っているのか？それとも自分をよく見せるための行動なのか？

- 寄付をする時、それは純粋な利他心からか、それとも人から批判されないためなのか？
- 寛大な行為をする時、心からやりたくてしているのか、それとも社会の倫理観に従わなければならないという圧力からか？
- 相手が難しい人だったり、過ちを犯したとしても、その人を愛することができるか？

加えて、以下の質問も考えてみてください：

- 自然に愛情を感じる相手は誰か？特定の人に対して温かさや共感を抱き、無条件に支えたいという気持ちが湧くのはどんな時か？
- どんな時に無条件の愛を躊躇なく与えているか？危機的状況や喜びの瞬間、あるいは日常のやりとりの中でそれが見られるか？
- 愛を与える動機は何か？

## 4.3. 疑問を克服する

それは純粹な利他心からか、それとも拒絶を恐れたり、コントロール欲や社会的な承認欲求が関与しているのか？

考慮すべき具体例として：

- **家族**：家族に対して深い絆を感じ、その行動や過ちにかかわらず無条件の愛を与えることができるか？
- **友人**：強い絆を持つ友人に対して、彼らが失望させる時でも常に支え続けることができるか？
- **コミュニティ**：背景や状況に関係なく、地域社会の人々に助けを差し伸べたいという気持ちを持っているか？
- **見知らぬ人**：困っている瞬間や脆弱な状況にある見知らぬ人に対して、優しさを自然と示したことがあるか？

無条件の愛は、あくまで個人的な旅路です。それは、**自分**

自身を見つめ直し、本当に何が大切かを理解し、この世界でどのように愛情と共感を表現するかということです。

無条件の愛は一見、手の届かない理想のように思えるかもしれませんが、目指す価値のある目標です。



結局のところ、無条件の愛を示すかどうかは私たち自身の選択です。期待や判断、恨みを抱けば、親の愛すら取引的なものになってしまいます。（もともと、私自身、東アジア出身として、ほとんどの親の愛はそうではないと思いますが。）

「蒔いた種は必ず自分に返ってくる」という言葉がありま

## 4.3. 疑問を克服する

す。無条件の愛を選べば、内なる平和、充実感、調和の取れた人間関係という恩恵を受けることができます。一方で、恨みや期待を抱え続ければ、苦しみや孤立が待っているでしょう。

もちろん、誰にでもどんな状況でも愛を与えるべきだと言っているわけではありません。(例えば、ヒトラーやポル・ポトのような人物に対して愛を与える人がいるでしょうか?)しかし、私たちの人生の中で出会う人々に対して、より思いやりのある姿勢を育むことができれば、それで十分です。

たとえ小さな一歩であっても、それが私たち自身や周りの人々の人生に大きな影響を与えるのです。

もちろん、愛を無条件に与えることが不適切な相手や状況もあるかもしれません。

ですが、この理想を追求する

ことで、あなたの人生はより豊かになり、他者とのつながりも深く、意味のあるものになるでしょう。

結局のところ、どちらを選ぶかはあなた次第です。**毒を飲むか、それとも解毒剤を飲むか**。

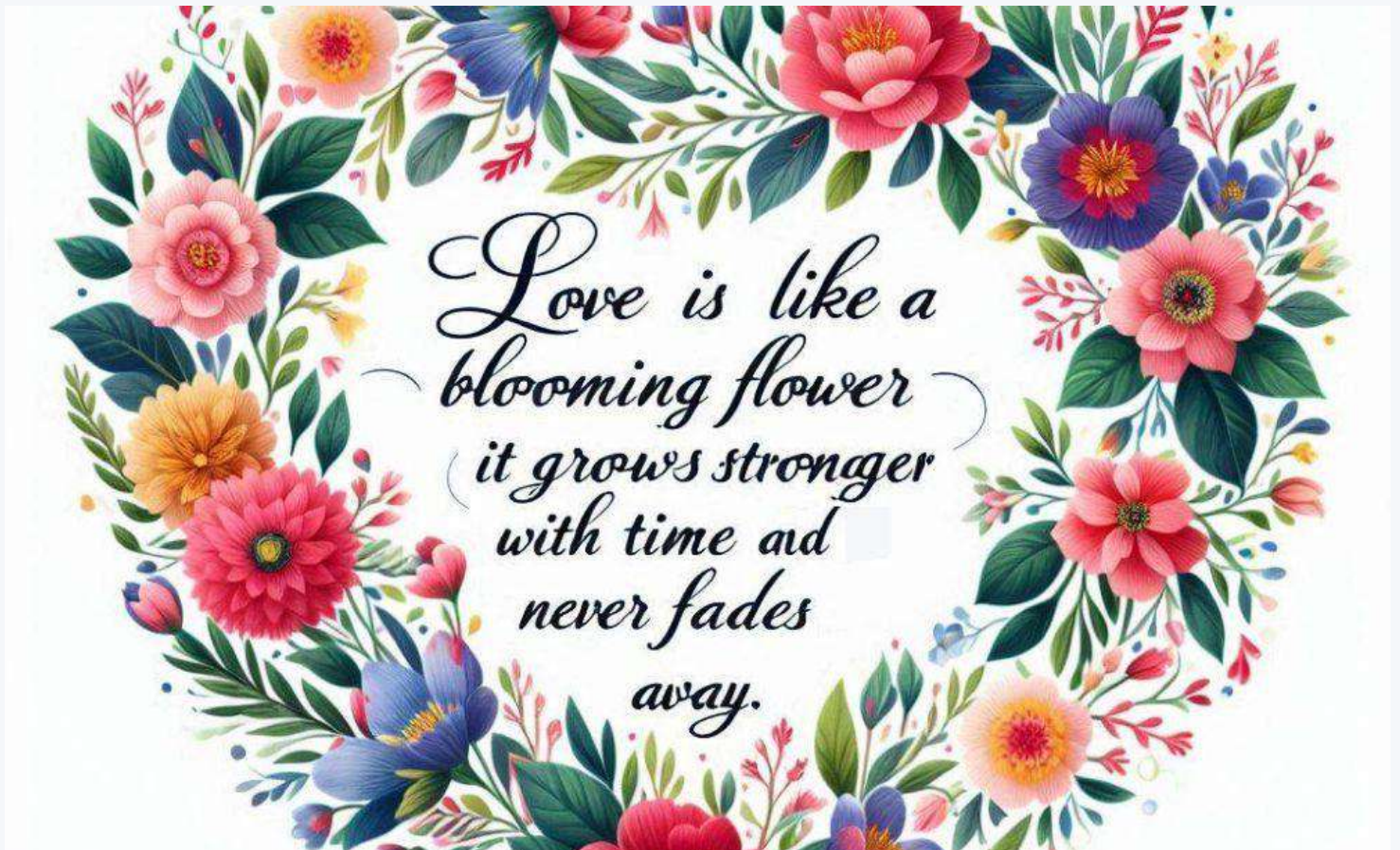
選択はあなたの手任せられています。



### 4.3. 疑問を克服する

何かを愛せば、あなたの心は打ちのめされ、壊れるかもしれない。心を守りたいなら、誰にも、動物にすら、心を捧げてはいけない。趣味やささやかな贅沢に囲まれて、心を絡み取ってしまおう。そして、絡み合いから逃れるために、心をしっかりと自分の中に閉じ込めておこう。しかしその中で、心は壊れることはない。だが、壊れない代わりに、心は不壊、不浸透、回復不能なものになってしまう。愛するということは、脆くなるということだ。

C・S・ルイス



# 人生における 無条件の愛



無条件の愛は神話ではありません。  
逆境に直面しても、無条件  
の愛は可能であることが数え切  
れないほどの記録によって証明  
されています。



## 5.1. サー・ニコラス・ウイントンの追悼



(元は [jewishnews.co.uk](http://jewishnews.co.uk) に掲載されました。日本語版は[こちら](#)です。  
画像ソース:Wikimedia)

(背景情報: サー・ニコラス・ジョージ・ウinton (Sir Nicholas George Winton) は、イギリスの人道活動家で、大英帝国勲章 (MBE) の叙勲者。第二次世界大戦が始まる直前、ナチス・ドイツによるユダヤ人強制収容所に送られようとしていたチェコスロバキアのユダヤ人の子どもたちおよそ669人を救出し、イギリスに避難させるという活動である、別名チェコ・キンダートランスポート (英語版) を組織した。

当時の新聞記事に、ウintonがイギリスに送られる孤児を胸に抱いた写真が、「勇敢なる笛吹き男」の名で掲載されたことがあるが、近年では「イギリスのシンドラ」<sup>1</sup>ともいわれる。)

## 5.1. サー・ニコラス・ウィントンの追悼

1938年12月、株式仲買人であったニコラス・ウィントンは、当時ほとんどの人が気づいていなかった戦争に関わり始めました。彼は友人からの電話で、計画していたスキー休暇を中止してプラハに来てほしいと頼まれ、その後、あるアイデアを実行に移すこととなります。それは、チェコスロバキアからユダヤ人の子供たちを救い出し、イギリスに避難させるというものでした。

彼はヨーロッパの情勢を理解していました。彼のドイツ系ユダヤ人の両親は、イギリスのハムステッドに定住していましたが、家族や親戚とは密に連絡を取り合っており、現地の状況が伝えられていました。水晶の夜（クリスタル・ナハト）が起きたのはちょうど1か月前、さらにその1か月前には、ヒトラーがチェコスロバキアのズデーテン地方を併合していました。彼は家族や政治的に左派の友人たち、特にNHS（国民保健サービス）の創設者として知られるアニュリン・ベヴァンらを通じて、他の人よりも多くの情報を得ており、何かをしなければならぬという強い使命感を持っていました。

「何が起きているか、大体予想はついていました。彼らが危険にさらされ、キャンプや一時的な避難場所で過酷な生活を送っていることはわかっていたのです。驚いたのは、すでに多くの支援団体が活動していたことでした。」

実際、イギリスのユダヤ人救援中央基金（後の世界ユダヤ人救援団体）は、ドイツとオーストリアの子供たち1万人を救済するために50万ポンドを集めようとしていました。しかし、チェコスロバキアの子供たちには何の組織もなかったのです。「プラハには、難民の子供たちを支援する組織がありませんでした。しかし、『やってみたいならやってみろ』と言われました。」

## 5.1. サー・ニコラス・ウイントンの追悼

彼は行動に移しました。ヴァーツラフ広場のホテルの一角で、彼は書類作成、電話、計算、計画を始めました。その混乱の中で、手続きのルールはどこかに消えてしまいました。ウintonは、チェコスロバキア難民委員会の文房具を不正に使用し、偽の関連団体を設立し、自らをその会長に任命しました。

すぐに数千人のチェコの親たちがプラハに新設されたウintonのオフィスに列を作り、彼とトレバー・チャドウィックが子供たちの登録手続きを行いました。

残念ながら、対応した国は多くありませんでした。子供たちを受け入れる国は、イギリスとスウェーデンだけで、アメリカはその時期、対応に追われていました。ウintonの母親が粘り強くホワイトホールに働きかけた結果、最終的に内務省は50ポンドの保証金と受け入れ家族を用意するという条件を提示しました。50ポンドは大金でしたが、集めることは可能でした。

新聞や教会、シナゴグに広告を出すことで情報が広まり、資金が集まり、里親が見つかりました。「誰かが『7歳の女の子を欲しい』と書いてくれば、7歳の女の子の写真をいくつか送って選んでもらいました。普通のやり方ではなかったですが、うまくいきました。何よりも迅速でした。」

1939年3月14日、当時29歳のウintonは、最初の移送列車がロンドンに向かうのを見届けました。その後、7回の移送が続きました。到着した子供たちはそれぞれの里親のもとに送り届けられました。「それは、思っていたほど難しいことでも、謎めいたことでもありませんでした。イギリス南部ではすでに子供たちの避難が進められていたので、私たちがしなければならなかったのは、彼らを列車に乗せることだけでした。」

## 5.1. サー・ニコラス・ウイントンの追悼

時間との戦いであり、彼は反対に屈しませんでした。ユダヤ人の子供たちがキリスト教徒の家庭で育つことに反対するラビたちに対しては、「これは私のやるべきことで、私はそれをやっています。キリスト教の家で育つユダヤ人よりも死んだユダヤ人を好むのであれば、それはあなたの問題です」と毅然として答えました。

彼は669人の子供たちを救いました。さらに多くの子供たちを救えたかもしれませんが、1939年9月1日、9回目の移送列車に乗っていた250人の子供たちはプラハを離れることができずでした。その日、イギリスはドイツに宣戦布告したからです。彼らの運命は今もわかっていません。何十年もの間、ウイントンの役割は彼の自宅の屋根裏に保管されていた箱の中に封印され、メモや日記に記録されていました。その箱が日の目を見たのは、彼の妻が偶然それを見つけたときでした。

そして、1988年のテレビ番組『Hearts of Gold』で、エスター・ランツェンと彼女のチームが、ウイントンによって救われた多くの人々を集め、彼の前に座らせたその光景は、今では英国ユダヤ社会の記憶に刻まれています。

同じことが、ウイントン自身にも言えます。彼は76年前、7月1日に静かに眠りにつきました。その日は、彼が送り出した輸送列車のひとつがロンドンに到着した日と同じ日でした。

ウイントンは、彼が救った子供たちを残してこの世を去りました。しかし生前、彼は称賛を求めることも、彼らと交流を持つことも望んでいませんでした。子供たちはその時すでに「世界中に散らばって」いましたが、彼は心配しませんでした。彼の母親が大きな役割を果たしていたイギリスのアフターケアシステムがしっかり機能していたからです。ウイントンの母の重要な役割はあまり

## 5.1. サー・ニコラス・ウイントンの追悼

知られていませんが、彼女はその活動に深く関わっていました。

それでも、子供たちは彼を愛していました。無条件の愛によって全てを救われた彼らにとって、彼は恩人であり、多くの人にとって父親のような存在でした。



(画像ソース: [jewishnews.co.uk](http://jewishnews.co.uk))

**もしみんなが倫理や善意、思いやり、愛、誠実さを信じるようになれば、何の問題もなくなる。**

ニコラス・ウイントン

## 5.2. コルベ神父



(元は [militia-immaculatae.org](http://militia-immaculatae.org) に掲載されました。日本語版は [こちら](#) です。  
画像ソース: Canva & Wikimedia)

(背景情報: マキシミアノ・マリア・コルベは、ポーランドのカトリック司祭。アウシュヴィッツ＝ビルケナウ強制収容所で餓死刑に選ばれた男性の身代わりとなったことで知られ、「アウシュヴィッツの聖者」と呼ばれる。

1941年7月末、収容所から脱走者が出たことで、無作為に選ばれる10人が餓死刑に処せられることになった。囚人たちは番号で呼ばれていたが、フランツェク・ガイオニチェクというポーランド人軍曹が「私には妻子がいる」と泣き叫びだした。この声を聞いたとき、そこにいたコルベは「私が彼の身代わりになります、私はカトリック司祭で妻も子もいませんから」と申し出た。収容所所長はこの申し出を許可しました。)

## 5.2. コルベ神父

ミハウ・ミヘルジンスキ氏は、アウシュビッツ＝ビルケナウ強制収容所で聖マキシミアン・コルベが他の囚人のために自らの命を捧げたその瞬間を目撃した、最後の証人の一人です。このインタビューは、1941年7月29日から30日の夜に起こったその出来事について語っています。

**あなたは5年間アウシュビッツ強制収容所に収容されていました。そこでマキシミアン・マリア・コルベ神父に出会ったそうですね。コルベ神父の存在は、あなたや他の囚人たちにとってどれほど重要でしたか？**

アウシュビッツに収容された全ての囚人は同じ言葉で迎えられました。「ここは療養所ではなく、ドイツの強制収容所だ。出口は煙突だけだ。ユダヤ人は2週間、神父は1ヶ月、その他の者は3ヶ月生き延びる。気に入らないなら、電線へ行け。」この「電線に行け」という言葉は、常時高電圧の電流が流れているフェンスに触れることで死ぬことを意味しました。これらの言葉は、囚人たちから希望を奪い去りました。しかし私は、アウシュビッツで信じられないほどの恵みを受けました。コルベ神父と同じブロックに収容され、選別の際に彼と同じ列に立っていたのです。私は彼の英雄的な犠牲の目撃者であり、その行為が私や他の囚人に希望をもたらしました。

**その出来事の状況はどのようなものでしたか？コルベ神父はなぜ、そのような犠牲を払ったのでしょうか？**

1941年7月29日、火曜日の午後1時頃、昼の点呼が終わった直後、収容所内に100デシベルを超える警報サイレンが鳴り響きました。サイレンは、囚人が一人行方不明であることを意味していました。SS部隊はすぐに作業を中断し、囚人たちを点呼のためにキャ

## 5.2. コルベ神父

ンプに戻しました。私たちはゴム工場の建設現場で働いており、キャンプまで7キロの道のりを急がされました。

点呼の結果、ブロック14aで囚人が一人不足していることが判明しました。これは私たちにとって、恐ろしい知らせでした。私たち以外の囚人は各ブロックに戻る事が許されましたが、私たちには罰が言い渡されました。それは、帽子をかぶらずに日夜を通して空腹のまま直立不動で立ち続けることでした。

その夜は非常に寒く、多くの年配者はこの過酷な状況に耐えられませんでした。夜が明けるのを待ちながら、私たちは最悪の事態を覚悟していました。

朝、ドイツ人の将校が私たちに向かって叫びました。

「お前たちのブロックから囚人が逃げた。誰もそれを止めなかった。だから、十人が餓死することで、他の者が逃亡を企てた場合、何が待っているかを覚えさせる。」

**人は自分の死が迫っていると感じたとき、どのような感情を抱くのでしょうか？その瞬間に囚人たちはどのような心境だったのでしょうか？**

その時の詳細は、今でも思い出すのが辛いです。ですので、簡単にお話しします。選別はこうして行われました。囚人の列の最前列にドイツの将校が立っていて、彼は一人一人の顔をじっくりと見ていました。彼が「Du!(お前だ!)」と言うと、その囚人は餓死刑を宣告され、列から引きずり出されました。

「Du!」という言葉は、空っぽの胸をハンマーで打ちつけられたよ



## 5.2. コルベ神父

うな感覚を与えました。皆、次に自分が指を差されるのではないかという恐怖に震えていました。列は一步一步進み、私たちは恐怖の中でその瞬間を待ちました。

### 選別の最中、コルベ神父はどのような様子だったのでしょうか？

私たちは第7列に並んでおり、神父は私の左側に立っていました。彼との間には二、三人の囚人がいたでしょうか。前の列が次々と選ばれる中、私たちはますます恐怖に包まれていました。どんなに強い心を持っていても、その場においては、哲学などは何の役にも立ちません。信仰を持つ者は、その瞬間、誰かにすぐることができる者が幸運でした。

私は聖母マリアに祈りました。あれほど熱心に祈ったことは、これまでもこれからもないでしょう。

「Du!」という言葉が響き続ける中、私の心は祈りによって少し落ち着きました。信仰を持つ者たちは、恐怖に打ち勝ち、静かに運命を受け入れる覚悟ができていたのです。

その瞬間、SSの目が私を通り過ぎ、コルベ神父をも通り過ぎました。しかし、彼らは列の端に立っていたフランチシュック・ガヨヴニチュクに目を留め、「Du!」と言い放ちました。彼は41歳のポーランド陸軍の軍曹で、「イエス、マリア！私の妻、私の子供たち！」と叫びました。しかし、SSたちはその言葉に耳を貸さず、ただ彼の番号を記録しました。

ガヨヴニチュクは後に、餓死刑が決まった瞬間にそんな叫びが自分の口から出たことさえ、信じられなかったと語っています。

## 5.2. コルベ神父

**選抜が終わった後、残された囚人たちは大きな恐怖が過ぎ去ったことに安堵しましたか？**

選抜が終わり、すでに10人の囚人が選ばれていました。それは彼らにとって、最後の点呼でした。私たちは、この悪夢のような立ち続ける苦しみが終わるだろうと考えました。頭が痛く、空腹で、足はむくんでいました。すると突然、私の列で何かが起こりました。私たちは木靴の長さだけ離れて立っていたのですが、突然誰かが囚人たちの間を進み始めました。それはコルベ神父でした。

彼は小さな歩幅で進んでいました。木靴では大股で歩くことはできませんでしたし、靴が脱げないように指を丸める必要があったからです。神父はまっすぐ、囚人たちの最前列に立っているSS隊員たちのグループに向かって進んでいきました。

誰もが震えました。これは最も厳しく禁止されていた規則の一つを破る行為で、その規則を破った場合、残酷に処罰されることがわかっていたからです。列を出ることは死を意味しました。新しい囚人がこの規則を知らずに列を出た場合、仕事ができなくなるまで殴打されました。それは飢餓収容所行きに等しいものでした。

私たちは、コルベ神父が列を抜ける前に殺されるだろうと確信していました。しかし、奇跡的なことが起こりました。第三帝国が管理する700の収容所の歴史の中で前例のない出来事でした。収容所の囚人が列を離れ、罰を受けなかったことはかつてありませんでした。

SS隊員たちはあまりにも予想外のことに呆然と立ち尽くし、互いに顔を見合わせ、何が起きているのか理解できませんでした。

## 5.2. コルベ神父

### 次に何が起こったのですか？

コルベ神父は、木靴を履き、囚人服に身を包み、腰には食器をぶら下げて歩いていました。彼は物乞いのように歩くでもなく、英雄のように歩くでもありませんでした。彼は大いなる使命を自覚した人のように歩いていました。神父は落ち着いてSS隊員たちの前に立ちました。ようやく、収容所の指揮官は我に返り、怒りに満ちた声で副官に問いかけました。

「このポーランドの豚は何を望んでいるのだ？」(“Was will dieses polnische Schwein?”)。

翻訳者を探し始めましたが、すぐにそれが不必要なことがわかりました。コルベ神父は冷静に答えました。

「**彼の代わりに死にたい**」(“Ich will sterben für ihn”)、と。そして手でフランチシェック・ガヨヴニチェクを指さしました。

ドイツ人たちは驚きのあまり口を開けて立ち尽くしていました。彼らにとって、無神論の世界観を代表する人々にとって、他人のために自分の命を捧げるということは全く理解できないものでした。彼らはコルベ神父を見つめ、「彼は狂っているのか？ 我々は何か聞き間違えたのではないか？」という疑問が湧いていたようです。

ついに二つ目の質問が出されました。

「お前は何者だ？」(“Wer bist du?”)。

コルベ神父は答えました。

## 5.2. コルベ神父

「私はポーランドのカトリック司祭だ」(“Ich bin ein polnischer katholischer Priester.”)。

ここで、彼は自分がポーランド人であることを認めました。ドイツ人たちが憎んでいた国の人間だと。そして彼は聖職者であることも認めました。SS隊員にとって、司祭という存在は良心への刺さる棘のようなものでした。

興味深いのは、この対話の中でコルベ神父が一度も「お願い」という言葉を使わなかったことです。彼の発言は、ドイツ人の生死を決める権利を奪い、彼らに判決を変えさせる力を持っていました。彼はまるで熟練した外交官のように振る舞いました。ただし、燕尾服や勲章ではなく、囚人服と木靴、そして食器を身にまとっていたのです。死のような静寂が広がり、一瞬一瞬が永遠のように感じられました。

ついに何かが起こり、それはドイツ人にも囚人にも今でも理解できないことでした。SSの隊長はコルベ神父に向かって、敬語の「Sie」を使ってこう言いました。「なぜ彼の代わりに死にたいのか？」(“Warum wollen Sie für ihn sterben?”)。

さっきまで「ポーランドの豚」と呼んでいたのに、今度は「Sie」と敬語で話しかけているのです。SS隊員や下士官たちは、自分の耳を疑ったようです。これまで収容所の歴史の中で、高位の将校が囚人に対してこんな敬意を払ったことは一度もありませんでした。

コルベ神父は答えました。「**彼には妻と子供がいるからです**」  
 (“Er hat eine Frau und Kinder.”)。

## 5.2. コルベ神父

これがすべての教義の核心でした。彼は皆に、父親としての責任、家族の重要さを教えました。ローマで二つの博士号を最高の成績で取得し、クラクフと長崎で大学の教授を務めた神父。彼は、自分の命が家族を持つ父親の命よりも価値がないと考えたのです。これこそが、素晴らしい教義の授業だったのです！

### コルベ神父の言葉に対して、将校はどのように反応しましたか？

皆が次に何が起こるのを見守っていました。SS隊員は、自分が生死を司る主であると信じていました。列を抜け出すという最も厳しく守られている規則を破ったとして、彼を酷く殴打する命令を下すこともできました。さらに重要なことに、囚人ごときが道徳を説くことなど許されるでしょうか？ 彼は両者を飢餓で死刑に処することもできました。しかし、数秒後、SS隊員は「グート」(“Gut”=良い)と言いました。彼はコルベ神父の提案を受け入れ、彼の正しさを認めたのです。それは、善が悪に打ち勝った瞬間でした。最大の悪を超えたのです。

人を憎しみによって飢え死にさせることほど、残酷な悪はありません。しかし、他人のために自らの命を捧げることほど、崇高な善もありません。最大の善が勝利したのです。

### あなたや他の囚人にとって、この出来事を目撃したことはどれほど重要でしたか？

ドイツ人たちはガヨヴニチェクを列に戻し、コルベ神父が彼の代わりに選ばれました。死刑囚たちはもう木靴が必要なくなり、木靴を脱がされました。飢餓収容所の扉が開かれるのは、遺体を運び出すときだけでした。コルベ神父は最後の一組として飢餓収容所に入り、別の囚人が歩くのを手助けさえしていました。事実

## 5.2. コルベ神父

上、彼らは生きたまま自らの葬儀を見ているようなものでした。ブロックの前で囚人服を脱がされ、8平方メートルの牢に投げ込まれました。窓の鉄格子の隙間から日差しが差し込み、冷たく粗い湿った床と黒い壁に照らされていました。

そこで、もう一つの奇跡が起こりました。コルベ神父は、片方の肺しか機能していないにもかかわらず、全てを生き延びました。彼は死の牢で386時間生き続けたのです。どの医師もそれが信じられないことだと理解するでしょう。この恐ろしい死の期間の後、白衣を着た処刑人が彼に致死注射を打ちました。しかし、それでも彼は死にませんでした……。彼らは再び注射を打ち、ついに彼を終わらせました。彼が亡くなったのは、彼の生涯を捧げた無原罪のマリアの被昇天の前夜でした。コルベ神父にとって、それはこの上ない幸福だったのです。

**最初の質問に戻りますが、飢えによる死から救われたあなたにとって、コルベ神父のこの並外れた行動はどのような意味を持ちましたか？**

コルベ神父の犠牲は、多くの活動に影響を与えました。彼の行動は、収容所内の抵抗運動グループや地下囚人組織の活動を強化しました。そして、私たちにとって「コルベ神父の犠牲の前」と「後」の時間に分かれるような重要な出来事となりました。多くの囚人がこの組織の存在と活動のおかげで収容所を生き延びました。私たちの中から少数の者が救われ、百人に二人だけが生還しました。私はその二人のうちの一人名です。フランシシェック・ガヨヴニチェクは救われただけでなく、その後さらに54年も生きました。

**コルベ神父は、私たち囚人にとって何よりもまず「人間らしさ」**

## 5.2. コルベ神父

**を救ってくれたのです**。彼は飢餓室での精神的な牧者であり、祈りを導き、罪の赦しを与え、十字架のしるしで死にゆく人々をあの世へ送り出していました。彼は、私たちが選抜を生き延びた者たちに、信仰と希望を取り戻してくれました。この破壊、恐怖、そして悪の中で、彼は**私たちに希望を蘇らせたのです**。

人がその友のために自分の命を捨てること、  
これよりも大きな愛はない。

ヨハネ15:13

## 5.3. ルワンダの英雄たち



(元は [sapiens.org](http://sapiens.org) に掲載されました。日本語版は[こちら](#)です。  
画像ソース:Wikimedia)

(背景情報: ルワンダ虐殺とは、東アフリカのルワンダで1994年4月から約100日間続いた大量虐殺である。同年4月6日に発生した、ルワンダのジュベナール・ハビヤリマナ大統領と隣国ブルンジのシプリアン・ンタリヤミラ大統領の暗殺から、ルワンダ愛国戦線 (RPF) が同国を制圧するまで、フツ系の政府とそれに同調するフツ過激派によって、多数のツチとフツ穏健派が殺害された。

1994年のルワンダ虐殺では、100日間で80万人以上が殺されました。その混乱の中で、自分の命を危険にさらして他者を救った英雄たちがいました。)



## 5.3. ルワンダの英雄たち

1994年4月21日、フェリシテ・ニイティゲカは、多くのルワンダ人が恐れる光景を目の当たりにしました。彼女の家の前にミニバスの列が到着したのです。月の大半、フツ人主導の政府の手先であるインテラハムウェ民兵は、少数派であるツチ族の人々を捕まえ、彼らを殺戮地へ連れて行き、銃殺やマチェテでの殺害を行っていました。

フツ族とツチ族は長い歴史と文化的な遺産を共有していましたが、彼らの間には長年にわたる敵対心が存在していました。20世紀初頭、ベルギーの植民地支配者はツチ族の外見がヨーロッパ人に似ていると判断し、彼らに権力の座を与えたことでフツ族の反感を買いました。しかし20世紀後半、フツ族のジュベナール・ハビヤリマナが大統領に就任し、彼の政権はツチ族を差別し、独裁的な体制にはフツ族が多く起用されました。

1994年4月6日、ハビヤリマナの乗った飛行機がミサイル攻撃で撃墜されました。この致命的な墜落事故の後、フツ族の過激派が権力を掌握し、ツチ族が大統領を殺害したと主張し、復讐として大量虐殺を始めたのです。

この混乱の中、カトリック教会の熱心な信徒であったニイティゲカは、できるだけ多くのツチ族を救おうとしていました。彼女はツチ族をコンゴとの国境を越えて逃がし、彼女が働いていたギセニ市のサン・ピエールセンターの敷地内に彼らを隠していました。しかし、インテラハムウェ民兵はニイティゲカの救助活動を知り、彼女の保護していたツチ族全員を捕まえる計画を立てました。

民兵が施設に押し入った後、彼らはニイティゲカに、彼女はフツ族なので命を助けると言いました。しかし、施設に住んでいた数

## 5.3. ルワンダの英雄たち

十人のツチ族はバスに乗せられ、殺される運命にありました。

殺し屋たちはニイティゲカに逃げる機会を与えましたが、彼女はそれを拒否しました。自分が殺される可能性があることを十分に理解していたにもかかわらず、彼女は兵士たちに「生きるにしても、死ぬにしても、自分が保護したツチ族と共にいる」と伝えました。彼女は歌い、叫びながらツチ族と共にバスに乗り込み、そのバスは悪名高いコムニュー・ルージュ、殺戮地として使われた公営墓地に向かいました。そこで、ニイティゲカはツチ族の友人たちと共に殺されました。

\*

**虐殺の中で、ニイティゲカのように命をかけて他者を救った人々の動機は何だったのでしょうか？そして、なぜ多くの人々は傍観者となり、時には殺害に加担したのでしょうか？**

このような疑問は、長年にわたってジェニー・バーネットを悩ませました。1990年代後半から2000年代初頭、彼女がノースカロライナ大学チャペルヒル校で人類学の大学院生だった頃、彼女は1994年の虐殺後、様々なルワンダ人にインタビューを行いました。この虐殺では、約80万人のツチ族が殺されました。バーネットが出会った人々の中には、彼女自身や知り合いが殺戮の最中にツチ族を守ったという話をする人もいました。バーネットが学んだところによると、これらのルワンダの救助者たちは、ホロコースト救助者たちと同様に大胆かつ勇敢な行動を取っていたのです。彼らはツチ族を家や馬小屋に隠し、国境を越えて安全な場所へ送り、計画された殺害の警告をして逃げる機会を与えました。

こうした話を聞く中で、バーネットは虐殺中の救助行動がどの程

## 5.3. ルワンダの英雄たち

度一般的だったのか、また、なぜ一部の人々は自分の恐怖を乗り越えて危険にさらされている人々を助けたのかを考えるようになりました。

彼女が出会ったルワンダの人々に虐殺の話題を持ちかけると、ほとんどの人が話したがらない様子で、彼女の同僚たちもあまり乗り気ではないように見えました。

「私はこのプロジェクトに取り組むための適切なバックグラウンドを持つ人々を何とか説得しようとしたのですが、自分にはそのスキルがないと感じていました」と語るのは、現在ジョージア州立大学でグローバルスタディーズと人類学の准教授を務めるバーネットです。「結局、このプロジェクトに興味や時間を持っている人は見つかりませんでした。」

その後数年間、彼女は経験を積み、ルワンダの公用語であるキニヤルワンダ語の集中講座を受け、自信を深めました。そして2012年までには、多くのルワンダ虐殺の加害者がガチャチャ(地域社会)法廷で裁かれ、国全体が悪夢から一部の癒しを得ることができました。次第に、1994年の運命的な数ヶ月間に目撃したことや経験したことについて振り返るルワンダ人が増えてきました。

バーネットは、国立科学財団の助成金を得て、2013年と2014年にルワンダへの研究旅行を複数回行い、救助者、目撃者、そして虐殺の加害者を含む200人以上にインタビューを行いました。

彼女が集めた話の中には、倫理的な規範が崩壊し、コミュニティが壊滅的な打撃を受ける中でも、驚くべき形で人間の利他主義が現れる瞬間が含まれていました。

## 5.3. ルワンダの英雄たち

バーネットが発見したのは、救助者たちが常に道徳的に正しいとは限らなかったという事実であり、その行動が時には地理やタイミングの偶然に左右されたことです。しかし、それだけでなく、彼らを動かしたのは、同胞の人々に起きていることに対する強烈な内なる信念でした。

「ある人は哀れみを感じ、リスクを冒して人々を助ける。一方で、他の人々は『この問題には関わりたくない』と言うのです。なぜなら、リスクを恐れているからです。人々の心次第です。**我々はそれぞれ異なる方法で作られています。**」と、ある虐殺の生存者はバーネットに語りました。



バーネットは幼少期から、人々が命を賭けて他者を救う動機に興味を持っていました。彼女は子供の頃にアンネ・フランクの日記を読み、ナチスから逃れるためにフランク一家を匿ったオランダ人たちの勇気に感銘を受けました。

バーネットがボストン大学の学部生だった頃、彼女はアウシュビッツとブーヘンヴァルトの生存者であり、ホロコースト文学の古典『夜』の著者であるエリ・ヴィーゼルの授業を受けました。ヴィーゼルは「彼の授業は意図的に経験としてデザインされていました」とバーネットは言います。「彼は悪と善について多く語り、それが私の考え方に大きな影響を与えました。」

その道徳的な影響は、バーネットがルワンダの8つの異なる地域を訪れ、救助者、加害者、そして目撃者にインタビューする中で彼女を支えていました。彼女と研究パートナーである人類学者のハーガー・エル・ハディディは、質素なゲストハウスに滞在し、選

## 5.3. ルワンダの英雄たち

んだコミュニティへとでこぼこした土の道を車で移動しました。

バーネットが各地域を巡り、人々の証言を集めていた間、ルワンダ政府がいつ彼女の研究を止めてもおかしくないことを彼女は理解していました。トロント大学の政治学者であり、『隣人を殺す：ルワンダの暴力の網』の著者であるリー・アン・フジイ氏によれば、現在のルワンダの政治状況下でこのような調査を行うこと自体が勇敢な行為です。現在権力を握るルワンダ愛国戦線(RPF)政権は、虐殺にほとんどすべてのフツ族が関与したという神話を支持しており、これはハビヤリマナ大統領の死後、過激派に忠実な一部のフツ族が虐殺に参加したという現実とは対照的です。多くの救助の物語はこの公式の歴史に反するため、政府に批判的な学者はブラックリストに載せられることがあります。

2013年と2014年にインタビューを完了した後、バーネットは集めた証言を徹底的に分析し、救助者たちの利他的な行為を照らし出す共通のテーマを見つけようとしていました。彼女が最初に気づいたことの一つは、命を救う救助活動が広く行われていたという事実です。インタビューを受けた多くの人々が、隠れている人々に食料や衣類を提供することから、死刑を宣告されたツチ族を解放するために民兵に賄賂を渡すことまで、さまざまな救助活動に参加していたのです。「救助行動は広く行われていました」とバーネットは言います。「多くのルワンダ人が、時には数週間にわたり、もう不可能になるまで救助行動を続けました。」

バーネットが救助者たちに、なぜそのような行動を取ったのかを尋ねると、ほとんどの人が、自分たちの同胞であるルワンダ人、フツ族であれツチ族であれ、**自分と同じく価値のある人間**だと考えていたと答えました。その信念こそが、彼らに危険を冒してでも他者を救う動機となったのです。「ほとんどの人が『まともな人間な

## 5.3. ルワンダの英雄たち

ら誰でもそうする』と言いました」とバーネットは語ります。

カリフォルニア大学アーバイン校の政治学者クリステン・レンウィック・モンローもホロコースト救助者へのインタビューから同様の結論に達し、彼らが「**共通の人間性を通じて他者と結びついている自分たちを見ていた**」と報告しています。

なぜ一部のルワンダ人がツチ族を助けたのかを振り返りながら、あるインタビュー参加者はバーネットにこう語りました。「心が獣のようだった者は人を助けませんでした。慈悲深い心を持ち、人間は人間であると理解していた者は、その人を救いました。」

別の人はこう付け加えました。「なぜある人々が他人を助けたのかという最初の理由は、彼らがすべての人間は自分と同じだと理解していたからです。今日彼が追われているなら、明日には自分が追われるかもしれない。今日彼が死ぬなら、明日には自分が死ぬかもしれない…。私たちは、**誰も他人の命に対する権利を持っていないことを理解していました。**」



(出典:sapiens.org)

## 5.3. ルワンダの英雄たち

共通の人間性に対する深い理解が、フェリシテ・ニイテゲカをも動機づけました。彼女は救助者になるという選択が極めて危険な領域に踏み込むことをよく理解していましたが、それでも彼女はルワンダの同胞の安全と生存に対する献身が疑念を超えていました。ニイテゲカの兄弟が彼女に逃げて殺戮部隊を避けるよう助言したとき、ニイテゲカはこう返事を書きました。

**「助けようとしてくれてありがとう。私が責任を持っている 43人を見捨てるくらいなら死んだ方がましです。もし神が私たちを助けてくださるなら、明日また会えるでしょう。」**

ニイテゲカも、彼女が匿った人々も虐殺を生き延びることはできませんでしたが、ギセニでバーネットがインタビューを行った複数の人々は、ニイテゲカの物語を共有し、彼女の慈悲と英雄的な行為を証言しました。彼女の物語は、1942年にポーランドのトレブリンカ強制収容所への輸送に、自らの孤児たちと共に同行し、全員が命を落としたワルシャワ・ゲットーの孤児院長ヤヌシュ・コルチャックの物語を彷彿とさせます。

一部の救助者たちは、周囲の人々を気遣うという原則を実践するだけでなく、それを他者にも広めようとしていました。バーネットがインタビューしたある神父は、ルワンダ南部で孤児院を運営しており、そこには避難民となった家族の子供たちが多く住んでいました。その中には、同じ屋根の下で生活していたツチ族の子供たちに対して敵対的な感情を抱いているフツ族の子供たちもいました。この危険な時期に団結を促すことの重要性を認識した神父は、他者を助けることの大切さを子供たちに説き続けました。

最終的に、この孤児院で保護された子供たちは生き延びることができました。

## 5.3. ルワンダの英雄たち

多くの救助者たちが、自分たちの宗教的な理想が行動の動機となったと述べています。彼らは例えば、コーランの中で「殺人は罪であり、すべての人間は同じ血を分け合っている」という一節を引き合いに出しました。彼らの証言と行動は、イスラム教が暴力を奨励し、憎しみを広める宗教だと主張する者たちへの反論となります。

彼らの信仰に基づく道徳的な教えに触発され、ムガンダムレ市などのイスラム教徒は、自宅にツチ族を密かに匿い、手に入るもので路上にバリケードを築き、殺戮者たちの侵入を防ぎました。「我々の宗教、イスラム教は、隣人の血を流すことを許しません」とある救助者はバーネットに説明しました。「その人を殺すなんて考えられなかったんです。彼は兄弟であり、もし助けが必要なら、彼もまたあなたを助けてくれたでしょう。」

これらの救助活動の一部は、ルワンダ人とは異なる歴史的な経験を持つ宗教共同体の背景にも根ざしていると、バーネットは指摘します。ベルギーの植民地支配下では、イスラム教徒は「スワヒリ・キャンプ」と呼ばれるゲットーのような指定地区に住むことを強制されていました。このような迫害が、ツチ族が直面する危機に対する彼らの共感を深めたのかもしれない。

マサチューセッツ大学アマーフト校の心理学者エルヴィン・スタウブは、深刻なトラウマを経験した人々は、**他者を助けることに対する強い使命感を持つことが多い**と発見しました。スタウブが「苦しみから生まれる利他主義」と呼ぶこの反応が、ルワンダの救助者たちの英雄的な行動の一因となった可能性があります。

しかし、多くの救助者が道徳や共感を深く重んじていたにもかかわらず、それだけでは救助が成功するとは限りませんでした。救助



## 5.3. ルワンダの英雄たち

活動には、場所や地理的要因などの状況が大きな影響を与えることがありました。コンゴに近いギセニ市では、国境が近く、しかも部分的にしかフェンスで囲まれていなかったため、多くのツチ族が救助されました。

バーネットがインタビューした地元の輸出入業者たちは、救助活動に参加していました。彼らの多くは密輸に関わっており、監視の目を逃れてフェンスの隙間を通してツチ族を案内する方法に長けていました。「彼らは国境を越えて物資を密かに運ぶ方法を知っていました」とバーネットは言います。「それが大きなチャンスを与えたのです。」

同様に、キブ湖の近くに住む漁師たちも、ツチ族をカヌーでコンゴの国境まで逃がすことができることがありました。ある救助者は、自宅の周囲にあるバナナ畑や近くのコーヒー農園にツチ族を隠し、カヌーで彼らを安全に送り届けて多くの命を救いました。バーネットが彼に、なぜ多くの人々を助けたのか尋ねたところ、彼はこう答えました。「この世で私はあまりにも貧しい。生きていても天国と地上の両方を失うことはできない。」

しかし、国境から遠く離れた地域では、逃亡経路がほとんどなく、救助活動はさらに困難になりました。



救助が成功するかどうかは、状況に大きく左右されるだけでなく、外部からの圧力によっても救助者の道徳的な決意が揺らぐことがありました。多くの救助者が周囲の人々の運命を心から心配していたものの、彼らもインテラハムウェの脅迫や策略、要求には弱かったのです。

## 5.3. ルワンダの英雄たち

虐殺が進行する中で、インテラハムウェの民兵たちは、ツチ族の逃亡者を捜索するために標的とされた地域の家々に繰り返し襲撃を行いました。こうした捜索の際、家の主たちは、もしツチ族を隠していることが見つければ、自分たちも殺されるかもしれないことを知っていたのです。

死への恐怖、そして次々と自宅に押し寄せる民兵たちの襲撃に直面し、最も慈悲深い救助者たちでさえも、その耐久力は限界を迎えていきました。多くのルワンダ人が当初は命の危険にさらされているツチ族を助けようとしたのですが、虐殺が長引くにつれ、その意志を失っていった者も少なくありませんでした。虐殺に加担した者たちは、財産を略奪し、破壊し、反対者を恐怖に陥れ、ツチ族とフツ族の女性をレイプしました。

このような混乱の中、多くの人々は、自分自身や家族の生存に専念することを選びました。「虐殺が始まった初期の頃、多くの人々は友人や隣人を助ける反応を示していました」とバーネットは言います。「しかし、虐殺が進行し続ける中で、その状況は変わりました。」

あるフツ族の救助者は、バーネットにツチ族の知り合いを救おうとした経緯を語りました。彼は約1ヶ月間、その男性を自宅に隠し、インテラハムウェの襲撃から逃れながら、食事と避難場所を提供していました。しかし、救助者とその家族が戦禍から逃げることを決めた際、彼らはその男性を残さざるを得なかったと、悲しげに振り返ります。

「彼を連れて行くことはできませんでした。彼がどうなったのかは分かりません」と彼は語ります。「この話はしたくないんです。誤解されたり、私が彼を殺したと言われたりするかもしれないか

## 5.3. ルワンダの英雄たち

らです。」

犠牲者の数が増え続ける中、インテラハムウェは普通のルワンダ人にも虐殺に参加するよう圧力をかけ始めました。民兵グループは、夜間の治安パトロールの名目で男性たちを集めました。彼らがパトロールに参加すると、民兵の指導者たちは隠れて逃げようとするツチ族を追跡するよう指示しました。「人々は政府に従っているように見せるためにパトロールに参加していたのです」とバーネットは説明します。「虐殺に参加するつもりはなかったのです。」しかし、そうして意図せずに始まった参加が、後に一部の男性を虐殺の直接的な加担者に変えました。特に、民兵の命令に背くと、自分や家族が危険にさらされると感じたときは、その傾向が強まりました。「これはまさに『滑り坂現象』です」とバーネットは言います。「少しだけ悪いことを始めると、それがもっと悪いことをすることを容易にしてしまうのです。」

救助者たちも、この「滑り坂」から免れることはできませんでした。バーネットがインタビューした人々の中には、ツチ族を救った一方で、他者を集めたり、殺したりした人もいました。彼らは、インテラハムウェの要求に従わなければ、自分の命が危険にさらされると感じていたのです。「誰かを助ける意志があったとしても」とバーネットは語ります。「それでも毎日何度も、自分が虐殺に加担しないという決断をし続ける必要があったのです。明示的な脅威と暗黙の脅威の両方を感じながら、人々はその中で生きていたのです。」彼女の発見は、救助者が道徳的に非の打ちどころがないとする一般的な認識を覆します。彼らは他者を深く尊敬し、助けたいという強い願望を持っていたかもしれませんが、**命が危険にさらされる状況では、誰でも後悔するような決断を下してしまうことがあるのです。**

## 5.3. ルワンダの英雄たち

最も善意のある救助者でさえも、その道徳的理想に到達できないことがあるならば、迫害や殺戮が始まったときに救助行動を奨励することはどれほど現実的でしょうか？

バーネットは、救助者たちを助けるための一つの方法は、彼らが直面する圧力が耐え難いものになる前に、それを和らげたり、緩和したりすることだと指摘します。「早期介入が鍵です」と彼女は言います。もし国連が虐殺の際に平和維持軍を削減しなければ、救助者たちは過酷な状況の中でこれほど長く耐え忍ばずに済み、継続的な襲撃や死の脅威に立ち向かって同胞を救う必要もなかったでしょう。その結果、多くのツチ族が今も生きていたかもしれないのです。

また、救助行動の重要性を高めることも、それを他者に促す一助となるでしょう。ケンタッキー大学の人類学者モニカ・ウドバルディは、バーネットの物語に登場する救助者の英雄たちは、絶望的な状況にある人々を助けるための動機を他者に与えることができると述べています。

ルワンダでは、社会的な規範が「皆と同じでいること」を求めるため、救助者を称えたり彼らの物語を共有することは複雑な課題となることがあります。バーネットはルワンダの文化に深く関わる中で、多くの救助者が自分たちの命を救った行為について公に認められることを望んでおらず、むしろ匿名のままでいたいと考えていることを理解するようになりました。「ルワンダでは、同調することが一種の防衛手段になっています。皆と同じでいることで、目立たずに隠れることができます」とバーネットは言います。「目立つことを強く避ける文化があるのです。」また、ツチ族の多くはフツ族の救助者たちが命を救ってくれたことに感謝していますが、こうした救助者の中には、ツチ族を匿ったことを公にするこ

## 5.3. ルワンダの英雄たち

とで人々に批判されるのではないかと恐れて、公開をためらう人もいます。

ルワンダはフツ族とツチ族の和解を奨励してきましたが、両者の間には依然としてわだかまりが残っているのです。

それでも、バーネットの研究は、ルワンダだけでなく世界中で救助者の物語を共有することに価値があるという認識が広がりつつあることを示しています。彼らが慈悲と生存のどちらかを選ばざるを得ない状況に直面したとき、どのように行動したのかを理解することは非常に重要です。現実の救助者たちの物語は、その混乱や複雑さの中にあっても、私たちに人々が非常時に直面する多様な道徳的選択肢について考える機会を与えてくれます。そして、フェリシテ・ニイテゲカのように、同胞を助けるために身を捧げた人々の犠牲の大きさを理解するきっかけにもなるのです。

**彼は兄弟であり、もし助けが必要なら、彼もまたあなたを助けてくれたでしょう。**

## 5.4. 応援者になれ、否定者ではなく

### Be a Cheerleader Not a Naysayer



(元は [weeklywisdomblog.com](https://www.weeklywisdomblog.com) に掲載されました。日本語版は[こちら](#)です。  
画像ソース: [weeklywisdomblog.com](https://www.weeklywisdomblog.com))

ニュージャージー州の小さな町にある学校の暗い教室に、26人の生徒が座っていました。彼らは皆、問題を抱えた背景を持っていました。薬物中毒者もいれば、刑務所に入った者もいました。ある女の子は1年の間に3度の中絶を経験していました。彼らの親もどうして良いか分からず、学校もほとんど見放していました。

その時、新しい担任教師としてフィラ先生がこのクラスに配属されました。新学期が始まると、フィラ先生はこれまでの教師たちのように生徒を叱ったり説教したりはしませんでした。

代わりに、先生は生徒たちに質問をしました。

## 5.4. 応援者になれ、否定者ではなく

「3人の人についてお話ししましょう。Aさんは熱心な魔術信仰者で、愛人が2人いて、長い喫煙歴があり、アルコール中毒です。Bさんは2度も公職を追われ、毎日正午に起きて、毎晩2リットルのブランデーを飲み、アヘンの使用で有罪判決を受けたことがあります。Cさんはかつて国の戦争英雄で、菜食主義者、芸術に情熱を持ち、時々お酒を飲むことはありますが、若い頃に法律を破ったことはありません。この3人の中で、誰が素晴らしい成功を収めるとおもいますか？彼らの未来をどう想像しますか？」

生徒たちは全員、Cさんが素晴らしい成功を収める人だと答えました。AさんとBさんについては、恐らく暗い未来が待っている、犯罪者になるか、社会の負担になるかもしれないと推測しました。一方で、Cさんはきっと大成功を収めた人物だろうと考えました。

そこでフィラ先生は言いました。

「皆さんの予想は、多くの人が想像することと同じです。しかし、実は全て間違っています。実は、皆さんも知っている第二次世界大戦の有名な人物たちです。Aさんは**フランクリン・ルーズベルト**です。彼は体の一部が麻痺していましたが、強い意志を持ち、アメリカの大統領を4期務めました。Bさんは**ウィンストン・チャーチル**で、彼はおそらくイギリス史上最も有名な首相でしょう。そしてCさんは、皆さんが知っているもう一人の人物です。彼の名前は**アドルフ・ヒトラー**で、何百万人もの無実の人々を殺したファシスト指導者です。」

生徒たちは驚いて、フィラ先生の言葉を疑うように見つめました。

するとフィラ先生は続けて、「皆さんの人生はまだ始まったばかり

## 5.4. 応援者になれ、否定者ではなく

りです。過去の間違いや恥は、あくまで過去のものでしかありません。しかし、皆さん自身を本当に表すものは、今とこれからの行動です。誰も完璧ではありません。偉大な英雄たちでさえ、欠点があり、間違いを犯しました。もし皆さんが過去の影から抜け出し、今日から一生懸命に頑張れば、皆さんも将来、素晴らしい人物になれるのです。」

フィラ先生のおかげで、この26人の生徒たちの人生は変わりました。彼らは全員、立派な人々に成長しました。心理学者や判事、パイロットになった人もいました。特に注目すべきは、クラスで最も問題児だったロバート・ハリソンです。彼は後にウォール街で最年少のファンドマネージャーになりました。

後にフィラ先生の生徒の一人はこう言いました。「私たちは皆、自分たちはもう救いようがないと思っていました。それは、誰もが私たちをそのように見ていたからです。フィラ先生は、私たちにとって初めての目覚めのきっかけをくれた人でした。大事なものは過去ではなく、今とこれから何をするかだ、と。」

(出典:ハーバード・ファミリー・インストラクション 第2章)

人類への信頼を失ってはいけません。もし数滴の海水が汚れていても、海全体が汚れることはありません。

マハトマ・ガンジー



## 5.5. 愛についてのサドグールのインタビュー



サドグールと、元ミス・インディアであり女優・映画プロデューサーであるジュヒー・チャウラが、「愛とは何か」というテーマについて活気あふれる洞察に満ちた対談を行いました。このインタビューの中で、サドグールは愛や執着に関する多くの誤解を払拭し、私たち一人ひとりが、周囲のすべての人や物に対して愛を抱くことが可能であることを説明しています。愛とは、私たちの中にある甘美な感情であり、他者から与えられるものではない、と彼は説きます。したがって、愛することや恋に落ちることは、完全に自分の手の内にあるのです。

(ビデオリンク:<https://youtu.be/vjzuJdmgQWM>。日本語版は[こちらです](#)。)

**ジュヒー:**「先生、ある教師やグル、そして導師たちは、”愛してもよいが、執着してはならない。” “愛は条件付きであってはならず、無条件と教えることがありますよね？」

**サドグール:**「”愛しなさい、でも執着してはいけない。” それなら、なぜ愛したいのでしょうか？」

## 5.5. 愛についてのサドグールのインタビュー

誰かを愛するのは、その人を自分の人生、自分自身の一部として取り入れたいからではありませんか？」

「”愛しています、でも...私は執着していません。”これでは毎日カウンセリングを受けに戻らなければならないのと同じです。精神科医の仕事のようなもので、毎日ソファに座って話をしなければならなくなるでしょう。治療が必要で、そのための料金もかかります。」

ジュヒー:「つまり...ああ、そうですね、愛してもよくて、執着してもいいと...」

サドグール:「そう言ったわけではありません。」

ジュヒー:「分かりました、カウンセリングに戻りますね。では、どういうことですか？」

サドグール:「私が言いたいのは...人間が本当に愛を必要とするのは、なぜだと思えますか？理解すべきことは、人間は常に今の自分以上の何かになりたいと渴望しているということです。」

「単純な身体的表現の観点から見ると、これを”性”と呼びます。性とは、物理的に自分ではないものを自分の一部にしようとする試みです。たとえ数瞬の間でも、成功するかもしれません。」

「精神的にそれを試みると、それは”欲”、”征服”、あるいは単に”買い物”と呼ばれるかもしれません。人によっては、剣や銃を持って征服に出るし、別の人には小切手や現金、クレジットカードでそれを試みます。」

## 5.5. 愛についてのサドグールのインタビュー

「要は、自分の一部ではないものを、自分の一部にしようとする事、それが全ての努力の根本にあるのです。お金や財産、あるいは国を手に入れたいというのも、その一例です。あなたが何を求めていようと、それは自分ではないものを自分の一部にしようという努力なのです。」

「それが感情的な面で起こると、それを”恋愛”と呼びます。感情的に、あなたは自分の一部ではない誰かを自分の一部にしようとしています。もしそれを意識的に行うなら、それを”ヨガ”と呼びます。ヨガとは”結合”を意味します。」

「これらのすべての努力には美しさがありますが、それぞれに限界もあります。他の方法の限界を理解したとき、それらに何が正しいか間違っているかという問題ではなく、それは一時的にしか機能しないことがわかります。」

**ジュヒー:**「愛と包括性...私はこの部屋にいる全員をどうやって愛すればいいのか理解できません。」

**サドグール:**「それは無理です。愛せない人もいます。」

**ジュヒー:**「では、どうすれば全員を愛の中に含められるのですか？」

**サドグール:**「それは、あなたが愛を何か外からやってくるものだと考えているからです。また、特定の誰かの持つ性質や、鼻の形、思考、感情、話し方、振る舞い、あるいは自分に対する接し方など、何かしら受け入れられる特徴があるから愛が芽生えると思っているのです。多くの要素がありますが、それらが自分にとって受け入れられるものであることが前提です。もしその人が何かあ

## 5.5. 愛についてのサドグールのインタビュー

あなたにとって受け入れられないことをした場合、愛は崩れます。」

ジュヒー:「そうですね。」

サドグール:「では、こう考えてみてください。愛があなたに訪れたとき、憎しみや怒り、苦しみや喜びがあなたに訪れたとき、それらはすべてあなたの内側で起きていることですよ？」

ジュヒー:「はい。」

サドグール:「”愛は空気の中にある”と言う人もいますが、違います。それはあなたの感情が心地よくなったから、突然空気が生き生きと感じられるようになっただけです。それはずっとそこにあったのに、あなたが今まで気づかなかっただけです。」

ジュヒー:「はい。」

サドグール:「つまり、人間が経験するあらゆるもの——愛であれ、憎しみであれ——それはすべてあなたの内側で起こるのです。私が言いたいのは、少なくとも自分の内側で起こることは、自分の意思で起こせるようになるべきだということです。意識的にそれを選び取ることができるようになるべきです。」

「もし自分の内側で起こることが自分の意思で選べるようになったなら、何が問題になるのでしょうか？ それはすべてあなたの中で起こることなのですから。」

愛は関係性ではありません。関係性は別の問題です。愛とは、ある種の感情の甘美さのことです。

## 5.5. 愛についてのサドウグルのインタビュー

「木を見ても、犬を見ても、男性を見ても、女性を見ても、子どもを見ても、あるいはただ空を見ても、なぜそれを愛をもって見るができないのでしょうか？それは空を愛するというのではなく、自分の感情が甘美なものであるかが問題だからです。感情が甘美であれば、何を見ても、ある一定の優しい目で見ることができるはずです。」

「今、もしあなたの感情が乱暴なものであれば、何を見ても、それに対して乱暴な見方をしてしまいます。私たちは長い間、愛を特定の誰かとのものだと考えてきました。しかし、そうではありません。愛は何かをすることではなく、**何か”になる”ことなのです**。もしあなたが望むなら、愛そのものになることができます。感情をととても心地よい状態にすることができますのです。」

「もし体が心地よい状態になれば、それは快樂と呼ばれます。ここに座ってただ呼吸しているだけで、非常に大きな快樂を感じることもできます。目を閉じるだけで、涙が歡喜の中から溢れる人々を、私は何百万という数で見せることができます。ただ目を閉じているだけで、彼らは歡喜に満ち溢れているのです。体全体が心地よくなるからこそ、細胞の一つ一つが歡喜で溢れているのです。」

「もし心が心地よくなれば、それを喜びと呼びます。感情が心地よくなれば、それを愛と呼びます。生命エネルギーそのものが心地よくなれば、それを至福、歡喜と呼びます。周囲の環境が心地よくなれば、それを成功と呼びます。」

「さて、誰かとの成功を愛だと思い込んでいるなら、それは間違いです。それは成功の物語なのです。つまり、あなたは自分と周囲の5～10人との間で心地よさを生み出し、それを愛だと呼んでいる

## 5.5. 愛についてのサドウグルのインタビュー

に過ぎません。それは実際には成功であり、管理に多大な努力が必要なのです。」

ジュヒー:「はい、その通りです。」

サドグラー:「愛するためには、何かを管理する必要はありません。ただ感情を甘美なものにすれば、それだけで感情は甘く、美しいものになるのです。誰かに関するものではありません。誰かが現れたら、それを分かち合えばいいのです。誰もいなくても、目を閉じて座っているだけで愛に満たされることができるのです。何が問題ですか？それは誰かに関することでも、行動でもありません。何か”する”のではなく、”なる”ことなのです。」

ジュヒー:「それは素敵で、理想的な状態ですね...」

サドグラー:「理想的なものではありません。それが本来の在り方です。」

ジュヒー:「でも、本当にこれを実践しないといけないんですよね？」

サドグラー:「なぜですか？」

ジュヒー:「今、私は考え込んでしまってます...」

サドグラー:「これこそ私が言っていることです。もしそれが行動であれば、行動は練習を通して完璧になります。行動である場合に限り、そうです。しかし、愛は行動ではありません。健康は行動ですか？あなたは今、健康を演じていますか？」

## 5.5. 愛についてのサドウグルのインタビュー

ジュヒー: 「いいえ。」

サドグラー: 「ジュヒーさんは俳優ですが、今健康を演じていますか？」

ジュヒー: 「いいえ。」

サドグラー: 「健康は、私たちがいくつかのことを行った結果です。もし悪いものを食べて、悪い生活を送れば、健康ではられません。私たちは健康を保つために、いくつかのことをしているのです。同じように、特定のことをすれば、心の心地よさを管理することができます。また、別の特定のことをすれば、感情の心地よさを管理することができます。そしてさらに、生命エネルギーそのものの心地よさも管理することができるのです。」

「これらは、あなたが自分で行うことができるものです。しかし、内側で行えることを、あなたは外側を管理することで解決しようとしています。内側でできることを、周りの環境を整えることで何とかしようとしているのです。これは非常に難しいことです。なぜなら、外の世界は決して100%あなたの思い通りにはならないからです。ある程度は管理できますが、すべてを自分一人で成し遂げることはできません。なぜなら、多くの要因が絡んでいるからです。」

**愛は何かをすることではなく、何か ”になる” ことなのです。もしあなたが望むなら、愛そのものになることができます。**

サドグラー

## 5.6. 偉人の言葉

**強烈な愛は計算しない。ただ与えるのみ。**

マザー・テレサ

**愛は何かを得ることと関係ない。ただ何を与えるか、  
すなわちすべてを与えることと関係している。**

キャサリン・ヘプバーン

**もし愛が盲目なら、愛する盲目の人はそれをもっと深く  
理解しているかもしれません。**

クリス・ジャミ

**人が最も受け入れ難いものは、純粹で無条件の愛と受容です。  
私たちは、愛と受容は何か対価を払って得るものだと  
教え込まれています。**

フレデリカ



## 5.6. 偉人の言葉

誰かの暗闇を見て初めて、その人の本当の姿を知ることができる。そして、その暗闇を許して初めて、愛とは何かを知ることができる。

マリアン・ウィリアムソン

夕焼けに向かって『右側のオレンジを少し弱めて』なんて言う人はいない。夕焼けをただ見て、その美しさに感嘆するだけです。

カール・ロジャーズ

愛のない人生は、花も実もない木のようなものです。

ハリール・ジブラーン

母の愛ほど強力な愛は、その痕跡を残します。目に見える傷跡ではなく、深く愛された経験が、たとえその愛が去った後も、私たちを守り続けるのです。

J・K・ローリング

## 5.6. 偉人の言葉

人生は永遠です。私たちは一瞬立ち止まり、出会い、愛し、  
分かち合うために存在します。この瞬間は、永遠の中の  
小さなカッコに過ぎません。

パウロ・コエーリョ

信じることに迷っているなら、何のために生きているのですか？愛は  
信じるのが難しいものです。科学も、神もそうです。  
あなたが直面している問題は、難しさを受け入れることです。

ヤン・マルテル、『ライフ・オブ・パイ』

生涯の幸せを望むなら、他の人を助けなさい。

中国のことわざ

すべての始まりと終わりは、愛と感謝で満たされています。  
このクリスタルのような美しさを心に抱いて生きるのは  
素晴らしいことではないでしょうか？

江本勝

## 5.6. 偉人の言葉

多くの人にとって、愛とは『あなたは私の望むことをしなければなら  
ない』という意味です。いいえ、愛とは、相手が何をして、私たちがそ  
の人を愛し続けることです。

サドゥグル

一つの行動で一つの心に喜びを与えることは、  
千の祈りに勝るものです。

マハトマ・ガンジー

私の宗教はとてもシンプルです。私の宗教は親切です。

ダライ・ラマ

私は真実と無条件の愛が最終的に実現すると信じています。  
だからこそ、一時的に敗北した正義は、勝利した悪よりも  
強いのです。

マーティン・ルーサー・キング・ジュニア

## 5.6. 偉人の言葉

幸福は、自分の行いと言葉が他人に利益をもたらすときに訪れます。

釈迦

最終的に重要なのは三つのことです。どれだけ愛したか、どれだけ穏やかに生きたか、そして自分にふさわしくないものをどれだけ優雅に手放したかです。

釈迦

あなたがたの間で偉くなりたいと思う者は、仕える人となり、あなたがたの間でかしらになりたいと思う者は、すべての人の僕とならねばならない。

マルコ10:43-44

互いに愛し合うならば、それによってあなたがたがわたしの弟子であることを、皆が知るようになる。

ヨハネ13:35

## 5.6. 偉人の言葉

だれかがあなたの右の頬を打つなら、左の頬をも向けなさい。  
あなたを訴えて下着を取ろうとする者には、上着をも取らせ  
なさい。だれかが、一ミリオン行くように強いるなら、  
一緒に二ミリオン行きなさい。求める者には与えなさい。  
あなたから借りようとする者に、背を向けてはならない。

山上の説教、マタイ 5:39-42



## 5.7. 希望の歌



KISEKI (ポケットモンスターXYエンディングテーマ)  
(画像ソース:[YouTube](#))

この星の 同じ時代に  
生きる人と 会うこと

宇宙の 時の 中では  
たった 100年 奇跡の出会い

相手を包み 感謝しよう

ともに 次代を 作っていこう

小さなつぼみ 奪い合わずに  
ともに 守り 育んでいこう

咲いた花に 優しさ 添えて  
贈りあえば 心 つながる

人と宇宙が ひとつになれる  
軸が交わる ポイント 探せば

夢が あふれる 世界 生まれる  
たった ひとつの 輝く世界

感謝 あふれる

未来 作ろう

重なる  
100年の  
出会いが  
奇跡を生む

## 旅の始まり



そして、ここまで読んでいただきありがとうございました！

無条件の愛の世界を少しでも垣間見ていただけたでしょうか？この自己探求と心を開く旅にご一緒いただき、本当に感謝しています。

お分かりのように、無条件の愛を育むことは、まるで庭を手入れするようなものです。それには継

## 旅の始まり

継続的な努力と忍耐、そして自分にとって不要なものを手放す勇気が必要です。心の中の「庭」を育てる際には、自分の直感を信じ、心の声に耳を傾け、優しさを忘れずに進んでくださいね。

このニュースレターが、あなたにとって貴重な気づきをもたらし、心の中に愛の火を灯すきっかけになったなら幸いです。いつでも、私があなただの道のりをサポートしますので、どうか気軽に感想や質問、ご自身の経験を私やご家族、ご友人と分かち合ってください。

あなたの心が愛で満たされ、日々が平和と喜びに包まれますように。

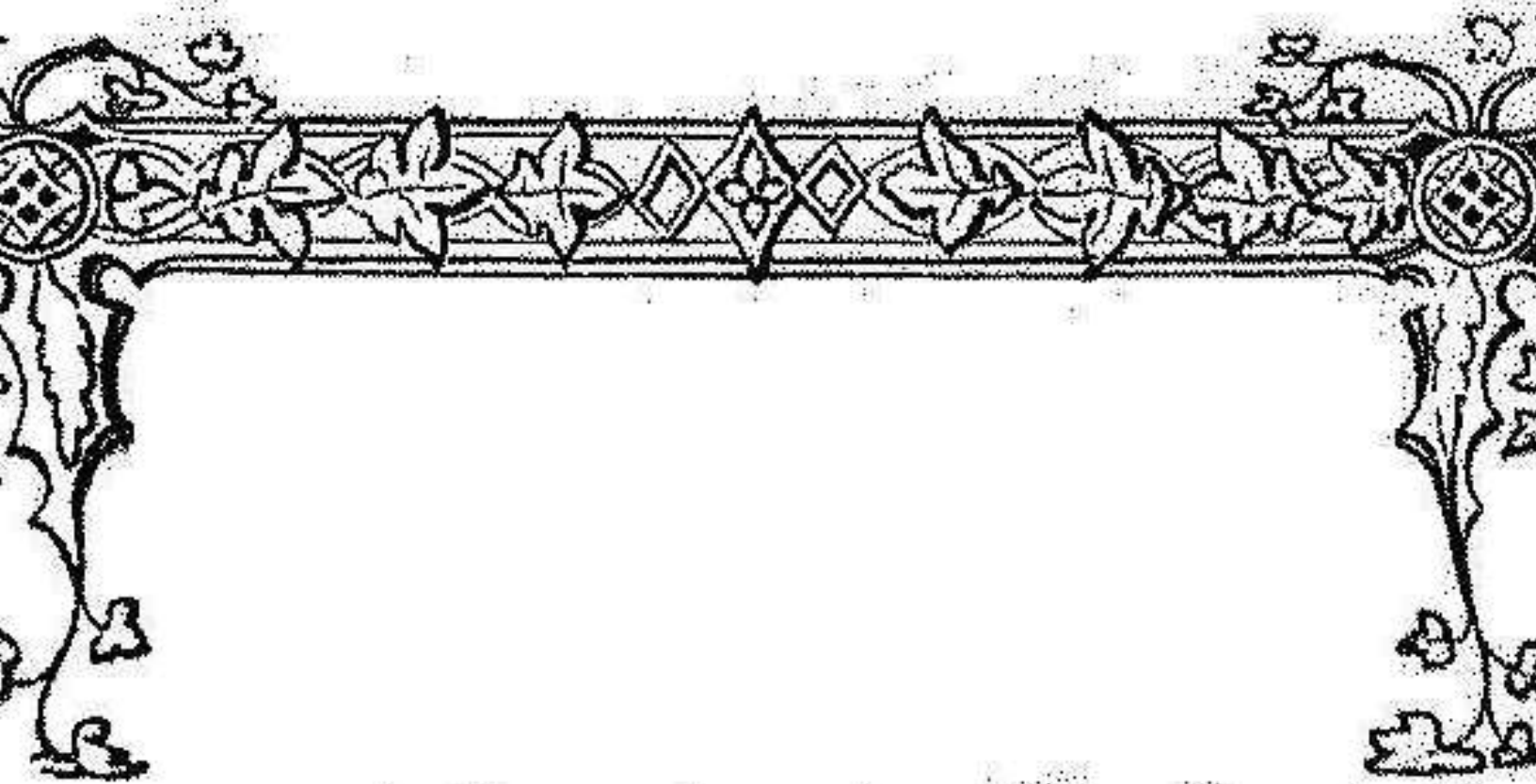
心を込めて

**Jonathan M. Pham (ジョナサン・M・ファム)**

J M P  
JONATHAN M. PHAM  
J M P



# 付録



*A P P E N D I X.*

## 付録1



### 放蕩息子のたとえ話

(ソース:ルカ15)

ある人に、ふたりのむすこがあった。ところが、弟が父親に言った、『父よ、あなたの財産のうちでわたしがいただく分をください』。そこで、父はその身代をふたりに分けてやった。

それから幾日もたたないうちに、弟は自分のものを全部とりまとめて遠い所へ行き、そこで放蕩に身を持ちくずして財産を使い果した。

何もかも浪費してしまったのち、その地方にひどいききんがあったので、彼は食べることに窮しはじめた。そこで、その地方のある住民のところに行って身を寄せたところが、その人は彼を畑

## 付録1

にやって豚を飼わせた。

彼は、豚の食べるいなご豆で腹を満たしたいと思うほどであったが、何もくれる人はなかった。

そこで彼は本心に立ちかえって言った、『父のところには食物のあり余っている雇人が大ぜいいるのに、わたしはここで飢えて死のうとしている。立って、父のところへ帰って、こう言おう、父よ、わたしは天に対しても、あなたにむかって、罪を犯しました。もう、あなたのむすこと呼ばれる資格はありません。どうぞ、雇人のひとり同様にしてください』。

そこで立って、父のところへ出かけた。まだ遠く離れていたのに、父は彼をみとめ、哀れに思って走り寄り、その首をだいて接吻した。

むすこは父に言った、『父よ、わたしは天に対しても、あなたにむかって、罪を犯しました。もうあなたのむすこと呼ばれる資格はありません』。

しかし父は僕たちに言いつけた、『さあ、早く、最上の着物を出してきてこの子に着せ、指輪を手にはめ、はきものを足にはかせなさい。また、肥えた子牛を引いてきてほふりなさい。食べて楽しもうではないか。このむすこが死んでいたのに生き返り、いなくなっていたのに見つかったのだから』。それから祝宴がはじまった。

ところが、兄は畑にいたが、帰ってきて家に近づくと、音楽や踊りの音が聞えたので、ひとりの僕を呼んで、『いったい、これは何事なのか』と尋ねた。

## 付録1

僕は答えた、『あなたのご兄弟がお帰りになりました。無事に迎えたというので、父上が肥えた子牛をほふらせなされたのです』。

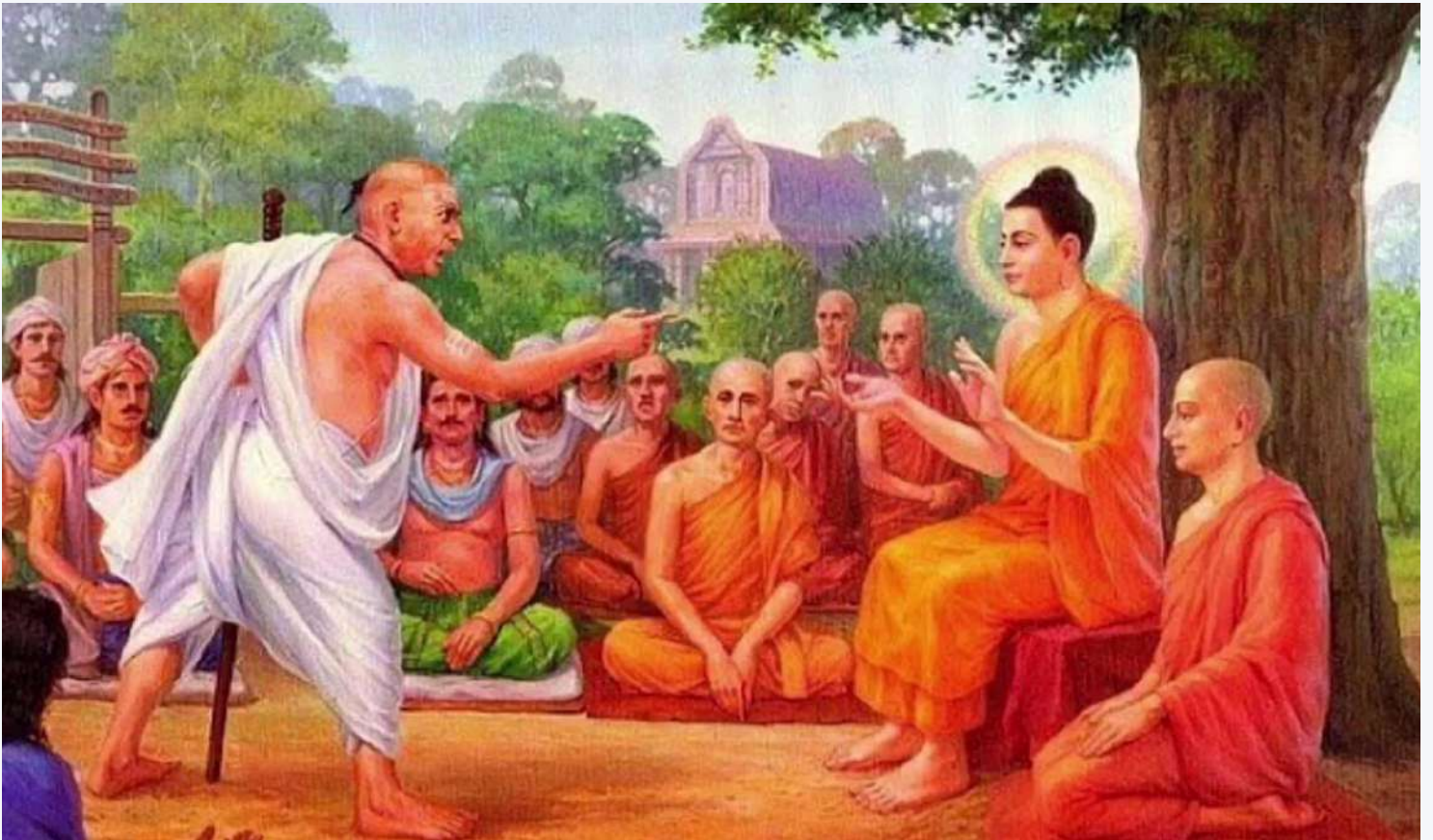
兄はおこって家にはいろいろとしなかったもので、父が出てきてなだめると、

兄は父にむかって言った、『わたしは何か年もあなたに仕えて、一度でもあなたの言いつけにそむいたことはなかったのに、友だちと楽しむために子やぎ一匹も下さったことはありません。それなのに、遊女どもと一緒にになって、あなたの身代を食いつぶしたこのあなたの子が帰ってくると、そのために肥えた子牛をほふりなさいました』。

すると父は言った、『子よ、あなたはいつもわたしと一緒にいるし、またわたしのものは全部あなたのものだ。しかし、このあなたの弟は、死んでいたのに生き返り、いなくなっていたのに見つかったのだから、喜び祝うのはあたりまえである』。

(ちなみに、[大乘仏教の『法華経』にも同じような寓話がある](#)と思います。興味深いですよ？)

## 付録2



### 仏さまと怒りを抱えた男のこぼなし

(ソース:[sunlotus.org](http://sunlotus.org))

昔々、アッコーサカという一人のバラモン教の僧がおりました。彼は、自分の仲間がブッダの教えを慕(した)ってバラモンの教えから離れていくのを見て、ブッダに敵意を持つようになりました。そしてある日とうとう我慢できなくなって、ブッダに向かって思いきり悪口雑言(あつくぞうげん)を浴びせかけたのです。

しかしブッダはその時彼に向かって、こう静かに問われました。

「バラモンよ、もし君の所に友人が訪ねてきたら、君は彼らにおいしい食事を出してもてなす時があるだろうか」

## 付録2

「もちろんあるよ、その通りだ」

「ではその時彼らが食事を受けなかったとしたら、それらの食べ物はい体誰の物になるのであろう」

「その時は当然主人である私の物になるに決まっているではないか」

アッコーサカがそう答えると、ブッダは続けてこう申されました。

「君はさっき私に悪口雑言を浴びせかけていたが、私はそれらを受け取りはしない。ならばそれらはみな君の元へもどり、すべて君のものとなってしまう。怒りに対し怒り返すことなく自身を静めることが、結局は双方にとってためになる結果を生むのだ」

これを聞いて彼は心を打たれてブッダの弟子となり、やがて阿羅漢(あらかん)という欲望を離れた位にまで到ることができました。

## 付録3



### 江本勝氏の「水の結晶」

(画像ソース: Wikipedia & YouTube)

(背景情報: 江本 勝は、日本の経営者。株式会社I.H.M.代表取締役、I.H.M.総合研究所(任意団体)所長、I.H.M.国際波動友の会(任意団体)代表。『水からの伝言』などの著作を通じて波動理論の普及に努め、自身の会社で波動測定器(MRA)を販売した。

独自の波動理論について多くの著作を発表した。江本の理論では、人間の意識から「愛の波動」や「ネガティブな感情の波動」が発せられると説明されており、科学的な波動とは異なる概念を提唱している。)

## 付録3

江本氏は、様々な言葉や音楽を水に聞かせたり、文字を見せたりすることで、水が作り出す氷の結晶の形が変化すると主張しました。良い言葉や美しい音楽を聞かせた水は美しい結晶を作り、悪い言葉や不快な音声聞かせた水は醜い結晶を作り出すというのです。

この実験結果は、著書『水からの伝言』などで広く世に広まり、水の持つ神秘的な力や、言葉の持つ力に対する人々の関心を集めました。

江本勝氏の「水の結晶」実験は、科学的な根拠が乏しいという批判がある一方で、私たちの生活や考え方に大きな影響を与えました。その影響は多岐にわたりますが、主なものとして以下のような点が挙げられます。

### 言葉の力に対する意識の高まり

- **ポジティブな言葉の重要性**：実験結果から、言葉が水に影響を与えるように、人間にもポジティブな言葉をかけることの重要性が再認識されました。
- **コミュニケーションの質の向上**：人々は、言葉の選び方や伝え方によって、相手への影響力が大きく変わることを意識し、より丁寧なコミュニケーションを心がけるようになりました。

### 自然との共生に対する意識の高まり

- **自然への敬意**：水が言葉に反応するという考え方は、自然に対して敬意を持つ心を育みました。
- **環境問題への関心の高まり**：水の汚染や自然破壊に対する意識



## 付録3

が高まり、環境問題への関心が深まりました。

### スピリチュアルなものの重要性の再認識：

- **心の状態と自然の関係性**：実験結果は、心の状態が自然現象に影響を与える可能性を示唆し、スピリチュアルなものの重要性を再認識させました。
- **自己啓発への関心の高まり**：人々は、自分の心の状態を改善することで、周囲の環境や状況も変化させることができるのではないかと考え、自己啓発に力を入れるようになりました。

### 教育への影響

- **道徳教育への活用**：実験結果は、道徳教育の教材として利用され、言葉の大切さや思いやりの心を育むことに役立てられました。
- **科学教育への影響**：一方で、この実験は、科学的な思考の重要性や、疑似科学を見抜く能力を養うための教材としても利用されてきました。

### 社会全体への影響

- **癒しやリラックス効果**：実験結果を基にした様々な商品やサービスが開発され、癒しやリラックス効果を求める人々に受け入れられました。
- **代替医療への関心の高まり**：自然治癒力やエネルギー療法など、代替医療への関心が高まりました。

# ニュースレター の登録



自分探しの旅に出て、ニュースレターで自分の可能性を最大限に引き出しましょう。実用的なヒント、感動的なストーリー、人生の成長に関する洞察が直接受信箱に届きます。

<https://jonathanmpham.com/ja/ニュースレターの登録/>



光を広める方法は2つあります。それはろうそくであるか、光を反射する鏡であるか。

エディス・ウォートン



こんにちは、私の名前はJonathan M. Pham (ジョナサン・M・ファム)です。本当の名前はファム・ダン・コア (Phạm Đăng Khoa/ 范登科)です。

私のセルフディスカバリーブログへようこそ！私にとって、人生は果てしない冒険であり、このブログを通じて、あなたに自己探求と個人成長の刺激的な旅に参加していただきたいと思います。



[jonathanmpham.com](http://jonathanmpham.com)