

サダナについて——神さまのいのち、その善さ・その豊かさにあずかる

2022/05/28 イエズス会 植栗 彌

〔1〕(今回の全体的な枠組み) 世界を覆うコロナ禍だけではなく、ウクライナへのロシアの侵攻という事態が起き、今、世界の平和が脅かされています。このような中であって改めて、神への道をいかに整えるかを示したイグナチオの霊性の現代への深化と応用が問われ、身近な現実から世界に向かう取り組みを探求します。

〔2〕(前置き1) 講話的な説明の道の場合、伝達できることに限界がある。

文字を主とした資料を見ていただき、演壇からことばで話す場が用意された。この仕方はサダナを紹介することにおいて、万全とはいえない。懸念される二つの点がある。

第一に、サダナは、生きた営みであって、これは体験しながら説明されるべきもの。今日、私のために1時間が与えられているけれど、ふつう1時間というのは、サダナのプログラムにおいて、一つか二つの冥想に充てられる時間、つまり、説明とは別の“いちずに実習に打ち込む”ための時間配分。今の私の立場には、実習抜きの説明で進んで行かねばならない困難さがある。

〔3〕(前置き2) 知性的な作業方法というより、身体面も情操面も包含した「行動的・生活的姿勢」で臨みたい。

第二は、叙述の仕方のこと。このような講演的な仕方の場合、話者も聴き手も、学術的な意味概念の正確さの方へ、正確さの方へと、意識が向かう傾向が大きくなる。サダナで優先されねばならないのは、生きるいのちの営み、心の動き、行い方の向上というもの。

「正確ですね」「意味明瞭ですね」ということの達成よりも、「善い心の動きですね」「豊かないのちが湧き出ますね」というようなことを目指し、共有して行きたいのだ。ことばは、概念化するよりも、心の動きから湧き出るもの、生き方の豊かさから湧き出るものに、向かうよう心掛けねばという次第。

〔4〕(サダナ的方法の入り口) ビパッサナ・アナパナ、そして他の幾つかの身体的感覚の感じ取り

発表題を「神さまのいのち、その善さその豊かさにあずかる」とした。それにあずかる体験をサダナでどのように目指すのか、ということから始める。

ここで、ことばの意味も押さえると、サダナとは、「規則にのっとり敬虔に行う訓練とか練習のことで、とくに宗教とか音楽の領域での営み」というもの。信仰の動機で実践する場合は、「神への修行の道」となる。心を整え囚われなくなって、身体的な「行」(ぎょう)や想像する心と共に、善い霊のお働きを待つのだ。

〔5〕（1年前の柳田師の提示内容）

1年前に柳田師が「キリスト教的ヴィパッサナ」を説明された。サダナは、まさに柳田師の話されたところから入って行く。サダナの祈り・瞑想の入り口は、ここにある。柳田師の提示される内容をつぶさに繰り返しをするゆとりがないので、大枠だけさっと述べておく。

柳田師発表骨子：『靈操』を助けるキリスト教的ヴィパッサナー瞑想」

『靈操』において、不偏心は重要な鍵になる霊的な状態である。「乱れたあらゆる愛着を棄て」て、神の霊の訪れを得てそしてそれに協力できるからである。しかし、この不偏心の達成は易しくない。

さて、ヴィパッサナー瞑想を修することで、身体感覚、感情、思考に同化しない自我に至ることができる。そこから、アガペによって存在肯定することとなり、アガペの神と響き合う場、自我を超えた識別の場、神の御旨を探求する場を実現できる。

キリスト教的ヴィパッサナー瞑想では、根源意識から自分自身を裁くこともなく、静かに、本来の自己から逸れた状態に気づく。その見つめ方そのものがアガペの神と響き合い、自我を超えた場からの気づきとして神の恵みによる内的変容を呼び覚ます。

さらに、ヴィパッサナー瞑想の実りが体得されてゆくと、「活動の中で観想的である」内的態度を現実の中で育む助けとなり、『靈操』を生活全体に受肉させていける。

〔6〕（呼吸を活かす祈り）聖イグナチオの第三の祈り方

サダナのプログラムに、この祈りの実習が配置されている。ヴィパッサナー瞑想の中のアナパナのために、十分な時間を充てた後に、アナパナがもたらしてくれたものを、祈りの領域に活用する。不偏心という心の方向を得ながら、また身体の呼吸の深まりを得ながら、聖イグナチオの招きに自分を委ねる。

『靈操』の「258番～260番」に「呼吸か息をするごとに、心の中で祈る」方法が示されている。それは、

「聖イグナチオの第三の祈り方」。「主の祈りの場合」を聖イグナチオは説明していて、「一つの呼吸と他の呼吸との間に一つのことばだけを唱える」というように説明。サダナでは、これを実習する。（「サダナI」〔3泊4日〕 第13エクササイズ）

そして、1日で卒業ということではなく、日々の自らの祈りにおいて、しばしば取り組



むよう指示される。

この、心とことばとを呼吸に乗せて祈る祈り方は、素晴らしい。大きな力になる。大変に役割が大きいので、この方法を実習することの良さは、いくら強調しても強調しきれない。

サダナでは、「聖イグナチオ」の推奨した仕方、つまり「心とことばを呼吸に乗せる」仕方を、さらに前進しようとする。

具体的には、自分が呼吸を祈りに活かす道を開拓することを手引きする。次のような実習に招く。賛美の心とか、神を待望する心とか、信頼の心とかを、祈りにする場合、どのような呼吸の仕方、どのように言葉を唱え、もっとも深く祈れるか、探求するのである。（「サダナⅡ」〔4泊5日〕の第11エクササイズ）

この実習を愛好するうちに、定式的な祈り（主の祈りや天使祝詞その他）を、自分の心と体の全体を注ぎ入れながら、深く深く、「呼吸に乗せた祈り」を営むようになる。

〔7〕（「心とことばを呼吸に乗せて祈る道」の深奥へ）

呼吸による律動が活かされるようになり、自分の身体性も善霊に従う感じになって、尊い言葉を神に向ける。静かに整えられ、胸の筋肉も、腹筋も、上半身の全体が、言葉と統合されて呼吸を営む。意識は、完全に神との親しさを恵まれる。邪念とか、神以外の要素は入り込む余地がない。

言葉を呼吸に乗せている。たとえば「主の祈り」。聖イグナチオが薦めるように、一呼吸で一語のみ。それを深く全身全霊で唱え味わう。「全身全霊」と言っても、体や意識にリキむところはどこにも無い。永い呼吸の祈りの蓄積の後に、意識全体・身体全体が言葉の中に入る。体全体での大きな呼吸をゆっくり続ける。そういうわけで、「主の祈り」を1回唱え終わるのに5分ほどを費やすことは珍しくない。

〔8〕（「聖イグナチオの想像を活用する道」）

聖イグナチオが想像を活用するよう指示するのは、言うまでもなく『靈操』においてである（別紙参照）。

〔9〕（サダナにおいて多数の想像を活かす瞑想・祈り）

イエズス会に入会した者が、聖イグナチオの祈りの手引きに身を委ねることは、数限りない。この聖人の、「祈りに想像を活用するように」との指示に従うことによって、黙想や祈りが活性化するのを体験する。具体的には、〔8〕でみたような『靈操』の指示に従って祈る体験。

サダナは、この想像を活用することの有効性を高く評価し、プログラムにおいて頻繁に実践する。

サダナの創始者アントニー・デ・メロ師は、その有効性を熱っぽく説く。数か所で語る

が一例を引用する（別紙）。

〔10〕（サダナにおける想像を活かす瞑想・祈りの例―1）

聖書の中に入る。……別紙参照。

〔11〕（サダナにおける想像を活かす瞑想・祈りの例―2）

自分の実生活と直結する神との出会い。……別紙参照。

〔12〕（想像を活かす瞑想・祈りの深部において営まれていることは）

イエスは深層心理のうちに「原型」として宿る。（このことは、次のように説明できる。つまり、人の深部は、イエスが生みの親として似姿に生み出してくださったものであるし、またイエスに向かって熟してゆくよう引き寄せてくださっている。それは、「私は道であり、まことであり、いのちである。私を通らなければ、誰も父のもとに行くことはできない。」〔ヨハネ 14:6〕とあるとおりだ。

ゲルト・タイセンは、無意識の領域と神の恩恵的な働きとをつなぐ思索を展開する。私たちが根本的に神によって変容を恵まれるのは、無意識の領域がまず神的なものとなっていくことが必須であり、それなくしては真実な霊的な実りはあり得ない。人間の深部の無意識は破壊的とか脅迫的とかの動きをすることもありながら、いっぽう聖霊によって神のみわざへの協力、神の御栄えの推進の動きもする。この聖霊による無意識レベルの動きを、タイセンは「 pneumatic unconscious 」と呼ぶ。（G・タイセン『パウロ神学の心理学的側面』 p384-11 など。）

pneumatic unconscious は、「原型」たるイエスへと人が似て行く（質的に同化して行く）よう、働く。（ガラ 2:20 「生きているのは、もはやわたしではありません。キリストがわたしの内に生きておられるのです。」）

イメージ、シンボル、想像によるストーリーは、言語概念よりも、人間深部と直接的に関わり合うので、それが健全に活かされる場合の人間変容への効力も大きい。聖イグナチオやその他の聖者が、想像を活用したのは、このところの力強さを体験したからである。

〔13〕（〔4〕～〔12〕を見渡して）サダナでする祈りの特徴を定義的にまとめると「祈りとは、深いことばや純化された想像とによって、 pneumatic unconscious が人を神の子へと変容させるのを、促進する営み」。

「深いことば」

呼吸法を追求した深みにおいて、ことばを身体の律動に乗せ、身体も知性も情操も参与してのことばの営みにいのちが宿るようにして、祈る。

「純化された想像」

ビパッサナーを基礎に、意向としてひたすら神に近づかせていただけることを求めつつ聖霊のお働きを待ち、 pneumatic 無意識による想像が発現するようにする。

「促進する」

人のはたらきはそれ自体では、人が神の子に変容する（イエスに似てゆく）ために効力が皆無である。 pneumatic 無意識が人を変容させ得るのであり、祈ることは、この pneumatic 無意識の働きを促進することだ。

〔14〕（追加—1：感性を磨くこと）

この領域について、今回のプログラムの結びの位置で、小暮師が話される。サダナではイグナチオと共に（またヴィパッサナに養われて）、この領域も大切にしている。しかし、十分な論議は、小暮師のメッセージと照らしながら行うのがよいだろう。

ただひとこと、 pneumatic 無意識は、外界を出来る限り敏感に感じ取ることを求めているであろう。これによって、日常生活の諸所において神と出会い、不断に神との一致を目指す方向に向かえるであろう、と申し上げておきたい。（サダナでは、「想像で音を聴き、そこにイエスの御名を聴く瞑想」などでこの面での前進を目指す。……別紙参照）

〔15〕（追加—2：感情・情緒と共に）

人間の感情面も情緒面も祈りと共に受け止め対応する。

G・ヒューズ「怒り、短気、こらえ性のなさ、悲しさなどはそれ自体、なんら悪くはない。それどころか健全な反応と見るべきである。そうした感情を発現させないのは、わたしたちの内的自我に暴力を振るうことだ。」（『意表をつく神』 p198）

こうして、つまるところ、感情・情緒も pneumatic 無意識と統合される道を目指す。（今回発表の〔11〕を参照。）

〔16〕（総合）体も心も情も知性も

体も心も情も知性も、 pneumatic 無意識と調和できる方向に前進できると、日々至るところで、神様の「善さ」、神様の「豊かさ」を体験する。

サダナの広い多様な方法と視野とは、多くの部分で、聖イグナチオが示唆したところから発展している。

こうして、聖イグナチオと共に、現代私たちも、行住坐臥、神様の「善さ」、神様の「豊かさ」を体験できることを目指し得る。

政治的な軋轢が戦争を招いたり、衛生の不行き届きが感染症の蔓延を招いたりするなか、これら人間の弱さ・欠如態に出会うときに、それらに心揺さぶられることなく、自分の内から善さ（豊かさ）を湧き出させることに努めて、生きてゆく場をより良くする霊性を持つることと思う。