

テーマ：思いの手放しマインドフルネス

－聖書に描かれる思いの手放しとマインドフルネスの姿－

2025 年 4 月 6 日 (日)

霊性センター セセラギ (無原罪聖母修道院)

小暮康久, S. J.

1. 思いの手放し

1) 何故、手放すことが難しいのか？ －「執着」はどこから来るのか？

【聖書箇所】 マルコ 10:17-31

イエスが旅に出ようとされると、ある人が走り寄って、ひざまずいて尋ねた。「善い先生、永遠の命を受け継ぐには、何をすればよいでしょうか。」イエスは言われた。「なぜ、わたしを『善い』と言うのか。神おひとりのほかに、善い者はだれもない。『殺すな、姦淫するな、盗むな、偽証するな、奪い取るな、父母を敬え』という掟をあなたは知っているはずだ。」すると彼は、「先生、そういうことはみな、子供の時から守ってきました」と言った。イエスは彼を見つめ、慈しんで言われた。「あなたに欠けているものが一つある。行って持っている物を売り払い、貧しい人々に施しなさい。そうすれば、天に富を積むことになる。それから、わたしに従いなさい。」その人はこの言葉に気を落とし、悲しみながら立ち去った。たくさんの財産を持っていたからである。

イエスに従って行きたいと望みながらも、この人にとっては財産が「手放せないもの」としてそれを妨げた。そして、彼はこの言葉に気を落とし、悲しみながら立ち去った。

→「裁きの座」(自己中心性：エゴ) にいる私の本質は「恐れ」と「所有」。自己中心性：エゴはその「恐れ」の故に、その裸の自分を覆うものとしての「何か」を掴む。すなわち「恐れ」ゆえに「所有」しようとする。その掴んでいるものは「裁きの座」(自己中心性：エゴ) にとって裸の自分を守る最も手放せないもの。つまり「私の執着」とは「恐れ」ゆえの「所有」。そこに裸の自分の姿がある。この金持ちの人にとっての掴んで離せないもの、「恐れ」ゆえの「所有」は「財産」だった。しかし、もっと深く観ていくなれば、本当に手放せないのは、「もの」ではなく、「恐れ」と「所有」を本質とする「裁きの座」(自己中心性：エゴ) にいる私 (エゴ) 自身

2) 手放すことの幸い－徴税人の頭、金持ちのザアカイの思いの手放しの姿

【聖書箇所】 ルカ 19:1-10

イエスはエリコに入り、町を通っておられた。そこにザアカイという人がいた。この人は徴税人の頭で、金持ちであった。イエスがどんな人か見ようとしたが、背が低かったので、群衆に遮られて見ることができなかった。それで、イエスを見るために、走って先回りし、いちじく桑の木に登った。そこを通り過ぎようとしておられたからである。イエスはその場所に来ると、上を見上げて言われた。「ザアカイ、急いで降りて来なさい。今日は、ぜひあなたの家に泊まりたい。」ザアカイは急いで降りて来て、喜んでイエスを迎えた。これを見た人たちは皆つぶやいた。「あの人は罪深い男のところに行って宿をとった。」しかし、ザアカイは立ち上がって、主に言った。「主よ、わたしは財産の半分を貧しい人々に施します。また、だれかから何かだまし取っていたら、それを四倍にして返します。」 イエ

スは言われた。「今日、救いがこの家を訪れた。この人もアブラハムの子なのだから。人の子は、失われたものを捜して救うために来たのである。」

イエスとの出会いによってザアカイは何を体験したのだろうか？

手放していくこととは、神から離れた状態（「裁きの座」：罪（ハター：的外れ）の場）にあることによって生じている「恐れ」から解放されていくということ。すなわち「恐れ」からの解放の唯一の可能性は神（中心）との一致によって平安のうちに裸の私でいられるということ。そこは安心して居る場所、「恐れ」から解放されている場所なので「所有」する必要がない。すなわち自然（おのずから）手放せるということ。喜んで手放せるということ。これが霊的自由、不偏心。

→思いの手放しは、イエスとの出会いによって、喜びの中で現成した。

2. 思いの手放しは、神に立ち帰ること

1) イエスに立ち帰った重い皮膚病を患っていたサマリア人

【聖書箇所】 ルカ 17:11-19

イエスはエルサレムへ上る途中、サマリアとガリラヤの間を通られた。ある村に入ると、重い皮膚病を患っている十人の人が出迎え、遠くの方に立ち止まったまま、声を張り上げて、「イエスさま、先生どうか、わたしたちを憐れんでください」と言った。イエスは重い皮膚病を患っている人たちを見て「祭司たちのところに行って、体を見せなさい」と言われた。彼らは、そこへ行く途中で清くされた。その中の一人は、自分がいやされたのを知って、大声で神を賛美しながら戻って来た。そして、イエスの足もとにひれ伏して感謝した。この人はサマリア人だった。そこで、イエスは言われた。「清くされたのは十人ではなかったか。ほかの九人はどこにいるのか。この外国人のほかに、神を賛美するために戻って来た者はいないのか。」それから、イエスはその人に言われた。「立ち上がって、行きなさい。あなたの信仰があなたを救った。」

重い皮膚病を患っている人たち十人が、清くなることを願って同じように清くされた。しかし十人のうち、神を賛美する（喜びの溢れ）ために戻って来たのは、このサマリア人（外国人）一人だった。本当に救われたのはこのサマリア人だけ。サマリア人と他の九人とは何が違っていったのか？サマリア人は何を体験したのか？

→「立ち帰る」ということならば、「〇〇から〇〇へ」ということ。それは「場所」の話

【参考箇所】 創世記 2:8-10

その日、風の吹くころ、主なる神が園の中を歩く音が聞こえてきた。アダムと女が、主なる神の顔を避けて、園の木の間に隠れると、主なる神はアダムを呼ばれた。「どこにいるのか。」彼は答えた。「あなたの足音が園の中に聞こえたので、恐ろしくなり、隠れております。わたしは裸ですから。」

【参考箇所】 神に立ち還る イザヤ 55:6-7

主を尋ね求めよ、見いだしうるときに。呼び求めよ、近くにいますうちに。神に逆らう者はその道を離れ／悪を行う者はそのたくらみを捨てよ。主に立ち帰るならば、主は憐れんでくださる。わたしたちの神に立ち帰るならば／豊かに赦してくださる。

旧約聖書では、「立ち帰る、立ち戻る」(שוב) という言葉が使われている。

新約聖書でも、「時は満ち、神の国は近づいた。悔い改めて(メタノオー)福音を信じなさい」(マル 1:15) とあるように、メタノイアは、「心を変える、人生における考え方の根本をすっかり変える、180 度方向を変えるの意味。

3. 神に立ち帰ることとマインドフルネス

【聖書箇所】 イザヤ 30:15-16

まことに、イスラエルの聖なる方／わが主なる神は、こう言われた。「お前たちは、立ち帰って／静かにしているならば救われる。安らかに信頼していることにこそ力がある」と。しかし、お前たちはそれを望まなかった。お前たちは言った。「そうしてはいられない、馬に乗って逃げよう」と。それゆえ、お前たちは逃げなければならない。また「速い馬に乗ろう」と言ったゆえに／あなたたちを追う者は速いであろう。

【聖書箇所】 イザヤ 7:3-4

主はイザヤに言われた。「…アハズに会い、彼に言いなさい。落ち着いて、静かにしていなさい。恐れることはない。…信じなければ、あなたがたは確かにされない。」

שָׁמַר (シャーマル) 落ち着いて、שָׁקֵט (シャーカト) 静かにしていなさい。

この「落ち着いている」という言葉は「目を覚ましている」という眺め、響きを持つ言葉

また「静かにしている」という言葉は「平安のうちに沈む(とどまっている)」という眺め、響きを持つ言葉

信じなければ、あなたがたは確かにされないの「信じる」と「確かにする」という言葉は、同じ אָמֵן (アーメン) という言葉。(アーメンの語根)

創世記 15:6 の『アブラムは主を信じた。主はそれを彼の義と認められた。』は聖書における「信じる」と「義」との関係を示している。「アブラムは主を信じた」との

ヘブライ語原文 וַהֲעֵמִין בָּאֲדֹנָי wehemin ba adonai (YHWH)を逐語訳すると、

「(彼は) 自分自身を確かにした(しっかり立った) / ある場所で / 主 (YHWH)」

→「神に立ち帰る」と、「落ち着いて、静かにしている(マインドフルネス)」ことは、分けられない。「落ち着いて、静かにしている」は動作(doing)の容態ではなく、ある場所にあつてある状態(being)のこと。

4. 思いの手放しとマインドフルネスが実現(現成する)ために

→「信仰とは、望んでいる事柄を確信し、見えない事実を確認することです」(ヘブライ書 11:1)

→どうしても体験知が必要。ひたすらに「求め、探し、叩く」こと。そこに他力と自力が一つになる世界が現成する。シュネルギア(聖霊との協働)