

尊き御記憶
長老パイシイ・スヴィャトゴレッツ
言葉

第5巻
情欲と美德

目次:

序文	4
第1章。 情欲。	7
第1章。 情欲との戦い。	7
自分の情欲を正当化してはならない	8
情欲に関する洞察	10
高慢——情欲の支え	11
情欲は、「若いうち」なら容易に根絶できるのです	12
情欲から解放されるには	12
情欲に打ち負かされるよりは、英雄的に死ぬほうがましだ	13
神が成長させてくださるよう、植え続けなければならないのです	14
第1部。 自己愛——情欲の母	15
第1章。 自己愛とその結果	15
すべての情念は自己愛から生じる	15
味気ないものを食べ、キリストを喜びとせよ	16
自己愛は隣人への愛を破壊する	17
他の連中は、どうなっても構わない！	18
自己満足の苦しみ	19
自己愛は私たちから平安と喜びを奪う	19
第2章。 利己主義という奴隷状態からの解放	20
この修行の目的：古き人を脱ぎ捨てること	20
快適さを過度に気にする必要はない	22
あなたは誰のために自分の「自分」を守っているのですか——自分自身のためですか？	23
自己否定があるとき、神は御自身の恵みを与えてくださる	24
第2部。 高慢——悪の根源	25
第1章。 高慢——情念の総司令部	25
私たちが誇りを感じないとき	25
高慢は至る所に浸透する	26
高慢な思い	27
第2章。 高慢には様々な形がある	28
隠れた高慢	28
利己主義——高慢の反抗的な息子	29
自分に対する過大な自負	29
自信過剰	30
自慢	31
人に気に入られようとする心	32
称賛という飴	34
虚栄心	35
第3章。 高慢がもたらす結果	35

高慢は私たちを神から引き離す	35
高慢な考えを抱くと、どんなことでも台無しにしてしまう	36
高慢な人には、霊的な高揚の代わりに堕落が起こる	37
高慢は人を笑いものにする	38
第4章。 傲慢さに一撃を	39
戦うことは必要だが、正しく戦わなければならない	39
あなたの誇りを打ち砕くのは、あなたの兄です	40
霊的な人格の分裂	40
高い地位と謙虚な心構え	41
神から与えられたものを、自分のものにしてはならない	42
第3部。 非難——最大の不正	44
第1章。 「裁くな。そうすれば、あなたがたも裁かれない」	44
非難は不公正に満ちている	44
どうして私たちは非難に至ってしまうのか	45
非難によって、神の恵みは去ってしまうのです	47
他人を非難する者は、同じ罪に陥るのです	47
もし私たちが他人の過ちを寛大に受け止めるなら、神もまた私たちの過ちを寛大に受け止めてくださるでしょう	48
第2章。 非難との戦い	49
自分自身と向き合っていれば、他人を非難することはない	49
他者を擁護するならば、非難することはない	50
結論を急ぐ必要はない	51
第4部。 自己愛と傲慢の子供たち 嫉妬——怒り——悲しみ	53
第1章。 嫉妬という毒	53
嫉妬——主要な情念の一つ	53
嫉妬は女性の強い愛を蝕む	54
嫉妬は私たちを弱体化させる	54
自分の才能を埋もれさせてしまう者は、他人の才能を妬むのです	55
良い嫉妬	57
第2章。 怒りは神の平和の敵	58
怒りを情欲に対して向けよう	58
なぜ私たちは怒るのか	59
「怒れ、しかし罪を犯してはならない」	60
「私は心を整え、動揺しなかった」	61
謙遜と沈黙によって、私たちは怒りに打ち勝つのです	61
第3章。 魂を傷つける悲しみ	62
喜びはキリストから、悲しみは悪魔から	62
利己主義は常に悲しみと恐怖をもたらす	63
恩知らずな人はいつも悲しみに満ちている	64
タンガラシュカは、私たちが悲しみに沈んでいる姿を見たいのです	65
悲しみは私たちの心身の力を消耗させます	66
霊的な勇気で弱さを追い払いなさい	66
神を賛美すること——それは気落ちの解毒剤だ	67
第2章。 美德	69
美德の育成	69
「徳を積むとは、主の戒めを守ることであり」	69
あらゆる美德を育む必要がある	70
他者の美德は、私たちをもその芳香で満たしてくれる	71
美德を実践する聖人たちの模範	72
美德から不純物を取り除こう	73
高慢——美德を奪う者	73
霊的な美しさ	74
第1部。 ある美德——謙遜	75

第1章。 「神は謙遜な者に恵みを与える」	75
謙遜な人にはすべての美德がある	75
謙遜な者には神の御霊が宿る	76
たった一つの謙虚な思いが、瞬時に神の恵みを働かせる	78
第2章。 謙遜を身につけるための努力	79
謙遜はどのように培われるのか	79
心の謙虚さ——それこそがすべてなのです	80
言葉だけでなく、行動による謙遜	80
私たちが神に謙遜を願うとき、屈辱を受け入れなければならないのです	82
「何事においても自分を低くせよ」	83
「すべての被造物よりも低い」	85
第3章。 謙遜——霊的生活の偉大な力	85
謙遜があるところには、悪魔の居場所はない	85
霊的な成長は、深い謙遜があるところにこそあるのです	87
謙遜な人々は、自らの霊的な富を神の宝庫に保管している	87
第2部。 霊的な愛	88
第1章。 尽きることのない神の愛と、私たちによる神への愛	88
神の愛の「燃え盛る炎」	89
愛の正しい配分	90
天への昇天	90
私たちの愛をキリストに捧げましょう	91
神の愛の炎	92
神聖なエロス	93
聖なる狂気	94
神聖な陶醉	94
第2章。 隣人への愛	95
愛と謙遜——姉妹のような二つの美德	95
尊き真の愛	95
愛から自分の「自我」を取り除くこと	97
すべての人への母なる愛	97
心は決して老いることはない	99
知性と心の協働	100
「欠乏から.....」	101
古い計算を捨てて、愛の炎の中に投げ入れなさい	102
愛と憐れみ	103
愛は告げます	104
愛は距離をなくす	105
第3章。 すべての被造物への愛	106
墮落の前後における人間と動物との絆	106
動物たちは人の愛を感じ取る	107
動物たちは人間に助けを求める	107
動物たちを見習いましょう	109
オレット——勤勉な鳥	110
第3部。 高潔さと愛	111
第1章。 高潔さ——神の偉大さ	111
高潔さとは何か	111
霊的な高潔さ——それは霊的な正義である	112
高潔さはどのようにして得られるのか	113
寛大な高潔さを通じて、人は神と交わりを持つのです	114
人は、高潔さを身につけるか、あるいは貧しさの中に沈んでいくかのどちらかです	115
第2章。 慈愛——深い感謝の愛	116
愛に満ちた人々——それは高潔な魂である	116
キリストは、私たちの愛に満ちた行いを喜ばれておられます	117
愛の敵は、自己愛である	118
愛に満ちた人々には洗練された良心があり、神は彼らを助けてくださる	119

第4部。愛と謙遜の子供たち	121
第1章 純朴さと清らかさ	121
素朴さ——謙遜の第一の果実	121
素朴さと厚かましさは別物です	121
子供のようにありなさい	122
素朴な人には常に善意がある	123
素朴さがあるとき、心は軽やかになる	123
聖なる単純さを通じて、人は神の奥義を知るのです	125
第2章。神への信仰と希望	126
今日のあらゆる悪は、不信仰に起因しています	126
信仰が揺らぐとき	127
不信と信仰の薄さ	128
神を信じる者は何も恐れない	129
「主が私の前に現れるのを見た」	130
神への希望と神への信頼——これこそが最も確かな保証なのです	131
正しい信仰を持つ者は、真の愛を備えているのです	131
第3章。救いをもたらす忍耐	132
「試練に耐え抜く人は幸いである」	132
他者を忍耐強く受け入れるためには、その人を愛さなければなりません	133
キリストは人間の救いを忍耐の上に築られました	134
冬を耐え忍ぶのは、春が来るとい希望があるからです	135
第4章。霊的な喜び	136
聖母マリアは世界に喜びをもたらしました	136
キリストがおられるところ、そこに真の喜びがある	136
霊的な喜びは、霊的な行いの結果として訪れるのです	137
神聖な喜びは、あなたが自分自身を捧げた時に訪れるのです	138
霊的な喜び——それは神からの賜物である	139
霊的な痛み——それは霊的な喜びである	140
第5章。思索——美德の冠	141
私たちの霊的な状態がどのようなものであれ、その判断力もまたそのようなものである	141
あらゆる美德において、思慮深さが不可欠である	142
愛においても分別が必要なのです	143
推論には限界も規則もない	144
善き不安	145
善き不安——「善き行い」に対する善き懸念	145
私たちの魂の救いという問題を、心に深く刻みましょう	146
「賢者に過ちを与えよ、そうすれば彼は最も賢くなる」	146
善き不安は決して絶えることがない	148

序文

1968年、私たちが共同生活を始めた当初、故パイシイ長老はこう語られました。「美德は一つ、すなわち謙遜である。しかし、あなたがたはそれを理解していないようだから、さらに愛も加えよう。しかし、謙遜を持つ者に、愛がないはずがあるだろうか？」長老が「姉妹の美德」と呼んだこの謙遜と愛は、霊的生活の礎である。なぜなら、それらは人に神の恵みを引き寄せ、そこから他のすべての美德が生まれるからである。「ただ謙遜と愛を育ててください——と彼は私たちに語った——そうすれば、これらの美德が育まれるやいなや、高慢と悪意は枯渇し、情欲の死の苦しみが始まるでしょう。」

本巻、すなわち第5巻は、カサンドリア都主教ニコディモス大主教閣下の祝福のもと刊行されるもので、情欲と美德に関する長老の言葉が収められている。これらの言葉は

体系的な教義を成すものではなく、すべての情欲や美德を網羅しているわけでもない。これらは、情欲の見極めや癒やし、そして美德の実践について、私たちが長老に尋ねた質問に対する回答から構成されている。これらの回答は、修道士だけでなく、美德を築くことについて善意の関心を持つすべての人にとって興味深いものである。牧会的指導の手法——適切な例えや、きらめくようなユーモア——で知られる長老パイシイは、霊的な温もりで私たちの魂を温めてくれます。その温もりの働きによって、魂の中に悔い改めの花が咲き誇り、美德の実を結ぶのです。彼は私たちに、自分の「古い人間」と勇敢に向き合い、その「忌まわしい仮面」を憎み、それを脱ぎ捨てるよう促します。私たちは、シンプルでありながら神の恵みの光に照らされた長老の言葉が、情熱の奴隷状態と戦う情熱をさらに高め、キリストにおいて自由な人間であることを実感させてくれると確信しています。

長老パイシイはこう語りました。「神は人に悪徳を与えるのではなく、力を与えてくださる。人が自分の魂の力をどのように使うかによって、その人はより良くなるか、あるいは悪くなるかのどちらかになる。」つまり、もし私たちがこれらの力を神の御心に沿って用いるならば、神に近づき、恵みによって神に似た者となる。もし「古い人の欲望」に従ってそれらを用いるならば、情欲の奴隷となり、神から遠ざかってしまう。「新しい人」となるためには、自分の意志を、神の戒めに表されている神の御心に合わせなければなりません。「神の戒めを守ることで」と長老パイシオスは語りました、「私たちは徳を育み、魂の健康を得るのです。」

ゲロンダは、自分の情欲に支配されている人の中では、神の恵みが働かなくなってしまうことを特に強調していました。そのため、誰かが長老に「ある情欲に陥っている」と打ち明けると、彼はたいていこう答えた。「気をつけなさい。そうすることで、あなたは神の恵みを遠ざけてしまうのです。」私たちが、どうすれば神の恵みを獲得できるか、あるいは人はどうすれば神に近づけるのかと尋ねると、彼はさまざまな答えを返してくれた。時には謙遜によってそれを達成できると語ったり、時には愛と内なる高潔さを通じて神に近づく方法を説明したり、時には犠牲の精神と慈愛を通じてそこに至る方法を教えたり、また時には自分の「自我」からの離脱を強調したりした。それこそが、情欲から解放された「新しい人」の特性だからである。「自分を捨てなければならぬ」と言うとき——と長老は語った。「私は、自分の情欲を捨て、古き人を脱ぎ捨てることを意味しているのだ……もし私たちが自分自身を捨て、不誠実な借家人である私たちの古い人をその住まいから追い出せば、心の中で空いた場所に、新しい人、すなわち新約の人が入り住むことになるのだ。」

本書は二つの章から成り、各章は四つの部分で構成されている。第一章は情欲に、第二章は美德に捧げられている。

第1部の第1章は、すべての情欲——肉的なもの（暴食、快樂追求など）も、精神的なもの（高慢、嫉妬など）も——が「ここから生じる」ため、「情欲の母」である自己愛に捧げられている。

第2部では、高慢——長老が「情念の総司令部」と呼んだもの——について論じられている。「謙遜という一つの美德があるように」、高慢という一つの情念もあると言える。なぜなら、高慢は「私たちを楽園から地上へと追放し、今や地上から地獄へと送り込もうとしている」からである。

第3部は、高慢から生まれ、「不公正に満ちた」非難について論じている。人は、善悪を見分けるために神から与えられた理性の賜物を、神が特に嫌う非難という情欲へと変えてしまうのである。

第四部では、嫉妬、怒り、落胆といった情動について論じられている。これらもまた、魂の力の歪みであり、その誤った行使の結果である。善を求めるために神から与えられた「渴望の力」を、私たちは嫉妬や悪意へと変えてしまい、また、生まれながらに備わっている「憤りの力」——これは悪と勇敢に戦うために用いるべきものである——を、隣人に対して向け てしまう。そして最後に、悲しみや落胆という情念は、神からの豊かな賜物を喜ぶ機会を私たちから奪い、靈的に弱体化させる。長老は、この悲しみを、悔い改めから生じ、魂を甘美な慰めで満たす「神への悲しみ」とは区別している。

美德に捧げられた第二部は、「天へと導く」謙遜についての考察から始まる。謙遜がなければ、私たちの美德は「汚染」されてしまう。忍耐の中には不平や偽善が潜み、純真さは厚かましきや狡猾さに変質し、喜びは靈的な歓喜ではなく、世俗的な快樂となってしまう。「謙遜の道を歩む者は」と長老は語った。「靈的生活において、迅速に、着実に、そして苦勞することなく成長する。」また、ある手紙の中で彼はこう記している。「天のエルサレムへの最も短く、確實で、容易な道は、謙遜である。」

第二部は、神、隣人、そしてすべての被造物の間に正しく配分されるべき愛に捧げられている。神への愛は隣人への愛と不可分であり、魂を神聖なエロス、聖なる狂気、そして神聖な陶醉へと導く。隣人への真の愛とは、「尊い靈的な愛」であり、それは「愛の中から自分の『私』を取り除く」、すなわち愛において自己の利益を追求しない者が持つものである。そして、被造物への愛とは、靈的な人が持つ「普遍的な」愛の余剰である。

第三部は、長老パイシオスの教えにおける二つの主要な柱である、靈的な高潔さと愛の心について論じている。「靈的な高潔さの中には——と長老は語った——すべてがある。愛の心、謙遜と素朴さ、無私、誠実さ……そして、この上ない喜びと靈的な歓喜である。」長老パイシオスは、禁欲の重要性を軽んじることはなく、靈的な高潔さと愛の心を、いかなる肉体的功業よりも上に置いている。なぜなら、もし靈的な高潔さ、寛大さ、そして愛の心がなければ、禁欲や礼拝といったすべての靈的労苦は——は、彼が言うところの「畑のかかし」に過ぎず、それは「カラスは追い払えるが、悪魔は追い払えない」ものだからである。

第四部では、単純さ——「謙遜の最初の果実」——について、また「人間にとって最も確かな保証」である神への信仰と希望について、さらに「最も入り組んだ事態を解きほぐし、神聖な実を結ぶ」忍耐について、そして「内面に秩序がもたらされた後に訪れる」靈的な喜びについて語られている。それは魂に翼を与える。」最後に、長老パイシイは「美德の冠」である分別について語っている。分別とは「単なる美德ではない」ものであり、靈的成長における一步前進ではなく、その成長の果実であり守護者であり、それは「魂が右にも左にもつまずかないよう、安全に導く舵」であり、悪魔に由来する極端を避けつつ、徳の王道をしっかりと歩み続けるためのものです。

結びには、長老が語った「善き不安」についての言葉が記されている。「善き行いに対する善き不安」——彼はそう呼んでいた。「善き不安とは」と長老パイシイは語った。「それは躍動であり、志向である。それは魂に勇気と活力を与え、恐れや悲しみではなく、慰めをもたらす。それは緊張でも不安でもなく、行いへの熱意である。」

この霊的な熱意が私たち全員の中に燃え上がり、古い人を脱ぎ捨て、謙遜を身にまとうという善行へと駆り立て、それによって私たちの心に愛——すなわちキリスト——が宿ることを願います。

2006年9月26日、使徒にして福音記者ヨハネ・神学者の帰天

聖使徒・福音記者ヨハネ神学者の修道院のイグメナ、フィロフェイ修道女と、キリストにあるすべての姉妹たち一同

— ゲロンダ、お別れの言葉をお願いします。

— 何と云えばいいのでしょうか？ もうたくさんお話ししてしまいましたから！

— あなたが戻られるまで、私たちがそれを実践できるよう、何かお言葉をください。

— まあ、どうしてもというのなら、言いますよ……ある美德があります——謙遜です。しかし、あなた方はそれを理解していないでしょうから、さらに愛も付け加えましょう。でも、謙遜を持っている人の中に、愛がないはずがありませんよね？

第1章。 情欲。

「情欲との闘いとは、キリストへの愛のために戒めを守るための、絶え間ない甘美な苦行である」

第1章。 情欲との戦い。

— ゲロンダ、預言者ダビデが「主の御霊によって私を強めてください」¹ と語ったとき、神に何を求めたのでしょうか？

— ダビデは人々を統率していたため、神に導きの賜物を求めたのです。しかし、「統治の霊」は、誰もが自分自身を統率し、情欲に支配されないために必要なものです。

— ゲロンダ、情欲とは何でしょうか？

— 情熱とは、魂の力のことだと思います。神は人間に悪徳を与えるのではなく、力を与えてくださるのです²。しかし、もし私たちがこれらの力を善のために用いないなら

¹（詩篇50:14）

² ここで、長老パイシイは、私たちの信仰の真理を平易な言葉で次のように表現している。「神は悪の加害者でもなければ、悪の創造者でもない」（聖ヨハネ・クレマティス著『霊の階段』 第26説教、155）。したがって、聖ニコディモス・スヴィャトゴレツが述べているように、情欲は「神が人間の本性に創造されたものではなく、私たちの怠慢によって、本性に反して、そこに侵入したものである」（Νέα Κλίμαξ. Βόλος, 1956. Σ. 152）。聖なる教父たちが教えるように、情欲は、身体能力や魂の力を「本性に反して」用いることから生じる。もしこの「本性に反した」用いが長期間にわたって続くと、それは悪しき習慣となり、それを根絶するには多大な労力を要する。——編者注。

ば、タンガラシュカ³ がやって来て、自らそれらを導き始め、それらは情熱となってしまいます。そして、私たちは神に対して不平を言い、非難するのです。しかし、もし私たちがこれらの力を正しく用い、悪に対して向けさえすれば、それらは私たちの霊的な奮闘を助けてくれるでしょう。例えば、怒りです。もし人間の中に怒りがあるなら、それは魂に勇気があることを意味し、それは霊的な生活において有益です。怒りのない人には勇気もなく、そのような人は自分自身を制御するのが容易ではありません。怒りっぽい人が、自分が持つ力を霊的な利益のために使うとき、それは良い道を走る高級車のようなものです——スピードを出せば、誰も追いつくことはできません。しかし、もしその力を誤って使い、自分を制御できなければ、それは荒れた道を猛スピードで走り、あちこちで穴にはまってしまう車のようなものだ。

人は、自分の中に備わっている力を自覚し、それを善のために向けなければならない。そうして、神の助けを借りて、人は良い霊的な状態に至るのである。例えば、自分の利己心を悪魔に対して向け、悪魔に誘惑されても屈してはならない。無駄話をする傾向があるなら、祈りを実践することでそれを聖化すべきだ。無駄話をしたり罪を犯したりするよりも、キリストと交わり、聖化されるほうが、はるかに良いことではないか。人は自分の魂の力をどのように使うかによって、より良くなるか、あるいは悪くなるかのどちらかになるのだ。

自分の情欲を正当化してはならない

— ゲロンダ、ある人々は、自分には霊的生活に必要な素質がないと考え、「持たざる者から取るものはない」と言います⁴。

— さらに悪いのは、人々が「情欲は生まれつきのものであり、それゆえに自分たちは仕方がない」と言って、自分を正当化する場合です。

— でも、ゲロンダ、もしそれが本当ならどうでしょうか？

— 私の言うことをよく聞いてほしい。人は誰でも生まれつき、良いものも悪いものも含め、ある種の素質を持っている。そして人は、欠点を克服し、自分の中にある良いものを育み、神の御姿となるために努力しなければならないのだ。

悪い素質は、霊的な完成への障害ではありません。なぜなら、人がたとえわずかであっても、熱意と願いを持って努力するならば、それはその人が霊的な法則が働く領域、すなわち奇跡の領域にいることを意味し、そうすれば、その人の生まれつきの欠点はすべて、神の恵みによって消し去られるからです。

神はとりわけ、生まれつきあまり良い素質を持たないにもかかわらず、霊的生活に熱心に励み、天国を目指して、悪い遺伝によって弱められたその力のない翼で地上から離れ、高みへと舞い上がろうとする魂を愛し、助けてくださいます。私は、ある程度の努力を払った結果、神から大きな助けを得て、自分を重く圧迫していたものから解放された多くの人々を知っています。神にとって、そのような人々は真の英雄です。なぜなら、何が神を私たちに引き寄せるのでしょうか？ それは、古い人を打ち負かすために私たちが注ぐ労苦なのです。

— ゲロンダ、洗礼は悪い遺伝的素因を消し去ってはくれないのですか？

³ このように、長老パイシオスは悪魔を呼んでいる。——訳者注

⁴ ルキアノス『死者の国での対話』第2対話

— 洗礼によって、人はキリストを身にまとい、原罪から解放され、神の恵みが注がれますが、悪い遺伝的素質は残ります。まさか、神は聖なる洗礼によってそれらさえも消し去ることができないのでしょうか？ できるかもしれませんが、神はそれらを人間に残しておき、その人が奮闘し、打ち勝ち、最終的に勝利の冠を受け取るようにされているのです。

— ゲロンダ、私は何かの情欲に身を任せてしまうとき、自分にこう言い聞かせます。「私は生まれつきこういう人間なんだ……」と。

— それだけはおめんだ。もしかすると、自分のあらゆる悪徳は親から受け継いだものだ、先祖の悪徳が自分の中に現れたのだ、そして才能や美德はすべて他の人たちに回ってしまったのだ、などと言うつもりか？ もしかすると、神のせいにするつもりか？ もし人が、「私はこういう性格だし、生まれつき悪い傾向を持っていて、そういう環境で育ったのだから、もう改心できない」と言うなら、それはまるで「この責任は私の父や母だけでなく、神にもある」と言っているようなものだ。そんな言葉を聞くのが、私にとってどれほど辛いことか、お分かりだろうか？ だって、その人は自分の両親を誹謗するだけでなく、神をも誹謗しているのだから。人がそう考え始めると、神の恵みは働きを止めてしまうのです。

— ゲロンダ、人間の根本的な性質に欠点がある場合、それを正すことは不可能だと考える人もいます。

— ほら、こうなるのです。ある人々にとっては、そう言う方が都合が良いのです。そうすれば自分を正当化でき、自分の中に根付いている欠点をなくそうとさえ試みないからです。「私には——」と、そのような人は言います。「神は才能を与えてくれなかった！ 私の何のせいなのか？ なぜ私の力の及ばないことを求められるのか？」これこそが抜け道だ。人は自分を正当化し、自分の考えをなだめて、都合の良いように生きていく。「これは遺伝だ、あれは性格の傾向だ」と言い始めたら、どうやって改めればいいのか？ そのような態度は、霊的な勇気を奪ってしまう。

— はい、ゲロンダ、でも……

— また「でも」か？ 一体、あなたはどんな人間なんだ？ ウナギのようにずる賢い。いつも何かと弁解をでっち上げている。

— わざとじゃないんです。

— わざとだとは言わない。だが、もし神が君に、物事を瞬時に理解できるような知性を与えてくださったのなら、なぜ「言い訳」が極めて悪いことだと理解できないのか！ あんな小さな頭の中にこれほど多くの知性があるのに、理解できないとは！

私は、賢い人の中には、自分にとって都合がいいからという理由で間違ったことを擁護し、そうして自分の情欲を正当化する人がいることに気づいた。逆に、自分を正当化はしないものの、自分の性格には直せない何かがあるという消えない思いを抱き、絶望に陥ってしまう人もいます。では、悪魔は一体何をしているのか？ ある者には、霊的な完成への障害として自己正当化を突きつけ、別の者には、その過敏さを巧みに利用して絶望へと導くのだ。

情欲を断ち切るためには、人は自分を正当化せず、謙虚にならなければならない。もし、例えば「私には愛する能力が与えられていないが、他の人には与えられている」と言って、愛を勝ち取ろうと努力しないなら、どうして霊的に成長できるだろうか。闘いなくして成長はない。聖なる教父たちの著作を読んで、当初、ある修道者たちがどの

ような欠点を持っていたか、そしてその後、どの程度の霊的完成度に達したかを知らないのですか？彼らは、非常に徳の高い多くの人々をも凌駕しました。例えば、アバ・モーセ・ムリンは、かつてはどのような罪人であったか、そして後にどのような人物になったか！これこそが、神の恵みがなすことなのです！

私の考えでは、生まれつき悪い素質を持つ人が、徳を身につけるために奮闘するとき、両親から徳を受け継ぎ、それを獲得するために汗を流す必要がなかった人よりも、より大きな報いを受けるのです。なぜなら、一方はすでにすべてが整った状態で受け継いだのに対し、もう一方はそれを手に入れるために多大な労力を費やさなければならなかったからだ。実際、考えてみれば、人々は、親から借金を相続し、休む間もなく働き、借金を完済しただけでなく、自らの財産を築き上げた人を、親から財産を相続してそれを維持しただけの人よりも、はるかに尊敬するものです。

情欲に関する洞察

— ゲロンダ、私は情欲に苦しめられています。

— 自分の中に情欲が宿っていると感じますか？

— 時々感じます。

— それは良いことです。人は、自分が情欲に翻弄されていると理解したとき、謙虚になります。そして、謙虚さがあるところに、神の恵みが訪れるのです。

— でも、いつも過ちを犯してしまうことが、やはり気にかかります。

— 過ちを犯せることを喜びなさい。それらはあなたを謙虚にするのです。あなたの中には高慢があるのですから。「主よ、と語りなさい、私はこういう人間です。助けてください。あなたが助けてくださらなければ、私には何もできません。」絶望してはいけません。過ちを犯すとき、私たちの真の内なる人が現れ、自分自身を知り、改めようと努めるのです。それは私たちに正しい道を示し、幻想から解放してくれます。私は、自分の弱さが現れたり、情欲が表に出たりするとき、それを喜びます。もし情欲が現れなければ、私は聖性に達したと思い込んでしまうでしょうが、その間も情欲の種は私の心の中でひそかに生き続けていたでしょう。あなたも同様です。怒りを感じ、人を非難してしまうとき、当然、落ち込むでしょう。しかし、そこには喜ぶべき理由もあります——あなたの弱さが現れたのですから、つまり、あなたはそこから抜け出すために闘うことになるのです。

— ゲロンダ、情欲がしばらく表に出ないとき、それはもうなくなっているということですか？

— もしあなたの中に情欲が宿っているなら、ある時点でそれは現れるでしょう。ですから、自分の中に情欲があることを自覚しているなら、注意深くいてください。例えば、自分の修道室のどこかに蛇が住んでいると知っていれば、ドアを出るたびに、蛇が這い出してきたり噛まれないように、必ず注意深く見回すでしょう。近くに蛇がいることを知っていて、這い出してきたら殺すタイミングを待っているなら怖くはない。しかし、何も疑わず無防備に歩いているときに、突然蛇が襲いかかって噛みついたら、それは恐ろしいことだ。つまり、人が自分自身に気を配らず、自分の情欲を知らない状態は危険だということです。しかし、自分がどのような情欲を抱えているかを知り、それと闘うとき、キリストはその情欲を根絶する手助けをしてくださいます。

— ゲロンダ、私はただ精進し、改心が訪れたかどうかを気にする必要はないのでしょうか？ おそらく、私の改心は私自身ではなく、神にかかっているのでしょうか？

— ええ、精進し、すべてを神に委ねなさい。しかし、自分が今どこにいて、何が起きているのかを理解するために、自分自身を見つめ直すことも大切です。 医師はまず、患者の発熱の原因を突き止めようとし、それから初めて、熱を下げるためにどのような薬を投与すべきかを判断します。人が自分の欠点に気づき始めたその瞬間から、改善に向けて戦うよう促す「善き不安」が湧き上がってくるはずです。私は自分自身を見つめ直し、自分にはこういう欠点があるのだと気づきます。 努力を重ね、自分の状態を分析します。「昨日までは、私にはこうした欠点があった。そのうちいくつかは克服できたのだろうか？ 私は今、闘いのどの段階にいるのだろうか？」そして、神にこう祈ります。「神よ、私はできる限りのことをしています。私一人ではできませんので、私が改心できるよう助けてください。」

— ゲロンダ、人は自分の情欲に気づかないこともあるのでしょうか？

— もしその人が感受性の強い人であれば、神はすぐに自分の情欲を自覚することを許されません。なぜなら、感受性の強い人は悪魔に誘惑され、絶望へと追い込まれようとするからです。「お前にはこんな情欲があるな？」と悪魔は言う。「なぜあれやこれやをした？ お前は救われないぞ。」そうして人は、精神科病院にまで行ってしまうこともあるのです。

高慢——情欲の支え

— 人が長年にわたり精進しても、何の進歩も感じられない場合、それは何を意味するのでしょうか？

— もし修行において進歩が見られないのなら、それは私たちに冷静さが欠けているか、あるいは神が、私たちが驕って自分自身を傷つけることのないよう、これ以上進むことを許しておられないということです。

— ゲロンダ、私は日ごとにどんどん悪くなっているような気がします。私はこれからどうなるのでしょうか？

— 霊的な生活には三つの段階がある。第一の段階では、神は人間の魂の弱さと慰めを必要としていることを見抜いて、お菓子やチョコレートを授けてくださる。 第二の段階では、教育的な目的で少しずつ御恵みを取り去られます。それは、人が神の助けなしには、ほんの些細なことさえも成し遂げられないと自覚させるためです。そうして人の内に謙遜が生まれ、あらゆることに神に頼る必要性を感じるようになります。第三の段階とは、絶えず穏やかで良好な霊的な状態のことです。 あなたは第二段階と第三段階の間にある。少し前進し、その後自分の無力さを忘れてしまう。するとキリストが恵みを取り去り、あなたは何も持たない状態になり、再び自分の無力さを感じ取り、我に返るのだ。 もしあなたが、「進むほどに良くなっていく」と私に言っていたら、私は怖くなっていただろう——それはあなたの中に高慢が潜んでいるということだからだ。しかし今、あなたが「自分自身がどんどん悪くなっているように感じる」と言うなら、私は喜んでいる。なぜなら、あなたにはすべてが順調だとわかるからだ。 恐れることはない。人は前進すればするほど、自分の欠点や不完全さをはっきりと見極められるようになる。それこそが、進歩なのだ。

— ゲロンダ、私が「情欲から救ってください」と神に祈っても、神は私の声を聞いていないのかもしれませんが？

— 私たちの神はバアルですか？⁵ 神は私たちの声を聞き、助けてくださいます。もしかすると、あなたは神の助けを感じていないだけかもしれません。しかし、その場合、責任があるのは神ではなく、あなた自身です。なぜなら、あなたの高慢さが神の助けを遠ざけているからです。

もし神の助けが、高慢の口実になる危険がなければ、神が助けてくださらないということはあり得ません。慈愛に満ちた神は、私たちが情欲から解放されることを望んでおられますが、もし私たちの中に高慢、あるいは高慢になりやすい傾向があるならば、私たちが「自分の力で情欲に打ち勝った」と錯覚しないよう、神は助けてくださらないのです。

ですから、私たちが心から神に、ある情欲から解放されるよう助けを求めても助けが得られないときは、その情欲の背後に、別の、より大きな情欲——すなわち高慢——が潜んでいることを直ちに理解しなければなりません。私たちは高慢を見ることができないため、神は、私たちの謙遜のために、例えば過食、無駄話、怒りなど、私たちが見ているその情欲が残ることを許しておられるのです。頻繁な失敗によって自分の情欲を憎み、自分の無力さを悟り、謙虚になったとき、初めて神からの助けを得て、一步一步、霊的な階段を登り始めることができるのです。

情欲は、「若いうち」なら容易に根絶できるのです

— ゲロンダ、私には多くの情欲があるようです。

— ええ、あなたには多くの情欲がありますが、まだ若く、努力して自分の庭からとげを取り除き、ユリやヒヤシンス、バラを植え、そしてそれらを眺めて喜びを感じるだけの勇気もあります。あなたが若いうちは、情熱はまるで若い新芽のようで、簡単に根絶できます。雑草も棘も、まだ成長していないうちは簡単に土から引き抜けますが、力が付き、硬くなると、引き抜くのが大変になります。イラクサも、最初の葉を出したばかりの頃は、バジルと同じように触ると柔らかいです。その新芽はまだ若いので、安心して手に取ることができる。だから、若いうちに自分の情欲を根絶するよう努めなさい。もしそれらをそのまま成長させ続ければ、やがて魂は様々な欲望に支配され、それからはそれらを取り除くのが難しくなるだろう。

若い頃に情欲を根絶しない人は、老後に大きな苦しみを味わうことになる。なぜなら、その情欲は自分とともに年を取り、治りにくい習慣へと変わってしまうからだ。年を重ねるにつれ、人は自分の情欲を愛するようになり、自分自身に対して寛容になり、意志は弱まり、情欲と戦うことはますます困難になる。若いうちは人はエネルギーに満ちており、そのエネルギーを情欲の根絶に向ければ、成功を収めることができる。

情欲から解放されるには

— ゲロンダ、なぜ私はいつも食べ過ぎで苦しんでいるのでしょうか？

— それは、そこにあなたの弱点があるからです。悪魔は、最も弱い砦を攻撃し、他のよく守られた砦には手を出しません。「もしこの砦を攻略できれば、と悪魔は言いま

⁵ 参照：列王記下 18:26

す、その後、他の砦も一つずつ攻略していけるだろう」と。ですから、弱点はしっかりと強化する必要があります。

— 自分の情欲を目の当たりにすると、私はすっかり途方に暮れてしまいます。

— 途方に暮れたり、臆したりしてはいけない。最も大きなものから順に、大胆に一つずつ自分の情欲を打ち負かしていきなさい。最初はあまり深く考えず、最も粗野で目立つものをまず取り除いていくのがよい。そして、主要な情欲の太い根が枯れ始めると、それとともに、より細い根も枯れていく。したがって、大きな情欲を根絶することで、それとともに他の、より小さな情欲も根絶することになるのだ。

— なぜでしょう、ゲロンダ。私はいつも、情欲との本格的な戦いを始めようと決心しているのに、結局何もできないのでしょうか？

— なぜ一度にすべてを片付けようとするのですか？ 情欲も美德も、一つの連鎖をなしています。一つの情欲が次の情欲に続き、一つの美德が別の美德とつながっているのです。まるで列車の車両が連結されているように。もしあなたが、ある情熱としばらくの間戦い、その情熱とは正反対の美德を心の中で育ていけば、最終的には成功するだろう。そして、打ち負かした情熱とともに、他の情熱からも解放され、それらとは正反対の美德があなたの中で育まれていくのだ。例えば、あなたが嫉妬しているとしましょう。もし嫉妬と戦い、自分の中に愛や慈しみを育ていけば、嫉妬に打ち勝つと同時に、怒り、非難、悪意、悲しみからも解放されるでしょう。

— ゲロンダ、情欲や悪い習慣は、すぐに断ち切るべきでしょうか、それとも徐々に取り除くべきでしょうか？

— 可能であれば、すぐに断ち切ったほうがよい——さもないと、それらは増大していくからだ。この点に関しては、待つ必要はない。人が小川を渡るとき、特に冬場は、凍え死なないう、できるだけ早く対岸へ駆け抜けようとしませう。素早く渡れば、凍える暇はありません。馬は、繋ぐ際に、一気にはねて手綱を引きちぎります。誘惑に対しても、同様に手綱をきっぱりと引きちぎらなければなりません。

— ゲロンダ、アバ・イサアク・シリンはこう言っています。「無情とは、情欲を感じないことではなく、それを自分の中に受け入れないことにある」⁶。無情な人は、情欲に惑わされることがあるのでしょうか？

— あり得ますが、悪魔が何を投げかけてこようとも、それらはすべて、修行者の内に燃え上がった神の炎によって焼き尽くされます。悪魔は人を誘惑することをやめないが、もし人が敵の唆しを受け入れなければ、その心は清められ、そこにキリストが宿る。その心は炉となり、「燃え尽きない藪」⁷へと変わり、その後、心に何が入ろうとも、すべては焼き尽くされる。

情欲に打ち負かされるよりは、英雄的に死ぬほうがましだ

— ゲロンダ、神への感謝だけで、私たちを情欲との戦いに駆り立てることができるのでしょうか？

— 神への感謝だけでは不十分です。善意の意志、自らの罪深さの自覚、そして熱心な努力も必要です。

⁶ 出典：『アッヴィ・イサアク・シリンの修道者の言葉』、モスクワ、1993年、210頁。

⁷ 出エジプト記3:2-3参照

— 「死の記憶」は内なる働きに役立つのでしょうか？

— はい、大いに役立ちます。もし私たちが神への希望を持って死を念頭に置いているなら、この世の虚しさを悟り、霊的な助けを得ることができます。ですから、神の裁きを心に留め、悔い改めていない罪について答えを求められなければならないことを忘れてはなりません。「私は何をしているのか？ なぜこれほど無頓着に生きているのか？ もし今死んだら、私はどうなるのか？ 死と契約を結んだというのか？ 結局のところ、大人も子供も皆死ぬのだ。」もし神がまもなく私を御許に召されるかもしれないと考えるなら、私は罪を犯さないでしょう。

情欲を死なせるためには、死や将来の審判について考え、私たちを贖うために多くの苦しみを負われたキリストに対して熱心さを示さなければならない。情欲との闘いは、キリストの愛のために戒めを守るための、絶え間ない甘美な殉教である。情欲に打ち負かされてキリストを侮辱するよりは、英雄的に死ぬほうがましだ。

— ゲロンダ、戦うのはつらいです。

— 指に刺さった棘を抜くのも痛いものですが、自分の中から情欲を引き抜くのは、それよりもはるかに痛いのです！ また、人が何らかの情欲を切り捨てようと努めるとき、誘惑はその道のりに障害を仕掛け、人は、叱責される時の悪霊に取り憑かれた者のように苦しむ。なぜなら、その瞬間、悪魔との戦いが繰り広げられているからだ。しかし、その後、悪霊に取り憑かれた者は解放されるのだ。

自己の浄化は、ボタンを押すだけで、労力を要せずに自動的に起こるものではありません。情欲は、木の幹が一つの動きで切り落とされるわけではないのと同じように、すぐに断ち切られるものではありません。ノコギリで長い時間をかけて、幹を完全に切り抜くまで作業を続けます。しかし、それで作業が終わるわけではありません。丸太を家具にするには、どれほどの労力が必要でしょうか！ まず丸太を板に切り分け、それから職人が長い時間をかけてそれらを加工し、必要な家具に仕上げていくのです。

— もし、その労力が必要だと理解できなかったら？

— それなら、あなたは切り株のままになり、火の中に投げ込まれることになる。

神が成長させてくださるよう、植え続けなければならないのです

— ゲロンダ、私は毎日「明日から祈りを始め、改心しよう」と言っているのですが、何も変わりません。

— 神を最優先に置き、「神の力によって、私は改心しようと努めます」と語りなさい。そうすれば、神は助けてくださいます。あなたが改心したいと願うことは、助けを受け入れることを意味します。神に助けを求めれば、神はあなたを見守ってくださいます。あなたができるわずかなことを行い、そうして前進していくのです。小さな子供が自分の小さな手で大きな石を動かそうと頑張っているのを見て、誰が駆け寄って助けてあげないだろうか？ それと同じように、神もあなたのささやかな努力を見て、あなたが打ち勝てるよう助けてくださるのだ。

中には、自分では改善のために何の努力もしていないくせに、「私のキリストよ、私にはこんな情欲があります。あなたは私をそれらから救うことができます。私をそれらから救ってください！」と言う人もいます。そんな状況で、神がどうして助けることができるのでしょうか？ 神が助けてくださるためには、人自身が努力しなければならない

のです。神が助けを送ってくださるためには、人が自らなすべきことがいくつかあります。人が自ら自分を助けようとしなければ、助けを受けることはあり得ないのです。

時折、私たちはまるで魔法のような方法で、神の恵みや賜物を手に入れようと試みます。努力することなく、何らかの美德を身につけ、さらには聖人になれるとさえ考えてしまうのです。しかし、神が何かを与えてくださるためには、私たちが熱心に努力しなければなりません。私たちの努力なしに、どうして神が何かを与えてくださるでしょうか？ トロパリオにはこう歌われています。「荒涼とした不毛の地を、あなたは耕された」⁸。神は雨を降らせ、大地を柔らかくしてくださいますが、私たちは自分の畑を耕さなければなりません。土壌は整っていますが、鋤を畑に走らせ、種を蒔く必要があります。そして、蒔いたものこそが、刈り取ることになるのです。耕さなければ、どうやって種を蒔けるでしょうか？ もし種を蒔かなければ、何を刈り取ることができるでしょうか？

ですから、神が何ができるかを問うのではなく、自分が何ができるかを自問すべきです。キリストの銀行の金利は非常に高いものです。しかし、もし私たちにその銀行の口座がなければ、どうやってそこからお金を受け取ることができるでしょうか？

第1部。 自己愛——情欲の母

「自己愛を持つ者には安らぎがなく、そのような人には心の平安がない。なぜなら、その人は内面的に自由ではないからだ」

第1章。 自己愛とその結果

すべての情念は自己愛から生じる

— ゲロンダ、自己愛とは何ですか？

— 自己愛とは、自分の「古い人間」の気まぐれを満たすこと、つまり自分の「古い人間」への愛のことだ。過食も、利己主義も、頑固さも、嫉妬も、その根源はすべて自己愛にある。ある人は、自己愛ゆえに自分のための便利さや快適さを求め、誰のことも顧みません。またある人は、自分の貴重な健康に何かが起こらないようにと、学究的な正確さで食事や睡眠に気を配ります。また、ある人は、自分に敬意を払い、評価されることを要求する。何かでほんの少し不自由を強いられたり、自分の望む通りにならなかったりすると、すぐに「なぜ私のことを尊重してくれないのか？ 思い知らせてやる」と激昂する。そう、自己愛とは恐ろしいものだ！

— ゲロンダ、人はどうして「あなたのために一日中自分を犠牲にしている」⁹ と言えるのでしょうか？

⁸ 同聖人へのトロパリオより、第8調のトロパリオ

⁹ 詩篇43:23

— 他者のために自分の望みを犠牲にするなら、そう言えるでしょう。どんな望みにも、人間の「自我」、つまり自己愛の痕跡が刻まれているのです。もし人が、自分が好きなものが相手も好きかどうかを考えず、「あれが欲しい、これが欲しい」と要求し始めたり、「なぜ私のためにそれをしなかったのか、なぜ私にあれを与えなかったのか」と問い詰めたりするなら——そのような人は、結局のところ悪魔の支配下に陥ってしまうのです。

— 自分の思い通りに物事が進まないとき、落ち着きを失ってしまう人もいます。

— 彼らの願いの中に「自分」が潜んでいるのに、どうして落ち着けるのでしょうか？ 人の願いの中に「自分」があるなら、そこにキリストがいられるはずがありません。しかし、「自分」がなく、ただ一つ、最も重要なもの、すなわちキリストがあるとき——そこにはすべてがあるのです。そして、キリストがいないとき——そこには何もないのです。人が自分の「自我」を捨て去ったとき、神は奇跡的な方法でその人にすべてを与えてくださるのです。

— ゲロンダ、自分の「自我」を捨てなければならぬとおっしゃると、私は恐怖を感じます——もし耐えられなかったらどうしようと。

— ああ、なんて悲劇だろう！ それはまるで、「もし自分の情欲を捨ててしまったら、私に何が残るといいのか？」と言っているようなものだ。私が「自分を捨てよ」と言うとき、それは自分の情欲を捨て、古びた人間性を脱ぎ捨てることを意味しているのだ。物事の道理を理解している大人にとって、次のように言うのはどこか真剣味に欠ける：「自分の『私』を手放せない」と言うのは、どうにも真剣には聞こえない。もし「バールを持ってこの壁を壊せ」と言われたのに、あなたが絵筆以外を手にとったことがないのなら、「できない」と言うかもしれない。しかし、古き人を脱ぎ捨てるためには、肉体的な力など必要ない——必要なのは謙遜なのだ。

味気ないものを食べ、キリストを喜びとせよ

自己愛とは、必要以上に食べたり休んだりしたいという欲求でもある。本来、身体には必要なものだけを与えるべきだ。渴望と必要は別物だ。一つは身体的な快楽への欲望であり、もう一つは必要なものへの欲求である。例えば、私の目の前に二つの料理があり、どちらの食事もビタミンの量は同じだが、一方はもう一方より美味しいとしよう。もし、より美味しい料理を選んだとしたら、それは自己愛となるでしょう。しかし、病気のせいで食欲不振に悩まされているため、食欲を喚起するために、より美味しい料理を選んだのであれば、そこには分別があると言えます。

アッバ・マカリオスが言うように、この「邪悪な徴税人」¹⁰ である肉体は、体が何に慣れているかによって、必要以上に多くを要求することがある。胃の小さい人にとっては断食も容易だが、そうでない人は、胃を何かで満たさなければならぬため、胃の奴隷になってしまう。例えば、太った人を考えてみましょう。その人の腹の中はまるで倉庫のようで、満腹になるには少なくとも子牛の半分は食べなければならず、その上、バケツ2杯もの水を飲まなければならないのです！

¹⁰ パラディオス、エレノポリス主教。『ラウサイキ史』。フィロカリア（初学者のための書および修道者のための書）。第6巻。テッサロニキ、1996年。124頁

— 昔は、ゲロンダ、人々は肉体的に強かったのでしょうか、それとももっと自分を律していたのでしょうか？

— もちろん、肉体的には少し強かったですが、自分自身をもっと律していました。ハジ・ゲオルギイ長老は、弟子たちに毎日、少量の蜂蜜とナッツを与えていました¹¹。彼らは皆、15歳前後の成長期の若者でしたが、霊的にはすでに大人だったのです！ 今日の人々は世俗的な論理に従っています。「子供たちは病気にならないように断食させるべきではない。彼らにはすべてが十分に与えられ、困難から守らなければならない。」そうして、哀れな人々は、いつもカツレツを要求して生きていますが、それには何の益もありません。

人がキリストの愛のために食事を控えることを喜びとする時、その人は真に養われているのです。もしキリストの愛のために、美味しいものより美味しくくないものを好むなら、その美味しくくないものを通してキリストを味わうことになるのです。

自己愛は隣人への愛を破壊する

— ゲロンダ、今日、ある老人が苦勞しながら教会の階段を登ろうとしていましたが、多くの人が通り過ぎたにもかかわらず、誰も彼を助けようとしませんでした。

— そして「祭司は……彼を見て、通り過ぎ……レビ人も……見て、通り過ぎた。」¹² 彼らは正しい……知らないのだ……『善きサマリヤ人』の福音話を一度も聞いたことがないのだ！ 何と言えればいいだろうか？ 自分たちは愛しているが、他人は愛していない。自己愛は隣人への愛を破壊する。だからこそ、私たちはそうしてしまうのだ。しかし、自分を愛する者は、福音の精神に従って生きてはいない。もしキリストがご自身のことばかり考えていたなら、天に留まり、地上に来ることも、苦しむことも、私たちの救いのために十字架にかけられることもなかっただろう。

今日、ほとんどすべての人の中に自己愛はあるが、犠牲の精神はない。「自分さえ苦しくなければいい」という精神が支配している。周囲の人々を見るのがどれほど辛いことか、お分かりだろうか！ 先日、¹³ という病院で、私は次のような場面を目撃しました。寝たきりの患者を別の病室へ移すために起こす必要があったのですが、看護師は、それが彼の 仕事であるにもかかわらず、その場から動こうとしませんでした。「できないよ。腰が痛いんだ」と、彼は無関心な口調で言いました！ そう、見てください、なんて非情な人間でしょう！ ところが、妊娠中の看護師が別の看護師と一緒に、その患者を運び出しました。彼女たちは自分のことは考えもしなかった。しかも、その妊婦の看護師は、自分が身重であることをすっかり忘れて、助けに駆けつけたのだ！ ご存じだろうか、自分自身が困難な状況にありながら、他者のために自分を犠牲にする人を見る時、私がどれほど喜ぶかを！ 本当に嬉しい！ 心が躍る。そのような人とは親近感を感じる。なぜなら、その人は神に近いからだ。

¹¹ ハジ・ゲオルギオス長老の修道共同体では、絶えず断食が守られていた（参照：ゲロン・パイシオス・アギオレイトス著『ゲロン・ハジ・ゲオルギオス』。テッサロニキ、2005年）。— 編者注

¹² ルカ 10:31-32

¹³ 1987年、長老パイシオスはヘルニアの手術を受けた。——編者注

他の連中は、どうなっても構わない！

— ゲロンダ、今日は多くの人々があなたを待っていました、ある若い男性は待たずに列を飛ばして入ってきました。

— ええ、入ってきてこう言いました。「あなたに会わなければなりません。アトス山に行きましたが、そこであなたを見つけられなかったので、ここに来ました。」「わかった」と私は彼に言いました。「他の人たちが待っているのが見えないのか？ 今、みんなを放り出して、君の相手をするべきだろうか？」「はい、神父様」と彼は言いました。想像できますか？ 階段には人がぎっしりと並んでいて、リンゴ一つ落ちる隙間もないほど——病人や、幼い子供連れの女性たち……それなのに、この男は自分の要求を押し通そうとする。もし何か深刻な相談ならまだしも、彼はとんでもない戯言を並べ立てていた。彼にとって重要なのは自分だけで、他の人たちはどうなっても構わないというのだ！

時々、こんな人が来て言うんだ。「神父様、今日は私だけのために祈ってください。他の誰のためにも祈らないでください」なんて、なんて厚かましい要求だろう！ それはまるで、「この電車には私だけが乗る。他の誰も車内にいないように」と言っているようなものだ。でも、電車はいずれにせよ走るのだから、他の人も一緒に乗ってはいけない理由なんてあるだろうか？

— ゲロンダ、キリストの「自分の魂を救いたいと思う者は、それを滅ぼすことになる」という言葉はどう理解すればよいのでしょうか？¹⁴

— これは、人が良い意味で自分の魂を「滅ぼす」ことを意味しています。つまり、自分の命を顧みず、他者のためにそれを捧げるということです。「だれも自分の利益を求めず、ただ隣人の利益を求めなさい」¹⁵、と使徒パウロは言っています。これこそが霊的生活のすべての基盤です。良い意味で自分を忘れ、他者に向き合い、その人の痛みや困難に寄り添うこと。困難をどうにかして避ける方法を探すのではなく、他者を助け、喜ばせる機会を見出すべきなのです。

— ゲロンダ、他の人に必要なことが何かを理解し、そのために何をしてあげればよいのか、どうすれば分かるのでしょうか？

— 相手の立場に立って考えれば、その人が何を必要としているか分かるでしょう。自分の殻に閉じこもっていては、他人が何を必要としているのか理解することはできません。

現代では、多くの人が「他人の席に座る」ことばかりを考え、他人の立場に立つことを考えていません。私は時々、他の人を追い越して聖体拝領に近づく人々を見かけます。彼らは皆、「用事がある、急いでいる」と考えており、「果たして私は聖体拝領に値するだろうか？」とか、「もしかすると、私よりも急いでいる人がいるのではないか？」とは考えない。そんなことは一切ない！ 聖体を受けると、平然と立ち去ってしまう。しかし、たとえ自分に聖体が足りなかったとしても、それが自分ではなく他の人に与えられたことを喜ぶべきなのだ。また、司祭の手元に聖体の欠片が一つ、真珠のような一粒しかなく、死の床にある病人がいて、その人に聖体が必要だとしたら、あなたが聖体を受けられず、その人が受けられることを喜ぶべきだ。これこそが、キリストが私

¹⁴ マタイによる福音書 16:25

¹⁵ コリントの信徒への手紙一 10:24

たちに求めていることなのだ。こうしてキリストは人の心に入り込み、その人を喜びで満たすのだ。

自己満足の苦しみ

— ゲロンダ、ある姉妹との間で問題を抱えています。

— 何が問題か分かっているか？ 多くの人は、他人が自分をどう気遣っているかには気づくが、自分が他人をどう気遣っていないかには気づかない。彼らは他人に対してだけ要求し、自分自身に対してはしないのだ。しかし、霊的生活の論理とは、自分が他人をどのように窮地に追い込んでいるかに注意を向け、自分が他人にどう窮地に追い込まれているかには目を向けないこと、そして、自分が必要とするものではなく、他人が必要としているものを目指すことにあるのです。果たして私たちは、休息や便利さ、快適さのためにこの世に生まれてきたのでしょうか？ 私たちはこの世に、楽しい時間を過ごすためではなく、自分自身を清め、来世に備えるために生まれてきたのです。

もし自分だけを考え、自分のやりたいことだけをしていると、やがて他の人にも自分のことを考えてほしい、自分に仕えてほしい、助けてほしい……つまり、常に自分が心地よくいられるようにしてほしいと望み始める。「私はこうしたい」と一人が言えば、「私は違う」と別の人が言う。誰もが自分の好きなものを追い求めるが、安らぎを見出せない。なぜなら、真の安らぎは、人が自分のことではなく、他人のことを考えたときに訪れるものだからだ。

1941年の占領中、村を荒らし、焼き払い、殺戮を繰り返すドイツ軍から逃れるため、私たちはコニツァから山へと避難した。ドイツ軍がコニツァに侵入したその日、私の二人の兄は朝から山を下り、平野にある菜園でトウモロコシの土をほぐしていた。ドイツ軍が来たという話を聞き、私は母のもとへ駆け寄った。「お母さん、下へ走って行って兄たちに知らせしてくるよ」。母は私を行かせようとしなかった。周囲の誰もが「あいつらはもうおしまいだ。せめてこの子だけは行かせないで。さもないと、この子まで失うことになる」と言っていたからだ。「そんなことはない」と私は思った。軍靴を履き、畑へと駆け下りた。慌てていたため靴紐をきちんと結ぶことができず、ついさっき水をやったばかりの畑を走っていると、靴が足から脱げて泥にはまってしまった。私は靴を捨てて、裸足で川沿いを走ったが、そこにはアザミがびっしりと生えていた。夏の暑さの中、約1時間、とげのある草の上を走ったが、痛みは全く感じなかった。菜園に駆けつけて兄弟たちに「ドイツ軍が来た、隠れなきゃ」と叫んだ。すると、武装したドイツ兵たちが歩いてくるのが見えた。「土をほぐし続けてくれ」と私は兄弟たちに言った。「僕は畑でトウモロコシの間引きをしているふりをするから」。ドイツ兵たちは通り過ぎていき、何も言わなかった。後になって初めて、私の足がトゲで傷だらけになっていることに気づいたが、その瞬間までは何も感じていなかった。あの走りには喜びがあった！ 自己犠牲の喜びだ。まさか兄弟たちを見捨てられるわけがない。もし彼らに何かあったら？ その後、良心の呵責に苛まれるだろう。たとえ良心がなかったとしても、やはり後で自己満足の苦しみを感ずるはずだ。

自己愛は私たちから平安と喜びを奪う

— ゲロンダ、なぜ私は常に平安な心を持っていないのでしょうか？

— あなたは自分の「自我」から解放されていない。あなたはまだ、古き人の囚人なのだ。自分の「自我」を死なせるよう努めなさい。さもないと、それがあなたを滅ぼしてしまう。自己愛を抱く者は、内面的に自由ではないため、安らぎや心の平安を持つことはできません。そのような人は、すべてをカメのように行い、カメのように動きます。カメは自由に頭を突き出すことができるでしょうか？ ほとんどの時間を甲羅の中に閉じこもって過ごしています。

— 理論的には、自分は自己改善に取り組んでいるつもりですが、実際には……

— 実際は大変です。まさにそこが、私たちの「古い人間」を抑え込まれるところです。しかし、もし私たちが熱意と分別をもってこの「古い人間」を抑え込まなければ、彼は私たちの霊的生活という建物全体を吹き飛ばしてしまうでしょう。

— ゲロンダ、地獄はどんなところですか？

— かつて私が聞いたある話をあなたに伝えましょう。ある時、ある普通の人々が神に、天国と地獄を見せてほしいと頼みました。そしてある夜、夢の中でその人は という声を聞きました。「さあ、行こう。地獄を見せてあげよう。」すると、彼はある部屋の中にいました。部屋の中央にはテーブルが置かれており、その周りには大勢の人が座っていました。テーブルの上には、食べ物でいっぱいの鍋が置かれていた。しかし、人々は空腹だった。彼らは長いスプーンで鍋から掬い取っていたが、スプーンを口元に運ぶことができなかった。そのため、ある者は不平を漏らし、ある者は叫び、またある者は泣いていた……。すると、彼は再び同じ声を聞いた。「さあ、今度は天国を見せてあげよう。」すると彼は別の部屋へと移動した。そこには同じテーブルと鍋があり、その周りにも長いスプーンを持った人々が座っていた。しかし、皆は満腹で楽しそうだった。なぜなら、一人ひとりが鍋から食べ物をすくい、自分のスプーンで他の人に食べさせていたからだ。これで、この人生の中でどうすれば天国を感じられるか、わかっただろうか？

善を行う者は、神からの慰めによって喜びを得る。一方、悪を行う者は苦しみ、この世の樂園をこの世の地獄へと変えてしまう。もしあなたの中に愛や優しさがあるなら、あなたは天使であり、どこへ行こうと、どこにいようと、自分と共に樂園を携えているのだ。しかし、もしあなたの中に情熱や悪意が宿っているなら、それはあなたの中に悪魔がいるということであり、どこへ行こうとも、どこにいこうとも、あなたは地獄を携えていることになる。私たちは、すでにこの人生において、天国や地獄を感じ始めているのだ。

第2章。

利己主義という奴隷状態からの解放

この修行の目的：古き人を脱ぎ捨てること

— ゲロンダ、どうすれば自己愛を克服できますか？ 私の肉体の力は限られており、あらゆる面で自己否定を持ち、自己犠牲の精神で行動することは難しいのです。

— 「神への捧げ物は、砕かれた霊である。砕かれ、へりくだった心を、神は軽んじられない。」¹⁶ 他人の重い荷物を持ち上げるだけで利己心を克服することはできない——神はあなたにそれを求めている。なぜなら、あなたには十分な体力がないからだ。しかし、謙遜をもって侮辱や不公正に耐えることで、自己愛を克服することはできます。そして、そこに愛と慈悲のために少しの肉体労働を加えれば、神からどのような助けがもたらされるか、わかりますか？

— ゲロンダ、肉体労働、善行、そして情欲の断ち切りには、どのような関係があるのでしょうか？

— 肉体労働は、肉体を霊に従わせます。断食も、徹夜祈祷も、そしてキリストへの愛のために行われるその他のあらゆる修行も、それが心の情欲との闘いを伴うならば、有益です。なぜなら、もし人が心の情欲——高慢、嫉妬、怒り——を根絶せず、ただ無思慮に肉体を苦しめるだけなら、それは高慢という情欲を養うだけだからです。心の情欲は、体の肥満よりも私たちに大きな害をもたらします。体の肥満は良性の腫瘍ですが、心の情欲は悪性の腫瘍なのです。私は、肉体的な修行が必要ないと言っているわけではありません。ただ、人々に、その修行の本質——すなわち、自分の「古い人」を脱ぎ捨てることにある——を自覚してほしいのです。

— ゲロンダ、節制においてどのように修練すべきでしょうか？

— 次のように修練すべきです。まず、自分の体に必要不可欠なもの——睡眠や食事など——を与える必要があります。次に、人間は自分の心の情欲——色欲、利己心、嫉妬など——を切り捨てるべきです。そして、その後に初めて、食事や睡眠における節制へと移るのです。そうすれば、肉体的な修練は正当化されるでしょう。

— ゲロンダ、人は自分の能力の限界と、自己愛の境界をどのように見極めればよいのでしょうか？

— 人は自分自身を観察し、試してみる必要があります。試行錯誤を通じて、自分の能力を評価し、理解することができるようでしょう。経験の浅い販売員は、量り方が多すぎたり少なすぎたりしますが、時間が経つにつれて、何をどれだけ入れるべきかを知ることになります。いずれにせよ、人が若いうちは、より厳しい修行に励むことができます。年を重ねるにつれて体力は衰え、過度な負担をかけることはできなくなる。無理をしすぎると、健康を損なうことさえある。だからこそ、時折、自分の身体能力を見直し、新たな状態に順応していく必要があるのだ。

— 時々、自分の力が尽き果てたと感じる時、恐怖に襲われて何もできなくなってしまうことがあります。これは自己愛のせいなのでしょうか？

— 力が尽きたと感じるときは、その原因が何なのかよく見てください。病気によるものではないか。病気でないなら、睡眠不足かもしれません。その場合は、もっと食べたり休んだりする必要があります。どちらでもないなら、それは誘惑です。立ち上がって仕事に取り掛かれれば、誘惑に打ち勝つことができます。

— ゲロンダ、仕事で過度に無理をする必要はあるのでしょうか？ 自分を労わるあまり、神の恵みを遠ざけてしまっているのかもしれませんが？

— いいえ、おバカさん！ 自分自身をよく観察し、もう力尽きてしまうという瞬間が来る前に、立ち止まる必要があるのです。

¹⁶ 詩篇50:19

— でも、私はこれまでの人生で、聖なる父たちが言われた「血を捧げ、御霊を受けよ」という言葉一度も実践したことがないような気がします。¹⁷

— どんな血を捧げられるというの？ あなた自身に血が必要なんじゃない……心の情欲に全神経を集中しなさい。

快適さを過度に気にする必要はない

— ゲロンダ、私が「これだけの仕事しかできない、これが私の限界だ」と言うとき、それは自己愛から言っているのでしょうか？

— 人は何もしないで座っている時間が長ければ長いほど、だらしなくなっていく。逆に、働けば働くほど、強くなる。仕事によって悲しみを追い払うだけでなく、¹⁸、霊的にも自分を助けることになるのだ。

目標は、人が快適さよりも、不便や困難を喜びとして受け入れるようになることだ。アフォン山で一部の長老たちがどのように暮らし、その中でどのような喜びを感じているか、あなたがたが知っていればよいのだが！ 私のケリアから1キロメートル離れた、山の高く険しい斜面に住んでいたある長老の、どれほどの自己犠牲の精神があったか、ご存知だろうか。その可哀想な人は、下の方に住む長老のところへ行く必要があるとき、四つん這いで小道を降りていきました。彼を修道院に迎え入れ、世話がしやすいようにしようという声もありましたが、彼は承諾しませんでした。その後、皆が「彼は魅惑に囚われている」と言い始めたのです。というのも、この長老は独りでケリアに住んでいたからです。ある日、彼は私のところへやって来て、なぜ修道院へ行くのを拒んだのかその理由を話してくれた。かつて彼らの小部屋には礼拝堂がなく、彼は長老に礼拝堂を建てるよう長い間説得し続けた。ついに長老はこう言った。「よし、建てよう。ただし、君はもうこの場所を離れることはできなくなる。礼拝堂には守護天使がつき、その天使を一人きりにしておくわけにはいかないからだ。」彼は決して小部屋を離れないと約束し、彼らは礼拝堂を建てた。やがて、長老が住んでいた小部屋は崩れ落ち、彼は礼拝堂で暮らすようになった。そこで、スタシディオンに座ったまま眠っていたのだ。なんと献身的なことか！ 彼には何も持っていなかったのだから、私は彼にいくつかの服を持って行った。さらに彼は病気でもあり、常に腹痛に苦しめられていた。ある日、私は知り合いの医師を彼のもとへ遣わした。その医師は仲間と共に訪れたが、彼らはすでに亡くなった長老を発見した。彼はスタシディオに座り、毛布にくるまれていたのだ。かくして、その人は主のもとへ旅立ったのである！

キリストの愛のために過酷な環境の中で生きることは、心にキリストの慈愛をもたらします。肉体の苦しみから、神聖な喜びが生まれます。聖なる父たちは血を流し、聖霊を受け入れました。そして、労苦によって恵みを勝ち取りました。自らの「自我」を捨て去り、神の御手の中で真の「自我」を見出したのです。

シナイ山の聖なる修道者たちの聖人伝を読むと、胸が熱くなる。シナイ山には五千人の修道者が暮らしていたが、アトス山にはさらにどれほど多くの修道者がいたことか！ 千年の間に、どれほど多くの聖なる父たちが現れたことか！ そして、殉教者や信仰の証人たちは、どれほどの苦難に耐え抜いたことか！ それなのに、私たちはほんの些細な

¹⁷ アッパ・ロンギン。出典：『聖人と至福の父たちの修道生活に関する記念すべき物語』：聖三位一体セルギエフ・ラヴラ、1993年、100頁。

¹⁸ 訳注：カピ。——訳者注

困難に直面しただけで不平を漏らしてしまう。私たちは苦勞せずに聖性を手に入れたいと願っている。自己犠牲など稀なことだ。私たち修道士でさえ、善は勞苦によって得られる¹⁹ ということを理解せず、自分を憐れみ、言い訳をし、情状酌量の余地を探してしまう。ここから悪が生まれるのだ。悪魔は誰もが言い訳を見つけられるよう手助けし、そうしているうちに年月は過ぎていく。

だからこそ、死についても忘れてはならない。どうせ死ぬのなら、肉体のことまで過度に気にかける必要はない。病気になるまで追い込むという意味ではなく、快適さを求めすぎないということだ。

あなたは誰のために自分の「自分」を守っているのですか——自分自身のためですか？

— ゲロンダ、私がすぐに疲れてしまうのは、単に肉体の弱さだけのせいではないのではないかという考えがあります。

— ええ、もしあなたの中に神の炎があれば、すべては違ったものになっていたでしょう。

— では、どうすればその神の炎を得られるのでしょうか？

— 自分を忘れて、他人のことを考える必要があります。

— それを常に続けるのは難しいような気がします。

— 少なくとも、自分のことを考えるのと同じくらい、他人のことを考え、気遣うよう努めてみて。そうすれば、徐々に、良い意味で自分自身に無関心になり、常に他人のことを考えるようになるだろう。そうすれば、神も、人々も、あなたのことを考えてくれるようになる。ただ、他人に自分を気にかけてもらうためだけに、そうしてはいけないよ！

— つまり、私を苦しめているのは、私自身の「自分」ということでしょうか？

— ええ、もちろんです！ 自分の「自我」を捨てなさい。捨てれば、あなたは高みへと舞い上がるでしょう。その「自我」があなたに何が必要なのか、誰のためにそれを抱えているのですか？ 自分のためですか？ 自分に残している愛の一部は、他者に対して持つべき完全で無限の愛から奪っているのです。

— ゲロンダ、どうすれば自分の「自我」を捨てられるのでしょうか？

— 可能な限り、自分の「自我」を自分の行動から排除し、心に他者を宿しなさい。自分が自分のために望むものを、他者に与えなさい。自分のことは考えずに、与え続けなさい。与えれば与えるほど、より多くを受け取ることになる。なぜなら、神はあなたに豊かな恵みと愛を注いでくださるからだ。神はあなたを深く愛し、あなたも神を深く愛するようになるでしょう。なぜなら、あなたは自分自身、つまり、神の恵みではなく、誇りや利己心によって養われることを求める「自分」を愛することをやめるからです。神の恵みは、魂に必要なすべての滋養を与え、肉体を神聖な変容へと導き、人を非物質的な光で輝かせるものなのです。あなたが私が語っていることを一日も早く実感し、自己愛の苦しみから解放されるよう、祈っています。

— ゲロンダ、もし私が自己愛と闘ったとしても、私の行いにはやはり私の「私」がにじみ出てしまう可能性はないでしょうか？

¹⁹ 『大天使像の礼拝式』には、「善き行いは勞苦によって得られる」とある。——編者注：出典：『ミトロポリス・ペトル・モギラの典礼書』。キエフ、1996年。932葉。

— それは、あなたがどのように精進するか次第です。人は、汚くて忌まわしいものを捨て去りますが、まずはそれが本当に汚くて忌まわしいものであると理解しなければなりません。嫌悪感を抱かなければ、捨て去ることはできません。古い自分を捨て去るためには、それに対して嫌悪感を抱く必要があります。麻痺した足では、前に進むことはできません。

自己否定があるとき、神は御自身の恵みを与えてくださる

— ゲロンダ、聖人たちがいかに自らを律していたかを思うと、良心が痛むのです。私は自分を憐れんでいるように感じてしまいます。

— 人が謙虚に、熱心に、そして分別を持って精進し、自分の能力の限界を超えて踏み出すとき、その人には超自然的な神の力が降り注ぐのです。

— ゲロンダ、アッバ・バルソノフィオスが「主が与えてくださらない限り、肉体の安らぎを求めてはならない」と語っているのは、どういう意味でしょうか？²⁰

— これは、自分のために安らぎや快適さを求めてはならない、という意味です。何よりもまず自己否定が必要であり、その後に豊かな神の賜物が与えられます。なぜなら、自己否定があるとき、神は人に御自身の恵みを与えてくださるからです。

人に犠牲の精神があるとき、その人は神の助けを受け、神はその人を顧みてくださる。自己犠牲と隣人への祈りの度合いに応じて、人は神からの助けを受けるのである。

ある晩遅く、私はスタヴロニキタ修道院から、ティホーン神父の独房へと向かっていました。そこに住むつもりで、その独房を片付けていたのです。²¹ 道中、ある男に呼び止められました。背中には重い袋を背負い、しかも小雨が降っていたにもかかわらず、私は立ち止まって話を聞いていました。すでに暗くなっていたのに、彼は延々と話し続けていました。私たちはずぶ濡れになってしまった。ある瞬間、私はこう思った。「どうやって自分の独房を見つけよう？ 夜だし、泥だらけだし、道は険しいし、ランタンもない。」しかし、どうやってその人の話を遮ればいいのか？ 私は彼に、どこで夜を明かすつもりなのかと尋ねた。彼は隣の独房だと言った。そうして私たちは真夜中までそこに立っていた。ようやく別れの挨拶を交わした。私は自分の道を進んだが、小部屋に続く小道に足を踏み入れた途端、滑って茂みの中に転がり込んでしまった。靴は下へ転がり落ち、袋は枝に引っかかり、修道服は首元までめくれ上がってしまった。何も見えない。その時、私は自分にこう言い聞かせた。「ここに残ったほうがいい。 晩課、深夜の祈り、早課を唱えていれば、そのうち夜が明けて、修道院の部屋までたどり着けるだろう。あの可哀想な人は、道を見つけられるだろうか？」私が「神よ、あなたの偉大なる慈悲によって、私を憐れんでください」というところまで唱えた途端、まるで投光器の光のように、強い光が谷全体を照らし出した！ 私はブーツを見つけ、歩き出すことができた。小道は照らされていた。私は修道院にたどり着き、鍵も見つけた。その鍵はとても小さく、遠くに隠されていたので、昼間でも見つけるのは困難だっただろう。教会に入り、そこにあるすべてのランプに火を灯した。すると、光は消えた——もう必要なかったのだ！

²⁰ 聖ヴァルソノフィイと聖ヨハネの修道指導。『ドブロトリュビエ』第II巻。聖三位一体セルギエフ・ラヴラ、1992年。569頁。

²¹ これは1968年のことである。——編者注

第2部。 高慢——悪の根源

「高慢な者は神から切り離されている。なぜなら、高慢は悪い導体であり、絶縁体であり、神の恵みを通さず、私たちを神から引き離すものだからである」

第1章。 高慢——情念の総司令部

— ゲロンダ、私は嫉妬深く、恨み深く、人を非難し、怒りやすいのですが.....

— 嫉妬、非難、怒り、恨みなどは、すべて高慢から生じます。高慢とは、いわばあらゆる情念の総司令部のようなものです。高慢を打ち砕けば、すべての情念を打ち砕くことになり、心には謙虚さと愛が宿るのです。ですから、高慢に焦点を絞り、その方向に向けて戦線を展開すれば十分だと思います。私たちを神から隔てている高慢という要塞に、すべての攻撃を集中させるのです。敵が国家を征服しようとする時、首都に主攻を仕掛けます。首都を制圧できれば、国家全体を制圧したも同然なのです。

— ゲロンダ、高慢な者は誰に似ているのでしょうか？

— この壁の向こう側にいる者、すなわち悪魔です.....とはいえ、悪魔を打ち負かすのは高慢な者よりも簡単です。それには謙遜すれば十分だからです。しかし、高慢な者は、たとえその前に謙遜して許しを請うたとしても、やはり心を和らげることはできません。彼はあなたにこう言うでしょう。「お前は偽っている！」と。

謙虚さを持つ者ほど、霊的な実りが豊かだ。高慢な者には内面的な実りが無い。彼は未熟な麦の穂のようにまっすぐに立っているが、熟した穂は頭を垂れるのだ。高慢に曇らされた人は、内面が落ち着かないだけでなく、外面も不安で騒がしい。その人のすべての行いは、まるで風船のようだ。悪魔がまずそれを膨らませ、それから穴を開け、風船は大きな音を立てて破裂する。

高慢とは、恥ずべき恐ろしいものであり、それは天使たちを悪魔へと変えてしまったのだから！ それは私たちを楽園から地上へと追放し、今やこの地上から地獄へと送り込もうとしている。

私たちが誇りを感じないとき

— ゲロンダ、私は何か具体的なことを誇りに思うとき、高慢を感じません。

— つまり、あなたの中には、漠然とした形で誇りがあるということだ。悪魔はしばしば物事を偽装して見せ、人は自分が誇りから行動していることに気づかない。しかし、自分自身に注意を払っていれば、いつ高慢から行動しているのかを理解できるでしょう。自分の中にある高慢のすべてを感じ取れなくても、少なくともその一部は感じ取れるはずです。利己的な満足感や他者に対する優越感を感じれば、それを認識できるのです。

— もし人が、自分の中に高慢があることに全く気づかない場合、そのときは何が起これるのでしょうか？

— その場合、霊的な法則が働き始めます。人は高慢になり、転落し、謙虚になります。再び高慢になり、また転落し、また謙虚になります。そして、その繰り返しは一生続きます。高慢——謙虚、高慢——謙虚。このような謙虚さは美德ではなく、霊的な法則が作用した結果に過ぎません。人は、自らそれを望まず、自分自身のために何の教訓も得ることなく、謙虚になるのです。これは停滞の状態であり、その人に「自分の中に何かが間違っている」と気づく機会が与えられるだけです。例えば、姉に「このアイコン、よく描けてるね」と言うとしします。もし彼女が驕り高ぶれば、次に別のアイコンを描く必要がある時、こう考えるでしょう：「このアイコンはもっと上手に描いて、長老にまた褒めてもらおう」と思うでしょう。すると、彼女の描くものはアイコンではなく、似顔絵のようになってしまいます。私がそれを修正すると、彼女はまた心の中で「今度は長老が言った通りに正確に描けば、褒めてくれるはず」と言い聞かせますが、結局また似顔絵になってしまうのです。

— ゲロンダ、もしかすると彼女自身、自分の描いたアイコンをととても美しいと思っているのかもしれないね？

— もちろん、あり得ますよ。彼女自身、その落書きを傑作だと思っているかもしれません。彼女はやって来て、嬉しそうに私にこう言うでしょう。「どうですか、ゲロンダ？ いいアイコンができましたか？」と。私は彼女の作品が落書きに過ぎないと説明すれば、その時は理解してくれるでしょう。

— もし理解しなかったら？

— もし理解できなければ、それは彼女の傲慢が固まってしまったということであり、彼女は同じ過ちを繰り返すことになるでしょう。あなたが何を言おうと、彼女は自分の主張を曲げないでしょう。

— ゲロンダ、もし私が頭では高慢だと感じているのに、心が耳を貸さない場合はどうでしょうか？

— そこから始めましょう。そうすれば、徐々に癒やされていきます。医者はず診断を下し、それから治療に取り掛かるものです。

高慢は至る所に浸透する

— ゲロンダ、修道としての義務を果たす際に小さな困難に遭遇するのは良いことです。そこから益を感じます。もしかすると、これにも高慢が潜んでいるのでしょうか？

— 人が不注意であれば、ベッドに横たわって何もしないままでも、高慢になる可能性があります。列車は右にも左にも線路から外れてしまうことがあります。悪魔は私たちを、どちらの側面からも罠にかけます。「高慢に陥らないためには、何に注意を払えばよいのでしょうか？」と私に尋ねる人もいます。それはまるで、「ここで、あるいはあそこで、どこで転ぶ可能性があるか？」と尋ねるようなものです。ここでもあそこでも、右側でも左側でも転ぶ可能性があります。階段からも、椅子からも、ベンチからも転ぶ可能性があります。いついかなる状況でも注意が必要なのです。なぜなら、高慢は至る所に忍び込むからです。

— ゲロンダ、何も持たない人でも、高慢になることはあるのでしょうか？

— 時には、そのような人の方が他の人よりも誇り高くなることがあります。私がエピロス地方のストミオン修道院（²²）に住んでいた時、そこである年老いた羊飼いの話を耳にしました。彼には家族がおらず、あちこちを転々としていました。結局、別の羊飼いが彼を自分のところに引き取り、自分の山羊用の枝を保管していた小屋に住まわせました。その羊飼いは、枝に火がつかないように、その老人に火を焚くことを許しませんでした。そうして、その老人は寒い小屋で暮らし、隅にある二枚の板の上に古いマットレスを敷いて寝ていました。彼の話聞き、私は彼を訪ねに行きました。彼の体調はひどく悪かったのです。ある貧しい女性に、彼を洗ってあげるのにいくら欲しいかと尋ねた。「何もいらないわ、石鹸をくれればいい」と彼女は答えた。別の日に、彼が昼食をとっている時に訪ねた。食べ終わると、彼は私を見て、お皿を裏返しにし、誇らしげに言った。「ほら、父さん、俺のこの頭さ！ ほら、ここには犬や猫がいるからな」。犬や猫に舐められないように皿を裏返しにすることさえ、彼は偉業だと考えていた。まるで宇宙へ飛んでいったかのように。なんという高慢さだろう！ どうやって生きていたのか分からないほどだったが、それでも誇りを持っていたのだ！

高慢な思い

— ゲロンダ、高慢な思いが湧いてきたときは、どうすればよいのでしょうか？

— 他の人々が私たちの傲慢さを見て笑うように、私たちもまた、傲慢な思いに対して笑わなければならないのです。

— 謙虚な人にも、高慢な思いが頭に浮かぶことはあるのですか？

— 浮かびますが、その人は自分が本来どのような存在であるかを知っているからこそ、それらを笑い飛ばすのです。

— ゲロンダ、どこかで読んだのですが、高慢な思いは、不品行な思いと同じように、すぐに追い払うべきだと。

— 不適切な考えはすぐに見分けがつきますが、傲慢な考えを見分けるには、冷静さが必要です。例えば、祈りの最中に心に不適切な思いが浮かんだ場合、あなたはそれを認識してすぐに追い払うでしょう。「さあ、ここから出て行け」と。しかし、教会で『詩篇』をうまく読んだという思いが浮かんだ場合、それを認識して追い払うには、冷静さが必要です。

— しかし、ほとんどの場合、高慢な思いは瞬く間に現れます。どうすれば、その瞬間に謙虚な思いを心に呼び起こすことができるのでしょうか？

— あらかじめ準備しておく必要があります。「私は備えを固め、動揺しなかった」²³と、預言者ダビデは言っています。高慢な思いは稲妻のようにやってきます——それは悪魔の古くからの手口です。あなたは別の策を用いましょう——常に謙遜な思いを育み、それを先回りして打ち負かすのです。

謙遜な思いだけが謙遜をもたらし、謙遜があって初めて高慢は消え去る。ある説教者が私にこう話してくれた。ある時、彼はとても素晴らしい説教を準備した。説教壇に上がり、語り始めた。その言葉は実に美しかった。ある瞬間、彼の心に高慢な思いがよぎり、彼は言葉に詰まってしまった。泣き出し、恥をかい、説教壇から降りた。その後、彼は長い間説教をすることができず、役立たずになってしまった。私は彼にこう言っ

²² 長老パイシイは、1958年から1962年までコニツァのストミオン修道院で修行に励んだ。——編者注。

²³ 詩篇118:60

た。「これは高慢のせいで起きたことだ。あなたは高慢になったから、神の恵みが離れてしまったのだ。さあ、謙虚な心で最初からやり直せ。説教壇に上がる時が来たら、こう自分に言い聞かせなさい。『もし私がつまずいたら、それは霊的な益のために、再び笑いものになる必要があるということだ』と。もしまた突然泣き出しても、人々は感動のあまり泣いているのだと思い、惑わされることなく、むしろ益を受けるだろう。だから恐れることはない。」そして実際、彼は自分の務めに戻り、常に屈辱を受ける覚悟を持って、謙虚に説教を行うようになった。

第2章。 高慢には様々な形がある

隠れた高慢

— ゲロンダ、あなたは私に隠れた高慢があるとおっしゃいました。隠れた高慢とは何ですか？

— それは内なる高慢です。そして、内なる高慢は外見的な高慢よりもはるかに悪いものです。

— では、外見的な高慢と内面的な高慢は、どう違うのですか？

— 外見的な高慢は目立つため、治療しやすいのです。外見的な高慢を持つ人は、服装や歩き方、話し方からも見分けがつかます。しかし、その人に数言かけるだけで、あっという間に改め始めることもあります。一方、隠れた高慢は非常に狡猾であり、それゆえに治すのが難しい。それは深く潜んでおり、周囲の人々には見えず、経験豊富な人だけがそれを見抜くことができる。隠れた高慢に苦しむのは、主に霊的な生活を送る人々である。外見上は謙虚で敬虔に見えるかもしれませんが、心の中ではとてつもない高慢を隠していることもあります。ですから、タンガラシュカはぼろぼろの服を着ていることもあるのです……

— もし人が隠れた高慢を抱えているなら、その人はそれを感じているのでしょうか？

— 自分自身を観察していれば、感じるでしょう。

— 隠れた高慢を抱えている人は、心の中に平安を感じられないような気がします。

— 神からの平安は感じられず、それが何であるかさえない知らないが、自分の思いは落ち着いているのです。

— ゲロンダ、隠れた高慢を見抜くために何が助けになり、それを取り除くためにどう戦えばよいのでしょうか？

— あなたが熱心に修行に励んでいて、心の声が「あなたは偉大なことをしている」「あなたは徳のある人だ」と囁いていると想像してみてください。もしそうなら、あなたの中には高慢があり、それを隠しているのです。よく観察すれば、あなたが感じている満足感は偽りであることがわかるでしょう。隠れた高慢を消し去るためには、この偽りを憎み、自分の中から追い出さなければなりません。人々は、外見的な高慢を持つ者を嫌悪し、それによって彼らが改心するのを助けています。一方、内面的な、隠された高慢さを持つ人は、そこから解放されるために、自分自身を嫌悪しなければならない。また、他人に自分に対して指摘をする権利を与えることも、自分自身を助けることにな

る。なぜなら、隠された高慢さが表に出て明らかになり、やがて徐々に消えていくからだ。

利己主義——高慢の反抗的な息子

— 高慢と利己主義は、異なる情念なのでしょうか？

— 高慢、利己主義、虚栄心——これらはすべて同じ情熱であり、そのニュアンスや現れ方が異なるだけだ。悪魔的なレベルの高慢は「傲慢」と呼ばれる。

利己主義とは、高慢の反抗的な息子である。利己主義者は常に自分の主張を貫く。しかし、風の圧力に屈することなく耐えようとして、結局は折れてしまう木々のように、利己主義者も譲歩しないがゆえに、自ら額を打ち付けてしまうのだ。利己主義とは、大いなる悪である！ 利己主義者は安らぎを見出せないにもかかわらず、それでもなお自分の主張を貫くのだ！ 例えば、アリアス。母親は彼にこう言った。「これほど多くの人々が、あなたが間違っていると主張しているのに、本当にわからないの？」 「わかっている」と彼は答えた。「だが、彼らの意見に従うことはできない。」 アリアスの利己主義は、彼に自分の過ちを認めることを許さなかった。

— まさか、あれほど多くの人々を自分の異端に引き込んだことなど、彼にはどうでもよかったのだろうか？

— 彼はそんなことには関心がなかった。「もし間違いを認めたら、支持者たちの尊敬を失ってしまう」と彼は言っていた。そして、自分が誤っていることを理解すればするほど、自分の正しさを他人に納得させようと、ますます熱心に説得しようとした。利己主義とは恐ろしいものだ！

— ゲロンダ、利己主義者と高慢な人の違いは何ですか？

— 利己主義者には頑固さや執着がありますが、高慢な人にはそのどちらも見られないことがあります。例えば、教会でイコンに順番に近づいていくとき、誰が誰の後に続くかは皆が知っています。もしある姉妹が利己的で、別の姉妹に先を越されてしまったら、その姉妹はひどく不機嫌になり、イコンに口づけしに行かなくなってしまう。『あの子に先を越されたんだから』と言って、『もう礼拝には行かない』と言うでしょう。一方、高慢な人なら、やはり腹を立てるでしょうが、それを表には出さず、むしろ他の人には、礼儀を装って席を譲ることさえあるでしょう。『どうぞ！ あなたも、あなたも！』と。

— ゲロンダ、私の尊厳が傷つけられたとき、どうすればよいのでしょうか？

— あなたの利己心が傷つけられたとき、急いでそれを助けようとしてはいけません。放っておきなさい、勝手に死なせておけばいいのです。利己心が死ねば、魂はよみがえるのです。

— では、利己心はどうやって死ぬのですか？

— 自分の「私」を葬り去らなければならない。それを腐らせて肥料に変え、その上に謙虚さと愛が育つようにするのだ。

自分に対する過大な自負

— ゲロンダ、なぜ私はすぐに高慢になってしまうのでしょうか？

— もしあなたが簡単に傲慢になってしまうのなら、それは自分自身を高く評価しているということです。自分は何か特別な存在だと思っているのです。もし自分が何か特

別な存在だと思っていなければ、人は驕り高ぶったりはしないものだ。そして、あなたは自分を傑出した人間だと思っているからこそ、些細なことで驕り高ぶってしまうのだ。まるで、少し動揺しただけで瞬時に血圧が跳ね上がる高血圧患者のように。

— ゲロンダ、また心が冷めてしまいました。なぜ私だけこうになってしまうのでしょうか？

— それは、君の頭がきちんと締められておらず、その中に傲慢の風が吹き込んでいるからだ。私が栓をして締め直しても、君はそれを外してしまうのだ。今、私たちはもっと大きな栓を差し込み、しっかりと締め直さなければならない。もしこの欠点がなければ、キリストからどのような賜物を受け取ることができたか、わかるか？ 私たちが注意を怠ると、気づかないうちに悪魔がやって来て、傲慢の刃で私たちの頭を突き刺し、風船のように膨らませて、上へと飛ばしてしまうのだ。

— 自分を過大評価している者にとって、他人の良いところを見出すのは容易ではありません。

— その通りです。自分を過大評価している人は、高慢の霧の中にいて、霊的な健康も洞察力も持たないため、他の人々が持つ賜物を見分けることができないのです。もし自分が自分について高慢な考えに囚われているなら、どうして神からの高尚な考えが訪れることができようか？ もしキリストが私たちの頭の中のネジをほんの少しだけ回しただけで、私たちはすぐに戯言を言い始めるだろう。そんな時に、自分を高く評価する余裕などあるだろうか？

自分を過大評価している者は自分を見失っており、そのような人は狂人である。自分自身を見つけるためには、ゆっくりと地に足をつけなければならない。そうでなければ、いつまでも雲の上を漂い続け、ガソリンを無駄に消費することになるだけだ！

自信過剰

— ゲロンダ、次の言葉の意味を教えてください。「主が家を建てられなければ、建てる者たちの労苦はむなしい」²⁴？

— これは人間の自惚れについて語られた言葉です。大剃髪式を行う際、剃髪を受ける者に「これらすべてを…耐え抜くことを誓いますか？」と問われると、彼は「はい、神の御加護があれば」と答えます。²⁵ 「はい、私一人で全て耐え抜きます」とは言わないのです。もし人が、何事においても神を最優先にせず、「私一人でやる、自分の力であれこれやる」と言うなら、たとえ額を打ち砕こうとも、結局は何も成し遂げられないでしょう。

— ゲロンダ、私は姉妹たちをひどく悲しませています。彼女たちは私にこう言うのに、私は全く別のことをしてしまうのです。

— それは、あなたの自信過剰のせいだ。あなたは、飛んでいるハエを捕まえているつもりだが、実際にはハエではなく、空気を捕まえているだけなのだ！ 手を上げて、ハエを捕まえたと思い込む。『捕まえた！』と叫ぶが、拳の中は空っぽだ。もう片方の手を上げる。『ハエを捕まえた！』と叫ぶが、拳の中はまた空っぽだ。まずは拳の中に何かあるか確認してから、『捕まえた！』と言うべきだ。

²⁴ 詩篇126:1

²⁵ 「大天使像の礼拝式」。出典：『ミトロポリト・ペトル・モギラの典礼書』。キエフ、1996年。937頁。

— 姉妹たちは、私が自分の意見を曲げないから一緒にいるのが大変だと言っているけど、私にはそれが気づかない。

— ねえ、ここでの問題点、わかる？ ある意見を持っているとき、君は「こんな考えが浮かんだけど、それが正しいかどうかわからない」なんて考えない。自分の意見は常に正しいと思い込んで、だから自分の主張を曲げないんだ。あなたは、夫に タコを調理するよう頼まれたあの主婦のようだ。ところが、そのタコには触手が一本足りなかった。「さあ、できたか？ タコは茹で上がったか？」と夫が尋ねる。「タコなんてないわよ。七本足のタコよ！」と妻が答える。「七本足じゃなくて、タコだ！」——「タコじゃなくて、ナナ足だ！」結局、夫は我慢できなくなり、頑固な妻に腹を立てて、彼女を井戸に放り込んだ。しかし、井戸の中でも彼女は指で「7、7、7！」と示し続けたのだ！だから、自分の考えは言ってもいいが、自分の意見を押し通そうとしてはいけない。

— でも、一緒に働いている姉妹たちよりも、私の意見の方が正しいとよく感じるんです。

— その自信過剰のせいで、物事がそう見えてしまうのです。気をつけてください。何事にも論理的すぎるアプローチをとる人は、その利己心と自信過剰のせいで、ついには誰の言葉も聞かなくなってしまうことになりかねません。

— では、どうすればその自信過剰をなくせるのでしょうか？

— 自分自身をよく見つめてみれば、自分には何一つ自分のものなどなく、神の助けなしには何もできないことがわかるはずだ。自分がしている良いことは神からのものであり、愚かなことは自分自身のものだとして理解できれば、当然、自分を信用しなくなり、その自信過剰も消え去るだろう。

自慢

— ゲロンダ、高慢な心を持つ者は、自分がしている善行をいつも人々に誇示するものでしょうか？

— 公言しようがしまいが、彼の中には隠れた自惚れが潜んでいるに違いない！先日、ある人が私のところへやって来た。自分のことばかり話していて、そのたびに「これは神の栄光のために言っているのです」と付け加える。延々と話し続けて……『これは神の栄光のために言っているのです』と。私は丁寧にこう指摘した。「もしかすると、そこには少しばかりあなたの栄光も混じっているのでは？」 「いや、そんなことはありませんよ」と彼は答えた。「すべては神の栄光のためです……」つまり、その人は自分の心を動かしていることについて話すためではなく、「神の栄光のため」という名目で自分の功績を語りに来たわけだが、実際にはすべて自分の栄光のために話していたのだ。

いずれにせよ、人は自分が行った善行を他人に伝え、それを誇りに思うと、必ず損をする。無駄に労力を費やすだけでなく、非難されることさえある。ある人は、司祭になる準備をしていたが、叙階の40日前に人里離れた修道院に身を隠した。38日が過ぎると、彼は修道院を出て世間に戻らなければならなかった。そこで彼は、修道院に戻ってさらに2日間を過ごし、その後「叙階式の前に修道院で40日間過ごした」と語れるようにと、必死の思いで努力した。何しろ、モーセも十戒を受ける前に、シナイ山で40日間過

ごしたのだから！²⁶ その後、彼は皆にこう言っていた。「私は叙階の前に、40日間、隠遁生活を送った。」しかし、果たしてそうやって恵みが得られるものだろうか？ むしろ、20日でも、15日でも、あるいは一日も過ごさずに、40日間過ごしたと自慢する口実を作らない方が、もっと多くの恵みを得られたはずだ。

— ゲロンダ、使徒パウロはこう言っています。「誇りなさい。主によってのみ誇りなさい。」²⁷ そのような誇りの中に、高慢があるのでしょうか？

— いいえ。どうしてそこに高慢があるのでしょうか？ 高慢ではなく、神への賛美、感謝なのです。もし私たちが、慈愛に満ちた神が私たちをクリスチャンにしてくださったことを、大きな名誉であり恵みであると考えたら、そこには何の高慢もありません。仮に、誰かが、神が自分に善良で敬虔な両親を与えてくださったことを特別な祝福だと考え、それを喜んでいても、それは、その人が世俗的な称賛を誇っているということではありません。それは、その人が神に対して感謝の念を抱いていることを意味するのです。

人に気に入られようとする心

— ゲロンダ、私はよく不満や恨みを感じます。

— どんな恨みですか？

— そうなんです。「なぜ人々は、私があのことをするのにどれほどの努力を要しているのか理解してくれず、私に対して敬意を示してくれないのだろう」と考えてしまうんです。

— 人が謙虚さと愛を持って何かを行い、理解を得られないとき、当然、恨みを感じることもあるでしょう。とはいえ、それは間違っています（少なくとも、このケースにはいくつかの情状酌量の余地があります）。しかし、他者から承認を要求するのは、それ以上に悪いことです。それは利己主義、自分が正しいという自負、人に気に入られようとする心の表れです。可能な限り、謙虚な心で行動してください。自分の行うことを、人への迎合や虚栄心からではなく、キリストのために、愛をもって行いなさい。人から称賛を聞くためではなく。人が人からの称賛を受け入れず、ただ神のために働くとき、神はこの世でその人に豊かな恵みを与えて報い、来世では樂園の恵みを授けてくださるのです。

— ゲロンダ、もし「愛心」に「人に好かれたいという心」が混じってしまうようなことはあるのでしょうか？

— すべてを汚そうとする悪魔は、人に好かれようとする心を通じて、人の愛の心の一部を奪い去ることがあります。人には健全な向上心——愛の心——がありますが、もし自分自身に注意を払わなければ、人に好かれようとする心に感染してしまい、そうなると、その人が何をしていても実を結ばなくなります。それはまるで、穴の開いたバケツで水を汲むようなものです。しかし、人に好かれようとする心から行われるどんな行いも空しいものであると人が自覚すれば、見せびらかすために何かをしようという欲求はたちまち消え去ります。その人の目は栄誉を望まず、耳は他人が自分について何を言っているかを聞きたがらなくなるでしょう。

²⁶ 出エジプト記34:28を参照。

²⁷ 1コリント1:31。参照：ローマ5:11、ピリピ3:3。

— 私は、自分の行いのどこに「愛」があり、どこに「人に好かれたいという心」があるのか、見分けることができません。

— 純粹なものはすぐにわかります。人が神への愛に導かれているときは、内なる啓示、つまり内面に平安や静けさを感じますが、人に好かれようとする心は、魂に不安や動揺をもたらします。

— ゲロンダ、私の思いは、私の心が完全に神に属していないがゆえに、誘惑に陥っているのだと告げています。

— そう、その一部は人に好かれたいという心に支配されているのだ。あなたの善行のどれ一つとして、人に好かれたいという心が入り込まないように努めなさい。そうすれば、労苦に対する報いを、タンガラシュカ（虚栄）のために差し引かれることなく完全に受け取り、内なる平安を存分に味わうことができるだろう。自分の行動の動機を分析し、人に好かれたいという気持ちから行動していることに気づいたら、すぐにそれを断ち切りなさい。もしあなたがそのような「善行」に励むならば、²⁸、人間の「自我」を中心とする世俗的な衝動から解放されるでしょう。そうすれば、すべてが順調に進み、外的な誘惑も内的な誘惑も生じず、あなたは内なる平安を享受することができるでしょう。

— ゲロンダ、私は霊的生活が停滞していることに心を痛めています。毎日前進していききたいのです。

— ねえ、時々こういうことがあるでしょう？ 人々は、神に喜ばれるためではなく、他人に好かれるために、情欲を捨ててより良い人間になろうとするのです。例えばあなたの場合、より良くなり、霊的生活において成長したいと思っていますね。でも、なぜそうしたいのか考えたことはあるか？ 神に近づきたいからなのか、それとも他の姉妹たちより優れているように見せたいからなのか？ 例えば、あなたが他の誰よりも早く教会に来ようとしているとしよう。それはなぜですか？ 礼拝に遅れないため、それが正しいから、それとも一番乗りになって姉妹たちから称賛を受けるためですか？ 霊的な人は、人々に好かれることなく、神に好かれることを考えます。「もし私が人々に好かれたいと願うなら」と使徒パウロは言いました、「私はキリストの僕ではないでしょう。」²⁹

— ゲロンダ、私はいつも、人々の目から見て落ちぶれないか心配していますが、神の前で正しく歩むことについては考えていません。どうすれば、常に神を畏れる心を持ち続けられるのでしょうか？

— 冷静さが必要です。どんな行動においても、たとえごく些細なことでも、その中心には神がいなければなりません。あなたの全存在を神に向けなさい。もしあなたが神を愛するならば、あなたの心は常に、どうすれば神に喜ばれるか、どうすれば神に好かれるかということについて考えを巡らせるようになり、人々に好かれることについては考えなくなるでしょう。そうすることで、より高次の生活への妨げとなっている、人に気に入られようとするという重苦しい束縛から解放されるでしょう。そして、人々の目には落ちぶれてもそれを喜べるようになったとき、あなたは内面において、最も甘美なイエス様に心からの喜びを見出すようになるでしょう。

²⁸ 1テモテ 6:12

²⁹ 参照：ガラテヤ人への手紙 1:10

称賛という飴

— ゲロンダ、私は称賛の言葉を聞いて.....

— だから何？ 私たちは何に心を配るべきなのか？ 他人が私たちをどう見ているか、それともキリストが私たちをどう見ているか？ 私たちを動かす原動力は他人なのか、それともキリストなのか？ あなたは真面目な人なのだから、そんな軽率な振る舞いはやめてほしい。私はよく、重要な人々も含めて、褒められるが、その称賛には吐き気がする。心の中で笑い、彼らの称賛を遠くへ放り投げてしまう。あなたもまた、そのような言葉を耳にしたら、すぐに自分から遠くへ放り捨てなさい。それらは腐ったものだ！ 他人に褒められることで、私たちは何を得るといえるのか？ 明日や明後日には、軽薄な連中に嘲笑されるだけではないか？ 他人に褒められることを喜ぶ人は、悪魔に欺かれているのだ。

もし人が傷ついている、つまり高慢に感染しているか、あるいはそれに傾きやすい状態にあるなら、どんな称賛であれ、「世俗的な」ものであれ「霊的な」ものであれ（肉体や魂に関わるものであれ）、有害だ。だから、むやみに他人を称賛しないほうがよい。なぜなら、もしその人が霊的に弱いなら、私たちの称賛は彼に害を及ぼすだけであり、彼は滅びてしまうかもしれないからだ。

称賛は麻薬のようなものです。例えば、教会で説教を言い始めた人は、最初の説教の後、その説教がうまくいったかどうか、聴衆に害を与えないために何に注意すべきかを他人に尋ねるかもしれません。別の人々が彼を励ますために、「よく話せていたよ。ただ、あの点については注意したほうがいいと思う」と言うかもしれません。しかしその後、高慢になりがちな説教者は、ただ称賛を聞くためだけに他人の意見を尋ねるようになってしまうかもしれない。そして、「ええ、良い説教でした」と言われたら、彼は喜ぶだろう。「ほら、こんなに褒められている」と思い、驕り高ぶるだろう。しかし、もし「説教は悪かった」と言われたら、彼は動揺し始めるでしょう。ほら、タンガラシュカが、称賛という一粒の飴だけで人を欺いているのがお分かりでしょうか？ 最初は、自分がどこを改善すべきか理解するために、善意を持って意見を尋ねるのです。しかしその後、自分に喜びをもたらす称賛を聞くために、他人の意見を求め始めるようになるのです！

もしあなたが、褒められると喜びや満足感を覚え、注意されたり「あの件はあまりうまくいかなかった」と言われたりすると落ち込んで元気を失うなら、それは世俗的な状態であることを知ってください。あなたの動揺も、な喜びも、世俗的なものです。霊的に健全な人は、あなたが「それはうまくいかなかったね」と言っても喜ぶでしょう。なぜなら、それによってその人は自分の過ちに気づく助けになるからです。その人は、自分がそのことをあまりうまくできなかったと認め、それゆえに神が彼を啓発してくださる、次回こそはうまくやれるようになるのです。しかし、それでもまた、それを成し遂げたのは自分ではなく、神であると考えます。「私一人に何ができるというのか？」と、そのような人は言います。「もし神が私を助けてくださらなければ、私はとんでもないことばかりしていたでしょう。」そのような人の心構えは正しいのです。

— ゲロンダ、称賛された時も、叱られた時も、同じように感じられるようになるにはどうすればよいのでしょうか？

— 世俗の名声を憎むようになれば、称賛も非難も、同じ心持ちで受け入れることができるでしょう。

虚栄心

— ゲロンダ、なぜ私は心の中に空虚さを感じるのでしょうか？

— それは虚栄心のせいです。人々の目において自分を高めようと努めると、内側に空虚さを感じます——それが虚栄心の結実なのです。何しろ、キリストは空虚な場所ではなく、生まれ変わった人の心に来られるのですから。 残念ながら、霊的生活を送る人々は、美德を身につけようと努めつつも、同時に自分の誇りを満たす何か——社会的評価や特権など——も欲しがることがよくあります。そうして彼らの魂には空虚さ、すなわち虚栄による空虚さが生じてしまうのです。 充実感もなく、心の喜びもない。そして、彼らの虚栄心が膨らめば膨らむほど、魂の空虚さは増し、彼らはますます苦しむことになる。

— ゲロンダ、私が自分の行いの中で感じている重苦しさは、なぜ生じるのでしょうか？

— 謙遜をもって修業していないからです。謙遜をもって修業する者は、その行いにおいて困難に直面することはありません。しかし、人の霊的な志が虚栄を伴うとき、魂の中に重苦しさが生じるのです。 他の情欲は、私たちが謙遜に神の憐れみを求めさえすれば、霊的な登攀においてそれほど大きな妨げにはなりません。 しかし、タンガラシュカが私たちが虚栄心で捕らえると、私たちの目を覆い、狭く危険な小道を自分についてくるよう強要します。その時こそ、私たちは魂に重苦しさを感じるのです。なぜなら、私たちはタンガラシュカの力が働く領域にいるからです。

霊的な生活は、世俗的な生活とは異なります。世俗的な生活では、例えばある事業が成功するためには、効果的な宣伝を行い、いわゆるパンフレットを配布し、人々に自分のことを知ってもらうよう努める必要があります。しかし、霊的な生活において「事業」が成功するのは、人が世俗的な名声を憎むようになったときだけです。

— ゲロンダ、虚栄心のある考えをどうすれば追い払えますか？

— 世俗の人々が求めるものとは正反対の事柄を喜びなさい。世俗とは正反対の志を持ってこそ、霊の領域で行動することができるのです。人に愛されたいなら、自分に注目されないことを喜びなさい。名誉ある席に座りたいなら、ベンチに座りなさい。 称賛を求めているなら、屈辱を愛しなさい。そうして、屈辱を受けたイエスの愛を感じ取るためである。栄光を求めているなら、不名誉を求めなさい。³⁰ そうして、神の栄光を感じ取るためである。そして、神の栄光を感じ取ったとき、あなたは幸せを感じ、この世のあらゆる喜びよりも大きな喜びを自分の中に持つようになるだろう。

第3章。

高慢がもたらす結果

高慢は私たちが神から引き離す

— ゲロンダ、私には何かがおかしいような気がします。

³⁰ 不名誉：不名誉、名誉や栄光の欠如。——編者注

— 原因はわかりましたか？ 前回あなたが来た時、私はあなたが正しく考え、分別を持って行動しているのを見ました。だからこそ、キリストはあなたを助けてくださったのです。もしかすると、そのせいであなたは高慢に陥り、それゆえにキリストがあなたから御恵みを取り去られたのではないのでしょうか？

— はい、ゲロンダ、おそらくその通りだと思います。

— 私たちが、神の助けによって成功しているということを理解しなくなり、すべてを自分だけで成し遂げていると考えるようになると、神はご自身の恵みを取り去られます。それは、私たちの望みや努力はあくまで私たち自身のものであり、力と結果は神に依存しているということを、私たちが理解するためなのです。 私たちが神の助けによって成功していることを自覚するやいなや、すぐに目が開かれ、謙虚になり、自分の堕落を嘆き、神は私たちを憐れみ、再び御恵みを与えてくださり、私たちは歩み続けるのです。

— 人が高慢に陥ると、神の恵みはすぐに引き上げられるのですか？

— もちろんです！ 天使であったルシファーが悪魔へと変貌するのに、長い時間がかかったとでも思っているのですか？ すべては瞬く間に起こりました。人間が「自分は何か特別な存在だ」という考えを抱いたその瞬間、神の恵みは即座に去ってしまいます。神の恵みと高慢に、一体何の共通点があるというのでしょうか？ 神とは謙遜そのものです。そして、神の恵みが去ると、悪魔がやって来て、人の心を曇らせます。そうして人は、外からは悪霊による攻撃を受けることもあり、内面には霊的な闇が形成されていきます。

高慢な者には神の恵みがなく、それゆえ、神よ、どうかそうならないようにと願いますが、大いなる堕落に陥る危険性があります。そのような人は神から切り離されています。なぜなら、高慢は悪い導体であり、絶縁体であり、神の恵みを人へと通さず、私たちを神から引き離すからです。

高慢な考えを抱くと、どんなことでも台無しにしてしまう

— ゲロンダ、私はとても不注意で、迷惑ばかりかけています。

— どうやら、あなたの中には隠れた高慢が潜んでいるようです。しかし、神はあなたを愛しておられるので、その結果、霊的な法則が働き始めます。³¹ 何かを台無しにして、謙虚になるのです。「高ぶる者は皆、謙虚になる。」³²

— ゲロンダ、私はアイロンをかけるのが怖いのです。つい最近、他人の修道服を焦がしてしまったからです。

— 十字を切って、アイロンをかけ続けてください。

— もしかして、それは誘惑だったのでしょうか？

— 私たちが引き起こす害は、悪魔の嫉妬によることはめったにありません。たいていの場合、原因は高慢な思いです。高慢な思いを抱くと、どんなことでも失敗してしまいます。どうやら、あなたも高慢な思いを抱いてしまったようです。

³¹ 長老バイシイは、しばしば霊的な法則について語っていた。それらについては、著書『アトス山の長老ハジ・ゲオルギオス』に詳しく記されている。——編者注。参照：長老バイシイ・スヴィャトゴレッツ『言葉』第IV巻「家庭生活」。モスクワ、2006年。273頁。——訳者注

³² ルカ14:11

— それなら、なぜ修道服が燃えてしまっただけで、私に何かが起こらなかったのですか？

— それは、その修道服が他人のものだったからです。人々はあなたが何をしたかを知り、あなたは恥をかき、それによって謙虚になったのです。もしあなた自身に何かが起きていたら、あなたは恥をかかなかったでしょう。人はなぜ懺悔をするのでしょうか？ 罪が明らかになり、嘲笑の的となるためです。そうしてこそ、悪魔に打ち勝つことができるのです。

— ゲロンダ、人が何かをした結果、益ではなく害が生じた場合、それはどういう意味でしょうか。その人は間違っただけをしたのか、それとも善意が欠けていたのでしょうか？

— 理由はたくさんあるでしょう。その行為の動機を吟味する必要があります。

— ゲロンダ、人はうっかりしたせいで害を及ぼしてしまうこともあるのでしょうか？

— よく観察してみると、ほとんどの場合、害は傲慢さから生じていることがわかります。例えば、ある主婦が「私ほど皿をきれいに洗える人はいない」という考えを抱くと、食器が並んだ棚を倒してしまい、すべてを割ってしまうようなことが起こりかねません。ある時、ガラス製品店で働いていた女性が、「私は棚からワイングラスの入った箱をととても器用に取り出している！」という考えを頭に浮かべました。そう思った途端、彼女が取り出そうとしていた箱が手から滑り落ち、床に落ちて、グラスすべてが割れてしまいました。あるいは、例えば、運転手が道端で貧しい老人を発見し、車に乗せて、その人が行きたい場所まで送ってあげたでしょう。もしその瞬間に、「他の人ならこんなことしないだろう？」これでこのおじいさんは、みんなに『私がなんていい人だ』と自慢するに違いない！」という考えが浮かんだなら、神の恵みは彼から離れ、電柱に突っ込んだり、歩道に乗り上げたり、最悪の場合、誰かを轢いてしまうかもしれない！

高慢な人には、霊的な高揚の代わりに墮落が起こる

— ゲロンダ、もう熱は下がりました。

— よかった、熱が下がって本当に嬉しいよ、神に感謝だ。そうでなければ、君にとってとても辛いことだっただろう。霊的な生活においても、その「熱」が収まることを願っている。ただ、その原因となっている高慢と向き合う必要がある。実際、高慢というのは、霊的な熱の上昇だけでなく、激しい熱を招くこともあるものだ。高慢が強ければ強いほど、霊的な熱は高まり、それは肉体にも影響を及ぼして、そこに熱を引き起こします。なぜなら、肉体と魂は密接に結びついているからです。

高慢は、最も恐ろしい霊的な病気です。それはヒルのようなもので、ヒルが吸い付くと血を吸い始めます。同様に、高慢も人の血をすべて吸い尽くしてしまいます。高慢は魂のために用意された霊的な酸素をすべて消費してしまうため、霊的な窒息を引き起こすのです。

— ゲロンダ、私が自分の行いにおいてある決まった軌道に乗ると……

— どうやら、心の中で「私は成功している」という声が聞こえ始めているのでしょう。だからこそ、その後、転落が起こるのです。高慢な人にとっては、霊的な高揚の代わりに転落が起こるのです。

— ゲロンダ、私が何をしても、何を言っても、いつも高慢に苛まれています。

— すべてを謙虚な心でなさい。そうでなければ、あなたの善行の中にさえ悪魔が潜み込むことになる。例えば、ある人が他人に「私は善行をしようと思う」と誇らしげに宣言すると、その人は自分の意図に悪魔を招き入れてしまい、道中で多くの障害に遭遇し、結局は何も成し遂げられなくなるかもしれない。しかし、人がひっそりと善行を行うのであれば、そこには悪魔は介入しない。

— ゲロンダ、自分自身に対して霊的な修行を正しく行うにはどうすればよいのでしょうか？

— 秘かに、そして沈黙のうちに。霊的な行いは繊細なものであり、私たちのあらゆる行動には特別な注意が求められます。霊的生活とは「諸学の学」であり、³³ と聖なる父たちは言っています。なんと な冷静さが必要なのでしょうか！ 霊的生活における登攀は、手すりのない螺旋階段を登るようなものです。もし人が登りながら足元を見ず、「ほら、こんなに高く登った！ まだどこまで登れるだろう！」と自分に言い聞かせれば——足を滑らせて、下へ転げ落ちてしまうでしょう。

— なぜこの階段には手すりがないのですか？

— それは、人間は自由な存在であり、神から与えられた知性を用いるべきだからです。もしその知性を正しく用いないなら、神は一体どうやってその人を助けることができるのでしょうか？

— ゲロンダ、人間の霊的な干ばつの原因は、傲慢にあるのでしょうか？

— はい。人に高慢さがある場合、神はその人を無気力、無関心、冷淡、無頓着な状態に置かれることを許されます。というのも、高慢な人が天の恵みを味わえば、それを誇りに思い、自分の行いによってそれを勝ち取ったのだと考え始めるからです。そして、他の人々にこう言い出すでしょう。「奮起せよ！ 見てごらん、私の功績によって、私はこれほどの栄誉に浴したのだ！」と言い出し、そうして他の人々に害を及ぼすことになる。だからこそ、神はそのような人が、自惚れが消え去り、良い意味で自分自身を諦め、「わたしなしには、あなたがたは何もできない」という意味を実感するまで、必要だけ試練に遭うことを許されるのだ。³⁴

高慢は人を笑いものにする

— ゲロンダ、なぜ私たちは、無名で生き、働くことがこれほど甘美で楽であるにもかかわらず、常に自分の善行を他人に知ってもらいたいと願うのでしょうか？

— 内面に深みのある人は、自分の善行が目立たないように努めます。そして、そのような人は、本人が気づいていなくても、人々から尊敬され、愛されるのです。

謙虚な人はどれほど魅力的か、そして高慢な人はどれほど嫌悪すべきか！ 高慢な人を好む者は誰もいない。神でさえも彼を嫌悪される。幼い子供たちは、仲間の誰かが傲慢な振る舞いをしているのを見ると、その子を笑い始める。一方、物静かで分別のある人は尊敬される。子供たちは、通りで鼻を高く上げて歩いている人を見かけると、すぐに「こいつはどんな奴だ」と察し、後を追いかけてからかう。コニツァにいたある人のことを覚えている。彼は、ひどい貧困の中で暮らしていたにもかかわらず、毎日スーツにネクタイ、帽子を身につけて、誇らしげに広場を闊歩していた。子供たちは彼を見

³³ 聖イシキオス、エルサレムの司祭。テオドゥロスへの、節制と祈りに関する有益な言葉。『善愛』第II巻より引用。聖三位一体セルギエフ・ラヴラ、1992年。183頁。

³⁴ ヨハネ15:5

かけるやいなや駆け寄って、後ろからついていき、その歩き方を真似ていました。まだ幼い子供たちです！そして大人たちは、誇り高い人間をどれほど見抜いているのか！侮辱しないように何も言わないように見えても、心の中では嫌悪感を抱いているのです。

自分を偉く見せようとする人は、結局のところ笑いものになってしまう。私がシナイに住んでいた頃、³⁵ サヴァという名の司祭がそこを訪れたことを覚えている。彼は少々虚栄心が強く、自己愛の強い人物だった。ある日、ベドウィンたちが重い荷物を修道院に運び込んでいました。引っ張る際、足並みを乱さないように、「サウア・サウア」と叫んでいました。これは「一緒に」という意味です。サヴァ神父はその叫び声を聞いて、中庭に駆け出しました。「まだ到着もしていないのに、もう『サヴァ！』と叫んでいる！もうみんな私のことを知っているんだ！」彼は、ベドウィンたちが「サヴァ、サヴァ！」と叫んでいるのだと思い込んでいた。彼がそう言ったとき、私は笑いをこらえきれなかった。まあ、ここで笑わずにはいられないだろう？人の脳みそがどの方向に働いているかによって、物事の理解の仕方も変わってくるものだ……もし人の自尊心がほんの少し膨らんでいるなら、彼はすべてを誇張して見てしまうのだ。

— 人はプライドのせいでそうするのですか？

— 彼は虚栄心の囚人であり、空想が働き、その結果……ある修道士が私にこう話してくれた。世俗にいた頃、ある時、知人に高価なマントをプレゼントしたそう。ある時、二人は同じ集まりに偶然一緒になった。その知人は、まさにそのマントを着ていた。会話の途中で、彼は突然こう言った。「ところで、このマントがどこから来たかご存知ですか？パリからです！いくらするかご存知ですか？」彼は、そのマントをプレゼントしてくれた人の目の前で、そんなことを言ったのだ！

— あの人、バカなのか？

— 傲慢な人間ほど愚かな者はいない。傲慢さは人を笑いものにする。

第4章。 傲慢さに一撃を

戦うことは必要だが、正しく戦わなければならない

— ゲロンダ、ある考えが頭をよぎるのです。もし私が従属先を変え、聖歌隊を離れ、アイコンを描くのをやめたら、絶えず高慢になり、誘惑に陥ることもなくなるのではないかと。

— たとえ歌ったりアイコンを描いたりするのをやめたとしても、虚栄心を憎まなければ、さらに多くの過ちを犯すことになるだろう。そして、その退隠生活の中にもまた高慢があり、それどころかさらに大きな高慢が潜んでいる。なぜなら、実際には、自分の利己心が傷つかないようにするために、従事している務めを放棄したいだけなのだから。

— ゲロンダ、何かをしてそのことを誇りに思うくらいなら、そもそも何もしないほうがましではないでしょうか？

³⁵ 長老パイシイは1962年から1964年までシナイ山で修業に励んだ。——編者注

— もし「これをしなさい」と言われたら、行ってやりなさい。ただし、つまずいたり転んだりしないように気をつけなさい。もしつまずいて転んでしまったら、立ち上がりなさい。不注意でつまずいたのだと自覚し、もしまた「これをしなさい」と言われたら、やりなさい。ただし、二度とつまずかないように気をつけなさい。一度転んだからといって、次にそのことをやるべきではないということにはならない！もし「前回転んだから行かないで」と言われたら、その時は行かない。わかったか？何かをするように言われたら、それを実行しなさい。ただし、正しく、そして謙虚な心で。高慢にならないようにと何もしないのは、さらに悪いことです。それはまるで、怪我をしないようにと戦わず、戦いを傍観しているようなものです。戦うことは必要ですが、正しく戦わなければなりません。そうでなければ、あなたに何の価値があるのでしょうか？

あなたの誇りを打ち砕くのは、あなたの兄です

— ゲロンダ、姉妹たちに注意されると、私は落ち込んでしまいます。

— プライドがあるからこそ、落ち込んでしまうのだ。そのプライドを打ち砕く手助けをしてくれるのが、あなたの兄弟だ。彼にあなたを注意する権利を与え、いくつかの忠告を言うことを許せばよい。そうして魂は浄化されるのだ。

人は自分の高慢さに気づくのが難しい。だからこそ、他人を医者として扱い、自分の病を癒やすためのあらゆる薬を彼らから受け入れるべきなのだ。誰しもが、隣人のための薬を備えている。良い医師は患者に憐れみと愛をもって接し、悪い医師は悪意と憎しみをもって接する。そして往々にして、後者の方が人にとって良い結果をもたらす。なぜなら、そのような外科医のメスこそが、より深く切り込むからだ。

— ゲロンダ、私は愚かなので、よくなぜ注意されるのか理解できません。

— むしろこう言いなさい。「私は賢いけれど、謙虚さが欠けている」と。あなたは、過ちを指摘されると、言い訳をし始める。もしあなたが過ちを犯さず、他人がただむやみにあなたを非難しているだけだとしたら、どうして自分の過ちを認めることができるだろうか？他人に指摘された時に自分を正当化する人は、謙虚さを殺してしまうのだ。しかし、自分の過ちを認める人は謙虚になり、神の恵みがその人に降り注ぐのです。

— ゲロンダ、私は自分の正しさを証明しようとしているわけではなく、単に誤解されていることを説明したいだけだと思います。

— あなたには、自己弁護という形で表れる隠れた高慢があることに気づきました。何を言われても、言い訳をしないように努めてください。心から許しを請えば、それで十分です。「ごめんなさい」という言葉と心からの悔い改めによって、高慢は断ち切られるのです。

— 今日、ある子供がアルホンダリクでふざけていました。³⁶ 母親が彼に謝るように言ったのですが、彼は「嫌だ」と答えました。なぜ一部の人々にとって「ごめんなさい」と言うことがそれほど難しいのでしょうか？

— プライドが許さないからです。

霊的な人格の分裂

— ゲロンダ、どうすれば自惚れを捨てることができますか？

³⁶ アルホンダリク——ギリシャの修道院にある、客人を迎えるための部屋。——訳者注

— もし自分の内面を見つめ、自分自身を知れば、そこにはあまりにも醜いものがある、自分自身に嫌気がさすでしょう。

もし人が自己認識を通じて自然に謙虚になれないなら、神の恵みはその人の中に留まることはできない。悪魔は一生の間（たとえ神が人にマフサル（マフサル）の長寿を与えたとしても）、その人と猫とネズミの追いかっこを続けるだろう。ある時は悪魔が傲慢な考えを吹き込み、ある時は人が謙虚な考えで応じる。ある時は一方が勝ち、ある時はもう一方が勝つ。そうして二人は、同じ笛を吹き続け、互いに競い合うことになるのだ。

— ゲロンダ、私は、すべての姉妹たち、若い者たちでさえも、徳において私を上回っていることがわかります。

— あなたが自ら謙虚にならなかったから、他の人たちがあなたを謙虚にさせたのです。宇宙へロケットを打ち上げたいとき、何をしますか知っていますか？ カウントダウンをします。「10、9、8、7.....1、0！」ゼロになると、ロケットは打ち上げられます。あなたはゼロに到達した。これからは上へと飛んでいくのよ。物理は勉強した？

— はい、ゲロンダ。

— そろそろ霊的な物理学を学び、人格の霊的分裂がどのように起こるのかを知る時が来た。

— どういうことですか、ゲロンダ？

— あなたが自分自身と向き合い、自己を知り、謙虚になったとき——その時、あなたの精神的な人格の分裂が起こり、精神的なエネルギーが解き放たれ、あなたは宇宙へと飛び立つのです。そうして初めて精神的な軌道に乗ることができます。そうでなければ、世俗的な軌道にとどまってしまうでしょう。

人は、全世界を知っていても、自分自身を知らなければ何の役にも立たない。もし最初に自分の内なる世界、すなわち自分の人格を知れば、その後、地球だけでなく宇宙までも容易に探究できるようになるのだ。人が自分自身を知るとき、自然と人格の分裂が起こり、その人は地球の引力やこの世の引力から離れた、霊的な軌道上を回り始める。たとえ人間として地上に生きていても、罪の誘惑や、そもそも世俗的な欲望には引き寄せられないのだ。

— もし人の内に傲慢さが残っているなら、それはその人が自分自身について正しい理解を持っていないということでしょうか？

— はい、その人の人格の霊的な分裂はまだ起きていないということです。

— つまり、私たちは再び謙虚さへと立ち返るということでしょうか？

— もちろんです！ 誇りを持つ人は、自分自身を知り尽くしていません。もし自分自身を知れば、誇りは消え去ります。知ることが最も重要なのです。知ることがなければ、謙虚さもないのです。そして、人が謙虚な心で自分自身を知ったとき、初めて人々から認められるのです。

— もし自覚はあっても、謙虚さがなければ？

— それなら、好意や愛着は生まれません。

高い地位と謙虚な心構え

— ゲロンダ、私の中に高慢はありますか？

— 少しはありますね。少なくとも、その誇りは許容範囲内、つまり法律で定められた枠内に収まっている必要があります……

— では、許容される誇りの量というのはあるのでしょうか？

— 能力や知識などを持っている人が、ほんの少しばかり高慢になったとしても、そこには情状酌量の余地があります。もちろん、そのような誇りが良いという意味ではありませんが、少なくともその人には言い訳の余地があるということです。しかし、能力も知識もない人には、誇りを持つ権利はなく、ただ謙虚でなければならないのです。もしその人が高慢になるなら、それは完全にダメだということだ。例えば、看護師が患者にペニシリンの注射をして、その患者の熱が下がった時に、それを誇りに思うことがある。しかし、ペニシリンを発見したフレミングは、謙虚な人だった！ 発見の後、彼はアメリカを訪れた。人々は拍手で彼を出迎えた。彼も拍手を返したが、その後、「一体誰に拍手しているんだ？」と尋ねた。そして、それが自分に向けられたものだとなると、照れくさそうにしていた！ 私が言いたいのは、ペニシリンの発見者は誇りを持っていなかったのに、注射をする看護師は偉そうな態度を取っている、ということです。だからこそ、ヴァシリー大帝はこう言っているのです。「人が高い地位にありながら謙虚な心持ちであることは、最も偉大なことである。」これは非常に貴重な資質であり、神によって報われるものです。

高い階級を持つ軍人の中には時に謙虚な人が見られる一方で、普通の憲兵にはどれほど傲慢さが見られることか。ある時、憲兵の軍曹が私の独房を訪ねてきた。彼はとても生意気で、いきなり話し始めた。「俺は警察官だ、俺はこうだ、ああだ！」たとえ彼が憲兵隊全体の上司であったとしても、あのように話すことはなかっただろう。恐ろしいことだ！ 一方で、裕福で、地位が高く、才能に恵まれながらも、そのような謙虚さと素朴さを兼ね備えている人々もいる。高い階級を持つ軍人の中には、敬礼を避けるために軍服を着用しない者もいる。ある将軍が、戦争で多くの勲章を授与されていたが、パレードに出る際、「またこの勲章を身につけなければならないのか……」と言っていたのを覚えている。一方、勲章がたった一つの章章しかなかった別の将軍は、勲章を見せびらかすために常に制服を着ていた。幅の広い肩章まで縫い付けてしまい、規則では肩章の幅が定められているため、危うく懲戒処分を受けるところでした。かわいそうな人たちです！

— つまり、低い地位にしながら誇りを持っている人は、それによって自分の愚かさを露呈しているということか？

— 一度や二度だけでなく、何度もね！

神から与えられたものを、自分のものにしてはならない

— ゲロンダ、私は自分にあると思う身体的能力や霊的な才能を誇りに思っています。

— 一体何の理由で誇りに思うのですか？ あなたが天と地を創造したのですか？³⁷ 神があなたに与えてくださったものを自分のものにしてはなりませんし、持っていないものを持っているかのように見せようとしてはなりません。こう自分に言い聞かせてください。「神は、私の弱さゆえに、私が落ち込んだり不幸を感じたりしないように、いくつかの賜物を与えてくださいました。今、私は霊的に豊かになるために、これらの賜

³⁷ 参照：列王記下19:15；ネヘミヤ記9:6；エステル記4:17；イザヤ書37:16；エレミヤ書39:17。

物を育まなければならない。わが神よ、あなたに栄光あれ！ 私に憐れみを示し、助けてくださったことに感謝します。」あなたは、自分が持っているすべての賜物を自分のものだと考えているが、それらは本当にあなたのものであるだろうか？「あなたが持っているものは、受け取ったものではないか？」³⁸ ここで必要なのは機転であり、すべての賜物が神から来ていることを理解するために頭を働かせることです。もし神の恵みが私たちから離れれば、私たちは何もできなくなってしまいます。すべては単純なことです。例えば、ある人がいくつかの能力を持っていて、それを誇りにしているとしましょう。まず第一に、その能力がどこから来たのか考えてみるべきです。それは神が与えてくださったものです。その人自身は何をしたというのか？ 何もしていない。例えば、神が誰かにより多くの知恵を与え、その人は自分の事業を持ち、裕福に暮らしているかもしれない。では、今さら自分の成功を誇りに思う必要があるだろうか？ もし神の恵みが彼を見放せば、借金を抱え、刑務所送りになるかもしれない。

いずれにせよ、才能はあるが謙虚さがなく、その挑発的な振る舞いで隣人を傷つける者は、キリストに、強制的な謙虚さをもたらしするために、その頭の中のネジを少し緩めざるを得なくさせる。例えば、誰かが大きな石を動かそうとしても、知恵が足りず、動かせないとする。そこに、もっと賢い別の人近づいてきて、「どうした、分からないのか？」と言い、ボールを取り、それをてことして使って、簡単に石を動かしてしまう。彼がそんな振る舞いをするなら、神は彼の頭のネジを少し緩めざるを得ないのではないか？ ある有名な説教者たちには、言葉が出なくなるほどの「言語麻痺」が起きることがあり、その後、一言も発せなくなってしまうのです！ 彼らはこうして謙虚にならざるを得ないのです。もし神様が、そのような説教者に何の妨げもなく話せるように許されたら、どうなるのでしょうか？ 神様は、人が自分自身を傷つけないように、それぞれの方法で人を制止しておられるのです。

神から与えられた賜物を、自分のものだと独り占めしないよう、注意深く見守る必要があります。神に感謝し、そのような賜物にふさわしくない者とならないよう心を砕く必要があります。同時に、神からそのような賜物に恵まれなかった人々のことを思いやり、彼らのために祈る必要があります。そして、何かにおいて自分より劣っている人を見かけたときは、こう自分に言い聞かせましょう。「もし彼に、神が私に与えてくださった賜物があつたなら、今頃彼は聖人になっていたでしょう。私は、自分に与えられた賜物を十分に伸ばしていないばかりか、神が与えてくださった賜物を自分のものにして、神を欺いているのです。」 もちろん、神は、人が神から与えられた賜物を自分のものにしてしまうことに対して、腹を立てることはありません。ただ、その人を傷つけないために、神はそれ以上の大きな賜物を与えることができないだけです。しかし、もし人が純真さと謙虚さをもって行動し、自分の賜物が神からのものであると認めるならば、神はその人に他の賜物も与えてくださいます。

高慢によって、私たちは自らを不幸にしてしまう。なぜなら、神が与えてくださる賜物を拒むだけでなく、私たちが不幸であるのを見るのがつらい神をも悲しませてしまうからだ。神には私たちに与えられる豊かな恵みがあふれているが、私たちが傷つけないために、あえて与えないのである。では、何が起きるのでしょうか。もし神が私たちに何らかの賜物を与えてくださると、私たちは他人をハエのように見下し、傲慢な振る舞いで侮辱し始めます。もし与えてくださらなければ、私たちは絶望に陥ります。そこ

³⁸ 1コリント4:7

で神はこう言われます。「もし彼らに何らかの賜物を与えれば、彼らは高慢になり、自分自身を傷つけ、他人に対しても横柄に振る舞う。与えなければ、彼らは苦しみ、苦しむ。だから、私はどうすればよいのか分からない。」

神が私たちに与えてくださった賜物だけでなく、私たちを人間として創造してくださったことに対しても、神に感謝しましょう。何しろ神はご自身の家の主ですから、私たちを蛇やサソリ、カメ、ラバ、ロバとして創造することもできたのです。こう言いましょう。「神は私をラバとして造ることもできたでしょう。そうすれば、私は150キロもの荷を背負わされ、殴られるようなひどい主人の元へ送られていたかもしれません。しかし、神はそうはされませんでした。神は私を蛇やサソリとして創造することもできたが、そうはしなかった。神は私をカメや豚、カエル、蚊、ハエなどにすることもできたが、そうはしなかった。神は私を何として創造したのか？人間としてだ。そして、私は与えられた才能に見合う生き方をしているだろうか？いいえ。」もし人がこのように考えないならば、たとえ人々の目には義人に見えても、その人はこの世で最も偽り深い人間である。なぜなら、その人は人々を欺いているのではなく、これほど多くの才能を授けてくださった神を欺いているからだ。しかし、もし彼が正しく考えるならば、たとえ霊的な頂点に達し、毎日何千もの奇跡を行っていたとしても、その心は「自分は何か特別なことをしている」とは決して言わないだろう。なぜなら、彼はすべてを神に帰し、自分自身が神から与えられたものにふさわしいかどうかを見極めているからだ。そのような人は、この世において恵みを次々と受け入れ、恵みに満ちた人となる。なぜなら、謙遜が彼にとって自然な状態となっているからだ。そして、もし彼がすべてを神に帰し、感謝の心を持つ神のしもべとなるならば、来世においてこう言われるだろう。「よくやった、良き忠実なしもべよ。わずかなことに忠実であったから、多くのことをあなたに任せる。」³⁹

第3部。 非難——最大の不正

「神のみが正しく裁かれる。なぜなら、神のみが人の心を知っておられるからである。私たちは、神の正しい裁きを持たないため、『外見』、つまり表面的なものに基づいて裁き、それゆえに他者を非難し、不当に告発してしまうのである」

第1章。

「裁くな。そうすれば、あなたがたも裁かれない」⁴⁰

非難は不公正に満ちている

— ゲロンダ、私は簡単に人を裁き、非難してしまいます。

— あなたの判断力は、神から与えられた賜物ですが、それを悪用して、あなたを非難させ、罪を犯させるのはタンガラシュカです。ですから、あなたの判断力が清められ

³⁹ マタイ 25:21

⁴⁰ マタイ 7:1

、聖化されるまで、神からの啓示が訪れるまでは、自分の意見に信頼を置いてはいけません。もし人の判断力が清められていないのに、他人のことに首を突っ込んで他人を裁こうとすれば、絶えず非難に陥ってしまうのだ。

—では、判断力はどのようにして聖化されるのでしょうか？

—それを清める必要があります。あなたには善意と願望があるかもしれませんが、自分は常に正しく判断していると確信しているでしょう。しかし、あなたの判断は人間的であり、世俗的なものです。人間的なものから解放され、無私無欲を身につけるよう努めてください。そうすれば、神聖な啓示が訪れ、あなたの判断は霊的かつ神聖なものへと変わるでしょう。そうすれば、あなたの判断は人間の正義ではなく神の正義にかなうものとなり、人間の論理ではなく、神の愛と慈悲と調和したものとなるでしょう。神のみが正しく裁かれるのです。なぜなら、神のみが人々の心を知っておられるからです。私たちは、神の正しい裁きを知らないため、「外見」に基づいて、つまり表面的に裁き、それゆえに他者を非難し、不当に告発してしまうのです。私たち人間の裁きは、最大の不正義です。キリストがこう言われたことを覚えていますか。「人を見て裁いてはならない。正しい裁きを行いなさい。」⁴¹

大きな慎重さが必要です。私たちは決して物事の真の状況を知ることはできません。何年も前、アトス山の修道院に敬虔な助祭が住んでいましたが、ある晴れた日、彼は修道院を去り、世俗の世界、故郷へと戻りました。当時、修道士たちは彼について様々なことを語っていました。しかし、一体何が起きたのでしょうか？ある人が彼に、彼の姉妹たちがまだ生活が安定していないと手紙を送ったのです。彼は、姉妹たちが正しい道から外れてしまうのではないかと恐れ、助けに行くことにしました。ある工場で仕事を見つけ、修道院にいた時よりもさらに禁欲的な生活を送りました。姉妹たちの身元が決まるとすぐに、彼は仕事を辞めて再び修道院へ戻った。修道院長は、彼が規則や服従の務めなどすべてを熟知しているのを見て、どこでそれを学んだのかと尋ねた。そこで彼は心を打ち明け、すべてを話した。修道院長は司教にそのことを報告し、司教は直ちに彼を司祭に叙階した。その後、彼は遠く離れたある修道院へ赴き、そこで厳格に修行に励み、聖性を極め、多くの人々を霊的に助けた。しかし、この物語の結末を知らない人々は、おそらく今でも彼を非難し続けているかもしれない。⁴²

私たちは非難することには非常に慎重でなければなりません！隣人を非難するとき、私たちはどれほどの不義をその人に与えていることか！しかし実際には、私たちは他者ではなく自分自身に不義を犯しているのです。なぜなら、神は私たちから背を向けられるからです。神にとって、非難ほど憎むべきものではありません。神は義なる方であり、非難は不義に満ちているからです。

どうして私たちは非難に至ってしまうのか

—ゲロンダ、なぜ私はよく人を裁いてしまうのでしょうか？

⁴¹ ヨハネ7:24

⁴² この場合、この人物の行動は教会の規範や教会秩序に反しており、正しいとは見なせない。長老パイシイはこの例を挙げ、たとえどれほど正しく見えても、「外見による」判断は、その人に対して不公正になり得ることを示そうとしたのである。——編者注

— それは、あなたが他人を気にかけているからです。好奇心を抱き、ある姉妹が何をしているか、別の姉妹が何をしているかを知りたがっているのです。そうして情報を集めることで、悪魔に餌を与え、あなたを非難へと陥らせているのです。

— 以前は他人の欠点に気づかなかったのに、今は気づいて非難してしまうのです……

— 今、あなたが他人の欠点が見えるのは、自分の欠点が見えていないからです。

— ゲロンダ、非難する思いはどこから生じるのですか？

— 自惚れ、つまり傲慢さと、自己正当化への傾向から生じるのです。

— ゲロンダ、非難は愛の欠如から生じるのでしょうか？

— 愛の欠如が原因の場合もあれば、軽蔑が原因の場合もあります。愛がないと、他人の過ちに対して寛容になれず、心の中で他人を貶め、侮辱してしまいます。その後、タンガラシュカが現れて、彼らを新たな過ちに駆り立てます。あなたはそれを見て、再び彼らを非難し、やがて軽蔑の眼差しを向けるようになるのです。

— ゲロンダ、時々、一緒に働いている姉妹に腹を立ててしまい、彼女を非難してしまいます。

— その姉妹が今、何人のタンガラシュカと戦っているか、あなたにわかるのですか？ もしかすると、五十体の悪魔が彼女に襲いかかり、打ち負かそうとしていたのかもしれませんが。そうすれば、あなたは後で「ああ、あなたってこういう人だったのね」と言うことになるでしょう。そして、あなたが彼女を非難したのを見れば、今度は五百体の悪魔が現れて、あなたの前で彼女を再び辱め、あなたがさらに彼女を非難するように仕向けるのです。例えば、あなたは「姉さん、その物をそこに置かないで。ここが定位置よ」と言うかもしれない。翌日、その姉さんはあなたが言ったことを忘れてしまい、物を元の場所に置いてしまうかもしれない。さらに何か間違ったことをすれば、あなたは心の中でこう呟くだろう。「昨日言ったのに、今日はまた同じことをしている！ 他にもいろいろやらかした！」と。そこであなたは彼女を非難し、「お姉ちゃん、そこに置かないように言ったじゃない？ 散らかってるじゃない。その振る舞いで私を誘惑してるのよ！」と言わずにはいられなくなる。これで終わりだ。悪魔は仕事を成し遂げたのだ！ 悪魔は、あなたが彼女を非難し、彼女との関係を台無しにするように仕向けたのです。そして彼女は、自分の不注意の原因があなたにあることを知らず、あなたを困惑させてしまったことに対して良心の呵責を感じ、悲しみに沈んでしまうでしょう。ご覧の通り、タンガラシュカはどれほど狡猾に働くか、そして私たちはそれに耳を傾けてしまっているのです。

ですから、誰をも非難しないように努めてください。非難すべきは、天使から悪魔へと変貌し、悔い改めるところかますます狡猾で邪悪になり、神の被造物を滅びへと追い込むために全力を尽くしているタンガラシュカたちだけです。悪霊は人々に奇妙な行動をとらせ、混乱を引き起こさせると同時に、他の人々に非難の念を植え付け、そのようにして双方を打ち負かすのです。しかし、混乱を引き起こした者たちは後に罪悪感を抱き悔い改めますが、非難する者たちは自分を正当化し、高慢になり、悪霊が堕ちたのと同じように——高慢ゆえに——堕ちてしまうのです。

非難によって、神の恵みは去ってしまうのです

— ゲロンダ、誰かに対して否定的な考えが浮かぶとき、それは常に非難なのでしょう
うか？

— その瞬間、あなたはそれを理解できないのですか？

— 時々、気づくのが遅れてしまうんです。

— 自分の過ちにできるだけ早く気づくよう努め、非難してしまった姉妹と、神に許しを請いなさい。なぜなら、非難は祈りの妨げになるからです。非難によって、神の恵みは自然と遠ざかり、あなたと神との関係に冷たさが生じます。その後、どうやって祈るつもりですか？ 心は氷のように、石のようになってしまいます。

非難と悪口は最も恐ろしい罪であり、それらは他のいかなる罪よりも強く、神の恵みを遠ざけます。「水が火を消すように——」と聖ヨハネ・クライストスは言います——「非難は神の恵みを消してしまうのです。」⁴³

— ゲロンダ、私は朝の礼拝中に眠ってしまいます。

— もしかして、あなたはどの姉妹かを非難してしまったのではないのでしょうか？ あなたは物事を表面的にしか見ず、他人を非難しているからこそ、礼拝中に眠ってしまうのです。人が非難し、物事を霊的な視点で見ようとしないとき、霊的な力を失ってしまいます。そして、力を失うと、眠気に襲われるか、あるいは逆に不眠に苦しむことになります。

— ゲロンダ、私はよく暴食の罪を犯してしまいます。

— 今は、すべての注意を「非難」に向けるべきです。もし非難をやめなければ、暴食からも解放されることはできません。他人を非難する人は、神の恵みを自ら遠ざけ、無防備な状態になり、それゆえに改心することができません。そして、もし自分の過ちに気づかず、謙虚にならなければ、絶えず堕ちていくことになります。しかし、もしそれを理解し、神に助けを求めれば、神の恵みは戻ってきます。

他人を非難する者は、同じ罪に陥るのです

— ゲロンダ、なぜこうなるのでしょうか。私が姉妹の何らかの欠点を非難すると、その後、自分自身が同じことをしてしまうのは？

— もし誰かが他人を何かで非難しながらも、自分の墮落に気づかず悔い改めないなら、たいてい自分自身が同じ罪に陥ります。これは、その人が自分の墮落に気づくためなのです。神は、その愛ゆえに、人が非難した相手の状態を自分にも再現させることを許されます。例えば、誰かについて「利己的だ」と言いながら、自分が非難した内容を理解していない場合、神は御自身の恵みを取り去り、あなたもまた利己主義に陥ることを許されます——そして、あなたも物をため込み始めるのです。自分が墮落したことを自覚し、神に許しを請うまでは、霊的な法則は働き続けるでしょう。

これをよりよく理解してもらうために、私の人生から一つのエピソードをお話ししましょう。私がストミオン修道院に住んでいた頃、同級生の一人が正しい道から外れてしまったことを知りました。私は、神様が彼女に「私のいる修道院を訪ねよう」という思いを植え付けてくださるよう祈りました。聖書や教父たちの言葉から、悔い改めに関するいくつかの教えを書き写して送ったほどです。そしてある日、彼女はやって来まし

⁴³ イオアンヌス・シナイテウス著。『クリマクス』。アテネ、1969年。145頁。

た。私たちは話をしましたが、彼女はすべてを理解したように見えました。彼女は子供を連れて頻繁に修道院を訪れるようになり、教会のために蠟燭や油、香を捧げるようになりました。ある日、コニツァから来た巡礼者で私の知人たちが、私にこう言いました。「ゲロンダ、あの女性は偽っているのです。ここには蠟燭や香を捧げに来るくせに、街では相変わらず将校たちと遊び回っている」と。彼女が次に修道院に来た時、私は聖堂の中で彼女に向かって怒鳴りつけた。「ここから出て行け、お前は周囲を悪臭で満たしてしまった！」…可哀想な女性は涙を流して去っていった。しばらくして、私は激しい肉欲の誘惑を感じた。「これは何だ？ こんな誘惑に襲われたことは一度もない。一体何が起きているんだ？」原因がわからなかった。祈っても消えない。私はガミル山へと向かった。⁴⁴ 「いっそ熊に食われてしまえ」と私は思った。高いところまで登ったが、誘惑は消えなかった。ベルトには小さな斧がぶら下がっていた。私はそれを取り出し、痛みで誘惑が消えることを願って、足を三回叩いた。ブーツの中に血が流れ込んだが、誘惑は消えなかった。ふと、あの女性のことが頭をよぎった。彼女に言った言葉を思い出した。「なんてことだ——と私は思った——私はこの地獄のような苦しみをほんの少し味わっただけなのに、彼女は常にそれに耐えながら生きているのだ！…神よ、彼女を非難してしまったことをお許しください。」するとすぐに天からの涼しさを感じ、誘惑は去っていった。ほら、非難がどんなことを引き起こすか分かるだろう？⁴⁵

もし私たちが他人の過ちを寛大に受け止めるなら、神もまた私たちの過ちを寛大に受け止めてくださるでしょう

「ゲロンダ、今日、オリーブの実を収穫している時、仕事に対して不注意だったという理由で、何人かの姉妹を非難してしまいました。」

— ほら、裁きや非難はやめなさい。さもないと、神様もあなたを裁いてしまうでしょう。少し傷んだオリーブを、良いものと一緒に入れてしまうことなんて、一度もないのですか？

— いいえ、入れないように気をつけています。

— もしキリストが最後の審判で、私たちをこれほど注意深く選別されるなら、私たちは終わりです！しかし、もし私たちが他人の過ちに対して寛容であり、彼らを非難しなければ、そのときキリストにこう言えるでしょう。「神よ、私を天国のある片隅にでも置いてください！」『教父集』に、怠惰な修道士が、人を非難しなかったおかげで救われたという話が載っていたのを覚えているか。彼が死ぬ時が来た時、彼は明るく穏やかだった。そこで、長老は他の部屋から集まった修道士たちの霊的益のために、彼に尋ねた。「兄弟よ、なぜ死を恐れないのか。あなたは怠惰に生きてきたではないか？」と尋ねた。すると、その兄弟はこう答えた。「確かに私は怠惰に生きてきましたが、修道士になってからは、誰をも非難しないよう努めてきました。ですから今、私はキリストにこう言います。『キリストよ、私は惨めな人間ですが、少なくとも「裁くな。そう

⁴⁴ ガミラ——ピンドス山の山頂の名称。——編者注

⁴⁵ 長老パイシオスは、この語りを通じて、キリストへの愛のために、殉教さえも厭わなかったことを示している。キリストの愛は彼の心に燃え上がり、極限の禁欲的行いと苦難への忍耐へと彼を駆り立てた。そのような行いの原動力となったのは、肉体への憎しみではなく、キリストへの愛であった。同様の例は聖人の伝記にも見られる（2月13日の聖マルティニアヌスの伝記を参照）。長老パイシイはこの話を、人間による非難によって神の恵みが遠ざかってしまうことを示すために引用したものであり、決してこれを肉欲の誘惑と戦う方法として示したわけではない。——編者注

すれば、あなたがたも裁かれない」⁴⁶ という御命令は守りました』と。」「あなたは幸いである、兄弟よ」と長老は彼に言った。「苦勞することなく救いを得たのだから」⁴⁷

— ゲロンダ、一部の信者たちは、罪の中に生きる人を見ると、「あの人、まっすぐ地獄へ向かっている！」と言います。

— そう、世俗の人々が放蕩のせいで地獄に行くならば、霊的な人々は裁きのせいで地獄に行くのだ……誰についても、地獄に行くだろうとは言えない。私たちは神がどのように働かれるかを知らない。神の裁きは深淵である。誰をも断罪してはなりません。そうすることは、神の御手から裁きを奪い取り、自らを神とするようなものだからです。もしキリストが審判の日に私たちに問うなら、その時にこそ、私たちの意見を述べればよいのです……

第2章。 非難との戦い

自分自身と向き合っていれば、他人を非難することはない

— ゲロンダ、奉仕の場で乱れを見かけると、心の中で非難してしまいます。

— 自分の身だしなみを整えておきなさい。他人の乱れを見るのはやめなさい。他人ではなく、自分自身に厳しくあるべきです。今日、あなたは何をしていましたか？

— ほこりを拭いていました。

— 他人のほこりを拭いたのか、それとも自分のほこりを拭いたのか？

— 残念ながら、他人のものです。

— ほら、他人が何をしているかに興味を持たなくなれば、自分磨きを始めるようになるんだ。自分のことに専念して他人を気にしなくなれば、自分の欠点ばかりが目につくようになり、他人の欠点には気づかなくなる。そうすれば、良い意味で自分自身に絶望し、自分を責めるようになるだろう。自分の罪深さを感じ、自分の弱さを克服しようと努めるようになる。そうして、他人に何らかの弱さを見出したとき、こう自分に問いかけるだろう。「果たして私は自分の弱さを克服できたのだろうか？ どうして他人にそんな非難を向けられるのだろうか？」と自問するようになるでしょう。ですから、隠れた高慢を避けるために絶えず自己研鑽に励み、自分自身を省み、内なる非難を避けるために理性を働かせてください。そうすれば、あなたは改心できるでしょう。

— ゲロンダ、アバ・イサアクはこう書いています。「もし清さを愛するなら……あなたの心のぶどう園に入り、そこで働き、魂の中の情欲を根絶し、人間の悪を知ろうとしないように努めなさい。」⁴⁸ 彼は何を意味しているのでしょうか？

— 自分自身に向き合い、自己修養に励むことを意味しています。聖人たちはどのようにして聖性を獲得したのでしょうか？ 彼らは自分自身に向き合い、自分自身の情欲だけを見つめたのです。自己非難と自己戒めによって、彼らの心の目から覆いを取り除か

⁴⁶ マタイによる福音書 7:1

⁴⁷ 『ト・メガ・ゲロンティコン』第1巻（テッサロニキ、1994年、344頁）参照

⁴⁸ 引用元：『アブバ・イサアク・シリンの修道者の言葉』。モスクワ、1993年。262頁

れ、彼らは清く深く物事を見られるようになりました。彼らは自分自身をすべての人々よりも劣った存在と見なし、すべての人を自分より優れていると考えたのです。彼らは、自分の欠点を大きく、他人の欠点を小さく見ていました。それは、地上の目ではなく、魂の目で見つめていたからです。だからこそ、彼らは自分自身について「私は誰よりも劣っている」と語ったのです。彼らの魂の目は清められ、鋭敏さを獲得したため、自分の欠点——小枝——を丸太のように見ることができたのです。私たちは、自分の欠点が丸太のようなものであっても、それを⁴⁹ の節のようにしか見ないか、あるいは全く見ない。他人を顕微鏡で覗き込むように観察する。他人の罪は大きく見えるが、自分の罪には気づかない。それは、私たちの魂の目が清められていないからだ。

重要なのは、魂の目が清められることです。キリストが盲人に「今、人はどう見えるか」と尋ねたとき、彼は「木のように」と答えました。⁵⁰ それは、彼の視力が完全に回復していなかったからです。視力が完全に回復すると、彼ははっきりと見えるようになりました。良好な霊的な状態に達した人は、すべてを純粹に見ることができ、他者のあらゆる欠点を、良い意味で正当化します。なぜなら、人間の目ではなく、霊的な視力で彼らを見ているからです。

他者を擁護するならば、非難することはない

— 私に高慢や非難の思いが浮かんだとき、私は他人を擁護しようと努めています。これは墮落でしょうか、それとも闘いでしょうか、ゲロンダ？

— 闘いです。人が口を開けてぼんやりしていると、口の中にハエが入り込むことがあります。もちろん、それを吐き出すことはできますが、ハエが入ってこないように努めるほうがよいのです。

— ゲロンダ、私はよく他の人を見て、彼らを非難してしまいます。

— 実を言えば、自分の周りで何が起きているかを見ないふりをすることは不可能です。しかし、情状酌量の余地を見出し、人々を擁護するための分別を養う必要があります。そうすれば、あなたは彼らを良い面から見るようになるでしょう。

— ゲロンダ、礼拝の最中に、ある修道女がなぜ聖歌隊に来ないのか、別の修道女がなぜ小声で歌っているのか、といった考えが頭に浮かび、そうして私は絶えず非難してしまいます。

— なぜ、「もしかするとそのシスターは疲れているのかもしれない」「あるいはどこかが痛くて、眠れなかったから歌えないのかもしれない」と考えないのですか？ 私は、病気で熱があるにもかかわらず、かろうじて足を引きずりながら奉仕に行き、誰にも気づかれないように、奉仕から外されて他のシスターが自分の代わりに配置され、そのシスターが二人の分の仕事をこなさなければならないことにならないよう、必死になっているシスターたちを知っている。それには心を動かされないのか？

— 気にはなりますが、シスターが粗野な振る舞いをする時、いつも彼女を擁護できるとは限りません。

— そのシスターが、自分の美德を隠すために無礼な振る舞いをしている可能性について、考えたことはある？ 自分への注意を払わない人たちに悪口を言わせるために、わざと悪さをする人たちを知っているわ。あるいは、そのシスターは疲れているから無礼

⁴⁹ 参照：マタイ 7:3

⁵⁰ 参照：マルコによる福音書 8:24

な態度をとったのかもしれないけれど、その後すぐに悔い改めている。彼女はすでに自分の振る舞いを悔い改めているのに、あなたはまだ彼女を非難し続けている。人々の目には彼女は屈辱的な姿に見えるかもしれないが、神の目には高く評価されているのよ。

— ゲロンダ、私にはある種の偏狭さがあります。他人の立場に立って、その人を擁護することができないのです。

— 過ちを犯した人を憐れみの眼差しで見つめ、神があなたに与えてくださったものを賛美しなさい。さもないと、神は後であなたにこうおっしゃるかもしれません。『私はあなたにこれほど多くのものを与えたのに、なぜあなたは私に対してこれほど残酷なことをしたのか?』と。その人が過去に何を経験してきたか、自己成長のためのどのような機会があったか、そしてあなたにはどのような機会があったのにそれを活かせなかったかを考えてみてください。そうすれば、神があなたに授けてくださった恵みに喜び、神を賛美し、謙虚になることができるでしょう。同時に、あなたのような機会を持てなかった兄弟に対して愛と憐れみを感じ、心からその人のために祈るようになるでしょう。

重大な犯罪を犯す人々もいますが、彼らには多くの情状酌量の余地があります。神の目から見て、そうした人々がどのような存在なのか、誰が知るだろうか。もし神が私たちを助けてくださらなかったなら、もしかしたら私たちも不良になっていたかもしれない。例えば、ある犯罪者が二十件の犯罪を犯したとしよう。私は彼を非難するが、彼の過去がどうだったかは知らない。彼の父親がどれほどの犯罪を犯したか、誰が知るだろうか! ... もしかすると、彼は幼い頃から盗みをさせられていたのかもしれない。そして青年期には、長年にわたり刑務所で過ごし、そこで熟練した泥棒たちから手口を教わったのかもしれない。彼は20件どころか40件もの犯罪を犯すこともできたが、自制したのだ。一方、私のような遺伝的素質と育ちを持つ者なら、とくに奇跡を起こしているはずだ。私は奇跡を起こしているか? いいえ、起こしていない。つまり、私には言い訳の余地はない。しかし、たとえ私が二十の奇跡を起こしたとしても、本来なら四十は起こせたはずだ。つまり、やはり私には言い訳の余地はない。こうした考えによって、私たちは非難を遠ざけ、固い心をわずかに和らげるのだ。

結論を急ぐ必要はない

— ゲロンダ、私が人を非難しないようになるには、どうすればよいでしょうか?

— 本当にいつも、あなたが思っている通りなのだろうか? いいえ。それならこう言ってみよう。「私はいつも正しい考えを持っているわけではなく、よく間違いを犯してしまう」と。例えば、ある出来事ではこう考えていたのに、実は間違っていたことが分かった。別のケースでは、誰かを非難してしまったが、それは無駄で不公平な扱いだったことが分かった。したがって、自分の考えに耳を傾けてはいけない。」私たち一人ひとりに、自分の推測が間違っていた経験がある。もし、自分の判断が間違っていた事例を思い起こせば、他人を非難することを避けられるだろう。たとえ一度だけ間違わず、自分の意見が正しかったとしても、結論を急ぐべきではない。他の人にはどのような酌量すべき事情があるのか、私たちにわかるだろうか?

私も若い頃、非難の言葉がいつも口をついて出ていました。私はかなり注意深く生活し、ある種の敬虔さを備えていたため、自分にとって間違っていると思われることを非難していたのです。人が世俗の中で霊的な生活を送っていると、他人の欠点ばかりが

目につき、美德が見えなくなるものです。美德を育む人々は目立たない生活を送っているため見過ごされがちですが、悪行を働く人々には目が留まり、彼らを非難してしまうのです。「この人は間違っただけをしている」「あの人の歩き方がおかしい」「三番目の人は見ている方向が間違っている」……

ある時、私にこんなことがあったのをご存じですか？ 私は知人と一緒に、コニツァから徒歩で約9時間のところにあるモノデンドリの修道院の礼拝に行きました。教会で、知人は聖歌隊席へ行き、私は聖歌隊の後ろの立ち席に立ち、静かに彼らに合わせて歌っていました。しばらくすると、黒い服を着たかなり若い女性が教会に入ってきて、私の隣に立ち、私をじっと見つめ始めました。私を見ては十字を切ったり、見ては十字を切ったり……。私は腹が立った。「一体どんな人なんだ、と私は思った。なんでずっとじろじろ見ているんだ？」私は、姉たちが通りを横切るとき、彼女たちをじろじろ見たことはなかった。姉たちはその後、家に帰ってきて母にこう愚痴をこぼした。「アルセニーが⁵¹、私を見かけたのに通り過ぎてしまった！」「そんなことしていいの？」と、母は後で私に言った。「通りで自分の姉妹に会って、挨拶もしないなんて！」「通りすがりの人全員、姉妹だろうがそうでなかろうが、いちいち見たりするわけにはいかないよ」と私は答えた。「親戚は山ほどいるんだ。⁵² 他にやることがないわけじゃないし。」こうして私は極端な態度をとっていたのだ。姉が通り過ぎても、挨拶もしないなんて！さて、話は戻るが……ミサが終わるやいなや、あの黒い服の女性が私を自宅に招いてくれた。どうやら、私は戦争で亡くなった彼女の息子にとってもよく似ていたらしい！だから彼女は教会で私を見つめ、十字を切っていたのだ。私が彼女の子供を思い出させたからだ。それなのに私は、「、なんて厚かましいんだ、教会であんな目つきをするなんて！」と非難していたのだ。この出来事の後、私はひどく気分が悪くなった。「お前は——と自分に言い聞かせた——何を考えているのか分からないが、彼女は息子を失ったのだ。彼女には悲しみがあるのだ！」

別の時、私は軍隊にいた兄を非難した。中隊の補給担当官が私に言った。「お前の兄に油の入ったバケツを二つ渡した。どこにある？」私は、兄が軍隊の仲間を家に連れてきて泊まらせていたことを思い出した。「どうして彼はそんなことをしたんだ、油を持ち去るなんて？」と私は思った。私は座って、兄に厳しい手紙を書いた……。すると、兄はこう返事を送ってきた。「缶については、下町の教会の門番に聞いてみろ！」どうやら、彼はその油をコニツァの下町にある教会に送っていたのだ。「おめでとう、と自分に言った。あの時はあの可哀想な女性を非難し、今度は自分の兄を非難した。もう、もういい！次は、一切裁かないようにしよう。お前は異常な人間だから、すべてが異常に見えるのだ。正常な人間になるよう努めよう。」その後、何かがおかしいと感じたときは、こう言うようになった。「たぶん、これは何か良いことなんだろう。ただ、俺にはそれが理解できないだけだ。左からの考えを何度受け入れても、いつも間違っていたのだから。」私が、良い意味で自分自身を憎むようになったとき、すべての人を擁護するようになった。他人のことには常に言い訳を見つけ、自分を責めるだけだった。もし人が自分自身を律していなければ、審判の場で自分を弁護する言葉など何一つ持てないだろう。

⁵¹ 長老パイシオスの世俗名。——編者注

⁵² 長老パイシオスには7人の兄弟姉妹がいた。その時点で、3人の姉はすでに結婚していた。——編者注

非難の念を切り捨てるには勇気が必要だ。⁵³

さて、良いスタートを切りたいと思います。STOP。非難の思いにSTOPを。アーメン。

心と魂の浄化と聖化を願います。アーメン。

第4部。 自己愛と傲慢の子供たち 嫉妬——怒り——悲しみ

「人が他人の成功を喜べるようになれば、キリストはその人に他人のすべての成功を与え、その人は他のすべての人を合わせたほどの喜びを感じるようになる。そうすれば、その人の成功と喜びは計り知れないものとなる」

第1章。 嫉妬という毒

嫉妬——主要な情念の一つ

「ゲロンダ、ある姉妹を羨ましく思っています」

— あなたがどの姉妹を羨ましがっているか、私は知っています……それに、彼女もあなたを羨ましがっていることも知りました！ お二人とも、熱心なエリヤを羨むようになり、彼があなたたちから嫉妬を追い払い、その神聖な熱意を与えてくださることを願います。アーメン。

— ゲロンダ、私が嫉妬し始めたときは、物事を論理的に見ようと努めています。

— そもそも、最初から嫉妬しないように努めたほうがよいのではないのでしょうか？ 嫉妬なんて滑稽なものです。嫉妬を克服するには、ほんの少し頭を使う必要があります。大した努力は必要ありません。なぜなら、嫉妬とは心の情熱に過ぎないからです。ほら、決して嫉妬に支配されてはいけません。嫉妬は主要な情熱の一つだからだ。嫉妬が人をどこまで追い込むか、知っているか？ 悪意や中傷にまで至るのだ。そして中傷は、悪意よりもはるかに大きな悪だ。

— では、嫉妬とは何から成り立っているのですか？

— そこには何がないというのか！ …傲慢、利己心、自尊心がある…愛はなく、当然、謙虚さもない。

— つまり、ゲロンダ、嫉妬する人には愛はあり得ないということですか？

— もちろん、ありません！ 一人の人間の中に、嫉妬と愛が同時に共存することなど不可能です。たとえ彼の中に少しばかりの愛があったとしても、その愛は不純なものです。なぜなら、その愛の中には彼の「自我」が含まれているからです。嫉妬は愛や優

⁵³ 以下の文章は、長老パイシオスがある見習いの修道女に電報として送ったものである。——編者注

しさを台無しにし、無価値なものにしてしまいます。まるで、死んだネズミが土の壺に落ちて、油を台無しにしてしまうように。

— ゲロンダ、私は自分の中に充実感を感じられないがゆえに、嫉妬しているのだと思います。

— すべてが自分のものになってほしいと願っているのに、どうして充実感を感じられるというのですか？

— もし、姉が持っているものを私が欲しがったらどうでしょうか？

— 神が「『隣人のものすべてを欲してはならない』」⁵⁴ と仰った以上、どうして他人のものを欲し得るのでしょうか？ まさか、基本的な戒めさえ守らないというのですか？ そうなれば、私たちの人生は地獄と化してしまいます。「人はみな、自分の欲望に誘惑されて……」⁵⁵ と、主の兄弟である聖ヤコブは言っている。これらの欲望は、地獄で魂を苦しめるだろう。もし神が私たちを天国に迎え入れてくださったとしても、私たちが嫉妬から解放されていなければ、そこでも安らぎを見出すことはできない。なぜなら、私たちは同じ無分別な欲望を抱き続けることになるからだ。

嫉妬は女性の強い愛を蝕む

— ゲロンダ、なぜ嫉妬という情熱は、男性よりも女性に強く宿るのでしょうか？

— 女性は生まれつき多くの優しさと愛を持っており、悪魔は彼女を激しく襲います。悪魔は彼女に毒のある嫉妬を植え付け、その愛を蝕んでしまうのです。そして、その愛が毒され、憎しみに変わると、女性はミツバチからスズメバチへと変貌し、その残酷さにおいて男性を凌駕する。男性にとっては、望ましくない顔が視界から消えればそれで十分だが、神によってより感情豊かに創造された女性にとっては、それだけでは不十分であり、その相手が死んでほしいと願うのだ。つまり……確実に消え去ってほしいと！

嫉妬と頑固さが混ざり合った女性の悪意は、悪魔的なレベルに達することもある。女性は嫉妬を恐れるべきだ。彼女の強い愛が純粹であるためには、愛の中から自分の「自我」を取り除く必要がある。

— どうすればそれが達成できるのでしょうか？

— 狭量さを乗り越え、精神的な勇氣、精神的な高潔さ、そして自己犠牲の精神を育むことです。高潔さこそが、嫉妬に対する解毒剤なのです。しかし、残念ながら、高潔さを備えている人はごくわずかです。

嫉妬は私たちに弱体化させる

— ゲロンダ、私には全く大胆さがありません。

— 嫉妬しているから、あなたには大胆さが欠けているのです。人は嫉妬すると、心を痛め、食事もし喉を通らず、衰弱し、大胆さを失ってしまいます。それなのに、周囲の人々は彼を偉大な修行者だと思い込んでしまうのです！

— 私は靈的にとても貧しく、弱いと感じています。

⁵⁴ 出エジプト記 20:17

⁵⁵ ヤコブ 1:14

— あなたには多くの力があるのに、それを愚かな嫉妬に浪費している。あなたには生まれつきの気高さがあるにもかかわらず、まるで最貧の物乞いのように苦しんでいる。もし嫉妬に足を引っ張られなければ、あなたは霊的な生活において大いに成功していたでしょう。気をつけてください。嫉妬は、あなたが神に捧げることのできたはずの、心と体のすべての力を吸い取ってしまうからです。もし嫉妬を追い払えば、あなたの祈りにも力が宿るでしょう。

嫉妬のせいで、人は霊的な力を失ってしまう。なぜ、使徒たちは、キリストから悪霊を追い出す権能を受け、すでに人々から悪霊を追い出していたにもかかわらず、⁵⁶、悪霊に取りつかれた少年から悪霊を追い出すことができなかったと思うか？ それは、ペトロ、ヤコブ、ヨハネを妬んでいたからであり、キリストが彼らだけを山に連れて行き、彼らの前で変容されたからである。⁵⁷ キリストはすべての弟子たちを連れて行くこともできたでしょうが、誰もがそのような神秘を受け入れる準備ができていたわけではありませんでした。そのため、受け入れることのできる者たちだけを連れて行かれたのです。もしかすると、あなたは「キリストは他の弟子たちを愛していなかったのではないか？」、あるいは「ヨハネを他の誰よりも愛していたのではないか？」と言うかもしれません。いいえ、そうではありません。しかし、ヨハネは他のどの弟子よりもキリストを愛していたため、キリストの愛をより深く感じ取ることができたのです。彼はより大きな受容力を持ち、その「バッテリー」はより大きかったのです。嫉妬がどのようにして使徒たちから神の恵みを遠ざけ、彼らが悪霊に取りつかれた少年を癒すことができなかったか、お分かりでしょうか？ それゆえ、キリストはこう言われたのです。「ああ、不信仰で墮落した者たちよ、いつまで私はあなたがたと共にいなければならないのか！ いつまであなたがたを忍ばなければならないのか！」⁵⁸

自分の才能を埋もれさせてしまう者は、他人の才能を妬むのです

— ゲロンダ、嫉妬深い人は、どうすればこの情念を克服できるでしょうか？

— もしその人が、神から授かった賜物を自覚し、それを磨いていくなれば、嫉妬することはなくなり、まるで楽園のように生きることができるよう。多くの人は自分の賜物には気づかず、他人の賜物ばかりを見て、嫉妬に駆られてしまいます。自分は恵まれていない、損をしていると思い込み、苦しみ、自分の人生を悪夢に変えてしまうのです。「なぜあの人にはその賜物があり、私にはないのか？」と彼らは言います。あなたにはある賜物があり、他の人には別の賜物があるのです。カインとアベルを覚えていますか？ カインは自分の才能を見極めようとはせず、アベルが持つ才能ばかりを見ていました。そうして彼は兄弟に対する悪意を育み、やがて神に対しても反旗を翻し、ついには殺人に至りました。⁵⁹ しかし、もしかすると、彼にはアベルよりも大きな才能があったのかもしれません。

— では、人は他人の才能を見て、嫉妬するのではなく、喜ぶことができるのでしょうか？

⁵⁶ マタイ17:16、マルコ9:18、ルカ9:40を参照

⁵⁷ マタイ17:1、マルコ9:2、ルカ9:28を参照

⁵⁸ マタイ17:17。マルコ9:19、ルカ9:41を参照

⁵⁹ 創世記4:3-8を参照

— もし自分の才能を埋もれさせるのではなく、伸ばしていくなら、他人の才能を喜べるようになるでしょう。私は長年にわたりある姉妹を観察してきましたが、彼女には歌声も敬虔さも備わっているにもかかわらず、聖歌隊で歌おうとしません。彼女は自分の才能を埋もれさせて歌わないため、声のそれほど良くない別の姉妹が歌うのを聞くと、心が乱れてしまうのです。神が自分に、より優れた声を授けてくださったのに、それを磨いていないということに気づいていないのです。

ですから、皆さん一人ひとりがよく考えてみてください。他人に嫉妬しているその才能が、実は自分にもあるのに磨いていないだけなのか、あるいは神が自分に別の才能を与えてくださったのか。神は誰一人として見捨てておらず、一人ひとりに、その人の霊的成長に役立つ特定の才能を与えておられます。

人が一人ひとり異なるように、ある人の才能もまた、別の人の才能とは異なります。フェンスのふもとに生えている野生のエンドウ豆に、気づいたことはありますか？ 根は一つですが、それぞれの茎には独自の色がしており、一つひとつが互いに競い合うように美しいのです。しかし、それらは互いに嫉妬し合うことはありません ... それぞれが自分の色に満足しているのです。そして鳥たち！ それぞれに独自の美しさがあり、独自のさえずりがあります。

誰もが、神から授かった才能を見つけ、高慢に、ファリサイ派のようにではなく、謙虚に、それを見過ごしてきたことを認めつつ、慈愛に満ちた神を賛美し、将来に向けてその才能を磨いていくようにしましょう。

— でも、私はある姉妹たちを羨ましく思っています。彼女たちには、私にはない才能があるからです。

「神様はあなたにこれほど多くの賜物を与えてくださったのに、他人の賜物を羨むのですか？ あなたは、コニツァのある菓子職人の娘を思い出させます。父親は毎日、彼女に小さなケーキをひと切れだけ与えていました。大きなものを食べると体調を崩してしまう恐れがあったからです。しかし、彼女は学校で大きなトウモロコシのパンを食べている子供たちを見て、彼らを羨ましがっていました。『あの子たちは大きな塊を食べているのに、父は私に小さなものしかくれない』と彼女は言っていた。他の子たちが食べているトウモロコシの薄焼きパンを羨ましがっていたが、彼女自身にはケーキが山ほどある菓子店があったのだ！ あなたもまた、神が与えてくださった偉大な賜物を大切にせず、他人の賜物を見て羨ましがっている。

恩知らずになってはいけません。なぜなら、私たちの慈愛に満ちた父である神は、私たち一人ひとりが自分自身を傷つけないために何が必要かを御存知だからこそ、御自身の被造物の一つひとつにさまざまな賜物を授けてくださったのです。私たちはしばしば幼い子供のように振る舞い、父が兄弟姉妹たちのようにドラクマを一つや二つ与えてくれなかったと不平を言いますが、実際には百ドラクマも与えてくださっているのです。⁶⁰ 私たちは、神が何も与えてくれなかったと考えてしまいます。なぜなら、100ドラクマは単なる紙切れに過ぎないと考え、神が他の人々に与えた1ドラクマや2ドラクマの方が気に入ってしまうからです。そして、私たちは泣き、慈愛に満ちた父に腹を立ててしまうのです。⁶¹

⁶⁰ 100ドラクマ——紙幣のこと。——編者注

⁶¹ 長老パイシオスがある姉妹に宛てた手紙より；1968年。——編者注

良い嫉妬

— ゲロンダ、ある姉妹を羨ましく思っています。彼女には謙遜と素朴さ、そして敬虔さがあるのがわかるからです。

— 私は彼女が死ぬように祈ります。彼女が死ぬことを望んでいるのですか？

— いいえ、ゲロンダ！ 私は他人の美德を羨むことはあっても、その人に何か悪いことが起こるなどとは、心の中でさえ思いません。他人が美德を持たなくなることを望んでいるのではなく、私自身にも何か良いものが備わってほしいのです。

— それなら、それを分け合おう。そうすれば、二人とも半分ずつ持てる！ 心配しないで。君の羨望は、良い羨望だ。「大きな賜物」に嫉妬しているのだね.....⁶²

— つまり、良い嫉妬もあるってこと？

— ええ、誰かが他人の美德を羨ましく思いながら、同時にその人のことを喜んでいれば、その嫉妬は良いものよ。でも、その人が気分を悪くしたり、他人の成功を見て落ち込んだり、あるいは相手が困難に直面した時に密かに喜んだりしているなら、その嫉妬は悪いものよ。例えば、あなたが姉の美しい歌声や歌の上手さに嫉妬しているとしましょう。もし彼女が声を枯らして歌えなくなったと知って、あなたが喜んだとしたら、あなたの嫉妬には悪意や毒が含まれているということです。もし悲しんだとしたら、それはあなたの嫉妬に悪意はなく、単にあなた自身も上手に歌いたいと思っているだけなのです。

— では、どうすれば良い羨望を身につけられるのでしょうか？

— それでは、あなたを「善き嫉妬心を持つ人」と呼ぼう！...その嫉妬心を清め、聖化して、善き嫉妬心となるよう努めなさい。成功している姉を喜び、彼女に倣おうと努めなさい。そうすれば、あなたは霊的に変容し、この世のうちにすでに天の喜びを人にもたらす神の恵みが、あなたの中に宿るようになるでしょう。

— ゲロンダ、人の心にある「良い嫉妬」が「悪い嫉妬」に変わってしまうことはあるのでしょうか？

— もし人が自己研鑽を怠れば、もちろんその可能性はあります。注意を払う必要があります。

— ゲロンダ、姉の成功を見て感じる自分の気持ちを、いつも理解できるとは限りません。これはどのような嫉妬なののでしょうか？ 良いものですか、それとも悪いものですか？

— 自分に問いかけてみて。「もしその姉妹が奇跡を起こしたら、私はどんな気持ちになるだろう？」あるいは、「もし彼女が誘惑に負けて、人々の目の前で恥をかくようなことをしたら、私は喜ぶだろうか、それとも心配するだろうか？」この問いに答えることで、あなたの嫉妬が善いものか悪いものかが分かるでしょう。さて、もしあなたが嫉妬している姉が怠けてしまい、修道院の義務を全く果たさなくなり、自分で祈ることもせず、カセットをテープレコーダーに入れて「主イエス・キリストよ.....」と聴いていると聞いたら、あなたは悲しむだろうか？

— ええ、悲しくなります。でも、彼女がますます大きな成功を収めていると聞いても、やはり喜べないと思います。

⁶² コリントの信徒への手紙一 12:31

— ねえ、もしあなたが歩くのがやっとだとしても、速く走る人のことを悲しむのではなく、喜んであげなさい。もし霊的に成長したいのなら、姉妹たちの成功を喜び、彼女たちがこれからも成長し続けられるよう、そしてあなた自身が自分の分に応じた境地に達できるよう、神に祈りなさい。私が修道院で修練生だった頃、⁶³ そこには、私とほぼ同い年のもう一人の修練生がいました。彼は高い霊的境地に達しており、その顔は輝いていました。彼はあらゆる面で模範であり、偉大な修行者であり、信仰の守り手でした。さらに、彼は非常に敬虔でした。年長の修道士たちは、彼が通り過ぎる際、敬意を表して立ち上がりました。私は、それまで読んだすべての本よりも、この見習い修道士から多くの恩恵を受けました。なぜなら、彼は生きた手本だったからです。ある時、私は胸の痛みを訴えていました。たまたまその頃、その兄弟が私の独房に立ち寄ったので、私は彼に祈ってほしいと頼みました。彼が立ち去る間もなく、痛みはすでに消えていました。またある時、悪霊に取りつかれた人が修道院を訪れ、修道士たちに癒やしてほしいと懇願した。すると、修道院長はあの見習い修道士に言った。「さあ、祈ってみてくれ。この不幸な人から悪霊が追い出されるように。」「あなたの祈りによって——」と彼は言った。「キリストが悪霊を追い払ってくださいますように。」彼がその場を離れるやいなや、悪霊はその人から出て行った。これほどまでに、彼には神に対する大胆さがあったのだ！ 彼はなんと高い霊的境地に達していたことか！ そこで私は、その兄弟が、彼が名乗っていた聖人の境地に達し、私がその聖人の境地に達するよう、神に祈った。あなたも同様に実践すれば、神の力をはっきりと目にするだろう。

人が他者の成功を喜ぶことを学んだとき、キリストはその人に他者のすべての成功を与え、その人は他のすべての人を合わせたほどに喜ぶことになる。そうすれば、その人の成功と喜びは計り知れないものとなる。

第2章。 怒りは神の平和の敵

怒りを情欲に対して向けよう

— ゲロンダ、私は怒りから解放されたいのです。修道士にとって怒りがどれほど不適切であるか、よく分かっています。

— 怒り、純粹な怒りとは、魂の力です。生まれつき柔和な人にとって、その性格的特質が霊的な完成に役立つのであれば、怒りっぽい人にとっては、その性格に秘められた力から得られる恩恵は二倍にもなります。ただ、その怒りの力を情欲や悪霊に対して用いることが条件です。もし彼がこの力を正しく用いないならば、悪魔がその力を利用することになる。生まれつき穏やかな人が勇気を身につけようと努めなければ、偉大な業を成し遂げることはできない。しかし、短気な人が何か大きなことに決心し、その怒りを悪に向けるならば、その事は成し遂げられたも同然である。それゆえ、霊的生活において高みに達するのは、一抹の無鉄砲さを秘めた人々なのである。

— つまり、ゲロンダ、私は姉妹たちではなく、悪魔に対して怒るべきだったのですね。

⁶³ 1953年、エスフィグメン修道院にて。——編者注

— ほら、最初は人は他人に怒りを向けるものですが、その後、精進を重ねれば、タンガラシュカに怒りを向けるようになり、最終的には自分の「古い人間」、つまり自分の情欲にのみ怒りを向けるようになるのです。ですから、姉妹たちではなく、タンガラシュカと自分の情欲にのみ怒りを向けるよう努めてください。

— ゲロンダ、私の怒りや頑固さは、子供じみた情欲なのでしょうか？

— いいえ、愛しい子よ！ 小さな子供が怒って、足をバタバタさせながら「嫌だ、やらない！」と叫ぶのは理解できる。しかし、年を重ねるにつれて、そこから抜け出し、子供の純真さや率直さだけを残し、子供の愚かさは捨て去らなければならない。ほら、ある人たちは後になって、とんでもないことになってしまうのだ！ 怒りのあまり頭を壁に打ち付ける人もいる——幸いなことに、神様は人間に丈夫な頭を与えてくださったおかげで、彼らには何事も起こらない！ また、自分の服を引き裂く人もいる！ 毎日、怒りのあまり自分のシャツを引き裂いていた男がいた。他人に八つ当たりしないように、シャツを細かく引き裂いていたのだ。

— つまり、怒りとは悪意の八つ当たりということになるのですか？

— ええ、でも、他人に八つ当たりするより、自分の朽ちゆく肉体にその憎しみをぶつけたほうが、ましではないでしょうか？

なぜ私たちは怒るのか

— 私は怒っているというよりは、ただすごくイライラしているだけのような気がします。

— どういうことですか？ もし感情を爆発させてしまうなら、あなたの中に怒りの情熱がないか確かめる必要があります。疲れていたり、どこかが痛かったり、何か問題を抱えていたりして、イライラした人がきつい言葉を吐くのは別問題です。また、挨拶されただけで「ほっといてよ！」と返してしまう人もいるでしょう——何も悪いことは言われておらず、ただ「こんにちは」と言われたただけなのに。しかし、その人は疲れていたり、痛みを抱えていたりするため、そう反応してしまうのです。何しろ、最も忍耐強いロバでさえ、荷物を積みすぎれば蹴り出すものです。

— 自分との調和が保てていないときは、どんな些細なことでもイライラしてしまう。

— もし自分自身の内面に平安がないのなら、それは霊的な不調を意味しており、あなたがそのような反応を示すのも不思議ではありません。人が病気の場合は、時には話し声さえも耳障りに感じるものです。それと同じように、霊的な調子が悪いときは、冷静さや忍耐、寛容さが失われてしまうのです。

— ゲロンダ、なぜ私は些細なことで怒ってしまうのでしょうか？

— 怒るのは、いつも他人のせいだと考えているからだ。あなたの中に怒りが生じるのは、他人に対して「左」から来る思いを受け入れているからだ。「右」から来る思いを受け入れるようになれば、何を言われたか、どのように言われたかなどには気を取られなくなるだろう。自分で責任を引き受け、怒らなくなるのだ。

— でも、ゲロンダ、いつも私だけが悪いなんて信じられません。

— どうやら、あなたの中には隠れた高慢があるようです。気をつけてください。怒りには、自己正当化や高慢、焦り、傲慢さが潜んでいるのですから。

— ゲロンダ、なぜ今日の人々は、些細なことであれば簡単にイライラしてしまうのでしょうか？

— 今はハエでさえもイライラするほどです！ 彼らには頑固さと執拗さがあります！以前は、ハエを追い払えば飛んでいきました。今ではしつこく留まっている……しかし、確かに、今日ではある種の活動が心の平安を得るのに役立たないばかりか、本来穏やかな性格の人でさえ神経質になってしまうこともあるのです。

— なぜ今は修道院で暮らしているのに怒らないのに、世俗にいた頃はひどく怒っていたのでしょうか？

— 多くの場合、人は外的な原因によって不満を感じ、感情を爆発させてしまう。それは、自分がしていることに満足感を得られず、別の何かを望んでいるからだ。しかし、そのような苛立ちは、まるで外部の塵のようなもので、人が目指すものを見つけた時には消え去る。

「怒れ、しかし罪を犯してはならない」⁶⁴

— ゲロンダ、憤りは利己心から生じるものなののでしょうか？

— 必ずしもそうとは限りません。正義にかなった、神聖な怒りもあります。預言者モーセは十戒が刻まれた石板を手に持っていたのですが、イスラエルの民が金の牛の像に犠牲を捧げているのを見て、神聖な怒りに駆られてそれらを地面に投げつけ、粉々に砕きました。⁶⁵ ホリブ山（⁶⁶）に登り、そこで十戒を受け取る前に、モーセはイスラエルの民に、自分が戻るまでどうすべきかを告げていました。さらに、彼ら自身もホリブ山の頂上で稲妻を見、雷鳴を耳にしていましたが、モーセがなかなか戻ってこなかったため、自分たちの神を探し始めました。彼らはアロンのところへ行き、こう言った。「モーセに何が起きたのかわからない。今、誰が私たちを導いてくれるのか？ 私たちを導いてくれる神々を作ってほしい。」アロンは最初は承諾しなかったが、やがて折れた。人々は作業に取りかかった。炉を作り、エジプトを出る前にエジプト人から与えられたすべての金をそこに投げ込み、⁶⁷ 金の子牛を一つ作り上げた。それを大きな岩の上に据え、酒を飲み、騒ぎ始めた。「この子牛が私たちを導いてくれる」と人々は言った。その時、神はモーセに言われた。「急いで下りてきなさい。民がわたしに背いたからだ。」シナイ山を下りていく途中、モーセは叫び声を聞いた。麓で彼を待っていたヨシュアは言った。「どうしたのですか？ 異邦人がやってきました！」「あれは戦いの叫びではなく、歓喜の声だ」とモーセは答えた。二人が近づいてみると、人々が歓喜しているのが見えた。金の子牛が彼らを約束の地へと導いてくれるからだ！ ほら、その子牛は金でできていたのだ！ ……モーセは激怒し、十戒が刻まれた石板を地面に投げつけ、粉々に砕いた。

霊的な人は、怒ったり、憤ったり、叫んだりすることもあるが、それは真剣な霊的な理由によるものだ。その人の内には悪がなく、他者に悪をもたらしこともない。「怒っても罪を犯してはならない」——預言者ダビデもそう言っているではないか？

⁶⁴ 詩篇4:5

⁶⁵ 出エジプト記32:1-24を参照

⁶⁶ 旧約聖書に見られるシナイ山の別名。——編者注

⁶⁷ 出エジプト記11:1-3、12:36-37を参照。イスラエル人は、エジプトからの脱出直前に、神の命じるところにより、エジプト人から銀や金の器や衣服を借り受けた。しかし、まもなくエジプト人の長子が打たれ、ファラオが恐怖に駆られてユダヤ人を急いでエジプトから追放したため、彼らはこれらを返すことができなかった。——編者注

「私は心を整え、動揺しなかった」⁶⁸

——ゲロンダ、どうすれば怒りを克服できるでしょうか？

— 重要なのは、怒りに至らないようにすることです。牛乳は、時間通りに火から下ろさないと、泡立ってすぐに吹きこぼれてしまいます。

— では、どうすれば怒りに至らないようにできるのでしょうか？

— 警戒が必要です。自分自身に注意を払い、怒りを抑え、その情欲があなたの中に根を下ろさないようにしなさい。さもないと、たとえ後で斧で切り倒そうとしても、それは絶えず新しい芽を出し続けるでしょう。預言者ダビデの言葉を思い出せ。「私は備えを固め、動揺しなかった。」ある修道士がどうしていたか知っているか？ 独房を出る際、彼は十字を切ってこう言った。「わが神よ、私を誘惑から守ってください。」彼は誘惑に直面する準備ができていた。まるで見張りをしているかのようなようだった。誘惑がどの方向からやってくるかを見極め、それに対抗できるようにしていたのです。もし兄弟の誰かが彼に悪意のあることをしても、彼は心の準備ができており、柔和さと謙遜をもって応じていました。あなたも同様に振る舞ってください。

— ゲロンダ、時々、誘惑に駆られたとき、「黙っていよう」と自分に言い聞かせるのですが、結局我慢できずに、つい口走ってしまいます。

— 「口走ってしまう」とはどういうことですか？ 口走った言葉はその後、どこへ行くのですか？ 燃え尽きてしまうのですか？ どうやら、あなたには謙遜が足りないようです。だからこそ、ある限界まで達すると、つい口走ってしまうのでしょう。もう少し謙遜さが必要です。口を開く前に、啓発のためにイエスの祈りを二、三回唱えてください。ある女性は、怒った時、まず「使徒信条」を唱えてから口を開いていました。世俗の人々ですが、ほら、どれほど精進しているか！

— ある姉妹の振る舞いが気に入らない場合は、どうすればよいのでしょうか？

— その姉妹に優しく接しなさい。愛をもって彼女を擁護するよう努めなさい。そうすれば、自然と常に良い霊的な心構えが身につくでしょう。そして、怒りの情があなたを襲ったとき、あなたの心は愛で満たされており、留まる場所がないため、その怒りは去っていくでしょう。

謙遜と沈黙によって、私たちは怒りに打ち勝つのです

— ゲロンダ、人はどうすれば怒りに打ち勝つことができるのでしょうか？

— 謙遜と沈黙によって、私たちは怒りに打ち勝つのです。なぜ私たちは蛇を賢いと呼ぶのでしょうか？ 蛇には毒という強力な武器があり、私たちに害を及ぼすこともできますが、わずかな物音を聞くやいなや、すぐに這って逃げ去ります。正面から立ち向かうことはせず、私たちの怒りに道を譲るのです。あなたも同様です。もし誰かに言葉で傷つけられても、返答してはいけません。沈黙によって、あなたは相手を無力化させるのです。ある時、私の修道室で、ディカスという猫がカエルの子を絞め殺そうとしていました。カエルの子はじっと動かないでいたため、ディカスはそれを放っておいて立ち去りました。その子カエルは、沈黙と謙虚さによって……猫に打ち勝ったのだ。しかし

⁶⁸ 詩篇 118:60

、もし少しでも身動きをしていれば、ディカスはそれを捕まえ、太鼓のように叩き回していただろう。

— 私と姉の間で意見が対立し、それぞれが自分の主張を曲げないときは、話し合いが行き詰まり、最後には私がイライラしてしまう。

「ほら、二人の中のどちらかが謙虚になって譲歩しなければならない。そうでなければどうにもならない。もし二人が長い板を小さなドアから運び入れようとしたら、どちらかが先に中に入り、もう一人がその後に続く必要がある。そうでなければ、板を運び入れることはできない。お互いが自分の主張を曲げないのは、まるで石と石をぶつけ合うようなものだ——火花しか散らないだけだ！... ファラスの住民たちは、⁶⁹ 誰かが自分の主張を曲げようとしないうちに、「お前のヤギは雌ヤギになり、私のヤギは子ヤギになれ」⁷⁰ と言い、そうして争いを避けていた。いずれにせよ、譲る側は得をする。なぜなら、何かを犠牲にすることで、喜びと平安がもたらされるからだ。

— もし人が、外見上は正しく振る舞い譲歩しているのに、心の中では憤っているとしたら？

— それは、彼の中にまだ「古い人間」が生き続けており、それと戦っているということだ。

— しかし、ゲロンダ、なぜ彼は正しく振る舞っているにもかかわらず、内なる平安を持っていないのでしょうか？

— それでは、どうして彼に平安があるのでしょうか？ 人が平安を持つためには、内面においても正しい方向性を持ち合わせている必要があります。そうして初めて、怒りや不安が消え去り、神の平安がその人の中に入ってくるのです。そして心の平安が訪れると、怒りの煙は消し去られ、心の目は清められ、人ははっきりと物事を見られるようになります。だからこそ、キリストはまさに「平和をつくる者たち」について、「彼らは神の子と呼ばれる」と語っているのです。⁷¹

第3章。 魂を傷つける悲しみ

喜びはキリストから、悲しみは悪魔から

— ゲロンダ、最近、私はひどく物悲しさを感じています。

— なぜ寂しいのですか？ あなたの船が沈んだのですか？ どこへ送り出したのですか？ 大西洋へ？ まさか、こんな天気の中、船を航海に出すなんて？ いくつ沈んだのですか？

— 全部、ゲロンダ、沈んでしまいました。

— 素晴らしい。それなら財産はないわけだ。だから、立派な修道女になれるぞ！ なぜあなたはいつも神を賛美しないのですか？ あなたに何が足りないのですか？ キリストから遠く離れた人が物悲しむのは理解できますが、キリストに近い人が物悲しむのは理

⁶⁹ ファラスはカッパドキアにある小さな町で、長老パイシオスの生誕地である。——編者注

⁷⁰ 子山羊は子山羊を産むため、より価値が高い。——編者注

⁷¹ マタイによる福音書 5:9

解しがたいことです。だって、たとえ何かが痛んでも、その痛みはキリストによって和らげられるのですから。

人間に苦い悲しみなどあり得ない。なぜなら、その悲しみをキリストのもとに持ち込めば、それは甘い蜜となるからだ。もし誰かに悲しみがあるなら、それはその人が自分の苦しみを抱えたまま、キリストのもとへ行っていないということだ。

喜びはキリストから来るものであり、悲しみは悪魔から来るものです。もしあなたがたが、まるで利益を奪われた食料品店の店主のような表情をした修道士を見るたびに、私がどれほど心を痛めているかを知っていたらいいのですが。しかし、神への悲しみ、すなわち喜びを生み出す涙は別物だ。そこでは人は喜びに満ちている。その沈黙と落ち着きは、その心に蜜を滲ませている。そのような人を見ると、その人の足に口づけしたくなるほどだ。

— 人は、自分の悲しみが本当に神に対するものだ、と、どうやって理解できるのでしょうか？

— 例えば、人が罪を犯して苦しんでいるとしよう。もし彼が、キリストを悲しませたことを悔やんでいるのなら、心の中に甘美な痛みを感じるはずだ。なぜなら、神がその魂に甘美さ、すなわち神聖な慰めを注いでいるからである。これこそが、神への悲しみである。しかし、もし人が絶えず悲しみに沈み、恐怖や絶望を感じているなら、その悲しみは神によるものではないと理解すべきです。神による悲しみとは霊的な喜びであり、心に慰めをもたらします。一方、神によるものではない悲しみは、必ず恐怖と絶望をもたらします。

— ゲロンダ、もし霊的な人が、ある異端者が自分の名を利用し、人々に害を及ぼしていることに心を痛めたらどうでしょうか？⁷²

— この悲しみは当然のことであり、多くの人々が被害を受けているのだから、人は心を痛めるべきです。しかし、そのような場合でも、精神的な態度で対応しなければなりません。もし人がすべてを謙虚に受け止め、「神よ、人々が苦しむのは望みません。どうか彼らを啓発し、真理を理解させてください」と祈るなら、その人は平穏を保つことができるでしょう。しかし、もし慌てふためいて、「どうすればいい？ 私の名を利用して、人々が破滅させられている」と言い出せば、安らぎは得られないだろう。いずれにせよ、その人自身に非がなく、良心が清らかであれば、たとえ他人に心を痛めさせられても、大きな慰めを得ることになるだろう。

利己主義は常に悲しみと恐怖をもたらす

— ゲロンダ、私はあなたを悲しませたあの過ちのことを絶えず考えてしまい、悲しみに襲われています。

— もうやめなさい、すべては過ぎ去ったのです。それはあなたに悲しみ以外の何も与えず、何の助けにもなりません。しかし、今後はもっと注意深くなることは、あなたにとって悪いことではありません。これから懸命に戦い続けてください。人は誰でも過ちを犯すものですが、慈愛に満ちた神は、父として私たちを守ってくださいます。そのために神には聖人たちがおり、そのために神は一人ひとりに守護天使を与え、守

⁷² 質問をした修道女は、人々が自らの利益のため、あるいは他者を誤った見解を受け入れるよう誘導するために、長老パイシオスの名を利用していた事例を念頭に置いていた。——編者注

ってくださいます。また、そのために神は霊的な人々を遣わし、他の人々を助けるようにしておられるのです。

— 私の過ちに対する悲しみに押しつぶされそうで、ゲロンダ、精進し続けることに疲れを感じています。

— それは利己心によるものです。あなたは心を改めようとしなから、力尽きてしまうのです。謙遜も、悔い改めも、砕かれた心もなく、あるのは利己心だけです。そして利己心は常に悲しみと恐怖をもたらします。人に悔い改めがないとき、その人は自分の利己心や人に迎合する心、他人の目から見て墮落してしまったことのために心を痛み、その心には不安、苦々しさ、痛みが宿るのです。

— つまり、人が墮ちた後に深く苦しむ場合、その原因は常に利己主義ということですか？

— 必ずしもそうとは限りません。それは熱心さから生じることもあります。人が嫉妬や熱心さから深く心を痛める時、その人は大きな慰めを得て、それは魂だけでなく肉体をも元気づけるのです。

— でも、自分が熱意から苦しんでいるのか、どうやって見分ければいいのですか？

— 熱意から苦しんでいる人は、すべてを自分のせいにしますが、利己心から苦しんでいる人は、すべてを他人のせいにし、自分に不当な扱いを受けていると言います。利己心が傷つくと、人は不機嫌になり、口をきかなくなったりします…… 今日、私は二人の姉妹の不注意について注意した。二人とも悲しんでうつむいた。

しかし、一人は熱心さゆえに落ち込んでいた。自分の不注意で私を悲しませてしまったからだ。もう一人は利己心から落ち込んでいた。前者は恥ずかしさのあまり、私と目を合わせることもできなかった。一方、後者は自分の評判を傷つけないようにと、その不注意がどれほど深刻かなど考えもせず、すぐに言い訳をし始めた。彼女はこう考えたのです。「他人の目には私の評価が下がってしまった。もう誰も私を信用してくれなくなる。評判を落とさないために、どうすればこの過ちを正当化できるだろうか？」もし彼女が自分の過ちを認め、すべてを自分のせいにしていたなら、慰めを得られたでしょう。しかし、彼女は言い訳をしようと努めたため、心の平安を得ることはできませんでした。私たちが自分自身を弁解するとき、悪魔に隙を与えてしまう。悪魔はやって来て、巧妙に私たちに影響を与え、悲しみを引き起こす。しかし、私たちがすべての責任を自ら引き受ける時、神は私たちの重荷をすべて引き受けてくださる。それでは、私たちがどちらを選ぶか決めましょう。安らぎをもたらす謙遜か、それとも悲しみ、恐れ、動揺をもたらす利己主義か？

恩知らずな人はいつも悲しみに満ちている

— なぜ多くの人々は、すべてを持っているにもかかわらず、恐怖や悲しみを感じるのでしょうか？

— すべてを持っているにもかかわらず、強い恐怖や悔しさ、悲しみに苛まれている人を見かけたら、その人には神がいないのだと知ってください。

物質的な富も健康もすべてを持っているにもかかわらず、神に感謝する代わりに、新たな無茶な要求を突きつけ、不平を言い、不平を漏らすような人は、間違いなく、自ら地獄への席を用意しているのです。感謝とは何かを知っている人は、すべてに満足しています。その人は、神が毎日与えてくださるものを思い、すべてに喜びを見出します

。しかし、恩知らずな人は、何に対しても不満を抱き、あらゆることを理由に不平を言い、苦しんでいます。例えば、その人が太陽を嫌っていたところ、ヴァルダリス⁷³ という北風が吹き始め、寒さを運んできたでしょう……太陽が嫌だったから、今や寒さで震えているのだ。

— ゲロンダ、それはどういう意味ですか？

— 私が言いたいのは、もし私たちが神から与えられる恵みを受け入れず、不平を言うならば、試練が訪れ、私たちを縮こまらせてしまうということです。真剣に言いますが、そのような癖があり、絶えず不平を言い、愚痴をこぼす人は、この世で自分の負債のせめて一部でも清算できるよう、神から平手打ちを受けることになることを知っておくべきです。もし平手打ちが下りなければ、それはさらに悪いことで、その人は来世で一度に、すべてをまとめて清算することになるでしょう。

— つまり、不平は習慣になってしまうということですか？

— 習慣になります。なぜなら、不平の後にまた不平が続き、不満の後にまた不満が続くからです。不満を蒔く者は、不満を刈り取り、恐れを蓄積します。一方、賛美を蒔く者は、永遠に神の喜びと祝福を味わうのです。不平を言う者は、神がどれほど多くの祝福を与えても、それを感じることができません。そのため、神の恵みは彼から離れ、誘惑が訪れます。誘惑は彼のすぐ後ろを追いかけて、彼の生活はすべてがうまくいかなくなります。一方、感謝する者には、神ご自身が御自身の賜物をもって追いかけてくださいます。

不感謝は、キリストご自身が非難された大きな罪である。「十人が清められたのではない。九人はどこにいるのか？」⁷⁴ ——キリストは、感謝を伝えに來たハンセン病患者にこう尋ねられた。キリストが十人のハンセン病患者に感謝を求めたのは、ご自身のためではなく、彼ら自身のためであった。なぜなら、感謝こそが彼ら自身に益をもたらすからである。

タンガラシュカは、私たちが悲しみに沈んでいる姿を見たいのです

「ゲロンダ、なぜ私の喜びは突然悲しみに変わってしまうのでしょうか？」

— 喜びから悲しみへの急激な変化は、たいてい誘惑に起因するものです。悪意に満ちたタンガラシュカは、人間、とりわけ感受性が豊かで生まれつき陽気であり、霊的な生活を送ろうとする人々と戦っている。これこそが彼の仕事なのだ。彼は私たちを悲しんでいる姿を見て、それを喜んでいるのだ。しかし、一体なぜ私たちはタンガラシュカにそうさせることを許さなければならないのか？ 喜びは悲しみよりも良いものではないか？ そして、愛は悪意よりも良いものではないか？

— でも、私は時々理由もわからずに悲しみに陥ってしまうんです。

— タンガラシュカは、人間が喜ぶことを望んでいない。彼は、悲しむ理由がある人も、ない人も、どちらも悲しませる方法を見つける。君に関しては、彼は君を失望へと導こうとしており、ますます細い糸で君を絡め取っているように思える。まあ、もし彼が麻縄で君を縛り上げていたなら、まだ「悲しむ理由がある」と言えるかもしれない。だが、君にはその細い糸が太い縄のように見えてしまい、君は苦しんでいるのだ。理由

⁷³ ヴァルダリスとは、テッサロニキの北西、アクシオス川沿いに吹く、非常に強く冷たい風のことで。——編者注

⁷⁴ ルカ 17:17

もなく自分を苦しめないでほしい。そうすることで、君はタンガラシュカを喜ばせ、キリストを悲しませることになるのだから。キリストを悲しませたいのですか？

— いいえ、ゲロンダ、でも……

— 「でも」なんて言うな！「地獄よ、悲しめ！」⁷⁵、「悲しめ！」と言いなさい。

— 「悲しめ！」

悲しみは私たちの心身の力を消耗させます

— ゲロンダ、私はよくお腹が痛くなり、修道者の務めを果たすのが難しいのです。

— 君はいつも座り込んで自分の考えと語り合い、物事をすべて暗い面ばかり見て、無駄に自分を責めている。だからこそ、心も体も苦しんでいるのだ。そんな状態が繰り返されるたびに、お腹も痛くなり始める。そんな状態で、どうして霊的なことに力を注ぐ余裕などあるだろうか？ 薬を飲んで痛みを和らげることはできるが、悲しみを断ち切らなければ、またお腹が痛くなるだろう。神から与えられた賜物を無駄にしないためにも、あなたに失望をもたらすような考えを受け入れてはなりません。物事を正しく見れば見るほど、あなたの中には平安と安らぎが増し、より健康になり、薬を飲む必要もなくなるでしょう。

悲しみは人を無力にする。心と体の力のすべてを吸い取り、何もできなくしてしまう。魂を蝕み、体に混乱をもたらす。体の最も敏感な部分を襲い、恐怖を引き起こし、それによって人を消耗させる。落胆という毒は、体の弱い人だけでなく、非常に強い人さえも倒してしまう。ここに一人の修道女がいます。彼女がどれほどの力を持っているか、ご存知ですか？ 霊的な面でも立派ですし、奉仕の務めにおいても、彼女の手に委ねられたことはすべて見事にこなしています！ 修道院全体を率いることさえできるのに、気落ちのせいで何もせず、その才能が無駄になってしまっています。あれほど強力な原動力なのに、役に立たないまま放置されているのです。

霊的な勇気で弱さを追い払いなさい

— ゲロンダ、私の修行の途中で次々と困難に見舞われると、私は不平を言い始め、憂鬱に襲われてしまいます。

— まさにそのような困難な時にこそ、人間の力が現れるのです。困難に直面しても、恐れたり慌てたりしてはいけません。自分の霊的な道で困難に勇敢に立ち向かい、果敢に戦うことができるよう、神に霊的な勇気を求めてください。

— 最近、自分の霊的な状態の悪さから感じている悲しみは、私の霊的な力を完全に奪ってしまっています。

— 神に感謝します。あなたは以前いた場所からは離れたものの、あるべき場所にはまだたどり着いていません。あなたはきっとすぐに、自分の能力を発揮し、神の恵みの助けを借りて、獅子が蜘蛛の巣を引き裂くように、霊的な弱さの最後の束縛を断ち切るでしょう。霊的な勇気でその弱さを追い払ってください。私は待ち続け、祈り続けます。あなたの成功を待ち望み、それを喜べる日が来ることを願っています。

— ゲロンダ、私が霊的な義務を怠ると、物悲しさに襲われます。

⁷⁵ 聖ヨハネ・クラマトリオス。聖なる復活祭の説教。

— 何かを怠ってしまったことへの悲しみや、成し遂げたことへの喜びは、自然なことです。しかし、そこには利己心も混じっているかもしれないので、注意してください。良いスタートを切り、霊的な闘いの順序を定め、ゆっくりと前進していきましょう。そうすれば、より大きな安定を得ることができ、偽装した敵によって引き起こされるこの浮き沈みも止むだろう。もしあなたが、修道生活における功業を成し遂げるために、霊的な勇気を持って自分の力を活用するなら、大きな成功を収めることができるだろう。しかし、もし弱さに囚われてしまえば、あなた自身が終わりなく嘆き悲しむことになり、その間、タンガラシュカは手を叩いて喜ぶことになるだろう。

— ゲロンダ、私には力が足りないのでしょうか？

— 勢い、衝動が必要だ！

— どうすればそれを実現できるのですか？

— 必要なのは勇気、勇敢さだ！ 私にとって、弱々しい修道女など要らない。私が必要としているのは、霊的な「スリオトキ」たち、⁷⁶ つまり、霊的な勇気をもってタンガラシュカと戦い、神を賛美する者たちだ。

神を賛美すること——それは気落ちの解毒剤だ

— ゲロンダ、自分の中に何らかの情欲の残滓を見出すと、私は悲しくなります。

— 「主なものが去ってくれたことを神に感謝します」と言いなさい！ もし私があなたの立場なら、神の偉大な賜物を見つめながら、「朝の番から夜まで」⁷⁷、「神よ、あなたに栄光あれ」と繰り返すでしょう。もし、すでにこの地で天国の生活を始めたいと願うなら、神があなたに与えてくださる恵みと豊かな賜物に目を向け、「神よ、あなたに栄光あれ」と賛美しなさい。たとえわずかなものであっても、自分の努力によるものであれ、他者の助けによるものであれ、神があなたを成功へと導いてくださったことを称えなさい。人が「神よ、あなたに栄光あれ」と言うとき、神は助けてくださいます。なぜなら、感謝と謙虚な心、熱心さ、そして行いへの情熱が相まって、計り知れない天の力と神の賜物を引き寄せるからです。

— ゲロンダ、もしまた失敗してしまうと分かっている場合はどうすればよいのでしょうか？

— そんなことは分からない。そう考えるのは恐怖からに過ぎない。かつての過ちを繰り返すことを恐れる必要はない。そうすることで、神への信仰が揺らぐからだ。ここで過度に神経質になる必要はない。もし「自分は直らない」という考えが頭をよぎり、落胆してしまうなら、自分自身を慰め、励ます必要がある。『神に感謝します』と口にすべきです。『今日、私は昨日よりも良くなりました。千回、神に感謝します……』この励ましは、たとえ不自然に見えとしても、そこには神への希望という偉大な力が秘められているのです。神への希望は、絶望を打ち倒し、魂を落胆や恐怖から解放し、一步一步、人の霊的な力を強め、その内に聖なる樂觀主義を呼び覚ましてこなのです。

— ゲロンダ、健康上の問題で悩んでいます。

⁷⁶ スリオトカ：エピロス地方の村々からなる連合体「スリ」の女性住民。スリオティとスリオトカたちは、アリ・パシャ（1792-1803）との戦いにおいて、並外れた英雄的行為を見せた。——訳者注

⁷⁷ 詩編 129:5

— すべてを神からの偉大な賜物として受け入れてください。神は誰をも傷つけたりはしません。天国では、あなたを慰めるものがきっとあります。不平を言って自分で減らさない限り、大きな年金がもらえるでしょう。

— でも、ゲロンダ、今、私には天国の存在が感じられないのですが？

— 天国を感じられないのは、神を賛美していないからです。人が賛美のうちに生きるとき、すべてに喜びを見出すのです。世俗には、私たち修道士を批判する人々もいます。ベドウィンたちを見てください。彼らの生活はどれほど過酷か。それなのに、彼らは神に感謝し、いつも陽気なのです。⁷⁸ 彼らは小麦から石を取り除かず、そのまま挽いてしまうため、彼らのパンは石だらけなのです！彼らが食べる食事には、必要な微量元素やカルシウムなどが不足しているようで、そのため彼らの歯は完全にボロボロになっています。見てごらん、歯がたった一本しかないベドウィンが、まるでその歯が真珠のように美しいかのように喜んでいる。他の人なら、たった一本歯が足りないだけで 不十分だと感じるのに、彼はそのせいで自分に欠陥があると感じてしまう。これらすべては、神が私たちに与えてくださった恵みに対して、昼も夜も絶えず神を賛美し、栄光を帰すべきであることを意味している。

ある司教が私にこう話してくれた。教会で、助祭がゲルゲセの悪霊に取りつかれた者たちの癒やしに関する福音書を読んでいた時、⁷⁹ 、司教席の後ろに立っていた一人のごく普通の信徒が、ずっと「神よ、あなたに栄光あれ」と繰り返していたという。助祭が読み始めます。「その頃、イエスがゲルゲセの地方に来られたとき。」「神よ、あなたに栄光あれ」と信徒は言います。「そこに二人の悪霊に取りつかれた者がいた」——「神よ、あなたに栄光あれ」。「彼らは非常に凶暴だった」——「神よ、あなたに栄光あれ」。「すると、羊の群れはすべて……海へと突き進んだ」——「神よ、あなたに栄光あれ」。「私は理解した——と、後で司教は私に言った——この素朴な男が『神よ、あなたに栄光あれ』と絶えず唱えていたのは正しかったのだ。なぜなら、『神よ、あなたに栄光あれ』という言葉が、悪霊たちを海へと突き落とすからだ。」 だから、皆さんも絶えず「神よ、あなたに栄光あれ、神よ、あなたに栄光あれ」と繰り返してください。群れが海に飛び込むまで……

賛美は周囲のすべてを聖別する。賛美するとき、人は感謝のうちに自己を忘れ、良い意味で正気を失い、すべてに喜びを見出す。そして、人が些細なことさえも神に感謝するとき、その後、神の祝福があまりにも豊かに降り注ぎ、その人はそれを背負いきれないほどになる。その時、悪魔はもはや耐えられなくなり、去っていくのだ。

⁷⁸ 長老パイシイは、シナイ山で暮らしていた時期（1962-1964）について語っている。——編者注

⁷⁹ マタイによる福音書 8:28-34を参照

第2章。 美德

「美德から生まれる霊的な美しさを持つ者は、神の恵みによって輝いている。なぜなら、美德を身につけることで人は神性に近づき、それゆえに光を放つからであり、神の恵みがその人を際立たせるのである」

美德の育成

— ゲロンダ、人はいつ神化に達するのでしょうか？

— 神の恵みがその人の中に入るときです。

— それでは、その人には喜びが宿っているのですか？

— そこには喜びだけでなく、大きな愛、謙遜、慰め、確信が宿っています。そこには神が持つ資質があるため、神の恵みがその人の中に入ります。

— ところで、「神々の神」とはどういう意味でしょうか？⁸⁰

— ダビデはこう言っていないですか。「あなたがたはみな、神であり、至高者の子らではないか？」と。⁸¹ 人間は神の「像」に従って創造されたのです。したがって、神は神々の神、すなわち人々の神なのです。人間は神化に到達しなければならない。すべての人間は神の「像」に従って創造されたが、私たちのうち誰が「似姿」への道を歩んでいるだろうか。私たちが神から遠ざかれば遠ざかるほど、神に似ることは少なくなり、つまり「似姿」という本質からますます遠ざかっていくのである。

人が神に似るようになるためには、神の戒めに従って生き、自己研鑽に励まなければならない。そうして情欲から清められ、美德を身につけることで、もはや単に神の「像」として創造された人間ではなく、「似姿」の状態へと移行する。なぜなら、その人の中には神の恵みが働いているからである。

「徳を積むとは、主の戒めを守ることであり」⁸²

— ゲロンダ、私は自分の聖人にお会いしたいと心から願っています。

— 私は、あなたが神の友となるよう努めてほしいのです。

— どうすればそれができるのでしょうか？

— 「若者はどのようにしてその道を正すべきか。それは、あなたの御言葉を守ることです。」⁸³ もしあなたが神の戒めに従って生きるなら、神の友となるでしょう。

もし私たちが神の子供であるなら、神の戒めを守らなければならない。ユダヤ人たちが「私たちにはアブラハムという父がいる」と言ったとき、キリストは彼らにこう答

⁸⁰ 詩篇 49:1

⁸¹ 詩篇 81:6

⁸² 引用元：『アッバ・イサアク・シリンの修道者の言葉』。モスクワ、1993年。148頁

⁸³ 詩篇 118:9

えられた。「あなたがたの父はアブラハムではなく、サタンである。もしあなたがたがアブラハムの子供であるなら、アブラハムの行いをするはずだからだ。」⁸⁴

— ゲロンダ、アッバ・イサクが「キリストが求めているのは戒めの履行ではなく、魂の矯正である」と言うとき、どのような意味を込めているのでしょうか？⁸⁵

— 神はなぜ戒めを与えられたのでしょうか？ それは私たちの改心の為ではないでしょうか？ 神の戒めを守ること、私たちは徳を育み、魂の健全さを得るのです。「徳を実践すること——」とアッバ・イサクは言います。「——それは主の戒めを守ることに他なりません。」⁸⁶

— ゲロンダ、アバ・イザヤはこう言っています。「神の戒めを守るためには、人には勇敢で偉大な心が必要である。」⁸⁷

— その通りです。神の戒めを正確に守るためには、勇気、勇敢さ、そして冷静さが必要です。ですから、自分に何が欠けているか、そして神があなたに何を求めているかを求めなさい。自分が何をしたか、そしてすべきだったのにしなかったことを考えてみてください。自分自身にこう言い聞かせなさい。「確かに、私は今やっていることが好きだが、それは主の御心にかなっているだろうか？」——そして、神の御心を行うよう努めなさい。「あなたの御口の御言葉によって、私は厳しい道を歩んできた」⁸⁸ ——と聖書には記されています。

価値があるのは、外部からの強制なしに、自らの意志で獲得された美德である。人は美德を自らの必要として感じ取り、それからそれを獲得するために努力しなければならない。私たちが神の御心を行うことを必要としているのは、神ではなく、私たち自身である。私たちは、古い自分から解放されるために、神の御心を行う必要があるのだ。信じる者のすべての力は、神の戒めを正確に守ることに向けられなければならない。人が神の御心を行うことを志すとき、その人は神に近づき、たとえ求めなくても、やはり神の恵みを受ける。言い換えれば、泉から直接水を汲み上げるのである。

あらゆる美德を育む必要がある

— 人は生まれつき徳を備えているものなのでしょうか？

— 人は生まれつき、例えば、素朴であったり、穏やかであったり、柔和であったりすることはあります。これらはすべて、神から与えられた天賦の才ですが、人はそれらをさらに高めるために、自ら育んでいかなければなりません。霊的な努力を通じて、人は霊的な賜物、すなわち聖霊の賜物を受けるのです。

— ゲロンダ、推論とは神の賜物なののでしょうか、それとも、霊的な実践を通じて人が徐々に身につける美德なののでしょうか？

— こう言っておこう。分別とは賜物だ。しかし、仮にあなたにその賜物がなく、代わりに別の賜物があるとしよう。その賜物を育むことで、同時に思慮や他の美德も育み

⁸⁴ 参照：ヨハネによる福音書 8:39；ヨハネによる福音書 8:44

⁸⁵ アッバ・イサク・シリシ『修道者の言葉』参照。モスクワ、1993年、148頁

⁸⁶ 同書を参照

⁸⁷ 出典：『善愛』第I巻。聖三位一体セルギエフ・ラヴラ、1992年、427頁。

⁸⁸ 詩篇16:4

、それを通じて自分に欠けている美德を補っていくことになる。例えば、人が節制に励むとき、同時に沈黙、注意、祈り、思慮などを養うことになるのだ。

というのも、美德と情欲は、人がどの方向に向かって努力するかによって育まれるものだからです。もし美德を育むならば、美德が成長して情欲を覆い隠すだろう。もし情欲を育むならば、情欲が成長して美德を覆い隠すだろう。もしその両方を育むならば、両方が成長し、混乱が生じるだろう。これを理解するために、花と雑草が混在する庭を想像してみてほしい。もし庭主が雑草の手入れをすれば、雑草が伸びて花を覆い隠してしまう。もし花の手入れをすれば、花が繁茂して雑草を覆い隠してしまう。もし両方とも手入れすれば、やがて花と雑草を見分けることができなくなってしまう。

人が成功するためには、自分の中にどのような情欲があるかを自覚し、それを断ち切ろうと努めなければなりません。また、神から与えられた才能を自覚し、それを伸ばす必要があります。謙虚な心でそれらを育めば、やがて霊的に豊かになります。霊的な努力を続ければ善人になり、それを怠れば悪人になります。

私は、魂の土壤が肥沃であったにもかかわらず、それを耕さず放置したために、茨やアザミが生い茂ってしまった人々に出会ったことがある。一方で、自分の土地にイバラやアザミが生えていたにもかかわらず、それらをすべて引き抜き、耕した人々は、やがてその土地が実を結ぶようになった。神が私たちに良い土地を与えてくださったのに、それを放置して雑草が生い茂らせてしまったら、何の益があるだろうか。もし私たちの土地がサトウキビの栽培に適しているのに、そこに葎が生えているなら、もし私たちが葎を抜き取り、サトウキビを植えて育てることに気を配らないなら、神は私たちをどのように助けてくださるのでしょうか？葎からはかごを編むことしかできず、砂糖は得られません……

神は私たち一人ひとりに、神が与えてくださったその賜物を倍増させたかどうかを問われるでしょう。もし誰かに五つの賜物が与えられたなら、その人はそれを十にしなければならぬのです。九つでは、もはや最良の結果とは言えません。ですから、誰もが最良の結果を達成するために、謙虚さと分別を持って努力すべきです。何しろ、神は、人が一つのタレントを二つに、二つを四つに、そして五つを十に変えたかどうかを問われるからです。したがって、もし人が与えられた才能を倍に増やしたなら、神の目には、その人は最高の報いに値するのです。そしてもし誰かが、高慢ではなく熱意によって、一つの才能を十に増やしたなら、それは神だけでなく、石のような心を持つ人間さえも感動させることでしょう。

他者の美德は、私たちをもその芳香で満たしてくれる

— ゲロンダ、美德を身につけるには何が必要でしょうか？

— その美德を備えた人との交わりです。もしあなたが敬虔さを持つ人と交われば、次第にあなたも敬虔さを身につけることができるでしょう。すべての美德においてそうなるのです。なぜなら、他者の美德は私たちをもその芳香で満たしてくれるからです。

私たちが他者の美德を見つめ、それに倣おうと努めるとき、私たちは啓発されます。しかし、他者の欠点を見つめることにもまた益があります。なぜなら、他者の欠点は、私たち自身の欠点に気づかせてくれるからです。他者の美德は、私にそれを模倣しようと促し、欠点は、自分にも同じような欠点がないか、もしあるならどの程度なのかを考えさせ、それを取り除こうと努力させるのです。例えば、誰かに勤勉さを見出して喜

び、その人に倣おうと努めます。別の人に好奇心を見出しても、その兄弟を非難するのではなく、自分にも好奇心がないか注意深く観察します。もしあると気づいたら、それを取り除こうと努めます。しかし、もし自分には美德しか見えず、他人には欠点しか見えず、その上、自分の欠点には目を向けず、「私はあの人も、この人も、あの誰よりも優れている！」と言って正当化してしまうなら——もう、私は終わりです。

他人は私たちにとって鏡のようなものです。他人を眺めることで私たちは自分自身を見出し、他人は私たちの欠点を見抜き、その指摘が私たちから汚れた汚れを洗い流してくれるのです。

美德を実践する聖人たちの模範

— ゲロンダ、聖人たちの際立った特質とはどのようなものでしょうか？

— 謙遜を伴う愛、素朴さ、そして分別——これらが聖人たちの際立った特徴です。もし人が分別を持って、聖人たちの生き方に倣うよう自らを律すれば、その人自身も聖性を身につけるでしょう。

徳を身につけるための実践において、聖人たちの模範は私たちにとって大いに助けとなります。自分自身を聖人たちと比較することで、私たちは自分の情欲に気づき、自らを戒め、謙虚になり、熱心に、神聖な熱意をもって彼らに倣おうと努めるのです。私たちの目の前に聖人たちの模範、すなわち彼らの生涯がある以上、足踏みしていることには何の言い訳もできません。すべての聖人は神の子であり、彼らは私たち、不幸な神の子らを助け、悪者の罠を避ける方法を示してくれます。

聖人の伝記を注意深く読むことは、魂を温め、彼らの模範に従い、美德を身につけるための戦いを勇敢に続けるよう促します。どの聖人の伝記にも、同じ「聖なる狂気」が見て取れますが、それはそれぞれ異なる形で現れています。彼らに神に対して抱いていた燃えるような愛（ἔρωτας）がうかがえます。そうして、人の心の中に神聖な熱意の炎が灯り、彼らに倣いたいという熱い願望が湧き上がるのです。

— ゲロンダ、聖人のシナクサリオ⁸⁹を何年間読み続けるべきでしょうか？

— 一生です。シナクサリオに書かれていることはごくわずかですが、聖人の伝記にはその生涯のすべてが記されているわけではなく、満ち溢れた杯から縁を越えてこぼれ落ちた一滴に過ぎません。聖人たちが、密かに経験したすべてを明かしてしまったら、彼らは狂人となってしまったでしょう。しかし、私たちにとっては、これらのわずかな言葉だけでも十分です。それらが私たちの心を突き動かし、私たちが自分の人生の中でそれらを体現できればよいのです。

— 聖人たちが成し遂げたようなことを、自分でも実践するのは難しい気がします。例えば、聖シンクリティキアは、⁹⁰ 重い病に苦しんでいたにもかかわらず、生涯の最後までどれほど過酷な苦行を耐え抜いたことでしょうか！あるいは、尊者バルソノフィオスは、⁹¹ 何年もの間、完全な沈黙を守り続けたのです！

— まあいい、もし尊者バルソノフィオに倣いたいなら、せめて注意された時には返事をしないように努めてごらん。聖シンクリティキアの功業については、君にはそれを再現するだけの体力がないと思う——耐えられないだろう。しかし内面においては、私

⁸⁹ シナクサリオン：礼拝用『ミネア』に掲載されている、その日の聖人の略伝。——訳者注

⁹⁰ 彼女の記念日は1月5日に祝われる。——編者注

⁹¹ 彼の記念日は2月6日に祝われる。——編者注

の考えでは、君は彼女に倣うことができるはずだ。そこには君にとって非常に多くの課題が待ち受けている。聖人が、彼女自身が持っていたもののうち、せめて少しだけでも君に授けてくれることを願う。

美德から不純物を取り除こう

— ゲロンダ、あなたは時々「有害な美德」とおっしゃいます。美德が「有害」になるのはどのような場合ですか？

— 「有害な」美德とは、例えば、人に気に入られようとする心が混じった親切や、私利私欲が混じった愛のことです。私たちの行動に無私無欲や純真さがなく、美德に利己心が混ざっているとき、それは歪んだ美德です。それはまるで未熟な果実のようなもので、もちろんそこにも何らかのビタミンは含まれていますが、かじってみると口の中に苦味が広がります。

— もしかすると、私には美德がないのに、誰かが私を敬虔だと思っている可能性がありますか？

— あなた自身が自分を敬虔だと思っているなら、それは良くないことです。

— 自分の本当の霊的な状態を見ずに、自分に美德があると思い込むことはあるでしょうか？

— あり得ます。しかし、よく観察すれば、内面に甘美さがいないことに気づき、そこから自分の真の霊的な状態がどのようなものか理解できるでしょう。時には、人は、ある美德の表面的な特徴を身につけ、他者から敬虔に見られるように振る舞っているというだけの理由で、自分がその美德を身につけたと思い込むことがある。しかし、実際にはそれは美德ではなく、真の美德ではない。そうして長くは続かない。試練が訪れれば、真実が明らかになる。例えば、言葉で他人を傷つけないために沈黙を守り、そうして徐々に沈黙という美德を身につけていくのと、他人に「寡黙な人」と思われたいがために口を閉ざすのとでは、全く別物である。

口では黙っていても、心の中では絶えず語り合い、情欲がその人を支配してしまうかもしれない。外見上は真の聖人のように見えるかもしれないが、その内面が明らかになったとき、それは……

— ゲロンダ、私は自分の状態に絶望しています。自分の中にあったと思っていた良いものは、実際には何の価値もないものでした。

— 具体的には何ですか？

— 私が熱意だと思っていたものは、結局のところ、単なる利己心だったのね。

— いいえ、親愛なる人よ、そうではないわ！ 鉱石には様々な金属が含まれているの。砂がたくさん混ざっているかもしれないけれど、銅も鉄も、そして少しの金もある……もし鉱石が炉に入れられれば、その時こそ金が溶け出すのよ。「炉の中の金」という諺があるじゃない？⁹²

高慢——美德を奪う者

— ゲロンダ、私は情欲の虜になっています。時には自己愛に、時には外見への執着に心を奪われてしまいます。

⁹² 箴言 3:6

— もし人が泥棒に財産を奪われるのを許すなら、果たして富を築けるでしょうか？ あなたも、情欲に奪われるのを許し続けるなら、果たして成功できるでしょうか？ そうすれば、いつまでも貧しさのままでいることになります。なぜなら、いくら蓄えても、失い続けてしまうからです。不思議でならない。どうしてあのタンガラシュカがあなたから盗み取ることができるのか。あなた自身、天国さえも手に入れることができるのに！

— 私は美德を身につけることに一生懸命取り組みたいのですが、なかなか進歩しません。なぜでしょうか？

— もしかしたら、その人はまだ徳を身につけるには未熟なのかもしれない。だが、君は、見ての通り、精神的な成熟に近づき始めている。だから、夏が訪れ、ブドウが少しずつ甘みを帯びてくる頃になったら、カラス——タンガラシュカ——からしっかりと守り、謙虚に、目立たないように生きなさい。

— でも、私が善いことをしても、すぐに傲慢になってしまうせいで、すべてを失ってしまうんです。

— 君が何をしているか分かっているか？ 蜜を作りながら、それを放り投げてしまう。すると、邪悪なタンガラシュカがそれを奪い去り、君は手ぶらで残されるのだ。養蜂家が煙でミツバチの視界を曇らせてから蜂蜜を奪うように、あなたの場合もタンガラシュカが傲慢という煙であなたの頭を曇らせ、あなたの霊的な蜂蜜をすべて盗み、その後、嬉しそうに手をこすっている。神からの貴重な賜物をあなたから盗み、自分だけが喜んでいるのだ。あなたは賢いので、まさかこれを理解していないのか？ なぜ、あなたを略奪するあの狡猾な泥棒の手を掴まないのか？

— しかし、もし人が、自分が持っている賜物が神からのものであると感じているなら、どうしてその賜物が誘惑によって奪われることがあるのでしょうか？

— 不注意を通してです。神は一人ひとりに多くの賜物を授けておられますが、人はそれらに対して神に感謝すべきであるにもかかわらず、しばしば注意を払わず、神から与えられた賜物を自分のものだと決めつけ、心の中で高慢になります。すると、狡猾な悪魔がやって来て、その人からこれらの賜物を盗みます。なぜなら、悪魔は泥棒であり、その賜物に自分の毒を混ぜて、使い物にならなくしてしまうからです。

霊的な美しさ

— ゲロンダ、どうすれば霊的な美しさを身につけることができますか？

— もしあなたが神聖な熱意をもって美德を追求する努力を続ければ、霊的な美しさも手に入れるでしょう。聖母マリアは、外見的な美しさと内面的な美しさの両方を備えておられました。彼女を見た者は、別人のように変わりました。彼女が放つ霊的な優しさは、人々の魂を癒やしたのです。

その内面の美しさと恵みの力によって、聖母は宣教の偉業を成し遂げられたのです！そして、どんな人であっても、霊的に努力し、自らの品性を磨き続ければ、祝福され、魂の美しい人となるでしょう。

— 神の恵みを持つ人は、それを自ら感じることができるのでしょうか？

— 恵みの働きのいくつかは感じ取ることができます。

— では、他人がその人を見て、その人に恵みがあることを見分けることはできるのでしょうか？

— はい、できます。なぜなら、その人の恵みがそれを明らかにしているからです。ご存知の通り、どんなに隠そうとしても、美德は隠すことはできません。太陽を籠の後ろに隠すことはできないのです。その光は、いずれにせよ穴を通して差し込んでくるからです。

美德から生まれる霊的な美しさを備えた人は、恵みによって輝いている。なぜなら、美德を身につけることで、人は神性に近づき、つまり自らから光を放つようになり、その神の恵みが彼を際立たせるからだ。こうして、本人が望まず、自覚もせず、人は他者の前でその姿を現し、神は栄光を受けるのである。

情欲からの解放と魂の浄化は、肉体にも影響を及ぼし、肉体もまた浄化される。なぜなら、浄化は心から始まるからである。心は血液を通じてその霊性を体に伝え、そうして人間全体が聖化されるのである。

第1部。 ある美德——謙遜

「謙遜は天の門を開き、神の恵みが人に降り注ぐ」

第1章。 「神は謙遜な者に恵みを与える」⁹³

謙遜な人にはすべての美德がある

— ゲロンダ、お別れの言葉をお願いします。⁹⁴

— 何と云えばいいのでしょうか？ もうたくさん話してしまいましたから！

— あなたが戻ってこられるまで、私たちがそれを実践できるよう、何かお言葉をください。

— まあ、どうしてもお聞きになりたいというのなら、お答えしましょう……「謙遜」という美德が一つあります。しかし、あなたはそれを理解していないようなので、さらに「愛」も付け加えましょう。しかし、謙遜を持つ者に、愛がないはずがありませんよね？

— アッバ・イサクはこう言っています。「あらゆる料理にとっての塩が、あらゆる美德にとっての謙遜である。」⁹⁵

— つまり、謙遜がなければ美德は……食べられないということですね！ 聖イサクは、美德を実践する上で謙遜がいかに必要かを示そうとしているのです。

⁹³ ヤコブの手紙4:6、ペトロの手紙一5:5、箴言3:34を参照。

⁹⁴ この対話は、1968年2月、イシハステイリアにおいて、長老パイシオスと最初の修道女たちとの間で行われたものである。翌日、長老は聖山へと旅立った。彼は、新しく設立された共同生活修道院において霊的生活の基礎を築くために、2ヶ月間その修道院に滞在していたのである。——編者注

⁹⁵ 引用元：『アヴァ・イサク・シリンの修道者の言葉』モスクワ、1993年、199頁。

— ゲロンダ、別の箇所でアッバ・イサアクは、人がすべての美德を身につけたときに謙遜が訪れると言っています。⁹⁶

— もしかして、何か誤解しているのでは？ 人に謙遜がなければ、いかなる美德もその人に近づくことはできないのです。⁹⁷

— では、謙遜を持つ人は、すべての美德を兼ね備えているということですか？

— もちろんです。謙遜な人は、霊的な芳香のあらゆる香りを放っています。すなわち、純朴さ、柔和さ、限りない愛、慈愛、悪意のなさ、犠牲精神、従順などです。彼には霊的な貧しさがあり、⁹⁸、それゆえに彼はあらゆる霊的な富を所有しているのです。さらに、彼は敬虔で寡黙であり、それゆえ、偉大な謙遜さを備えていた至福の聖母マリアと同じ性質を持っています。受肉した神をその胎内に宿しながら、彼女はこう答えました。「見よ、主のしもべです。あなたの言葉どおりになりますように。」⁹⁹ 「私は神の御子の母となる」とは言われませんでした。キリストが30歳で語り始めるまで、彼女は沈黙を守り続けました。

聖アンドレイ・クリツキーは、聖母は神に次ぐ存在であり、三位一体に次いで第二の地位を占めると述べています。¹⁰⁰ 神のしもべであり、同時に神の花嫁！ 処女であり、母！ 神の被造物であり、創造主の母！ これらすべては、説明することのできない偉大な神秘であり、ただ体験することしかできません！

— どの聖母マリアのイコンが一番好きですか？

— 私は聖母マリアのどのイコンも好きです。たとえどこかに彼女の名前が書かれているのを見ただけでも、何度も敬虔にその名に口づけをし、喜びで胸がときめきます。

深く考えれば恐ろしいことです！ 小さな少女がこう言います。「わが魂は主を賛美します……主は御自分のしもべの謙遜に目を留めてくださったからです。」¹⁰¹ ほんの数語の中に、これほどの意味が込められているのです！ この言葉の意味を深く掘り下げれば、大きな恵みを得ることができます。簡潔でありながら力強い言葉です。この言葉に深く思いを巡らせれば、謙遜を愛するようになり、もし謙遜になれば、神があなたの中に臨在されるのを見ることになるでしょう。神はあなたの心をベツレヘムの飼い葉桶へと変えてくださるのです。

謙遜な者には神の御霊が宿る

— 神の恵みが降り注ぐためには、人はどのような美德を持つべきでしょうか？

— 謙遜さえあれば十分です。よくこう尋ねられます。「神の恵みを授かるには、どれくらいの時間がかかるのでしょうか？」 ある人々は、一生を霊的に生き、修行に励む

⁹⁶ 同書、235頁を参照。

⁹⁷ 姉妹が言及している一節は、次のように記されている。「謙遜とは、ある種の神秘的な力であり、神聖な生活全般を全うした後に、完全な聖人たちが受け取るものである」（引用元：『アッバ・イサアク・シリヌスの修道者の言葉』。モスクワ、1993年。p. 235）。ここでアッバ・イサアクは、謙遜を完全な状態として語っているが、長老パイシイが念頭に置いているのは、美德を獲得するための闘いに必要な謙遜である。——編者注。

⁹⁸ 参照：マタイ5:3

⁹⁹ ルカによる福音書 1:38

¹⁰⁰ 「Χαίροις μετὰ Θεὸν ἢ Θεός, τὰ δευτερεία της Τριάδος ἢ ἔχουσα。」聖アンドレイ・クリティス、第5声調に準ずる。テオトカリオン。ヴォロス、1991年。107頁。

¹⁰¹ ルカ 1:46-48

などしているように見えても、その一方で自分には何か特別な価値があると思い込んでいる——そのような人々は、神の恵みを得ることはできません。一方で、短期間で神の恵みを得る者もいます。それは彼らが謙虚になるからです。

もし人が謙虚になれば、恵みは一瞬にしてその人を照らし、天使に変え、天国へと導くでしょう。しかし、もし高慢になれば、一瞬にして愚か者となり、地獄に落ちることになります。人は、望めば羊になり、望めば山羊になるのです。哀れな山羊たちは羊になりたいと願ってもなれないが、神は人間に、山羊から羊になるような能力を与えられた。ただ、その人がそう望めばよいのだ。

神の恵みは、謙虚で柔和な人にも降り注ぐ。そのような人の上に、神の御霊が宿るのだ。預言者イザヤがこう言っているのを覚えているだろうか。「私が目を留めるのは、柔和で静かな者だけである」と。¹⁰²

神は、私たちが神と親しい関係に入るために、ほんの少しの謙遜さを求めておられるだけであり、そうすれば、神の豊かな賜物が次々と私たちに豊かに注がれるのです。なぜなら、神は謙遜な人に対して、いわば大きな恵みを負っているかのように、その人が求めなくても、それを賜物として与えてくださるからです。これが霊的な法則です。福音書にはこう書かれていませんか。「神は高ぶる者に逆らい、謙遜な者には恵みを与える」と¹⁰³。神はそう定められたのです。「謙遜な者」とは「恵みを持つ者」を意味します！つまり、非常に謙遜な者は、神から大きな恵みを受けるのです。なぜなら、謙遜な人はスポンジのように、神の恵みを自分の中に吸収するからです。謙虚に頭を垂れ、他者からの打撃を受け入れる者は、自身の心の垢を清め、霊的な美しさにおいて天使のようになり、天国の狭い門を自由に通り抜ける。誰も世俗的な登り方では天国に昇ることはできず、霊的な登り方によってのみ昇るのである。

謙遜は天の扉を開き、神の恵みが人に降り注ぐが、高慢はそれを閉ざしてしまう。ティホン長老はこう語った。「一人の謙遜な人は、大勢の人を合わせたよりも多くの恵みを持っている。毎朝、神は片手で世界を祝福されますが、謙遜な人を見かけると、両手でその人を祝福されます。謙遜さが最も深い者が、誰よりも偉大なのです！」¹⁰⁴

すべては謙虚な心構えにかかっている。人の心に謙虚な心構えがあるとき、その人にとって、地と天は自然に結びつくのである。

謙遜さの中に、人々は鍵を見出した。その鍵を回すことで、愛という霊的なエレベーターに乗って、第三の天¹⁰⁵へと昇っていくのだ。しかし、中にはこう言う人もいる。「一体、なぜ神は私たちに謙遜さを求めるのか？」と。そう言う人もいるだろう！もし人が謙遜にならなければ、楽園の狭い門をくぐるなどできず、この人生においても安らぎを得ることはないだろう。キリストは何とおっしゃいましたか？「わたしから学びなさい。わたしは柔和で、心は謙遜である。そうすれば、あなたがたの魂は安らぎを得るであろう。」¹⁰⁶

¹⁰² イザヤ書 66:2

¹⁰³ ヤコブ 4:6; ペトロ第一 5:5。箴言 3:34 を参照

¹⁰⁴ ゲロン・パイシオス・アギオレイトス著。『アギオレタイの父たちおよびアギオレティカ』。テッサロニキ、2005年。31頁。

¹⁰⁵ 参照：コリントの信徒への手紙二 12:2

¹⁰⁶ マタイによる福音書 11:29

たった一つの謙虚な思いが、瞬時に神の恵みを働かせる

— たった一つの謙虚な思いが、瞬時に神の恵みを働かせることに、私は驚かされる。ある時、私の小部屋に子猫が迷い込んできた。かわいそうな子猫は、どうやら何か悪いものを食べて中毒になったようで、今や助けを求めて、痛みに身をよじらせ、まるで岩に打ちつけられたタコのようにピョンピョン跳ねていた……。その姿を見るのは胸が痛んだが、どうすればいいのだろうか？ 一度、二度と十字を切ってやったが、全く効果がない！ 「自分を見ろ」と、その時私は心の中で自分に言い聞かせた。「修道士になって何年になるというのに、この不幸な子猫さえ助けることができないのか！」と。私が自分を責めた途端、すでに息も絶え絶えだった子猫が、突然意識を取り戻した。駆け寄ってきて、私の足に体をすり寄せ、嬉しそうに跳ね回った……。これこそが謙遜の力だ！ だからこそ、「我らの謙遜において、主は我らを覚えてくださる」と言われているのだ。

。 107

私は、たった一つの謙遜な思いから、人は輝き始め、光を放ち始めることに気づきました。人がすべての罪を自ら引き受ける時、神の恵みがその人に注がれるのです。一昨日、子供がたくさんいる医師が訪ねてきて、私にこう言いました。「ゲロンダ、私はとても高慢で、その高慢のせいで子供たちは行儀が悪くなってしまう。」彼は子供たちの前で、目に涙を浮かべながらそう話していましたが、その顔は輝いていました！ 数日前、ここでも似たような光景を目にしました。数人の姉妹が私と話すためにやって来ました。いろいろなことを話し、私は彼女たちを厳しく叱らざるを得ませんでした。ある女性はすっかり縮こまり、まさに涙を浮かべそうでした。謙虚な心で受け入れた結果、その後、彼女の顔は輝いていました。たった一つの謙虚で悔い改めた思いが、どれほどの効果をもたらすか、お分かりでしょう！ たちまちすべての欠点は脇に追いやられ、人は心を整え、顔が輝き出すのです。一方、もう一人の修道女は自分にとって何の益も得られませんでした。冷たい心でやって来て、冷たい心で去り、他人の欠点ばかりを、それも詳細に語り続けました。自己研鑽を怠る者には、たった一つの高慢な、あるいは中傷的な思いだけで、顔が曇ってしまうのです。

たった一つの謙虚な思いが、人を一瞬にして、超人的な偉業を何年も重ねても到達できないような霊的な高みへと引き上げることができるのです。

— ゲロンダ、もし高慢な人がたった一つの謙虚な思いを抱いたなら、神は彼を助けてくださるでしょうか？

— もし彼にたった一つの謙虚な思いがあれば、その人はもはや高慢ではなく、謙虚な者となり、神は彼を助けてくださいます。人は気まぐれなものです。ある時は一方に、ある時はもう一方へと傾き、それはその人の思い次第です。高慢な人が謙虚な思いを抱けば、助けを得ます。また、謙虚な人が高慢な思いを抱けば、もはや謙虚ではなくなります。高慢になれば、神の恵みは彼から離れ、彼は悪い状態に陥ります。しかし、もしその人が自分の罪を自覚し、心から悔い改めれば、謙遜が訪れ、その状態は良いものへと変わる。なぜなら、謙遜は神の恵みをもたらすからである。しかし、謙遜が人にとって恒常的な状態となり、そこに神の恵みが留まるためには、霊的な努力が必要である。

第2章。 謙遜を身につけるための努力

謙遜はどのように培われるのか

— ゲロンダ、謙遜はどのようにして培われるのでしょうか？

— 謙遜は、神を愛する心によって育まれ、過ちという肥料によって養われます。神を愛する人は、自分が持っているすべての良いものを神に帰します。神の多くの恵みを見て、自分はそれに値しないことを理解し、謙遜になり、絶えず神を賛美する。そして、謙遜になり、神を賛美すればするほど、神の恵みがより強くその人に注がれる。これが自発的な謙遜である。一方、絶え間ない過ちから生じる謙遜は、強制的な謙遜である。

間違いなく、自発的な謙遜は、強制的な謙遜よりも大きな価値を持っています。それは、肥料や堆肥を使わなくても木々が育ち、美味しい実を結ぶ肥沃な土地のようなものです。一方、やむを得ない謙遜は、収穫を得るために肥料や堆肥が必要な痩せた土壌に似ており、やはり実の味はそれほど美味しくありません。

— ゲロンダ、誰かを不当に扱ったせいで、他人の前で自分を卑下し、やむを得ず謙遜しなければならない時、私は辛い思いをします。

— 強制的な謙遜によって、あなたは自分の罪によって積み重ねてきた負債の、せめて一部を償っているのです。しかし、自発的に謙遜するようにならないけません。

— 私は今、非常に苦しい状態にあります。肉欲的な思いに苛まれ、落胆してしまっています。この状態から永遠に抜け出せないのではないかと恐れています。

— 勇気を出しなさい、私の愛する友よ。結局のところ、キリストが勝利されるのです。こう歌いなさい。「若き日から、敵は私を誘惑し、快楽で私を焼き尽くそうとする。しかし、主よ、私はあなたに希望を置き、この敵に打ち勝つ。」¹⁰⁸ 実のところ、哀れな肉体そのものがそれほど悪いわけではなく、悪いのは高慢なのです。実のところ、あなたには多くの長所があり、それらはもちろん神から授かったものですが、ある種の怠慢や不注意のせいで、敵は好機を捉えてあなたを傲慢に陥れているのです。そして、神への喜びと感謝の涙で顔を濡らす代わりに、あなたは悲しみと嘆きの涙で顔を濡らしているのです。ここから次のような結論が導き出される。もし私たちが自発的に謙虚にならないなら、慈愛に満ちた神が私たちを愛しておられるゆえに、強制的に謙虚にさせられることになる。さあ、勇気を出しなさい、わが子よ。そうすれば、キリストが勝利される。「たとえ再び打ち負かされたとしても、再び勝利するであろう。神は私たちと共におられるからである。」¹⁰⁹ 嵐は過ぎ去り、その後多くの良いものを運んでくるだろう。あなたは自分自身をより深く知り、やむを得ず謙虚になり、の霊的な法則に従って、かつては高慢によって妨げられていた神の恵みが、必ずあなたに降り注ぐでしょう。

私たちはまだ自分自身を知り尽くしていません。もし知ることができれば、私たちの魂は喜びに満ち、謙虚に神の憐れみを求めるようになるでしょう。自己認識は謙虚さを生み出します。なぜなら、人が自分自身を知れば知るほど、魂の目はより広く開かれ

¹⁰⁸ ステペンナ、第8声、第1アンティフォン。

¹⁰⁹ 大晩課の詩句。

、自らの大きな無力さをより鮮明に見るようになるからです。 自らの貧しさと不感謝さを自覚すると同時に、神の偉大な高潔さと慈悲も悟るのです。それゆえ、人は内面から深く悔い改め、地にひれ伏すほどに謙虚になり、神を深く愛し始めるのです。

心の謙虚さ——それこそがすべてなのです

— ゲロンダ、人は理性的には謙虚になっても、心では謙虚になれないことがあるのでしょうか？

— かつて修道院や多くの家では、ドアが非常に低かったため、中に入るには体を屈めなければなりません。屈めなければ、頭をドア枠にぶつけてしまうからです。ですから、身をかがめざるを得ず、否応なしに考えさせられ、次はうっかりして自分を傷つけたり、人前で恥をかいたりしないように気をつけるようになったのです。この例が示すように、理性的謙遜は、ただ頭を守り、評判を落とさないためだけに役立つに過ぎません。一昨日、ある姉妹がやって来て、私にこう言いました。「ゲロンダ、イグメニアが、私が歌うときは自分の声を自慢していると言われました。それ以来、そのことを心に留めて、もっと謙虚に歌うよう心がけています。」「イグメニアが言ったことを理解したのですか？」と私は彼女に尋ねました。「あなたはその弱さを自覚し、そこから抜け出したいと願わなければならない。なぜなら、自分の声を自慢しないように努めることが、単に修道院長からこれ以上注意されないためだけの表面的なものであれば、やがて単に声を自慢するだけでなく、自分自身を誇りに思うようになってしまうかもしれないからだ。」

「ゲロンダ、私は謙遜な考えを心に留めようとはしていますが、心の奥底には、ある種の自尊心があります。この二つは、どうすれば両立できるのでしょうか？」

— あなたはただ謙遜な考えを心に留めているだけであり、それらの考えは心にまで届いていないのです。もしそれらがあなたの心に響いていれば、内面からあなたを良い方向へと変えていったはずであり、あなたは今頃、天使になっていたでしょう。心からの謙遜——それこそがすべてだ。アバ・イサクはこう言っている。「真に謙遜な者は、自分の知恵で謙遜であるための方法を考え出す必要がない……しかし、無理にそうしているのではなく、心からそうであるのだ。」¹¹⁰

言葉だけでなく、行動による謙遜

— ゲロンダ、もし人が自らを謙遜させ、自責し、「私は欠陥だらけで、無価値で、救いようのない人間だ」などと口にするなら、それによって謙遜を身につける助けになるのでしょうか？

— 人は自分自身を責めるのは簡単ですが、他人からの非難を受け入れるのは難しいものです。自分自身については「私は哀れで、最も罪深く、すべての人の中で最悪だ」と言うことはできても、他人からの指摘は一つも受け入れられません。人が自分でつまずいて転んだときは、痛みはあっても、それほど動揺することはありません。あるいは、自分を愛する誰かに殴られたとしても、やはり「まあ、大したことはないさ」と言うだろう。しかし、嫌いな人にほんの少し引っかけられたり、押されたりしただけで、そう、

¹¹⁰ 出典：『アブバ・イサアク・シリンの修道者の言葉』。モスクワ、1993年。236頁。

その時こそ！ 彼は叫び出し、痛がっているふりをし、立ち上がれないふりをするのだ！

私がシナイに住んでいた頃、ストラティスという名の信徒がいた。もし彼に「ストラティス様」と叫べば、彼は「どんな『様』だ？ 罪深い、罪深いストラティスと呼んでくれ」と答えた。皆が「 」と言い、「なんて謙虚な人だろう！」と感嘆した。ある朝、彼は寝坊して、礼拝に間に合わなかった。誰かが彼を起こしに行った。「ストラティス、まだ寝ているのか？ もう第六詩篇は読み終えたぞ。礼拝に行かないのか？」すると彼は叫び出した。「俺の方がお前より敬虔なのに、お前が俺に教会へ行けなんて言うのか？」まるで狂人のように叫んでいた……。さらには、納屋の鍵のような大きなドアの鍵を掴み、その人の頭に振りかざした。自分の自尊心が傷つけられたからだ。彼の叫び声を聞いた人々は言葉を失った。皆、彼を非常に謙虚な人だと考えており、彼を模範としていたからだ。ストラティスは恥をかいだ。何が起きているか分かるか？ 彼は自らを罪人だと言っていたが、自尊心を傷つけられた途端、まるで獣のようになったのだ！

エピロスにいる別の人物は、教会を改修した。彼自身は「大したことはしていない、あちこちを少し手直ししただけだ」と言っていた。しかし、私が「まあ、『手直し』だとしても、やはり何かはしたんだ」と言うと、彼は怒り出した！「まるで、お前ならもっとうまくやれると言わんばかりだ」と言い出したのだ。「建築とはどういうものか、俺には分かっている。お前みたいな大工ごときとは違う。俺の父は自ら請負仕事を請け負っていたんだ！」

自分自身を謙虚に振る舞うのは簡単だが、だからといってその人に真の謙虚さがあるとは限らない。

— ゲロンダ、では、真の、本物の謙虚さを見分けるにはどうすればよいのでしょうか？

— 誰かに侮辱されても、それを受け入れるとき、こそが真の謙虚さである。なぜなら、真の謙虚さとは、言葉ではなく、行動によるものだからだ。ある時、聖コスマ・エトリアスは、自分の周りに集まった人々にこう尋ねた。「あなた方のうち、誰に傲慢さがないか？」「私です」と、ある男が答えた。「『さあ、ここへ来なさい。高慢がないというあなた』と聖コスマは言った。『ひげを一本切り落として、広場へ行きなさい』。『えー、それはできません』と、その男は答えた。『それなら、あなたには謙遜がないということだ』と聖人は言った。¹¹¹ 聖コスマは、これによって、行動を伴う謙遜が必要であることを示そうとしたのである。

— 私も、挑発されると反論してしまう。

「謙遜がないから、反論するのだ。アッバ・モーセの謙遜ぶりを考えてみよ。彼が司祭に叙階された時、大司教は彼を試そうとして、聖職者たちにこう言った。『アッバ・モーセが聖所に入ってきたら、彼を追い出し、その後を追って、彼が何を言うか聞いてこい。』」アッバ・モーセが祭壇に入った途端、人々は彼を追い出し始めた。「出て行け、エチオピア人。」「お前の扱いは正しい、黒人のエチオピア人よ」とアッバ・モ

¹¹¹ 参照：アルヒマンディトス・ハラランボス・ヴァシロポウロス著『聖コスマス・エイトロス』。アテネ、1993年。198-199頁。

一セは心の中で言った。「お前は人間ではないのに、なぜ人々と一緒にいるのだ！」¹¹² 彼は傷つくことも、怒ることもなかった。

— もしかすると、人は謙遜でなくとも、柔和であり、侮辱されても反論しないことはできるのではないか？

「謙虚な人は柔和だ。しかし、柔和な人が皆、謙虚であるとは限らない。柔和さには謙遜も伴わなければならない。なぜなら、それがなければ、人は外見上は柔和に見えても、内面は高慢に満ちており、他者について「彼らは異常だ。気にする必要などない。好きに言わせておけばいい」と言うかもしれないからだ。まるで、修道父たちが一度も怒る姿を見たことがなく、嫌がらせを受けても決して反論しなかったあの修道士のように。そこで、ある時、彼にこう尋ねられた。「侮辱を受けたり、誰かから恨みを向けられたりしても、あれほど忍耐強いのは、彼の心には常にどのような思いがあるのでしょうか？」すると彼はこう答えた。「私が彼らの欠点に気を配る必要などあるだろうか……彼らは吠える犬に過ぎない。」¹¹³ つまり、彼は他人を軽蔑していたのである。

私たちが神に謙遜を願うとき、屈辱を受け入れなければならないのです

— ゲロンダ、実践的な謙遜を身につけるために、私に役立つことは何でしょうか？

— どうすれば謙遜を身につけられるか？ あなたは一言で、十倍も返すのか？ ほんのわずかな非難さえも耐えられないのか？ ねえ、愛しい人よ、謙遜する機会が与えられたら、謙遜しなさい。

あなたの薬とは、自分の情欲から解放されたいのなら、大地のように、素朴に、謙虚に振る舞うことにある。雨も、雹も、ゴミも、唾も受け入れるのだ。他人からの屈辱は、それを受け入れるならば、人が古びた「自分」から素早く解放される助けとなる。

— ゲロンダ、私にはたくさんの謙虚さが必要です。

— 行って、買っておいで。謙虚さを売っている人はたくさんいるし、ただでさえくれる人もいる。君がそれを望むなら……

— 彼らは誰のことですか、ゲロンダ？

— それは、善き霊的な心持ちを持たず、私たちに粗暴に振る舞い、その態度で私たちに辱める人々です。謙遜は、食料品のように食料品店で買うことはできません。私たちが「神よ、私に謙遜をお与えください」と願うとき、それは神がすくいを手に取り、一人ひとりにこう分け与えるという意味ではありません：「君には1キロの謙遜、君には0.5キロ」とすくって配り始めるわけではありません。神は、無礼な人が現れて私たちに厳しく接するように許されるか、あるいは他の人から神の恵みを取り去り、その人が私たちに侮辱するようになるのです。それは私たちにとって試練であり、もし謙遜を身につけたいのなら、努力しなければなりません。しかし、私たちは、神が私たちの益のために兄弟を悪意ある者になさったのだとは考えず、その兄弟に怒りを抱いてしまいます。そして、神に謙遜を願いつつも、神が謙遜のために与えてくださる好機を活用せず、むしろ憤り、不平を漏らしてしまうのです。本来なら、私たちに謙遜にさせてくれるその人に感謝すべきです。なぜなら、その人は私たちにとって最大の恩人だからです。祈

¹¹² 引用元：『聖人および至福の父たちの修道生活に関する記念すべき伝承』。聖三位一体セルギエフ・ラヴラ、1993年。114頁。

¹¹³ 出典：アッバ・ドロフエイ。『教訓、書簡、問答集』。モスクワ、1991年。96-97頁。

りの中で神に謙遜を願いながら、神が謙遜のために送ってくださった人を受け入れない者は、自分が何を求めているのか分かっていないのです。

私がストミオン修道院に住んでいた頃、コニツァには、私がまだ平信徒だった頃からずっと私をととても可愛がってくれていたある司祭が住んでいました。ある日曜日のこと、私はコニツァの聖体礼儀に出席しに行きました。教会には大勢の人が集まっていた。私はいつものように祭壇へ向かい、中に入る際、心の中でこう呟きました。「神よ、この人々のすべてを天国へ導いてください。そして、もしお望みなら、私にそこでもう一つ、小さな場所だけでも与えてください。」聖体拝領の時間になると、普段祭壇で私に聖体を授けてくれる司祭が、私の方を向いて大声で言いました。「祭壇から出て行きなさい。あなたは値しない者だから、皆と一緒に最後になって聖体を受けなさい。」私は一言も発することなく、祭壇から出て行きました。聖歌隊席に立ち、聖体拝領の祈りを唱え始めた。最後に聖体拝領に近づく際、私は心の中でこう呟いた。「神は司祭を啓発し、彼が私に、私が実のところ何者であるかを明らかにしてくれた。主イエス・キリストよ、この愚かな者を憐れんでください。」聖体を受け取った途端、私は内面に大きな甘美さを感じた。神聖な典礼が終わると、司祭は悔恨の念に駆られて私のところにやって来た。「許してください」と彼は言った。「どうしてこんなことが起きたのか分かりません！ 私は決して、自分の子供たちも、妻も、自分自身も、あなたより優先したことはありません。どうして私にこんなことが起きたのでしょうか？」彼は地面に頭をついて私に謝罪し、許しを請い、私の手に口づけしようとした。「神父様」と私は答えました。「気にしないでください。あなたのせいではありません。私のせいです。神様は私を試すために、あなたをお使いになったのです。」神父は私の言っていることが理解できず、どうやら私は彼を納得させられなかったようです。しかし、この出来事の原因は私の祈りでした。

そして、もしあなたが、あるシスターが感情を露わにして、あなたに粗野な口調で話しかけてくるのを見かけたとしても、その原因のほとんどは、あなたの祈りにあることを知っておいてください。あなたが神に謙遜や愛などを求めているため、神は一時的にそのシスターからご自身の恵みを取り去り、その結果、彼女はあなたを辱め、動揺させるのです。このようにして、あなたには謙遜や愛についての試練に挑む機会が与えられているのです。もし謙遜すれば、その恩恵を受けるでしょう。その姉妹に関しては、彼女は二重の恵みを受けます。第一に、神があなたを試すために彼女から恵みを取り去ったことによるもの、第二に、彼女が自分の過ちを悟って謙虚になり、神に許しを請うからです。つまり、あなたは謙虚さを育み、彼女もより良くなるのです。

「何事においても自分を低くせよ」¹¹⁴

— ゲロンダ、私が罪を犯し、他の人たちがそれを戒めてくれたかもしれないと気づいたとき、私は彼らに不満を抱いてしまいます。

— 自分自身の改めという問題においては、要求をすべき相手は自分自身だけだ。だが、あなたは要求ばかりする小さな子供のようには始めている。

— いつになったら大人になれるのでしょうか。自分に義務があることを理解できるようになるのはいつでしょうか？

¹¹⁴ 出典：『アッバ・イサアク・シリンの修道に関する言葉』。モスクワ、1993年。303頁。

— いつ……自分を低くする時だ！　つまり、謙遜と愛を育んだ時だ。

— アッバ・イサアクはこう書いています。「あらゆる事において、あらゆる人の前で自分を低くせよ。」¹¹⁵ どうすればこれを実現できるのでしょうか？

— 謙遜な心構えによってです。家族や修道院などで、霊的な完成に向けた競争心が存在し、ある人が他の人に対して謙遜する時、それは皆にとって益となります。それは、告白が公に行われていた古代の教会のように、そこから誰もが恩恵を受けていたのと同じです。謙虚になる者は、神から恵みを受け、その後、他者を助けるようになります。謙虚な心構えは決して他者を傷つけることはありません。なぜなら、謙虚な人には常に愛があるからです。

— 自分より他の姉妹たちの方が上だと感じるためには、どうすればよいのでしょうか？

— すべての姉妹よりも自分の方が低いと感じるためには、神があなたにどれほど多くの賜物を与えてくださったか、そしてあなたがそれを倍増させられなかったことを考えてください。「私は木製のバチ¹¹⁶ を叩くことしか学べず、自分の才能をまだ倍増させることができていない」と自分に言い聞かせてください。¹¹⁷

人は自分を誰よりも下、最下層にいると見たとき……まさにそのとき、天へと昇っていくのです。それなのに、私たちは何をしていますでしょうか？　他人と自分を比較し、自分の方が彼らより上だと結論づけてしまうのです。「私はあの人より優れている、と私たちは言う。あの人より、あの人より……私はあの人とは比べものにならない……」他人が自分より劣っているという考えが心に芽生えた瞬間、私たちは神の助けを受け入れる心を閉ざしてしまうのだ。

— ゲロンダ、他者の美德を認めることには、謙遜が含まれているのでしょうか？

— もちろんです。徳を備えた人を敬い、愛するならば、それはあなたに謙遜があり、実際に徳を愛しているということなのです。霊的な成長のしるしは、もう一つここにあります。自分の中にある良いものを重要だとは考えず、他者の中にあるごくわずかな善でさえ、自分のものよりはるかに高いものと見なし、つまり常に他者の善を尊ぶことです。そうすれば、あなたの上に神の豊かな恵みが注がれる。なぜなら、他者を自分より優れていると考える者こそが、神の恵みはその者に宿っているゆえに、より高みにあるからである。

すべての人には欠点がある一方で、美德もあります。それらは親から受け継いだものであったり、自らの努力によって得たものであったりします。ある人には10パーセント、ある人には30パーセント、またある人には60パーセント、さらに別の人には90パーセントといった具合です。したがって、誰からも何か良いことを学び、益を得て、他者を助けることができるのです。その一方で、これこそが 正教の精神である。私は幼い子供たちからも益を得ているが、彼らが驕り高ぶったり、自らを傷つけたりしないよう、それを表には出さないようにしている。

¹¹⁵ 同上

¹¹⁶ 木製の槌（ギリシャ語：τάλαντο）は、ギリシャの修道院では鐘の代わりに頻繁に使用される。規則で定められた修道士が木製のハンマーでこの槌を打ち、礼拝の開始を知らせる。——訳者注

¹¹⁷ マタイによる福音書25:14-30を参照。

「すべての被造物よりも低い」¹¹⁸

— 修道士にとって、最も崇高な行いとは何でしょうか、ゲロンダ？

— アッパ・シソイが、自分の心は常に神と共にあると告げた修道士に、こう答えたことを覚えていないのか？「それは重要ではない。重要なのは、自分を『すべての被造物よりも低い』と見なすことだ。」

— ゲロンダ、どうして自分を「すべての被造物よりも低い」と感じることができるのでしょうか？

— かつて、私は自分をどの動物に例えるべきか考え、フンコロガシに似ていると思ったことがあります。しかし、その生き物が何をしているのかを注意深く観察してみると、自分はそれよりも劣っているのだと気づいたのです。糞虫が何をしているか知っていますか？道端で糞を見つけると、それを細かく砕き、その破片を丸めて小球にし、路肩へと転がしていくのです。そうして道をきれいにしているのです。その様子を見て、私は自分にこう言い聞かせました。「お前はフンコロガシよりも劣っている。なぜなら、あのちっぽけな昆虫でさえ道をフンからきれいにしているのに、神によって人間として造られたお前は、自分の罪によって『神の神殿』にフンを集めているのだから。」¹¹⁹つまり、人は神の恵みを思い、自分がそれに値しないことを悟るにつれ、ますます自分を罰に値する者と見なし、自分こそがすべての人々の中で最も悪く、動物よりも悪く、さらには悪魔そのものよりも悪いと見なすようになるのだ。人は自分自身にこう言い聞かせる。「悪魔は一度だけ思いの中で罪を犯したが、私は毎日、思いでも感情でも罪を犯している。つまり、私は悪魔よりも悪いのだ。」

— 自分を悪魔よりも悪いと考えるのは危険ではないですか？

— それは、霊的な大胆さを持ち合わせておらず、容易に絶望に陥ってしまう人にとってのみ危険なことです。そのような人は悪魔にこう言うべきです。「私がどんな人間であろうと、それでも私はあなたより優れている。キリストは私を見捨てない。私は、主が私を救ってくださると信じている。」と。一方、霊的な勇気を持つ者は、こう言うことができる。「悪魔は自分の仕事をうまくこなしているが、私は何をしているのか？」

第3章。 謙遜——霊的生活の偉大な力

謙遜があるところには、悪魔の居場所はない

— ゲロンダ、著書『アトス山の聖父たち』の中で、悪魔たちが長老エヴロギオスを殴打したと書かれています。¹²⁰ 神はなぜそのようなことを許されたのでしょうか？

— 誰が粥を食べたのですか？

¹¹⁸ 引用元：『聖人と至福の父たちの修道生活に関する記念すべき物語』。聖三位一体セルギエフ・ラヴラ、1993年、174頁。

¹¹⁹ 参照：コリントの信徒への手紙一 3:16；コリントの信徒への手紙二 6:16。

¹²⁰ ゲロン・パイシオス・アギオレイトス著。『アギオレタイの父たちおよびアギオレティカ』。テッサロニキ、2005年。41-42頁。

— エウロギオス長老です。

— いいえ、悪霊たちです！そして、神が、ある人が別の人を殴ることを許し、殴られる側がすべてを謙遜をもって受け入れた場合、結局のところ、傷つけられるのは殴る側の方なのです。教えてください、悪魔が最も恐れているものは何ですか？

— 謙遜です、ゲロンダ。

— 私は、悪魔は傲慢を最も恐れていると思っていた。なぜなら、悪魔は……劣等感を抱いているからだ！「あいつは傲慢だ、俺も傲慢だ、どっちがもっと傲慢なんだ？」もちろん、その通りだ。悪魔は謙遜を恐れている。謙遜は悪魔に甚大な傷を負わせるからだ！謙遜があるところには、悪魔は留まることができない。

謙遜によって人は啓発され、霊的な道でつまずくことは決してなく、誘惑がもたらすあらゆる障害を乗り越えるのです。敵の網が全地に張り巡らされているのを見た聖アントニウスを覚えていますか？「一体誰がそれを避けられるだろうか？」と彼は叫びました。するとすぐに、ある声が彼にこう告げるのが聞こえました。「謙遜の知恵。」¹²¹

シナイでは、聖エピステミアの修道室に住んでいました。そこには小さな教会と、ごく狭い部屋がありました。上方には山がそびえ、下方には高さ4～5メートルの壁がありました。そこには丸太が置かれており、私はその上で彫刻用の小さな板を削っていました。ある日、私は板を削りながら祈りを捧げていたところ、ふと「君なら、怪我をすることなく下に飛び降りることができる」という声が聞こえた。振り返ると、大きな頭をした黒い影が見えた。「タンガラシュカか」と私は思った。まあいいや、と気に留めなかった。ところが、その影は同じ場所に留まり、去ろうとしない！「お前は、自分を傷つけることなく下に飛び降りることができる」と、彼は言う。私は聞こえないふりをした。15分ほど、彼は同じことを繰り返していた。そこで私は彼に言った。「よし、石を下に投げてやる。」「そこまで、」と彼は言う。「キリストでさえ思いつかなかった！¹²² お前の答えの方が彼より優れている！」そこで私は我慢の限界に達した。「キリストは——と彼に言った——神だった。私のような、ここに座って君をじっと見つめているだけの空っぽの像とは違う。さあ、ここから出て行け！」これで十分だった。彼はすぐに姿を消した。

謙遜があれば、悪魔は魂に打ち勝つことはできない。謙遜な者は、低く歩いているから倒れないのだ。これが、長老アバクムがヴィグラの荒野で修行していた時に起こったことだ！ある日、彼が岩の上に座って数珠を数えながら祈っていると、「光の天使」の姿をした悪魔が現れた。¹²³ 「アヴヴァクムよ」と悪魔は言った。「神が私を遣わし、あなたを楽園へ連れて行くように命じられた。あなたはすでに天使になったのだから。さあ、飛び立とう。」「ええ、でもあなたには翼があるのに、私はどうやって飛べばいいのですか？」すると、その『天使』は彼にこう言った。「あなたにも翼はある。ただ、あなたには見えないだけだ。」すると、長老アヴヴァクムは十字を切って言った。「聖母マリアよ、私のような者がどうして飛べるのでしょうか？」その瞬間、その「天使」は、コウモリのような翼を持つ奇妙な黒い山羊に変身し、姿を消した。

¹²¹ 引用元：『聖人と至福の父たちの修道生活に関する記念すべき伝承』。聖三位一体セルギエフ・ラヴラ、1993年。12頁。

¹²² これは、悪魔がソロモンの神殿の翼から身を投げ下ろすよう誘った際、主が「あなたの神、主を試してはならない」（マタイ4:7）と答えたことを指している。——編者注

¹²³ コリントの信徒への手紙二 11:14。

ご覧の通り、謙遜によって、私たちは悪魔の罠を見抜くことができるのです。

霊的な成長は、深い謙遜があるところにこそあるのです

— ゲロンダ、なぜある人は一ヶ月で変われるのに、別の人は何年も努力しても成長しないのでしょうか？

— あなたはどうお考えですか？ なぜそのようなことが起こるのでしょうか？

— 私の考えでは、もし人が謙遜になり、神の憐れみを求め続ければ、神は彼を助け、彼は成長するのです。

— その通りです。謙遜が不可欠なのです。大きな謙遜があるところに、霊的な成長があります。

謙遜の道を歩む者は、霊的な生活において、迅速に、着実に、そして苦勞することなく成功を収めます。私たちはまだ、この偉大な力である「謙遜」とは何かを理解できていません！ すべての成功は謙虚さに懸かっている。人が謙虚になればなるほど、神からより大きな恵みを受け、それだけ成功する。謙虚さにはどれほどの力があるか、それなのに人々はそれを活用していないのだ！

— では、謙虚な人にとって、霊的な奮闘はより容易なのでしょうか？

— もちろんです。なぜなら、謙遜な人はほんの少し後押しするだけで、前へ飛んでいくからです。ビリヤードの球を例に挙げましょう。片側から打てば転がり、反対側から打てばまた転がります。球は丸いからこそ、どこにも引っかからないのです。

— ゲロンダ、人は謙虚さを身につけようと、常に自分を謙虚にしようとし続け、ついには絶望に陥ってしまう可能性はないのでしょうか？

— いいえ、真の謙遜は絶望ではなく希望をもたらすからです。絶望は利己主義をもたらします。なぜなら、利己主義者は自分自身に頼るが、謙遜な人は神の憐れみに頼るからです。謙遜による砕かれた心の中で、霊的な人は徐々に成長していくのです。人の人生そのものが、偉大で崇高な偉業となりますが、その人は常に、神への大きな希望を抱きながら前進し、自分自身——良い意味で、つまり自分の「自我」——に失望しているのです。

— では、霊的に良い状態にない人は、神の憐れみに頼ることができるのでしょうか？

— では、人は自分が良い霊的な状態にあることを、どうやって知ることができるのでしょうか？ 人が知ることができるのはただ一つ——自分が良い霊的な状態にはないということだけです。たとえ良い状態にあったとしても、それには気づきません。なぜなら、その場合でも、自分の罪深さしか見えていないからです。霊的な成長のために努力する者は、決して自分の成長を見ることはなく、自分の失敗だけを見るからです。

謙遜な人々は、自らの霊的な富を神の宝庫に保管している

— ゲロンダ、私は目立たない存在であることが嫌です。もしかすると、それが私の内なる空虚感の原因なのではないでしょうか？

— ええ、あなたには「聖なる狂人」にはなれないわね！ ...「聖なる狂人」になるには、深い謙虚さが必要な。ねえ、もし無名であることを愛したいのなら、聖イシドー

ラの伝記を読んでみて。¹²⁴ 彼女がいかに貴重な美德を持っていたか、きっとわかるはずよ。そして、君もその偽物の銅製の美德という安っぽい装飾品を捨てて、これからは金製のものを集め、それを自分の心にしまい込み、タンガラシュカに奪われないようしっかりと鍵をかけておきなさい。

キリストのために狂人となった者たちの内には、いかなる空虚さもなく、神の愛が満ち溢れ、あふれんばかりです。彼らは偉大な聖人たちです。彼らが口にする「支離滅裂な言葉」は、実は真の教えであり、非常に深いものです。彼らには非常に大きな謙遜があり、自分自身を何とも思っていないからこそ、神は彼らに聖なる秘儀の知識を授け、偉大な賜物を与えてくださるのです。

— ゲロンダ、なぜファラスの住民の中には、聖アルセニオスが行った数多くの奇跡を目の当たりにしたにもかかわらず、彼を認めず、戸惑っていた者たちがいたのでしょうか？

— 聖人たちは、霊的な豊かさを獲得することよりも、それを隠すことの方により多くの力を費やしていました。聖アルセニオスもまた、様々な外見的な覆いの下に自らの美德を隠していましたが、それは十分に理解できることです。人々は彼の内面を見抜かず、戸惑っていたのです。なぜなら、彼らは外見、つまり彼の「作為的な」奇行しか見ていなかったからです。聖アルセニオスは、崇拜されることを避けるため、常に人々に自分の美德ではなく、その正反対の側面を見せようと努めていました。もちろん、聖人が内に秘めた富を悟っていた人々も、一部にはいました。

謙虚で目立たないキリストの戦士たちは、この世の誰よりも賢明である。なぜなら、彼らは自らの霊的な富を神の宝庫に守り抜くことに成功しているからだ。それゆえ、もし私たちが人目につかないように生きているなら、それを喜ぶべきである。なぜなら、来世において神の御顔を仰ぎ見ることができ、この世においても常に神の臨在を感じることができるからである。

第2部。 霊的な愛

「霊的な人は、まず神に愛を捧げ、次に人々に捧げ、残りの愛を動物やすべての生き物に捧げる」

第1章。 尽きることのない神の愛と、私たちによる神への愛

¹²⁴ 聖イシドーラは、4世紀初頭に聖パホミオスによって設立されたタヴェンニシオ修道院で暮らしていました。彼女は自らを謙遜し、卑しめ、キリストのために聖なる狂人となりました。常に裸足で歩きました。他の修道女たちが頭にベールを被っていたのに対し、イシドーラは頭部を単純な布で覆うだけでした。誰もが彼女を侮辱し、殴打したにもかかわらず、彼女は決して不平を言わなかった。彼女の聖なる生涯は、偉大な修道士ピティリムに幻視として示された。彼は修道院を訪れ、修道女たちに、彼女たちが何とも思っていなかったイシドーラが、実は皆の霊的な母であることを示した。——編者注

神の愛の「燃え盛る炎」

— ゲロンダ、時々、私は神の愛を非常に強く感じ、自分の恩知らずな姿を見て苦しむことがあります。

— あなたが神の数え切れないほどの恵みにふさわしい者となることを願う。「主よ、あなたの慈しみは、¹²⁵、私の生涯のすべての日に私を追い求める」¹²⁶——ダビデはそう語った。あなたもそう言いなさい。なぜなら、あなたにも神の慈しみが寄り添っているからだ。あなたがそれに気づき、神に感謝し、神を賛美するのは素晴らしいことだ。

人が神の愛を感じるとき、その人には……神の愛の「激しい炎」が降り注ぐのです。おそらく、「濃密な炎」という表現は奇妙に思えるでしょう。しかし、心から石灰質の堆積物を取り除いたり、それを取り囲む花崗岩の壁を破壊したりするには、最強の爆発物——すなわち神の愛——を含む砲弾が必要なのです。この堅い殻が破壊されると、心は感受性豊かになり、人は神のほんのわずかな恵みでさえも喜びを感じるようになるのです。

人は神の前で返済しきれないほどの負債を抱えていると感じ、常に感動を覚える。なぜなら、常に自分の負債について考えている一方で、神は次から次へと、一つまた一つと、ますます大きな祝福を送ってくださるからであり、その結果、その愛に満ちた魂は、やがて神の愛によって溶けていくのである。

— ゲロンダ、なぜ神は私たちをこれほどまでに愛してくくださるのですか？

— 私たちが神の子だからです。それ以上、私は何もお答えできません！

— もし人が精進しているのに、いつも同じところでつまずいてしまうとしたら、それによって神を怒らせたり、失望させたりすることになるのでしょうか？

— 神は私たちに成功を期待しておられるのでしょうか？ いいえ。私たちは神の子供であり、神は私たち全員を等しく愛しておられます。ある時、私はある父親を見かけました。その子供の一人は少しおっちょこちょいで、しょっちゅう袖で鼻水を拭いていました。しかし、父親はその子も他の子供たちと同じように、胸に抱きしめ、キスをし、優しく撫でていました。同じように、神も慈愛に満ちた父として、美しい子供たちだけでなく、霊的に弱い子供たちをも愛しておられます。そして、健やかな子供たち以上に、彼らを気遣い、大切にしておられるのです。

神がどれほど人間を愛しておられるか、誰も理解することはできません！ その愛は、何もののにも比べることはできません！ その愛には限界がありません！ その愛はあまりにも偉大で、もし人がそのほんの一部でも感じ取れば、その心は耐えきれず、溶けてしまうでしょう。なぜなら、人の心は土でできているからです。

神はしばしば、ご自身の愛を豊かに御自身の被造物に注がれることを許されます。そうすると、私たちの魂は温められ、神の愛がいかに甘美で、いかに偉大であるかを見ます。その愛はあまりにも大きすぎて、私たちは耐えきれず、「もう十分です、神よ！ あなたの愛を和らげてください。私には耐えられませんから」と懇願するのです。このように、神はご自身の側からは私たちに愛を豊かに注ぎたいと願っておられますが、私たちの「蓄電池」の容量が小さいため、そうはなさらないのです。神の愛の電流は、私

¹²⁵ ポジェネト：伴う（スラヴ語）——訳者注

¹²⁶ 火曜日の夕方のプロキメン。参照：詩篇22:6。

たちの蓄電池の容量に応じて流れ込んでくるため、より多くの神の愛を受け入れられるよう、その容量を増やす必要があります。

— どうすればバッテリーの容量を増やせるのでしょうか？

— 心が清められれば清められるほど、その容量は増し、私たちは限りなく、計り知れず、尽きることのない神の愛をより多く受け取ることができるようになります。

愛の正しい配分

— ゲロンダ、ある聖人に対する私の愛が、神への愛を弱めてしまうことはあるでしょうか？

— いいえ、そうはなりません。なぜなら、人がある聖人を深く崇敬し、その聖人に対して大きな愛を抱くとき、その背後には、三位一体の神と神の母に対する大きな愛も隠されているからです。

聖人を敬う者は、間違いなく、聖母マリアをさらに深く敬うものです。同様に、至聖なる聖母マリアを敬う者は、当然ながら、至聖なる三位一体をさらに深く敬うのです。もしあなたが聖人の誰かと深い絆で結ばれ、その聖人に対して深い感謝の念を抱いているなら、その聖人のために自らを犠牲にすることさえ厭わないことがあるでしょう。しかし、聖人のために自らを犠牲にするということは、すなわち神のために自らを犠牲にするということではないのでしょうか？

キリストへの愛、神の母への愛、聖人たちへの愛——これらは偉大なことです。この愛は、他のいかなる愛とも比べることはできません。これは揺るぎない愛であり、決して報われないままにはなりません。

— 神を愛しながら、人を愛さないということはあり得るのでしょうか？

— いいえ、できません。なぜなら、もしあなたが神を愛するなら、神の像である人間を愛さずにはいられないからです。神への愛は隣人への愛をもたらします。なぜなら、神に近い者は、聖人たちのようにすべての人々に近いからです。しかし、隣人への愛の背後には、神への大きな愛が隠されているのです。

人が自分の心を神に捧げるとき、その人はすべてを愛し始める。人だけでなく、鳥や木々、さらには蛇までも愛するようになる。そうして、その人は神や聖人たちに畏敬の念を持って礼拝するだけでなく、神の像である人々に対しても同様に敬意を払うようになる。大小を問わず、貴重であろうと平凡であろうと、小石や木片に至るまで、あらゆる被造物を、創造主からの祝福として畏敬の念を持って手に取り、口づけする。それは、尊敬する人から祝福として受け取った、大小を問わずあらゆる物を口づけするのと同じである。

天への昇天

— ゲロンダ、人はどのようにして神のもとへ至るのでしょうか？

— 人が神のもとへ昇り、神を「屈服」させて降りてきて共に留まっていたけるようになるには、二つの方法があります。第一の方法は、心からの悔い改めであり、これは大いなる罪人たちに当てはまります。彼らが自らの大きな堕落を自覚し、深く謙虚になる時、神はその大きな謙虚さゆえに、彼らに対して大きな愛を示し、天へと引き上げ

てくださる。「天では、ただ一人の悔い改める者のために、大きな喜びがある」¹²⁷と、福音書には記されている。そうすれば、もちろん、罪人たちも神に対して大きな愛を抱くようになる。なぜなら、神は彼らに大きな恩恵を残してくださったからである。第二の方法は次の通りである。人が死に至る罪から清く保たれたならば、幼い頃から自分を守ってくださり、魂の衣が汚されることのなかったことについて、慈愛に満ちた神に感謝しなければならない。あなたも、もしキリストが雛鳥のようにあなたを御自身の翼の下で守ってくださらなかったなら、おそらく今日、世界で最も大きな罪人になっていたことでしょう。ですから、この神の偉大な賜物に対して、昼も夜も慈愛に満ちた神を賛美し、御前で喜びと感謝の涙を流してください。これらの涙は、悔い改めの涙と同等、あるいはそれ以上の力を持っています。そうして人は天に昇り、神のもとへ至り、天使たちのように絶えず神を賛美するのです。そして、地上に生きながらも、まるで天国にいるかようになります。その人の人生は絶え間ない賛美となり、死をも賛美をもって待ち望みます。なぜなら、その時には神と常に共にいられること、それがその人の究極の目的であることを知っているからです。そうして、その人の内から最も偉大な賛美が生まれ出ます。「私たちに光を示してくださったあなたに、栄光あれ……」

私たちの愛をキリストに捧げましょう

— ゲロンダ、神を愛するために、私はどのように努めればよいのでしょうか？

— 犠牲から始めなさい。人が自分を顧みず、自らを犠牲にする時、すべては順調に進みます。その人は隣人を愛し、神を愛するのです。「神を愛している」と言いながら、隣人のために自分を犠牲にしない人々は、「口先だけで神を愛し、その舌で神に偽りを語った」のです。¹²⁸

— ゲロンダ、神への愛はどのようにして育まれるのでしょうか？

— あなたの心を常に神に向け、神について考えなさい。祈りを捧げ、神と語り合いなさい。人がそのような行いを実践するとき、最初は神の愛を微かに感じるだけですが、時間が経つにつれて、その愛をますます強く感じるようになります。やがてその人の心は常に神の中にあり、この世の物事や虚しいことに心を奪われることはなくなります。その人の心には神への愛が育ち、心を満たし、神以外のことは何も考えようとしなくなります。この世にある何事にも心を動かされることなく、常に天の父のことを思っています。科学に携わる人々は、科学に完全に飲み込まれてしまいます。では、私たちはキリストに飲み込まれているのでしょうか？

— 私たちが同じ熱意をもってキリストを求めるために、一体何が欠けているのでしょうか？

— 私たちにはすべてが備わっています。頭脳もあり、成熟度もあります。障害となっているのは、私たち自身、すなわち私たちの「自我」です。もし私たちが自分自身を捨てなければ、どうしてキリストが私たちの内に入ることができるのでしょうか？もし私たちが自分自身を捨て、不誠実な借家人である古びた「古い人」が私たちの住まいを去れば、心の中で空いた場所に新しい人、すなわち新約の人が入り住むでしょう。私たちの神殿、私たちの存在そのものが愛で満たされるのです。なぜなら、愛そのものであるキリストが私たちの中に住まわれるからです。そうすれば、人の心は鐘へと変わり、絶

¹²⁷ 参照：ルカによる福音書15:7

¹²⁸ 参照：詩篇77:36

えず福音を告げ知らせる。その音は、家の壁のように粘土で塗り固められ、神の御心によって肉となった胸郭や肋骨を震わせるほどに、大きく響き渡るのです。もしあなたが、教会のない荒野にいたとしても、あなたの体が教会となり、心が鐘となるのです。

人が自分の心を神に捧げるとき、その心は神の愛に包まれ、喜びで胸が高鳴る。頭は軽やかで、体は羽のように軽くなる。そして、神の愛が心の収容能力を超えるほど大きくなると、その状態では体も愛に加わっているため、周囲の人々にもその心の響きが聞こえるようになる。

こんな小さな心なのに、これほど強く愛することができるのだ！もし人の神への愛がこれほどであるなら、神の愛はいったいどれほどのことだろうか！私が言っているのは「量」のことだ。なぜなら、「質」において、神の愛は、私たちの愛が霊的なものである限り、私たちの愛と同じだからである。

キリストに自分の愛を捧げようとせず、それを地上の、空虚で虚しい事柄に浪費してしまう人々は、なんと大きな悪を犯していることか！たとえ私たちが千年生きて、千の心を持っていたとしても、それでもなお、キリストが私たちに示し、今も示し続けておられるその偉大な愛——私たちを赦し、忍耐し、その神聖な御血によって私たちの汚れた魂を清めてくださるその愛——に報いるには、それだけでは不十分でしょう。

神の愛の炎

— ゲロンダ、なぜ私は神に対して、人に対して抱くのと同じような愛を抱けないのでしょうか。だって、誰かを愛しているなら、その人とずっと一緒にいたいと思うものですよ？

— それは闘いの末に徐々に得られるものです。そうでなければ、人々は神の愛に燃え上がり、燃え尽きてしまうでしょう。周囲は寒くても、自分たちは燃えていると思い込み、山へと逃げ出してしまおうでしょう。ある兵士が、戦時中に自分の部隊を離れて山へ逃げ込んだことがありました。彼の心には、抑えきれないほどの愛が燃え上がり、その場を離れて祈りたいと願ったのです。他のことはすべて忘れてしまいました。ある洞窟を見つけ、中に入って祈り始めたのです！他の兵士たちが任務に出かけた際、彼を見つけ、「脱走兵だ」と叫びました。その後、部隊の指揮官が彼を呼び出して尋問しました。「これは一体何という状態だ？」と指揮官は尋ねた。「私は燃えています、指揮官。キリストへの愛に燃えているのです。『燃えている』という意味をご存じですか？」——「俺が燃えていないとでも言うのか？」と指揮官は問い返した。「私は燃えています、司令官。お分かりになりますか、なりませんか？」——彼はそう繰り返し、まるで「燃えているなら、逃げろ！」と言っているかのようでした。神が彼を助け、彼は軍法会議を免れました。平時でさえ、兵士が部隊から逃げ出せば軍法会議にかけられるのですから、ましてや戦時中となれば言うまでもありません！¹²⁹

— ゲロンダ、人がそのような状態にあるとき、全身に温かさを感じるものなのでしょうか？

¹²⁹ 自ら常にあらゆる点で律法に従順であった長老パイシイは、この規律を欠いた兵士の例を挙げて、もし神の愛の炎が人の内に燃え上がれば、「人の心もまた神への愛に包まれる」ようになり、その人は理解や説明のつかないような行いをし始めるということを、私たちが理解できるよう助けてくれている。 — 編者注

— はい、でも特に胸のあたりが強く感じます。霊的な愛が燃え上がると、胸全体が炎のように燃え盛ります。胸郭全体が炎と化すのです。人は、神の愛という強く甘美な炎に包まれ、浮き立ち、真の母性的な愛で愛するのです。

キリストご自身がその愛によって灯すこの内なる炎は、物質的な火よりも強く体を温めます。この炎には、タンガラシュカが投げ込むあらゆるゴミや邪悪な考え、そしてあらゆる情欲や不適切な光景を焼き尽くす力があります。その時、魂は、他のいかなる喜びとも比べようのない神聖な至福を味わうのです！

この炎がまだあなた方の内に宿っていないのは、なんと残念なことでしょう！ もしこの炎があなた方の心の中で燃え上がり、燃え盛るようになれば、どんな虚しいものにも惑わされることはなくなるでしょう。神が、その愛をもってあなた方の心を燃やしてくださいますように！

神聖なエロス

— 神聖なエロスとは、神への愛のことですか？

— 神聖なエロスは、神への愛よりもさらに高次なものであり、それは狂気なのです。愛・エロス・狂気は、嫉妬・憎しみ・殺人と同じです。犠牲と結びついた神への偉大な愛は、心、心を甘美に燃え上がらせ、蒸気のように抑えきれない神聖なエロスが噴き出し、神と一つになります。

神聖なエロスは硬い骨を柔らかくし、その骨は人が立ち続けられなくなるほど柔らかくなり、倒れてしまう！ 人はまるで暖かい場所に置かれたろうそくのようになり、まっすぐに立つことができず、あちこちと傾いてしまう。直しても、また傾き、また倒れてしまう。周囲が暖かく、とても暖かいからだ……。人がそのような状態にあり、どこかへ行ったり何かをしたりしなければならぬとき、それはできず、葛藤し、その状態から抜け出そうと努力するのだ……

— では、神聖なエロスに包まれた人は、痛みを感じるのでしょうか？

— 痛みが非常に強い場合は、それが和らぎ耐えられるものになり、弱い場合は消えてしまう。ほら、人は恋に落ちると、あまりの陶醉感に、眠ることさえ忘れてしまうのだ。ある修道士が私にこう言った。「ゲロンダ、私の兄弟がジプシーの女性に恋をして、眠ることさえやめてしまった。『私のパラスケヴシュカ、私のパラスケヴシュカ』とばかり言っている。魔法にかけられたのか？ わからない！ 私はこれほど長く修道士をしているが、私の兄弟がああジプシーの女性を愛するように、聖母マリアを愛したことはない！ 例えば、私は心の中に何の喜びも全く感じないのだ。」

残念ながら、「神聖なエロス」という言葉に戸惑う霊的な人々がいる。「神聖なエロス」とは何かを理解できず、それが気まずいからといって、ミネイやオクトイハからこの言葉を削除しようとしている。我々はここまで来てしまったのだ！ それとは対照的に、人間的なエロスとは何かを知っている信徒たちは、神聖なエロスについて話すと、すぐに「それはきっと、もっと高次なものに違いない」と答えます。世俗的な、人間的なエロスを経験した若者たちの多くとは、神聖なエロスについて語り始めると、すぐに意気投合できるのです！ 「大きな愛のせいで、力尽きて地面に倒れ込んだことはありますか？ 『大きな愛のせいで、身動きが取れず、何もできなくなったと感じたことはありますか？』彼らはすぐに、それがより高次なものであると察し、私たちは互いに理解し

合うようになります。『もし私たちに、』と彼らは言います、『単なる世俗的な愛がこれほどまでに作用するのなら、天の愛がどのようなものか想像に難くありません!』

聖なる狂気

— ゲロンダ、どうして神の愛によって狂気にとらわれることができるのですか？

— 狂人たちと交わり、彼らからその霊的な狂気を伝染してもらうのです! あなたが.....神に狂った姿で会えることを願っています! アメン。

私にも、神聖なエロスに由来する霊的な狂気の、ささやかな体験がある。その時、人は神聖な恍惚状態に陥り、神以外の何ものについても、聖なるもの、霊的なもの、天上のもの以外については何も考えようとしなくなる。神聖な愛の状態にあるとき、人は内側から甘美に燃え上がり、外側では、神聖な敬虔さの範囲内で、まるで天使のように狂乱のうちに自らを注ぎ出し、昼も夜も自らの神であり創造主である方を賛美するので

— これを「恍惚」というのですか？

— ええ、そのとき人は、良い意味で我を忘れているのです。これこそが.....「天を畏れ、恐れるがよい.....」¹³⁰

神聖な狂気は、人を地上の引力から解き放ち、神の御座へと昇らせ、人はまるで主人の足元にいる子犬のように、喜びと敬意を込めてその足を舐めているかのような感覚を抱き始める。

神聖な陶酔

— ゲロンダ、私は救われないのではないかと恐れています。

— 恐れることはない、一緒に天へと昇ろう。ただ、修道院長に、旅の途中に使う大きなプラスチック製のボトルを二つくれるよう頼んでくれ。注意して、ガラス製ではなくプラスチック製のものにして、途中で割れないように! ... それらに水を満たして、天国へ向かう途中で疲れたらそこから飲むんだ! 水は指3本分だけ残しておいて、キリストにその水を祝福し、ワインに変えてくださるようお願いしよう。それを飲んで、キリストのそばで霊的な陶酔に浸るのだ。

— ゲロンダ、それは一体どんな水なんですか？

— それは、キリストと兄弟たちへの愛です。

— では、その陶酔とは？

— 聖霊による陶酔です。聖霊に陶酔した者は、常に神、すなわち父なる神の優しい愛に喜びを見出しています。

もし人が天のぶどう酒によって霊的に酔いしれるならば、この地上の生活は殉教的なものとなるが、それは良い意味でのことだ。その人はこの世にはふさわしくなくなり、地上の何事にも心を動かされず、すべてを塵や藁とみなすようになる。¹³¹ ほら、人々はたくさん飲めば酔っ払い、その後は何も気にならなくなる。「ファナシイおじいさん、あなたの小屋が燃えているぞ」と、人々は小屋に火がついたあるおじいさんに叫んだ

¹³⁰ 大土曜日（聖土曜日）のカノン第8歌のイルモスの言葉。教会スラヴ語で「うずまき」と訳されたギリシャ語の「εκστηθι」は、文字通り「恍惚状態に陥る」を意味する。— 訳者注

¹³¹ フィリピ3:8を参照

。「まあいいさ、燃えてしまえ」と彼は答えた。なぜなら、酒を飲みすぎて酔っ払っていたからだ！...

もう一つの、天上の酩酊は素晴らしいものだが、人は常に、天上のワインが入った底なしの樽のそばにいないといけない。皆さんが、憧れの楽園の聖なる蛇口を見つけ、天上のワインを飲み、絶えず酔いしれることを願う。アーメン！

第2章。 隣人への愛

愛と謙遜——姉妹のような二つの美德

「ゲロンダ、これほど多くの情欲を抱えている私が、どうすれば救われるのでしょうか？」

——愛と謙遜によってです。愛と謙遜が育まれるやいなや、高慢と悪意は枯渇し、情欲の死の苦しみが始まります。そうして徐々にすべての情欲は滅び、残りの美德は自然と身についていくでしょう。ですから、あなたの全力を愛と謙遜を身につけることに注ぎなさい。

真の愛は、互いに深く愛し合う双子の兄弟のように、謙遜と切っても切れない関係にあります。愛は謙遜と切り離すことはできません。愛の中に謙遜を見出し、謙遜の中に愛を見出すのです。

私にとって、霊的生活の基盤は愛と謙遜である。愛があるところには、愛そのものであるキリストが宿り、謙遜があるところには、それがまるで力となって人の内に神の恵みを留めているかのようだ。そうすれば、至る所に神が君臨し、この地は楽園へと変わる。しかし、愛と謙遜のないところには、敵であるタンガラシュカが宿り、人々は彼と共に、まるで地獄のようにこの世で生き、来世における自らの運命を日ごとに悪化させていくのです。

救いへの最も容易な道は、愛と謙遜である。もし私たちにそれらがなければ、裁きを受けることになる。この二つの美德は、神を憐れみに導き、神の被造物を天へと引き上げる。聖なる天使たちは、この特徴——謙虚さと愛——によって神の子らを見分け、愛をもって彼らを迎え入れ、恐れずに空中の試練を乗り越えさせ、優しく愛に満ちた父なる神のもとへと導くのである。

尊き真の愛

——私の考えでは、愛には三つの種類があります。霊的な病原菌に満ちた肉欲的な愛、見せかけだけで表面的、偽善的で浅はかな世俗的な愛、そして真実で清く、尊い霊的な愛です。この愛は不滅であり、永遠に続くのです。

——ゲロンダ、私に真の愛があるかどうか、どうすれば分かるのでしょうか？

——それを理解するには、自分自身を試してみる必要があります。あなたはすべての人を等しく愛しているか、そしてすべての人を自分より優れていると考えているか、ということです。

——ゲロンダ、私の神と隣人への愛は冷めてしまいました。

— あなたの中に残っているわずかな愛を蒔きなさい。それが芽を出し、育ち、愛の実を結ぶでしょう。その実をあなたが収穫するのです。そうすれば、今度はもっと多くの愛を蒔き、さらに多くの実を収穫できるようになります。そうして徐々にあなたの納屋は満たされ、もう収納する場所がなくなるほどになるでしょう。なぜなら、愛を蒔けば蒔くほど、それはますます育っていくからです。例えば、ある農夫が小さな袋いっぱいの種を持っていて、それを蒔いたとしよう。その後、彼は実を収穫し、大きな袋いっぱいに詰める。もし彼がその袋から種を蒔けば、収穫の時には袋いっぱいの種が得られるだろう。そして、種がたくさん集まったらそれを蒔けば、やがて納屋いっぱいに満たされることになる。しかし、もし種を袋に入れたまま蒔かなければ、種には虫が湧いてしまう。種が芽を出し、成長して実を結ぶためには、土に蒔かなければならないのだ。

つまり、愛についても同じことが言えるのです。愛を育むためには、それを与える必要があります。自分が持っているわずかな愛さえも与えない人は、まるで一握りの種を手を持ちながら、それを蒔こうとしないかのようです。そのような人は、才能を隠してしまった悪賢い僕なのです。¹³²

どれだけの愛を注ぐかによって、それだけを受け取ることになる。愛を注がなければ、愛は受け取れない。ほら、母親は常に子供たちに愛を注いでいるが、同時に子供たちからも常に愛を受け取っており、その愛は絶えず大きくなっているのだ。しかし、自分だけのために他者から愛を求め、他者から受け取るだけ求めて、何か善行をしても見返りを考えるようであれば、それは尊い愛ではなく、安っぽい愛です。そうすると、私たちは神から遠ざかり、神からも他の人々からも愛を受け取ることができなくなります。

世俗的な愛を持つ人々は、誰がより多くの愛を自分のものにするかについて互いに争います。しかし、霊的で尊い愛を持つ人々は、誰が他者に、より多くの愛を捧げるかについて互いに競い合います。彼らは、他者から愛されているかどうかなんて考えずに愛し、他者に自分を愛することを求めさえしません。常に自分のものや自分自身を捧げようとし、他者に自分のものや自分自身を捧げることを求めたりはしません。そのような人々は皆から愛されますが、とりわけ、彼らと同じ本質を持つ神から最も深く愛されています。

見返りを求めない愛！ 利益を得るために善行を行う必要はありません。神が愛されるような、高貴で尊い愛を育むべきであり、あらゆる人間の弱さに満ちた、安っぽい世俗的な愛を育んではなりません。

— ゲロンダ、自分の愛が評価されない場所に愛を捧げるのは難しいです。

— あなたには真の愛がないから、難しいのです。真の愛を持つ者は、自分の愛が評価されるかどうかなど気にしません。純粋な愛から隣人のために捧げる犠牲など、その人は覚えてさえいないのです。

— 自分がした善行を忘れるには、どうすればよいのでしょうか？

— それを海に投げ捨てなさい……そうすれば、自然と忘れるでしょう。しかし、他人から受けた悪事も、同様に忘れる必要があります。そうすれば、あなたは気づかないうちに、自分自身の霊的な富を築くことになるのです。

¹³² マタイによる福音書 25:25を参照

愛から自分の「自我」を取り除くこと

— ゲロンダ、愛の基準とは何でしょうか？

— 「互いに愛し合いなさい。わたしがあなたがたを愛したように。」¹³³ キリストはこれによって、ご自身が私たちのためにご自身を犠牲にされたように、私たちも常に他者のために自分を犠牲にすべきだと語っておられるのです。

— その犠牲の中に、私利私欲が混じっている可能性はありますか？

— ええ、あり得ます。覚えているのですが、（当時私はまだ平信徒でした）コニツァの住民の一人が、復活祭の礼拝の後、通りすがりの人々に次のように話していました。「山の修道院へ行って、聖母マリアのもとでランプに火を灯してきます。」しかし、彼がそう話す様子から、その人の心には高慢と私利私欲が潜んでいることが見て取れました…… 彼は夜、ランプに火を灯しに修道院へ向かった。行きに2時間、帰りに2時間かかる道のりだ。しかも道は恐ろしいほど荒れていた！ 教会は荒れ果てていて、あちこちに物が散乱しており、ランプ用の芯や浮きなどどこにあるのか！ 結局、彼の苦労はすべて無駄だったことがわかった。しかし、もし礼拝の後、誰かが彼に「家に帰ったらランプに火をつけてくれ」と言っていたら、おそらく彼は火をつけなかっただろう！ もし彼が本当に神に捧げ物をしたいと思っていたのなら、大げさなことをせず、ただ静かに修道院へ行ってランプに火をつけるべきだったのだ。

— つまり、人は誇りのために自分を犠牲にすることもできるということか？

— あり得ないことでしょうか？ 使徒パウロが言うように、人は自分の命さえも犠牲にすることはできますが、愛を持たないこともあるのです。¹³⁴

— そんな犠牲に価値はあるのか？

— 使徒パウロがその前に何と言っているか、覚えていないのか？ 「愛がなければ、私は何者でもない。」¹³⁵ 神に喜ばれる捧げ物であるためには、人間の要素——利己心や誇りなど——から自由でなければならない。人が謙虚に自分を捧げる時、それは彼に愛があることを意味し、そうして初めて彼は神を自分の方へと引き寄せるのだ。私が愛について語る時、それは高潔さを備えた、真の、本物の愛について語っているのです。なぜなら、人は自分の考えに確信を持ち、すべてを分け与えているから愛を持っていると思ひ込むかもしれませんが、その愛の中に「自分」が存在している、つまりその愛が個人的な利益の追求に向けられているのであれば、実際には愛を持っていないことになるからです。

私たちの愛が真のものとなるためには、それを清め、愛の中から自分の「自我」を取り除かなければなりません。そして、すべての人が自分の愛から「自我」を取り除いたとき、各人は他者の中に自分を見出し、すべての人々がキリストの愛によって一つに結ばれるのです。そしてキリストにおいて、すべての問題は解決されます。なぜなら、キリストの愛はすべての問題を解消するからです。

すべての人への母なる愛

— ゲロンダ、人はどうすれば全世界を自分の心の中に受け入れることができるのでしょうか？

¹³³ ヨハネ13:34

¹³⁴ 1コリント13:3を参照

¹³⁵ 1コリント13:2

— 腕が短いのに、どうやって全世界を抱きしめることができるのでしょうか……人が全世界を自分の心に収めるためには、自分の心を広げなければなりません。

— それにはどうすればよいのでしょうか、ゲロンダ？

— 愛です。しかし、それだけでは不十分です。母性愛が必要です。母親は自分の子供を、自分自身以上に愛します。もし人がそのような愛を身につければ、自分を愛してくれる人だけでなく、自分に害を及ぼす人さえも愛するようになるでしょう。なぜなら、常に他人のために情状酌量の余地を見つけ、すべての責任を自分に負うようになるからです。たとえ盗みを働かれたとしても、その泥棒が捕まって刑務所に入れられたとき、彼は良心の呵責を感じるだろう。「私のせいであの人が刑務所に入ってしまった」と彼は言うだろう。「もし私が、彼が必要としていたお金を渡す方法を見つけられていたら、彼は今、牢屋の中にいなかったはずだ」と。

母の愛はすべてを覆い隠し、すべてを和らげます。もし子供が何かを傷つけたり、壊したり、悪いことをしたりしても、母親はすぐに許します。なぜなら、その子は自分の子供だからです。そう、もしあなたが隣人を母の愛で愛するなら、その人のあらゆる弱さを許し、その過ちには目をつぶり、たとえ目についたとしてもすぐに許すことになる。そうすれば、あなたの心は愛で満たされる。なぜなら、あなたは私たちすべてを忍耐してくださるキリストの模範となるからだ。

— ゲロンダ、私は何事にもどこか視野が狭く接してしまいます。もしかして、私には心がないのでしょうか？

— あなたに心がない？ いや、あなたにはどんな心があるか、分かっているでしょう？ ただ、あなたは自分の偏狭さにその心を窒息させ、その後で苦しんでいるのです。心が広い人は何でも耐えられますが、心が狭く気弱な人は、たった一つの指摘や一つの不愉快な出来事で落ち込み、それを耐えられないのです。

— なぜ？

— その人のバッテリーの容量がそれだけしかないからだ。

— 自分のバッテリーの容量を増やすには、どうすればいいのですか？

— 他人の不注意や欠点を許してあげなさい。すべてに対して、神への信仰と信頼を持って、精神的な視点で接しなさい。自分が神の御手の中にあることを思い、もし物事が自分の思い通りにならなくても、感謝してそれを受け入れなさい。

— そうすれば、私の心も広がるのでしょうか？

— あなたの心が広がるためには、そこから何かを取り除く必要があります。すなわち、自己愛を取り除くことです。もし、あなたを窒息させている自己愛や思考の狭さというツタが枯れれば、あなたの霊的な木は自由に成長するようになるでしょう。あなたの心が近いうちに完全に解放され、大きく育ち、広がりますように。アーメン。

今、私が何を感じているか、わかりますか？ かつて私にはなかったような、母性的な愛、柔らかさ、そして優しさを感じています。¹³⁶ 私の心には、世界全体が収まっています。私はすべての人を抱きしめたい、助けたいと思っています。なぜなら、愛は心に

¹³⁶ 1981年、長老パイシイはこう語った。「人は常に自分の中に神の愛の炎を宿すことができる。私には常にこの天の甘美さがあった。私は全身が燃え上がり、私の骨は燃えろそうそくようになった。何かをしなければならぬ時やどこかへ行かなければならぬ時は、この状態から抜け出すよう自分に言い聞かせた。この天の甘美さのために、何度も地面に倒れ込んだ。今では、それが世界への痛みへと変わった。私は世界のために心を痛めており、その痛みは日ごとに増している。私は、文字通り、力尽きかけている。」——編者注

閉じ込めておくことはできないからです。子供を失った母親の胸から乳が溢れ出るように、愛もまた出口を求めているのです。

心は決して老いることはない

— ゲロンダ、アヴァ・パムヴォはこう言っています。「心さえあれば、救われることができる。」¹³⁷「心さえあれば」とは、具体的にどういう意味なのでしょうか？

— 様々な意味が考えられます。第一に、「心さえあれば」とは、「神を愛しているなら」という意味かもしれません。第二に、「心があるなら」とは、「感受性があり、無感覚ではないなら」という意味かもしれません。第三に、「心があるなら」とは、「善良であるなら」という意味かもしれません。第四に、「心があるなら」とは、「寛容さがあるなら」という意味かもしれません。第五に、「心があるなら」とは、「勇気があるなら」という意味になり得ます。私たちが「心」と言うとき、それは単なる肉片を指すのではなく、自己犠牲の精神や高潔な愛を指しています。

心の力は実に偉大なものです！心は、絶えず充電され続ける蓄電池のようなものです。心は疲れもせず、老いもせず、その力は決して尽きることはありません。しかし、心には磨きをかける必要があります。何しろ、私にも心があり、あなたにも心がありますが、それを磨かなければ、何の役にも立ちません。もし人が自分の心を磨かなければ、巨人のように大きくても、全く大胆さを持ち得ないかもしれません。一方、小柄で虚弱な人でも、すべてに心を込めて行えば、決して疲れを知りません。ここにも一人の弱々しい姉妹がいますが、彼女はどんなことにも心を込めているので、疲れを感じません。仕事をどう回避するかではなく、どうすれば他人を助けられるかを考えています。彼女はすべてのことを愛を込めて行います。それは、他の人から注目されたり褒められたりすることを期待しているからではなく、その仕事そのものに心を寄せているからです。彼女には自尊心も、人に気に入られようとする心もなく、目立たないように生きています。だからこそ、神の恵みを受け、神からの助けを得ているのです。

もし人が生まれつき体が弱かったり、すでに年老いていて、体が大きな負荷に耐えられないとしても、もしその人が心を鍛えることを学んだなら、その心は体を働かせるように促す。それはまるで、タイヤの空気が抜けて車軸が壊れているが、エンジンは丈夫な古い車のようなものだ——そんな車を押せば、走ってくれる。一方、若くて力強い人でも、もし心を鍛えていなければ、それはまるでエンジンが弱く、前に進むことのできない新車のようなのだ。どんなことでも、たとえ最も簡単なことでも、彼には不可能なことのようになってしまう。時々、あるお年寄りが私の部屋で傘や鞆を忘れていくことがあり、私は若い誰かにこう頼む。「さあ、驚よ、走って行って、そのお年寄りを追いかけてきてくれ。」私がそう言うやいなや、「驚」は重いため息をついて言います。「父上、あの人、自分で戻ってこないんですか？」——「まあ、そんなこと言わないで、さあ、善行を成し遂げなさい」——と私は再び頼みます。彼はまたため息をつきます。彼は「走って」という言葉だけで既に疲れてしまっているのですから、ましてや走るなんて到底無理でしょう！

もし人が心を磨こうとしないなら、その人は動物ですらなく、まるで彫像や記念碑のようになってしまう。その人の心は、何にも役立たないのだ。

¹³⁷ 『Τὸ Γερωνικόν』。アテネ、1981年。102頁。

知性と心の協働

— ゲロンダ、時々、頭では他人を愛すべきだと理解しているのに、心の中に愛を感じることができません。

— 少しずつ、頭から心へと移り、愛を感じるようになるでしょう。他者を愛するためには、心も働かなければなりません。頭だけでは不十分です。頭が成し得る最大限のことは、あなたがこう言える状態に導くことです：「この人を我慢しなければならない」「悪いことを言ったり、悪いことをしたりしないよう、自分を抑えなければならない」などと言うことができる状態にあなたを導くことだけです。これは、あなたがその人を愛していないことを意味します。あなたは相手を他人として見ており、その人に兄弟を見出せていないため、その人のことを気にかけたり、心がときめいたりすることができないのです。

— もし心と頭の間には距離があるとしたら、論理的な推論によって、心を頭に従わせることができるのでしょうか？

— では、心と頭の間にはどれほどの距離があるのでしょうか？なぜ距離が存在しなければならないのですか？

— 頭では正しく考えているのに、心がそれに従えないからです。心は情欲に囚われているからです。

— 診断は正しいが、それだけでは不十分だ。治療にも気を配らなければならない。すべての霊的な働きは、理性が心と共に成し遂げるものだ。理性は送信機であり、心は受信機である。人が送信機をどのように調整するかによって、受信機もその周波数で動作する。もし理性が世俗的に働いているなら、心には世俗的なメッセージを送ることになる。もし精神的に働いているなら、心は感動し、霊的に病み始める。例えば、他の場所で人々が飢えて死んでいることや、ベドウィンがラクダの糞を食べていることを知っていながら、どうして食べ過ぎることができるだろうか？¹³⁸

— ゲロンダ、私は心ではなく頭で愛していることに気づきました。どうすれば心を働かせることができるのでしょうか？

— 知らないのですか？今、医師たちは心臓を働かせるために、胸郭を切り開いて中に……電池を挿入します。私たちも、頭で心臓を切り開き、起動させ、働かせるようにしなければならないのです。

— どういうことですか？

— それは三つの方法で起こるのだと思う。一つは、人が神の恵みに感謝し、そのあまりに心を打ち砕かれ、神を賛美すること。もう一つは、自分の罪の重さを感じ、痛みを伴いながら神に許しを請うこと。そしてもう一つは、困難な状況にある人の立場に身を置き、ごく自然にその人に同情することだ。

— ゲロンダ、私は自分の感じるままに、率直に振る舞っています。それでいいのでしょうか？

— ほら、心に神への純粋で完全な愛があるとき、その心の自発的な動きはすべて清いものです。しかし、心に純粋な愛がないときは、その率直さを抑える必要があります。なぜなら、その自発的な心の動きは、世俗的な毒素に満ちているからです。

¹³⁸ これは20世紀の60年代のことである。——編者注

— 自分の率直さを抑えるには、どうすればいいのですか？

— あなたは車を運転したことがないのですか？ 車にはブレーキがありますよね？ さて、教えてほしいのですが、人間……ブレーキのない人間は、どうすればいいのでしょうか？

— 心にブレーキをかける必要があります。

— そう、知性が心を制止しなければならない。なぜなら、心が知性より先を行ってしまうと、空回りしてしまうからだ。神はあなたに豊かな知性と大きな心を与えてくださったが、あなたは心を抑えるために知性を使っていない。だからこそ、あなたの心は無駄に動いているのだ。何かをする前に、まず考え、神が与えてくださったその心を、シンプルに、そして愛をもって鍛えなさい。

「欠乏から……」¹³⁹

— ゲロンダ、使徒パウロはこう言っています。「神は、喜んで与える人を愛しておられる。」¹⁴⁰ 私は、何かを与えたり、善行を行ったりする必要があるとき、自分を奮い立たせています。

— 私たちは神の子供であり、善を行うのが私たちの義務です。なぜなら、神は愛そのものだからです。預言者エリヤを家に迎え入れた未亡人のことを覚えていますか？¹⁴¹ 彼女は異教徒でしたが、なんと深い愛を持っていたことでしょう！ 預言者がやって来てパンを求めると、彼女はこう言いました。「『私たちには少しの油と小麦粉しかありません。これを子供たちと一緒に食べて、死んでしまうでしょう』」と答えました。「何もしません」とは言わなかったのです。そして、預言者が彼女の意志を試すために、「まず私のためにパンを作り、それからあなた自身と子供たちのために作ってほしい」と言ったとき、その貧しい女性はすぐに承諾しました。もし彼女の中に愛がなかったなら、様々な悪意が湧き上がっていたことでしょう。「油も小麦粉も少ししかないと言ったのに、それだけでは足りないのか、彼はさらに、まず彼のためにパンを焼くことを求めている！」と彼女は思ったことでしょう。彼女の好意が表れたのは、私たちに良い手本を示すためでした。私たちは聖書を読み、そこには多くのことが書かれていますが、実際にそれをどのように実践しているのでしょうか？

シナイ山で、福音とは何かを知らなかったベドウィンの子供たち（¹⁴²）が、私が何かをあげると、たとえほんの少しであっても、それを互いに分け合っていたのを覚えています。皆が少しずつ分け前をもらいました。そして、最後の子に足りなくなると、皆が自分の分け前からその子に分け与えたのです。

これらすべてを、あなた方の手本としてください。自分自身を見つめ直し、自分が今どこにいるのかを理解してください。もし人がこのように努めるならば、聖人や修行者たちの模範だけでなく、すべての人々の生き方からも益を得ることができ、「私にはこの良い資質があるだろうか？ 私は審判の日はどう臨むのだろうか？」と考えるようになるのです。

¹³⁹ ルカ 21:4

¹⁴⁰ コリントの信徒への手紙二 9:7

¹⁴¹ 預言者エリヤは干ばつのため、ホラフの小川へとやって来た。その小川も干上がると、神は彼をシドンのサレプタへ送り、ある未亡人に養わせた（参照：列王記下17:1-24）。——編者注

¹⁴² 長老パイシイは、シナイ山で暮らしていた時期（1962年～1964年）について語っている。——編者注

大切なのは、霊的な助けであれ物質的な助けであれ、私たちが自分の乏しいものの中から他者に分け与えることです。

例えば、私に枕が三つあるとしよう。もし私が使っていない枕を他人にあげたとしても、そこには何の価値もない。しかし、もし私が自分で寝ている枕を相手にあげたなら、そこには犠牲が伴うため、それは価値あることとなる。だからこそ、キリストは未亡人についてこう言われたのだ。「この貧しい未亡人は、すべての者よりも多くを捧げた。」¹⁴³

古い計算を捨てて、愛の炎の中に投げ入れなさい

— 他人を許すのは、私にとって容易なことではありません、ゲロンダ。

— キリストに赦されたくないのですか？

— もちろん、ゲロンダ。どうしてそう思わないわけがあるのでしょうか？

— それなら、なぜあなた自身は他人を許さないのですか？よく考えてみてください。そうすることで、あなたはキリストを深く悲しませているのです。キリストはあなたに一万タラントの借金を赦してくださったのに、あなたは他人の百ディナールを赦そうとしないのです。¹⁴⁴ 心の中でこう言いなさい。「罪のないキリストが、絶えず私を忍耐してくださり、さらに何十億もの他の人々をも忍耐し、赦してくださっているのに、どうして私はたった一人の姉妹を赦せないのだろうか？」

ある時、ある青年が私の修道室を訪ねてきた。彼はある人と喧嘩をし、相手が許しを求めていたにもかかわらず、許そうとしなかったのだ。ある日、彼は私にこう言った。「ゲロンダ、神が私を許してくださるよう祈ってください。」「祈りますよ」と私は答えた。「神があなたを許さないように、と。」彼は再び私に懇願した。「ゲロンダ、神様に私を許していただきたいのです。」——「もし君が、愛しい子よ、他人を許さないのなら——」と私は彼に言った。「それなのに、どうして神様が君を許してくださるというのか？」

神の正義とは、愛と寛容である。それは人間の正義とは何の関係もない。私たちがこの神の正義を勝ち取る必要があるのだ。ある日、ティホン神父の修道室に、ある信徒が彼から金を盗むためにやって来た。その男は長老を十分に苦しめた後——縄で首を絞めた——、彼には金がないと悟り、立ち去ろうとした。彼が去ろうとした時、ティホン神父は彼に言った。「神はあなたを赦してくださるでしょう、わが子よ」。その後、この強盗は別の長老の庵を襲おうとしたが、そこで警察に捕まった。彼は自ら、ティホン神父の庵も強盗しに行ったことを自白した。警察官はティホン神父を取り調べのために連行するよう憲兵を派遣したが、神父は行くことを拒んだ。「わが子よ」と長老は憲兵に言った。「私はその泥棒を心から許したのだ。」しかし、憲兵は彼の言葉に全く耳を貸さなかった。「さあ、神父、早く行こう」と彼は言った。「お前の『許せ』だの『祝福せよ』だの、私にはどうでもいい。」結局、長老がまるで幼い子供のように泣き出したとき、警察署長は彼を不憫に思い、解放した。長老がこの出来事を振り返るとき、どうしても理解できなかった。「わが子よ」と彼は言った。「この世俗の人々には彼らなりの掟があり、『祝福を』も『神が赦してくださる』もないのだ！」

¹⁴³ ルカ21:3

¹⁴⁴ マタイ18:23-35を参照。1万タラントの価値は、100ディナールの価値の7,000倍であった。——編者注

「ゲロンダ、恨みを抱くとはどういうことですか？ 自分にされた悪事を覚えていることでしょうか、それともそれをした相手に怒りを抱くことでしょうか？」

— もし、悪事を覚えていて、それを仕掛けた相手のことがうまくいっている時に悲しんだり、うまくいっていない時に喜んだりするのであれば、それは恨みを抱くことです。しかし、相手が自分に悪事を働いたにもかかわらず、その成功を喜ぶのであれば、それは恨みを抱くことではありません。このようにして、この問題について自分自身を試してみることができるのです。

私は、自分に対してなされたどんな悪事も忘れてしまう。過去の恨みを「愛」の炎に投げ込めば、それらは燃え尽きてしまうのだ。1944年の内戦中、反乱軍が私たちの村にやって来た。とても寒かった。私はこう考えた。「彼らには、おそらく食べ物がないのだろう。人々は空腹のままになってしまう。少しパンを持って行ってあげよう」と。私がパンを持って行くと、彼らは私を不審に思い、拘束した。山に隠れていた私の兄弟たちを、この反乱者たちが追っているなどとは、全く考えてもいなかった。キリストは何とおっしゃったか。「敵を愛し、あなたを憎む者たちに善を行いなさい。」¹⁴⁵

愛と憐れみ

— ゲロンダ、あなたの修道室での生活は、どれほど大変なのでしょうか！ 精神疾患を患う人や麻薬中毒者がやって来たりして.....

— まさにそこで、私たちの中に真の愛があるかどうかは明らかになるのです。兄弟の顔の中に、私たちはキリストを見ます。なぜなら、兄弟のために何かをすることは、キリストご自身のためにすることだからです。「あなたがたが、これらのわたしの兄弟たち、すなわち最も小さい者たちの一人にしたことは、わたしにしたことである」とキリストは言われました。¹⁴⁶

ある日、ある父親が、悪霊に取りつかれた息子の少年を連れて私の独房を訪ねてきました。彼らとほぼ同時に、私の知人もやって来ました。少年の悪霊に取りつかれた原因は彼にあったため、私は少年の父親を脇に呼び、少し話をしました。かわいそうな少年！ 健康そうなのに、鼻水が出ていたのだ.....。それを見た私の知人は、少年のところへ歩み寄り、ポケットからハンカチを取り出して鼻を拭いてやり、その後、ハンカチを自分のポケットに戻した。それから、身につけていた金の十字架を外し、少年の首にかけてやった。しかし、私が感銘を受けたのはそれではなく、彼がどれほど愛情を込めて少年の鼻を拭いてあげたかということだった——あの少年がどんな状態だったか、あなたにも見てほしかった！ その男は、まるで兄弟であるかのように彼に同情していた。もし彼を兄弟として見ていなかったら、果たしてそんな行動をとったでしょうか？ もし他人を兄弟のように愛しているなら、自分のハンカチで相手の鼻を拭いてあげ、その後でそのハンカチを自分のポケットに戻すことができるのだ！ しかし、そのような感情がなければ、他人はあなたにとって異物のような存在であり、そのため、その人が少しでも触れるだけで身震いしてしまうし、もし偶然唾を飛ばされたら、あなたはすぐに頭から足まで洗いに駆け出すだろう。

慈愛に満ちた神は私たちに豊かな賜物を与え、苦しむことを許さなかったのだから、私たちは苦しんでいる隣人に同情しなければならない。例えば、障害者の人を見かけ

¹⁴⁵ マタイ5:44、ルカ6:27を参照。

¹⁴⁶ マタイによる福音書25:40

たとき、「もし私が障害者で、歩くことができなかつたら、どんな気持ちになるだろうか？」と考えるなら、その人に対して同情の念を抱くだろう。あるいは、困難な状況にある誰かが私たちに助けを求めてきたら、すぐにこう考えるべきです。「もし私がその人の立場だったら、助けてもらいたいと思わないだろうか？」と。そこに、その人への私たちの思いやりが表れるのです。しかし、たとえその人自身が苦境にあっても、隣人への真の愛と憐れみを持っていれば、その人は自分の病を忘れ、他人のために心を痛めるようになります。私にとって、誰かが自分の痛みについて話してくれると、たとえ釘の上に座っていたり、割れたガラスの上を裸足で歩いていたとしても、自分の痛みを感じることを忘れてしまうのです。

— 聖マルコ・アスコエティス是这样記しています。「善を行う力を妨げる情熱が一つある。それは怠惰である。この情熱は、祈りと施しによって癒される。」¹⁴⁷ なぜ彼はこの文脈で施しについて言及しているのでしょうか？

— それは、施しや慈愛が心を和らげるからです。施しは、錆びた錠前への油のように心に作用します。人は他者の苦しみを見つめることで、冷酷な心が和らぎ、より感受性豊かで謙虚な心になるのです。神は人間を冷酷で無慈悲な存在として創造されたわけではありませんが、人々は神から与えられた慈悲を自分の中で育まず、隣人に同情せず、怠慢のゆえに次第に冷酷な心になっていくのです。

— では、どうすれば心を和らげることができるのでしょうか？

— 心を和らげるためには、他の人々だけでなく、動物や、さらには蛇の立場にも身を置いてみる必要があります。例えば、こう考えてみましょう。「もし私が蛇だったら、どんなに良かっただろう。日向ぼっこをしようと這い出したら、棒を持った人が駆け寄ってきて、私の頭を叩くなんて？ いや、それは良くない。」そう考えれば、ヘビでさえも憐れみ、愛するようになるでしょう。もし人が、他人の立場に立つことをせず、人だけでなく動物や昆虫の立場にも立たなければ、真の人間にはなれないのです。

憐れみの中には、通常のアツよりも強い力が秘められている。他者に憐れみを抱けば、その人をより強く愛するようになる。愛に憐れみがあるとき、あなたは悪霊に取り憑かれた兄弟を腕に抱きしめ、悪霊は彼から出ていく。なぜなら、慈悲を伴う強固な愛、すなわち霊的な愛は、神の被造物を聖なる慰めで慰め、悪魔の軍勢を打ち破り、魂を解放し、注がれるキリストの愛という香油でその傷を癒やすからである。

霊的な人は、その人全体が大きな憐れみそのものです。他者に憐れみを抱き、疲れ果てながらも、祈り、慰めます。そして、他人の苦しみを背負いながらも、常に喜びに満ちています。なぜなら、キリストがその人の痛みを取り除き、霊的に慰めてくださるからです。

愛は告げます

— ゲロンダ、どうすれば愛を示せるのでしょうか？

— 愛を示す？ 私にはそれが理解できません。それは嘘であり、偽善です。私たちの中に愛があり、その愛が私たちを裏切っているのでしょうか？ それは理解できます。真の愛は、な見せかけの表現なしに、自ら他者にその存在を伝えるものです。愛とは、他者の痛みを憐れみを持って聞き入れることを意味します。愛とは、困難な時にその

¹⁴⁷ 聖なる神を宿す我らの父、修道士マルコ著。『霊的法に関する200章』。テッサロニキ、1974年。21頁。

人に向ける思いやりのある眼差しや言葉のことです。愛とは、その人の悲しみを分かち合い、困難の中で安らぎを与えることです。愛とは、その人から投げかけられる粗野な言葉を受け入れることです。これらすべては、多くの言葉や見せかけの表現よりもはるかに有益なのです。

あなたが心の中で他者に思いやりを抱くとき、神はその人にあなたの好意や愛を伝え、その人は見せかけの表現がなくてもそれを理解するのです。同様に、悪意も、外には表れていなくても、内側にあれば、相手はそれを感じ取ります。何しろ、悪魔でさえ、「光の天使」の姿で現れるとき、¹⁴⁸、混乱をもたらしますが、真の天使は言葉では言い表せないほどの軽やかな喜びをもたらすのです。

— ゲロンダ、なぜ私は、他の人々からの愛のメッセージを受け取ることができないのでしょうか？

— おそらく、あなた自身の中に愛を育んでいないのではないのでしょうか？ 愛する人は、他者からの愛のメッセージを受け取るだけでなく、自分からの愛を相手に伝えるのです。

人は、あなたが本当に自分を愛しているのか、それともふりをしているのかを見抜きます。なぜなら、愛は電報のようにその人へと届くからです。例えば、私たちが児童養護施設を訪れると、子どもたちは私たちがどのような心持ちで来たのかをすぐに察知します。ある時、児童養護施設を設立したいという数人が私の部屋を訪ねてきました。「肝心なのは」と私は彼らに言いました。「これらの子どもたちを、まるで自分の子どものように、いや、それ以上に気遣うことです。それができなければ、最初から手を出さないほうがよいのです。」すると、ある医師——非常に敬虔な人でした——がこう言いました。「その通りです、ゲロンダ。私たちが初めて児童養護施設を訪れたとき、子どもたちはすぐに、一人ひとりがどのような気持ちで来たのかを見抜きました。『このおじさんは』と子供たちは言うのです、『ただ遊びに來ただけ。あのおじさんは私たちと遊ぶために來た。でも、このおじさんは本当に私たちを愛してくれている』と。」愛がどのようにしてその存在を知らせるか、お分かりでしょうか？

愛は距離をなくす

— ゲロンダ、人々は遠く離れていても、どのようにして霊的に交わり合うのですか？

— 無線機やモールス信号でメッセージを送り合うのです！ ...

— どういうことですか？

— 人々が互いに霊的に交わるためには、同じ周波数で働かなければなりません。これは学者たちには到底理解できないことです。『聖山の父たち』という本に書かれている出来事を覚えていますか？¹⁴⁹ ある時、ある修道士がカプサレに住む別の修道士を訪ねることにし、何をお土産に持っていかうかと考え始めました。彼は魚を二匹手に入れ、贈り物にする準備として、その下処理を始めた。一方、もう一人の修道士は、兄弟の訪問について神からの知らせを受け、こう考えた。「兄弟が来た時、何でもてなそうか？」最初の兄弟が魚をさばいている最中、突然カラスが飛んできて、魚の一匹をつかみ、

¹⁴⁸ コリントの信徒への手紙二 11:14

¹⁴⁹ 参照：ゲロン・パイシオス・アギオレイトス著。『アギオレタイの父たちおよびアギオレティカ』。テッサロニキ、2005年。9-10頁。

それを五時間半の道のりを隔てたカプサルのもう一人の修道士のもとへ運び去った。お分かりだろうか？ ある人は他の人を喜ばせる方法を考えていたのに、カラスが二人の間の仲介者となってしまったのだ！

人が愛——キリスト——を持っているなら、たとえ言葉が通じなくても、何十億もの様々な人々や、あらゆる年齢の人々と共通の言語を見出すことができる。それぞれの年齢には独自のコミュニケーションの言語があるにもかかわらずだ。互いに愛し合っていない二人を隣り合わせに座らせ、黙って座るように言いなさい。そして、互いに愛し合っている二人を隣り合わせに座らせ、彼らにも黙って座るように言いなさい。両者ともどのような気持ちになるのでしょうか？ 前者も黙り、後者も黙ります。しかし、後者は黙っていても、互いの間に絆があるため、心の中で語り合っているのです。逆に、前者は互いに 隔絶されているため、コミュニケーションをとることができません。愛がないとき、二人は物理的には隣り合っている、互いに遠く離れているのです。

— ゲロンダ、あなたが再び私たちのもとを離れ、遠くへ旅立たなければならない日が来てしまったことを残念に思います。

— 霊的な生活において、「遠く」も「近く」も存在しません。キリストの愛は距離によって分断されることはありません。なぜなら、キリストはその愛によって距離を無効にするからです。したがって、人が遠くにいようと近くにいようと、キリストに近く、キリストの愛という兄弟の絆で他の人と結ばれている限り、常に隣にいと感ずることができるとのことです。

私は、距離を無に帰すような、この種の霊的かつ天使のような愛を持っていることを神に感謝します。ですから、私はこの人生において距離を隔てても、また来世へと移りゆく際にも——その距離ははるかに大きくなるでしょうが——あなた方と交わり続けるでしょう。なぜなら、私たちを結びつけるのは愛、すなわちキリストであり、その距離は全く遠くはないからです。

第3章。 すべての被造物への愛

墮落の前後における人間と動物との絆

— ゲロンダ、クリスマスに何か願い事をさせてください。

— あなたが、飼い葉桶のそばに立つあの子羊のように、キリストと聖母マリアのそばにいられることを願います。飼い葉桶に横たわるキリストを自らの温もりで包み込む子牛やロバと同様、その子羊にも不満など何もないでしょう…… 「牛は主人の飼い葉桶を知り、ろばは主人の飼い葉桶を知る」¹⁵⁰ ——と預言者イザヤは語っています。つまり、牛は自分の主人を知り、ろばは主人の飼い葉桶を知っているということです。彼らは飼い葉桶に横たわっていた方が誰であるかを見分け、自らの息でその方を温めたのです！ 彼らは自らの創造主を認めたのです！ そして、あの子ロバよ、キリストをエジプトへ運ぶという、なんと光栄な役目を果たしたことでしょう！ 支配者たちは金で飾られた戦車

¹⁵⁰ イザヤ書 1:3

に乗っていたのに、キリストは一体何に乗って旅立ったのでしょうか！私もあの子ロバになりたいと、どれほど願うことか！

楽園では、動物たちは恵みの香りを嗅ぎ取り、アダムを自分たちの支配者として認めていた。¹⁵¹ しかし、人間の墮落の後、彼ら自身に非はなかったにもかかわらず、彼らもまた楽園を追われた。今や彼らはもはやアダムを自分たちの支配者として認めず、まるで「お前は悪い者だ、お前は私たちの支配者ではない」と言わんばかりに、彼に襲いかかり、引き裂こうとした。

今、人間が神の戒めを守ることで再び神に近づき、神の恵みに包まれるようになり、墮落前の状態に戻ると、動物たちは再び彼を自分たちの支配者として認めるようになる。人は、もはや野生の動物たちの中に恐れずに歩むことができる。それらの動物は、主人が飼い慣らしたため、もはや野生ではなくなっているのだ。

動物たちは人の愛を感じ取る

— アッバ・イサアクはこう言っている。「慈愛に満ちた心とは、すべての被造物に対する人間の心の燃え上がるような情熱のことである……」¹⁵²

— はい、その通りです。心は、動物たち、さらには悪魔たちに対しても燃え上がるのです。霊的な人は、まず神に、次に人々に愛を捧げ、残りの愛を動物たちやすべての被造物に注ぎます。この神聖な愛は動物たちに伝わります。動物たちは、自分を愛し、憐れんでくれる人間を見分け、恐れずにその人に近づいてくるのです。野生の動物でさえ、自分を愛してくれる人と、自分を狩る獵師とを見分けることができます。獵師からは身を隠すが、自分を愛してくれる人には近づいてくる。以前は、これはヘビには当てはまらないと思っていた。なぜなら、ヘビは人間に愛されない唯一の動物だからだ。しかし後になって、ヘビも人間の愛を感じ取り、友になることができると確信した。もし人間がヘビの立場に立って、その苦しみに共感すれば、ヘビはすぐにそれを理解し、友として人間に近づいてくる。まるで「神様、やっと私も友を見つけた！」と言っているかのようだ。

— もしかすると、これは本能の表れなのでしょうか？

— 神は動物たちにも必要なものを授け、直感というものを与えられました。墮落の後、人間は超自然的な賜物を失いましたが、知性と推論能力は残りました。例えば、人間はプラタナスの木を見て、このあたりに水があることを理解し、掘れば見つけることができます。一方、動物たちは別の方法でそれを察知します。まるで何らかのレーダーを持っているかのようです。砂漠のラクダは、喉が渇くと、自ら水のある場所へ駆け出し、ラクダ使いはただその後を追うだけです。ラクダはまるで何らかの信号をキャッチしているかのようです。

動物たちは人間に助けを求める

— 動物たちにとって、人間は神のような存在です。私たちが神に助けを求めるのと同じように、彼らも人間に助けを求めるのです。

¹⁵¹ 創世記 1:28を参照

¹⁵² 引用元：『アッバ・イサアク・シリンの修道者の言葉』。モスクワ、1993年。205-206頁

アトス山で、私は聖ヴァシレイオス修道院のテオフィラクト長老の話を聞いた。彼は野生の動物たちと親しくしていた。動物たちは彼の愛を感じ取り、困った時には彼の修道室へとやって来た。ある時、足を骨折したカモシカが、彼の小部屋の窓の下までやって来て、哀れな声で鳴き始めた。長老は小部屋から出て行くと、カモシカがまるで痛む場所を示すかのように、骨折した足を差し出しているのを見た。彼はカモシカに栄養補給用の乾パンを少し与え、木片を二本取って骨折箇所をしっかりと固定した。それからカモシカにこう言った。「さあ、安らかに行ってくれ。一週間後にまた来なさい。その時に診てあげるから。」この至福の老修道士は、まるで医師が病気の人と話すかのように動物と語り合った。なぜなら、彼自身が神の人となっていたからである！

— ゲロンダ、私は驚いています。なぜ聖ゲラシムは、自分の足からとげを抜いてほしいとやって来たライオンを、恐れることがなかったのでしょうか。¹⁵³

— 彼は聖人でしたし、動物も苦しい状況にあるときは決して人間に危害を加えたりはしませんから。ある時、労働者たちが私の庵のそばを、ラバに薪を積んで通りかかったのです。突然、一頭のラバが倒れ、その上に薪を積んだ荷鞍が落ちてきました。私は自分のヘルニアのことや、歩くことさえ辛かったことを忘れてしまいました。駆け寄って、ラバから薪を下ろし始めた。鞍を持ち上げようとしたが、うまくいかない。ラバを軽く叩き、手綱を引っ張って動物を解放した。すると、近くにいたある神父が叫んだ。「おい、君はヘルニアがあるじゃないか。悪化しないように気をつけろよ。」そこで初めて、自分がヘルニアを患っていることを思い出した。「まあいいさ」と私は彼に言った。「俺がヘルニアだって分かっていたのに、なぜ助けに来なかったんだ？」——「ロバに蹴られるのが怖かったんだ」と彼は答えた。「ねえ、君、動物ってのは、たとえオオカミであっても、苦しい状況に陥れば助けを求めてくるもので、人間を傷つけることなんてできないんだよ。」

動物たちが飢えや渇きに苦しんでいるときも、やはり人間の助けを求める。なぜなら、人間こそが彼らの主人だからだ。ある夏の日のこと、聖十字架修道院（¹⁵⁴）の独房で、マムシが屋根から地面に滑り降りてきて、私の目の前で輪になって丸まったのを覚えている。頭を高く上げ、舌を出し、ヒスヒスと威嚇し始めた。彼女は喉の渇きに苦しんでいた——その日はとても暑かった——そして私を威嚇していた。まるで私が彼女に水を与える義務があるかのように、水を要求していたのだ。「そうだな」と私は彼女に言った。「そんな振る舞いでは、他の人をあまり味方につけられないよ！」それから私は彼女に水を注いでやり、彼女は飲み干した。ジャッカルたちは、食べたいときはまるで小さな子供のように泣くので、私は思わず微笑んでしまう。一方、今私の独房にいる子猫たち¹⁵⁵は、本当に手がかかる。子猫たちは、鈴が鳴るたびに私が中庭に出て、時々何か食べ物を運んでくることを覚えた。だから今では、お腹が空くとロープを引っ張って、鈴を鳴らすのだ。私が外に出て、彼らがロープを引っ張っているのを見ると、餌をあげる。神はなんと見事にすべてを仕組まれたことか！

— ゲロンダ、あなたの修道室には動物たちがやってくるのですか？

¹⁵³ 聖ゲラシモス・ヨルダネスの伝記には、ヨルダン川の岸辺に、足に大きな棘が刺さって痛みに吠えるライオンが彼の元へやって来たことが記されている。聖人はその動物を憐れみ、その前足から棘を取り除いてあげた。それ以来、そのライオンは「忠実な弟子」として聖人に従った。——編者注

¹⁵⁴ 1968年から1979年にかけて。——編者注

¹⁵⁵ パナグダの修道室のことである。——編者注

— もちろん来ますよ！ジャッカルやイノシシがやってきます……時々、小さなキツネも駆け込んできます。猫たちが去ると、キツネが駆け込んでくるのです。夏にはイノシシの姿は見られません。彼らは猟師を恐れているからです。見えるのはヘビだけです、それは人々がヘビを恐れているからです。

鳥たちが群れをなして飛んできます。大きな鳥も、小さな鳥も。私は水でふやかしたパンをあげると、彼らは食べてくれます。ルクマ（トルコ菓子）のナッツは、春を運んでくる鳥たちのために特別に取っておいています。このかわいそうな小鳥たちは、まだ雪が残る冬から、まるで春のような歌声を響かせてくれます。一言で言えば、心を癒やしてくれるのです。彼らはナッツを本当に大好きなんです！

— ゲロンダ、シナイには動物はいましたか？

— シナイ山は砂漠ですから、野生動物が多く、鳥もいましたよ。ヤマウズラやウズラ、ユダヤ人が砂漠で食べていたのと同じような鳥たちです。¹⁵⁶ それに、カメに似た美しいネズミもいました。しっぽはなく、背中にはブラシのように密生した剛毛が生えていたんです！僕はそれらすべて——ヤマウズラ、ウズラ、ネズミ——に餌をあげたんだ！彼らが喧嘩しないように、石板の上に餌を別々に並べておいたよ！そうしないと、小鳥がついばみ始めた途端にネズミが駆け寄ってきて、小鳥が飛び去ってしまうからね。

どこへ行っても、鳥たちは私の後をついてきた。岩場に登って歌い始めると、鳥たちが集まってくるので、私は彼らに少しご飯を投げ与えた。静寂を望むときは、黙っていなければならなかった。歌い始めると、すぐに鳥たちが群がってきてしまうからだ！ある時、腰痛に襲われて数日間ベッドで過ごさなければならなかったことを覚えています。すると、一羽の小鳥が私の部屋まで飛び込んできて、胸の上に止まりました。そこに座って私の顔を見つめ、数時間ぶっ通しでとても美しいさえずりを聞かせてくれたのです。なんという驚きでしょう！

動物たちを見習いましょう

— ゲロンダ、このうなり声は何ですか？

— 私の窓の向こうにミツバチの群れが巣を作ったんです、¹⁵⁷。今ではミツバチたちがとても活発に働いているので、夕方にはこの騒音を我慢せざるを得ないのです！さあ、私の養蜂場をお見せしましょう。見てください、ミツバチたちのすべてが建築的に考え抜かれているでしょう。彼らには建築家も請負業者もないのに！皆さんも正しく、霊的に働き、霊的な蜂蜜を生み出す霊的な蜂の巣を作り、信徒たちが訪れてそれを味わい、霊的に喜びを得られるように願っています。

— ゲロンダ、詩篇の作者が「主よ、人と家畜を救い給え」と述べたのは、どういう意味でしょうか？¹⁵⁸

— それは、神が動物たちにも助けの手を差し伸べておられるという意味です。動物の守護聖人はどれほど多いことか！そして、動物たち自身は、なんと辛い目に遭わされていることか、かわいそうに！私たちが、彼らが人間に仕えるために負っているような

¹⁵⁶ 出エジプト記16:13、民数記11:31-32を参照。

¹⁵⁷ 蜂の群れは、閉ざされたシャッターの隙間から侵入した。蜂たちは、閉ざされたシャッターと窓ガラスの間の隙間に巣を作った。長老パイシオスの部屋では、この窓は常に閉められ、カーテンも下げられていた。（この出来事は、1993年6月にイシハスティリアで起こった）。——編者注

¹⁵⁸ 詩篇35:7

従順さを、一週間も耐え続けることなどできないでしょう。餌をもらえれば幸いです、もらえなければ空腹のままです。飼い主の望むことをしなければ、殴られます。そして、何の報酬もなく、どれほど懸命に働いていることか！私たちは「主よ、憐れみたまえ」と一度唱えるだけで、天国に行けるのです。それだけで十分ではないでしょうか？つまり、動物たちは、無欲さ、忍耐、そして従順さにおいて、私たちを上回っているのです。

動物や昆虫の生活を観察してみてください。それは有益なことです。私は、リーダーがいなくても、アリたちがどれほど熱心に、そして誠実に働いているかを見ています。人間には、アリのような配慮の深さを持つ者は一人もいません。若いアリたちは、何が必要で何が不要かまだ分からないため、小さな小枝やその他多くの役に立たないものを蟻塚に運び込みます。成虫のアリたちはそれを妨げませんが、後で自分たちでそれらを蟻塚から運び出します。やがて若いアリたちは、成虫のアリたちが蟻塚に何を運んでいるかを見始め、そこから学ぶようになる。もし私たちが彼らの立場だったら、こう言うだろう。「おい、その君、こっちへ来い。一体何を運んでいるんだ？ さっさと捨ててしまえ！」

神は動物たちを、人間に仕えるためだけでなく、人間が彼らから手本を得るためにも創造された。人間は、真に人間であるならば、あらゆるものから益を引き出すものだ。

オレット——勤勉な鳥

——前回のお手紙に、楽園で動物たちと共にあるアダムが描かれたアイコンを同封していただきました。そこで、私からも、私の最も親しい友人であるある鳥の絵をお送りしようと思いました。もし蛇の絵を送ったら、きっと驚いてしまうだろうと思ったからです。私はその鳥を「オレット」と名付けました。アラビア語で「子供」という意味です。オレットは私の修道室から500メートル離れた丘に住んでいます。¹⁵⁹ 毎日正午になると、私は彼に贈り物やご馳走を持って行きます。私が食べ物をあげると、彼はほんの少しだけ口にして飛び去ってしまいます。戻ってこいと声をかけますが、彼は飛び去ってしまいます。しかし、すぐに戻ってきて、静かに後ろから近づき、私のベストの下に隠れます。私が立ち去るとき、彼は約100メートルほどまで見送ってくれる。私は、彼がこれ以上追いかけてきて疲れないように、気をそらすためにパンくずを投げ、彼が私を見失うまで素早く先へ進む。

最近、オレットは質素な生活から離れ、楽しみを求めている！砕いた米も、水でふやかしたパン粉も食わず、ミミズだけを食べる。しかも、私がそれを……お皿——つまり手のひら——に乗せて差し出すのを望んでいて、その上に止まって食べるのだ。進歩だ！

ここ数日、私はオレットのそばにいる時間を楽しんでいる。誰かがこう言うかもしれない。「なぜオレットだけ特別扱いするの？ 他の鳥たちにも、彼と同じように接しないの？」 それに対してこう答えます。私がオレットと呼ぶと、彼は他の鳥たち、つまり仲間たちと一緒に飛んできます。他の鳥たちはすぐに餌に飛びつきますが、オレットは私の言うことを聞き、愛ゆえに飛んできてくれるのです。お腹が空いていても、長い間私と一緒に座っていて、その後、私が自ら彼に餌のことを思い出させてあげることもあ

¹⁵⁹ これは「聖なる十字架」の修道室のことである。——編者注

ります。今は天気が良く、オレトには食べ物や虫、ミミズもたくさんあるのに、お腹がいっぱいでも私が呼べば飛んできてくれる——従順さから飛んでくるのだ。こんな熱心で愛情深い鳥を、他の鳥たちよりも愛おしく思わないわけにはいかないだろう？

深い愛情ゆえに、オレタを両手でぎゅっと抱きしめたくることがよくありますが、まるで自分の子供を強く抱きしめすぎて、結局窒息させてしまうあの猿のようにならないか、と恐れています。だから、オレタを傷つけないように、私は自分の心を抑え、遠くからオレタを愛でているのです。¹⁶⁰

ある日、私は出遅れてしまい、丘に着いた時には、その日は強い風が吹いていたため、オレタはもういなかった。私はいつもの場所に餌を置いて立ち去った。翌日、タカに食べられてしまったのではないかと心配で、とても早くオレトのところへ向かった。オレトは、前夜に置いていった餌を見ると、「誘惑に駆られて」、私の庵の方へ飛び立ち、道の半ばで私を待ち構えていた。

私を見ると、喜びのあまりまるで気が狂ったかのようなだった。私は彼に餌を与え始めたが、彼にとって必要なのは食べ物よりも、私との時間だった。私は彼の節制、愛、そして感謝の心に驚かされる。私が彼の美德を見習えるよう、お祈りください。

オレタの許可を求めず、隠し事なくすべてを話しましたが、皆さんを失望させなかったと思います。彼を悲しませることにならないことを願っています。とはいえ、皆さん以外には誰もこのことを知ることはないでしょうが……。オレタと私から、深くお辞儀を申し上げます。

私の小部屋には鳥だけでなく、そこを訪れるあらゆる動物——ジャッカル、ウサギ、テン、カメ、トカゲ、ヘビ——がいます。——私の愛のあふれる恵みによって満たされています。彼らが満たされる時、私も満たされ、そして皆で、「獣とすべての家畜、這うものと羽のある鳥」¹⁶¹「主を賛美し、祝福し、礼拝します。」¹⁶²

第3部。 高潔さと愛

「高潔さのあるところには、静寂と目立たなさがあり、それゆえ、そこにはキリストが安らぎ、キリストの祝福が宿る」

第1章。 高潔さ——神の偉大さ

高潔さとは何か

——ゲロンダ、四旬節において、私たちは特に何に注意を払うべきでしょうか？

——高潔さ、すなわち霊的な高潔さです。

¹⁶⁰ 長老パイシオスの動物への愛は、病的な執着ではなく、「慈愛に満ちた心」の表れであり、その愛はすべての被造物に注がれていた。——編者注

¹⁶¹ 詩篇148:10

¹⁶² 聖書の賛歌より；第8の賛歌。

— 大齋期とは、主に悔い改めの時期ではないのでしょうか？

— 高潔さ、高潔さ、キリストと一つになるための高潔さ——これなしには、成長はあり得ません。もし高潔さが何をもたらすかを知っていれば、皆さんは昼夜を問わずそれを追い求め、眠ることさえ忘れてしまうでしょう。人が霊的な高潔さを注意深く見つめれば、そこに隠された神の偉大さを見出すことができるのです！

— 高潔さとは、具体的には何でしょうか？

— 霊的な高潔さとは、霊的な優越性、自己犠牲のことです。高潔な魂は、自分自身にのみ要求し、他者には求めません。他者のために自らを犠牲にし、見返りを求めません。与えることは忘れがちですが、受け取る些細なことまではすべて覚えています。愛、謙虚さ、素朴さ、無私、誠実さ……これらすべてを備えています。そして、この上ない喜びと、霊的な高揚、歓喜も備えています。

霊的な高潔さは神の恵みを運び、それは、どう言えばよいのか、いわば神聖な性質である。高潔さがあるところには静寂と目立たなさがあり、それゆえそこにキリストは安らぎ、キリストの祝福が宿る。

霊的な高潔さ——それは霊的な正義である

— ゲロンダ、霊的な高潔さは霊的な正義よりも上にあるのでしょうか？

— 霊的な高潔さの中には霊的な正義があり、霊的な正義の中には霊的な高潔さがあります。あるいは、より正確に言えば、高潔さそのものが霊的な正義なのです。したがって、霊的な高潔さを備えた人にとっては、法など存在しません。「義人には法は及ばない」からです。¹⁶³ そのような人は、自ら人を殺すよりは、殺されることを選ぶのです。

— ゲロンダ、何かを頼まれると、私はすぐに「他にもやることがたくさんある」と考え始め、言い訳をしてしまいます。

— もし人が高潔さを身につければ、そうしたことはすべて乗り越えられるでしょう。高潔さは論理の外にあるものだから、その人は乾いた論理に基づいて行動するわけではないのです。あなたは、人間の論理や世俗的な正義に従って物事を整えようとしています。では、霊的な正義はどこにあるのでしょうか？ 霊的に高みにある人ほど、この世での権利は少なく、霊的な人はただ与えるだけで、決して自ら要求することはない、と私は言わなかったのでしょうか？

— では、なぜ福音書には「求める者は皆受け、探す者は見出す」と書かれているのですか？¹⁶⁴

— それは別問題だ。もし人が、他者への愛のためではなく、自分自身のために神に何かを求めるなら、やはりその人は自分の都合しか気にしていないことになる。例えば、母親が神に、自分の子供が病気から回復するように、あるいは家族が皆幸せでいられるようにと祈る場合、彼女は自分のためではなく、家庭の幸福のためにそう求めているのだ。福音書に記されているカナン人の女も、¹⁶⁵、自分のために何も求めませんでした。彼女はキリストの後を追いかけて、悪霊に取りつかれた娘を助けてくれるよう懇願したのです。すると、使徒たちはキリストに近づき、こう言いました。「この女の願いを聞

¹⁶³ テモテへの手紙第一 1:9。

¹⁶⁴ マタイ 7:8；ルカ 11:10。

¹⁶⁵ マタイ 15:21-28、マルコ 7:24-30を参照。

き入れてください。そうすれば、彼女は私たちの後を追いかけて、叫んだりしなくなるでしょう。」しかし、キリストは彼らにこう答えられました。「わたしは、イスラエルの家の中の失われた羊たちだけに遣わされたのです。」¹⁶⁶ しかし、カナン人の女は叫び続け、助けを求めた。そこでキリストは振り返り、彼女に言われた。「子供たちのパンを取り上げて、犬に与えるのはよくない。」¹⁶⁷ すると彼女はこう答えた。「はい、主よ。しかし、犬も主人の食卓から落ちるパンくずを食べます。」すると、キリストは彼女にこう言われた。「その言葉ゆえに、あなたの娘は癒やされた。」彼女の信仰、謙虚さ、高潔さ、そして霊的な高みをご覧なさい！もし彼女が自己中心的で高慢な女であったなら、キリストにこう言っただろう。「あなたが私を犬に例えるとは思いませんでした！」「あなたは私を失望させた！」と言って、腹を立ててキリストの元を去ったことでしょうか！そして、自分が非常に正しく、公正な行動をとったと、良心は安らかだったでしょうか。さらには、こう自分に言い聞かせていたかもしれません。「どうしてこれほど多くの人々が座って、彼の話を聞いているのか、私には理解できない！」

— ゲロンダ、彼女の信仰が助けになったのでしょうか？

— 彼女の気高さが、そのような信仰を持つ助けとなったのです。彼女はあらゆる自惚れから解放されており、何の主張もしていませんでした。しかし、次のような善意の思いを持っていました。「神がイスラエルの民についてそうおっしゃったのなら、それは事実であり、神はご自身の言われていることをご存知です。そして、私たちは別の民に属しているのです。」

高潔さはどのようにして得られるのか

— ゲロンダ、どうすれば高潔さを身につけられますか？

— 謙虚に振る舞い、清らかな熱意と勤勉さをもって、誠実に振る舞いなさい。霊的な感受性を養いなさい。他者からの嫌がらせを穏やかに受け入れ、自分が嫌がらせをする側ではなく、される側であることに喜びなさい。なぜなら、誰かに迷惑をかけても気にしない人々がいて、彼らは自分たちが迷惑をかけられないことだけを気にするからです。また、自分からは他人を煩わせたくないが、他人からも煩わされたくないという人もいます。さらに、「私は感受性が鋭く、きつい言葉には耐えられない」と言いながら、自分では他人にきつい言葉を浴びせる者もいます。一体、それはどのような感受性なのだろうか。純粋な感受性には高潔さがある。

— もし人に欠点があっても、高潔さを獲得しようと努力すれば、その人は利益を得られるのでしょうか？

— 高潔さは欠点を追い払うでしょう。

— 精神的な自由とは、情欲からの解放を意味するのですか？

— 霊的な自由とは、私があなたに語っている、その高潔さのことです。そして、人が高潔さを備えるためには、その人の中に低俗な情欲や、狭量さ、卑しさなどがあってはなりません。狭量さや卑しさの中には神は存在しません。なぜなら、神は本質的に善なるお方だからです。

— ゲロンダ、苦しみを愛するようになるためにも、高潔さを磨く必要があるのでしょうか？

¹⁶⁶ マタイによる福音書 15:24

¹⁶⁷ マタイによる福音書 15:26

— ああ、あなたは今なお、高潔さとは何かを全く理解していないのですね！高潔さには勇気が宿っています。なぜなら、人に高潔さがあれば、その心は生き生きと働くからです。高潔さとは何かを理解するには、キリストを見なさい。キリストはご自身のために何を求められたのでしょうか？何も求められませんでした。キリストはすべてを捧げられました。キリストは私たち全員のために、ご自身を犠牲として捧げられ、今もなお捧げ続けておられます。 私たちに御自身の愛を与え、私たちの罪を背負ってくださる。それなのに、私たちは逆に、愛を受け取りたいとばかり思っている。善良な親たちがどのように振る舞っているか見てごらん。子供たちが時には親を殴ることさえあるにもかかわらず、親たちは常に子供たちのために自分を犠牲にしている。何が待ち受けているかを知りながらも、親たちはそれでも子供たちのために自分を犠牲にするのだ。動物や鳥たちも同様です。ツバメは自分の雛の世話をしますが、その雛も成長すれば、今度は自分の雛の世話をするようになります。これこそが、神の寛大な愛の仕組みなのです。

寛大な高潔さを通じて、人は神と交わりを持つのです

— ゲロンダ、人はどのようにして神と親しい関係になるのでしょうか？

— 重要なのは、人が霊的な高潔さを身につけることです。そうすれば、その人は神と親しい関係になるのです。

— もし、ある修道女が自分の独房で霊的な行いに専念し、その結果、共同作業に参加する力がなくなってしまうようなことはあり得るのでしょうか？

— どのような霊的な行いのことですか？¹⁶⁸ 他の人を犠牲にして？ つまり、他の人に働いてもらい、自分は霊的な行いに専念するということですか？ しかし、それは霊的な態度ではありません。ましてや若い人にとってはなおさらです。若い人は、年長者をどう助けるかを考えるべきです。なんと、若い人はいわゆる霊的な行いに専念し、年配者は無理をしてすべての仕事を一人でこなさなければならないというのですか！ このどこに犠牲精神があるというのか？ どこに寛大で高潔な気概があるのか？ 自分は読書や祈りに専念し、仕事は他人に任せてしまうというのか？ これらはすべて空虚なことに過ぎない。多くの人々は、いまだに霊的生活の本質を十分に理解していない。高潔で寛大な心の変化をまだ味わったことがなく、自分自身の事ばかり考えているのだ。

人は困難の中で試されるものだ。修道院に住んでいた頃のことを覚えている。¹⁶⁹、私は絶え間ない出血があったため、部屋から出ずに横になっているよう命じられていた。ふと窓の外を見ると、ある門番の老修道士が、暖炉用の薪にするために斧で切り株を割ろうとしているのが見えました。その老修道士は腸の病気を患っており、絶え間ない出血に悩まされ、すっかり衰弱していました。想像してみてください、彼は靴を脱ぐ力さえなかったため、靴を履いたまま眠っていたのです。私は飛び起き、彼のところへ駆け寄り、斧を掴んで切り株を数回叩き、割った。すると、私の口から血が流れ出した。わかるか？ 自分がどんな状態にあるかなど考えもせず、自分のことを顧みなかったのだ。

精神的な高潔さと寛大さ！これほど神を喜ばせるものはない！これこそが、神の恵みを受け入れる器なのだ。すべては単純なのに、私たちはなぜこれほどまで複雑にして

¹⁶⁸ 霊的修行とは、修道士が自分の独房で行う修行（数珠を使った祈り、礼拝、霊的な書物の読誦など）のことである。——編者注

¹⁶⁹ 長老パイシイは、1953年から1955年までエスフィグメン修道院で修行に励んだ。——編者注

しまうのか！ 何事においても、霊的な高潔さが求められる。もし人がこれを理解しなければ、一週間に三回の夜間の礼拝に出席し、月に三回、三日間連続で厳しい断食を行い、何時間も祈り、肉体の貞潔を守ったとしても、それはすべて無駄になってしまうだろう。これらすべてが不要だと言っているわけではありませんが、重要なのは、人が最も重要なもの——すなわち、心の清らかさである霊的な高潔さ——を身につけることに努めることです。その人の中に、利己心、わがまま、エゴイズム、人に媚びる心などがなく、神が宿ることができるようにするためです。これらすべてが欠けていなければ、その人には心の清らかさがあり、つまり、たとえその人が祈らなくても、神と親しい関係にあり、神と結ばれているのです。

寛大な高潔さを通じてのみ、人は神と交わり、神と同じ周波数で活動することができます。そうでなければ、その受信機は別の局に合わせられていることになる。だから、さあ、皆さんのアンテナを新しいものに交換するよう努めましょう…… アンテナには垂直型と水平型があります。垂直型は自分の方を向いており、受信状態が悪く、信号を簡単に失ってしまいます！ 一方、水平型のアンテナは広く開いているため、作用範囲が広く、弱い電波さえも捉えることができます。つまり、自分の方を向いている人は、自分自身、つまり自分の「自我」から解放されていないということです。そこには寛大で高潔な気質がなく、それゆえ神の恵みもなく、神からの啓示も受けていないのです。

人は、高潔さを身につけるか、あるいは貧しさの中に沈んでいくかのどちらかです

— ゲロンダ、私は嫉妬し、人々と喧嘩をし、総じてふさわしくない振る舞いをしてしまいます。

— あなたには霊的な高潔さが欠けており、その結果として口論が起こっているのです。霊的な高潔さを獲得するよう努めなさい。そうすれば、それとともに分別も身につくでしょう。さあ、教えてくれ。他の姉妹たちのように、私から小さなアイコンを贈り物として受け取れなかった時、どんな考えが頭に浮かんだのか。また、別の機会に大きなアイコンを受け取った時は、どう思ったのか？ さあ、私に霊的な報告をしてみてください。そうすれば、あなたのために木から小さなアトス山を切り出して、アトス山から送ることに決めた私の判断が正しかったかどうか、確認してみます。修道院や岩場、小道や歩道を描いたものを、すでに作り始めていたんだ……大きさはおよそ20センチほど。半分ほど出来上がっていたんだけど、うちの子供たちがそれをねだってきたんだ。執拗に「祝福としてください」と頼まれて、仕方なく渡してしまった。

— きっと、とても良い子たちだったのでしょね……

— もし彼らが本当に良い子たちなら、もっと気品があって、あんなにしつこく要求したりはしなかっただろうに！ 私は彼らにこう言いました。「まず私が完成させてから渡すよ。未完成のものを渡すわけにはいかないだろう！」と。でも彼らは聞き入れず、頑として譲りませんでした。「いや、今のまま渡して！ わざわざ完成させるために苦勞する必要なんてないじゃないか！」と。わかりますか？ 私の負担を減らそうとしたんです！ なんて連中でしょう！ 想像してみてください、ある人は私の目を「祝福」としてくれと頼んできたんです。

— 本当ですか、ゲロンダ？

— ええ、本当ですよ！ 祝福として目をお譲りしろなんて！ 30歳くらいの若い男性が視力を失い、手術の準備をしていたんです。彼を私の修道室まで連れてきました。彼を

とても気の毒に思ったので、こう言いました。「どうか心配しないでください。もし手術が失敗しても、私の目を差し上げますから。私にとっては、片目だけで十分だから。」やがて彼は再び訪ねてきた。手術が成功し、両目ともよく見えるようになったので、彼は喜びに満ちていた。彼はやって来て、私にこう言った。「あなたから目を貰いに来たんです!」「ええ、でもあなたはもう見えるでしょう!」と私が言うと、「いいえ、祝福として欲しいんです」と彼は答えた。そこで私は再び彼を憐れんだ。今度は、寛大さや高潔さの片鱗さえ見出せなかったからである! これはまた別の痛みだ……

— ゲロンダ、私は、自分の努力が人々に評価されることが分かっているとき、より意欲的に働けることに気づきました。

— ねえ、今、あなたが誰を思い出させるか分かる? スピリドゥラという名の貧しい少女よ。鍛冶屋は彼女に風袋を膨らませる仕事をさせながら、こう言っていたの。「さあ、スピリドゥラ、もっと強く振って。そうすれば新しいドレスを買ってあげるから」そして、そのかわいそうな娘は、新しいドレスを約束されたからというだけで、両手を上げて、全力を尽くしてふいごを動かしていたんだ! わかるかい? 高潔さを身につけなければ、君はスピリドゥラと同じになってしまう。人は高潔さを身につけるか、あるいは貧しさの泥沼に沈んでいくかのどちらかだ。

「私には、あなたが他の姉妹たちよりも、私のことをあまり気にかけていないのではないかという気がしています。」

— 私はここでも、アフォン山にいた時も、君に多くのものを与えたが、どうやら君はそれを守れなかったようだ。すべてを浪費してしまい、今や、集めたものをすべて失った、絶望に陥った物乞いのようなのだ。どうすれば君を助けられるだろうか? 君が一日も早くキリストにおいて豊かになり、錆びた食器のある小屋を捨てて、キリストの王女となるよう、私は祈るつもりだ。

気高さを備えた人々を見ると、私は心を打たれる。気高さを備えた人は、自ら私の心の中に入ってくる——その人は私に許可を求めず、私も彼に求めない——そしてそこに住み着き、肉体がどれほど遠くにあろうとも、常に私のそばにいてくれるのだ。

第2章。 慈愛——深い感謝の愛

愛に満ちた人々——それは高潔な魂である

— ゲロンダ、愛の美德とは何ですか?

— 辞書には何と書かれていますか? 「愛の美德」という概念は、他のどの言語にも存在しません。ギリシャ人にはいくつかの欠点もありますが、彼らは神から二つの賜物、すなわち愛の美德と勇気を受け取り、何事にも明るく前向きに向き合っています。

さあ、私の辞書に何が書かれているか聞いてください。「愛の美德」とは、慈愛の本質であり、深い感謝に満ちた愛であり、あらゆる慈愛と謙遜である。それは、自分の行いの中に自己の利益を全く求めない、謙遜な人の純粋な愛である。その心は、霊的な繊細さ、感受性、そして神と、神の像である人間に対する感謝で満たされている。

愛に満ちた人々は、神への感謝に心から溶け入り、神の子としてあらゆる方法で霊的にその感謝を表現しています。彼らは天の賛美の領域に住んでいるため、試練さえも

喜びをもって受け入れます。恵みと同様に、試練に対しても神を賛美し、絶えず神の祝福を受け取っているのです。

愛に満ちた人々は、高潔な魂の持ち主である。彼らは他者から受けた些細な親切にも深く心を動かされ、その恩に報いようと努めるが、何をしてもまだ足りないと感じる。彼らは自分たちに施された親切を決して忘れない。

— 恩人を心から愛する人は、それによって自分の中に感謝の心があることを示しているのでしょうか？

— 恩人を愛する者は、何もしないものです。しかし、残念ながら、今日ではそれさえもなく、感謝の心を持つ人に出会うことはめったにありません。かつて人々はどれほど感謝の心を持っていたことでしょうか！私の両親は、アダナに住んでいたあるオーストリア人実業家が、私の父をトルコ人から救ってくれたと私に話してくれました。その後、その人は破産してしまい、アダナに留まることを屈辱と感じていましたが、オーストリアに戻る気もありませんでした。そこで、その人が自分の命を救ってくれたことを決して忘れなかった私の父は、ファラスの自宅に彼を迎え入れ、老後を安らかに過ごさせてあげたのです。

— 愛の深さには、ゲロンダ、限界があるのでしょうか？

— いいえ、限界などありません。それは絶え間ない偉大な無謀さ……霊的な無謀さなのです！

— ゲロンダ、愛には分別が必要なのでしょうか？

— 愛には、理性も、感受性も、高潔さも備わっています……そこにはすべてがあります……愛に満ちた人は純真なだけではありません。屈辱を受けることもあるでしょうが、その人にはキリストが宿っています。なぜなら、最も屈辱を受けたお方は、キリストご自身だからです。

キリストは、私たちの愛に満ちた行いを喜ばれておられます

— ゲロンダ、私がどのように修業すべきか、少しお教えてください。

— 勇気、果敢さ、そして愛！ 愛をもってキリストのために働け。善意と勝利への意志、そして愛を持つ魂の中で、キリストは静かに、そして目立たぬように働いておられる。

— ゲロンダ、私は修道者の義務をすべて正確に果たすよう心がけているのに、なぜ祈りが私を満たしてくれないのでしょうか？

— それでは、どうして祈りがあなたを満たせるのでしょうか？ レバーを反対方向に回す必要があります。霊的生活において、あなたがどれほど頭で、どれほど心で行動しているか、どれほどヨーロッパ的な時間厳守に、どれほど正教的な愛をもって導かれているか、よく見てみてください。私たちが「一貫性」と呼ぶものの背後には、時に私たちの利己心が隠れており、それが私たちから何かを奪い取っているのです。他人から「自分はすべて順調だ」と思わせるために、一貫しているように見せかける。しかし、そうすると私の霊的生活は、ただの大混乱と化してしまう。何事においても愛をもって行動しなければならない。なぜなら、キリスト、神の母、そして聖人たちは、この周波数で働いているからだ……愛がなければ、神の恵みは訪れない。

— ゲロンダ、絶え間ない自制は疲れるものです……

— そこに利己心が混じると、人は不自然に自分を追い込んでしまうため、疲れてしまうものです。しかし、愛の心があれば、その偉業は心から成し遂げられるものであり、愛の喜びに満たされるため、疲れを感じることはありません。あなたは、おそらく「私はこれこれのことをしなければならぬ」と言っているからこそ、その行いに困難を感じているのだと思う。そうして、あなた自身も気づかないうちに、規律が利己主義への入り口を開いてしまうのだ。「救われるためにやる」というように。行いをすべきなのは、救われるためではなく、キリストに喜びをもたらすためである。もしあなたが、キリストに喜びをもたらすために労苦するなら、あなたの修行は軽やかになり、自分の中に神聖な慰めを感じるようになるでしょう。今のあなたの修行は過酷で、そこには慰めがありません。キリストは優しい父であり、暴君ではありません。キリストは、私たちの愛に満ちた修行を喜ばれます。

人が愛をもって霊的に奮闘するとき、内なる歓喜を感じる。それは、神が彼に霊的な喜びを与えてくださるからである。当然のことながら、愛に満ちた人は決して、安楽や快楽のために奮闘することはない。たとえ神が彼に樂園を開いてくださらなくても、彼は憤ることはない。なぜなら、彼はこうは言わないからだ。「樂園に行き、良い生活を送り、冥界で苦しむことのないようにと、精進する」とは言わないが、地獄に落ちたり、恩人であるキリストを侮辱したりしたくないため、愛をもって罪を犯さない。そして、もしキリストが、樂園であっても苦しみを受けなければならないと告げたとしても、その人はキリストのために、それでもなおそこにいたいと願うだろう。

愛の敵は、自己愛である

— ゲロンダ、愛の心を持つ人は、常に自己犠牲を特徴としているのでしょうか？

— もし彼に純粋な愛があるなら、自己犠牲もあるでしょう。人の愛の中に「自分」というものが少なければ少ないほど、その人はより多くの愛を身につけるのです。利己心があるところには愛はありません。なぜなら、愛の敵は利己心だからです。

— ゲロンダ、私は仕事をしているのですが、必要に応じて1日12時間から13時間も働き、熱心に、愛をもって働いているにもかかわらず、自分が予定していなかったことを頼まれると腹を立ててしまいます。

— それを「愛」と呼んではいけません。愛を持つ者は、助けを求められても拒まず、自分が何時間働いているかなどとは言いません。私が住んでいた修道院では、他の人より多く働いていた者は、それを隠そうとしていました。ある兄弟はオリーブを二袋分収穫したのに、一かご分しか収穫しなかったと言い、別の兄弟が数袋分収穫したと語った。これこそが愛というものだ。ところがここでは、「誰がオリーブを収穫したのか？」と尋ねると、「私です」と、すぐにシスターが答えてしまう。それなら、彼女にはつまらなかったほうがよかったでしょう。もしあなたが称賛を集めるために修道院に来たのなら、私はあなたを気の毒に思います。

— 仕事が山積みだと見ると、私は慌てふためき、重荷に感じてしまう。

— もし私があなたの立場なら、もう一人の姉妹分の仕事も自分でやるように自分を奮い立たせるだろう。私が大工の見習いをしていた時、親方は私以外に、もう一人の若者を助手として雇った。彼は私より年上で体格も良かったが、怠け者だった。親方が私たちに仕事を割り当てても、彼は腕を組んで座っていた。「何？ 俺が親方のために金を稼がなきゃいけないのか？」と彼は憤慨し、何もしなかった。「いいか、」と私は彼に

言った。「学びたいなら、言われた通りにやれ！」しかし、それは無駄で、私は自分の分だけでなく、彼の分まで働かざるを得なかった。「せめて——」と私は言った。「何もしないなら、作業台に座って板を固定してくれ。そうすれば、私はそれをのこぎりで切れる。少なくとも、板を万力で固定するのに時間を無駄にすることはないだろう。」でも、こう言うこともできたはずだ。「自分の仕事は終わった。あとはどうでもいい。」そうすれば、店主が来て、私の相棒を叱りつけるだろう。「お前の仕事はどこだ？ あいつを見てみろ、お前より弱いのに、あれだけやったじゃないか！」他人が叱られるのを聞くのが、私にとって気持ちの良いことだろうか？ 私が褒められ、他人が叱られることに、私にとって何の得があるだろうか？ 結局のところ、私の相棒は自分自身を苦しめる結果になってしまった。大工の技術を最後まで習得できなかったため、その後、鉋ではなく鑿を使って働かなければならなくなったのだ。勤勉さを備えた人は、どこにいても成功するだろう。なぜなら、その人がするすべてのことを、勤勉さをもって行うからだ。一方、神から与えられた勤勉さを育まない人は、何をしてもその場に足踏みすることになるだろう。

かつて、私たちは貧しい動物たち——牛や馬——を見ていました。一組の動物のうち、一頭は勤勉で熱心な一方で、もう一頭は怠惰なことがあり、勤勉な方が怠惰な方を引っ張っていたのです。そして結局、怠惰な方は肉屋の斧の下へと送られてしまいました。ある水牛のことを、どれほど気の毒に思ったか、ご存知ですか！ 私たちは3頭の水牛と一緒に軛につないだのですが、そのうちの1頭は、それほど強くはなかったのに、本当に一生懸命に、懸命に働いたのです！ 他の2頭も引きずりながら進みました。その負担のせいで、かわいそうに、全身が汗でびしょりになっていた。もし後でキリストが私たちにそのような動物を指さして、「ほら、あいつは他の二頭を引っ張っていた。お前たちは何をしたのか？」とおっしゃったら——私たちは何と答えるだろう？ ああ、海よ、¹⁷⁰ 自分の救いという問題を、もっと心に深く刻んでほしい。だって、あなたたちにはたくさんの機会があるのだから！

愛に満ちた人々には洗練された良心があり、神は彼らを助けてくださる

——ゲロンダ、愛に満ちた人は、自分自身でそれを理解しているのでしょうか？

— あなたにはそれがあるの？ それが伝わってくるわ、親愛なる人！ 人は自分自身について、自分が何者であるかを大まかに理解しており、内なる静寂と平安を感じ取ることで、その気づきを得る。しかし、慈愛を備えていても、人はそれを自慢したり、「私には慈愛がある」などとは言わない。なぜなら、彼の心の中には常に「もっと大きな慈愛が必要だ」という思いが生きているからだ。

慈愛に満ちた人は誠実で、自分を過大評価せず、素朴で、謙虚さを備えている。これらすべてが彼自身に平安をもたらすだけでなく、他者に対しても明らかに表れる。なぜなら、彼は他の人々と内面的なつながりを持っており、彼らを理解しているからだ。もしあなたが気分が優れない時、相手を悲しませないためにこう言おうとするかもしれない。「私はすべて順調です」と言っても、その人はあなたが気分が悪いことを察し、あなたを煩わせないように努めてくれるでしょう。一方、別の人物は、あなたが疲れていて体調が悪いことを見ていても、あなたに自分のことに気を配ってほしいという欲求から、「ゲロンダ、今日は前回よりずっと元気そうですね。すっかりお元気になったよ

¹⁷⁰ 語源：幼子、未熟な人（ギリシャ語）；口語では間投詞として用いられる。——訳者注

うです！」 たとえ深刻な事情があったとしても。一方、謙虚な人は、たとえどうしても用事があっても、ただこう言うだけです。「ゲロンダ、お手間をおかけしません。ただ、私を祝福してください。」私はそのような人を長くそばに置いていますが、その姿に心を打たれ、涙がこみ上げてきます。「行きますね、ゲロンダ。お疲れのようですね」と彼は言います。まさか、そんな人に神様が助けの手を差し伸べないはずがありません。

愛に満ちた心によって動かされる人々の中には、常に自分のことではなく他人のことを考えているため、何が役に立ち、何が相手を喜ばせるかを、良い意味で即座に理解する人がいます。中には、私を知らないにもかかわらず、私に何が必要かを感じ取り、まさにその瞬間に私に必要なものが入った小包を送ってくれる人もいます。そのような小包を見れば、その人の内面の世界がすべて理解できます。物の一つひとつに、洗練された意識がにじみ出ているのです。

— ゲロンダ、あなたの修道室には、時々、少し無鉄砲で生意気な人たちが訪ねてくることがありますね。

— ええ、ですが、恩恵を受けるのは、謙虚さゆえに私を煩わせたくないと思っている誠実な人々です。先日、ある一家の父親がここを訪れました。彼とは個別に会ったこともあれば、妻や子供たちと一緒に来たこともありました。それから三日ほど経って、またやって来ました。その時、私は誰かと話をしていましたが、ドアの外には、ある問題について私と話し合うためにわざわざアテネから飛んできた一人の若い女性が待っていました。「5分だけ神父様とお話しさせていただきませんか？」と彼は頼み、その女性は彼を先に通しました。その後、彼女は「5分だけ」と頼んで先に入らせてもらったその男性が戻ってくるまで、1時間半も待たなければならなかった。彼が戻ってきた時、彼女はすでに空港へ急がなければならず、私にこう言っただけだった。「ゲロンダ、私を祝福してください。ある件について相談するためにアテネから来たのですが、もう間に合いません。仕事を休んで来たので、飛行機に間に合うように空港へ向かわなければなりません」とだけ言いました。こんな人を忘れることなどできるでしょうか！ 結局のところ、心の広さにおいてのみ、人は神からの助けを得ることができるのです。

— ゲロンダ、愛に満ちた人が扱いにくい人々と共に暮らしているとき、その人は苦しむのではないのでしょうか？

— 重要なのは、扱いにくい人々との関わりの中で、自分の愛を示すことなのです。福音書にはこうあります。「もし、あなたを愛してくれる人々を愛するだけなら、あなたたちに何の恵みがあるのでしょうか……」¹⁷¹

愛に満ち、霊的に感受性豊かな人々は、他者への愛から譲歩をすることや、他者の悪意によって、進んで苦難に耐えますが、この儚い人生において正義を求めようとは決してしません。この世において、誠実な人々はすべての負債を清算しますが、神からの助けも受け、来世では大きな報いを受けることになるでしょう。

¹⁷¹ ルカ 6:32

第4部。

愛と謙遜の子供たち

「キリストのそばにあってこそ、人は真の、本物の喜びを見出す。なぜなら、真の喜びと慰めを与えてくださる方はキリストだけだからである」

第1章

純朴さと清らかさ

素朴さ——謙遜の第一の果実

——謙遜の最初の果実とは、素朴さである。人に素朴さがあれば、そこには愛も、犠牲の精神も、慈愛も、敬虔さも存在する。素朴な人には、心の清らかさと、試練を経ることなく神に対する揺るぎない信頼がある。単純さは、アダムが墮落する前の状態であり、彼は神の恵みに包まれていたため、すべての人を清く、悪意のない存在として見ていた。

— ゲロンダ、人々が「美は単純さの中にあり（¹⁷²）」と言うとき、それは神の恵みを指しているのでしょうか？

— もちろんです。純朴で偽りのない人は、謙遜さを備えているため、本質的に純朴で慈愛に満ちた神から恵みを受けるのです。

— 人は素朴に振る舞いながら、同時に高慢であることはあり得るのでしょうか？

— そんなことはありません。真の素朴さを持つ人には、高慢さなどありません。

— 真の単純さを持ち合わせていないにもかかわらず、外見上は単純な人間であるかのように振る舞うことは可能でしょうか？

— そう、そして、素朴なふりをして、自分の目的を達成しようとするのだ！何かを達成するために素朴なふりをする人の、その外見上の素朴さの中には、最も卑劣な狡猾さが潜んでいる。それはまるで、老人が、まるで小さな子供であるかのように、他人に自分の気まぐれをすべて叶えてもらうために、子供用の靴下を履いているようなものだ！一方、真に素朴な人は、率直さと分別を兼ね備えている。

素朴さと厚かましさは別物です

— 時々、自分は素朴に振る舞っているつもりなのに、他の人からは厚かましいと言われることがあります。ゲロンダ、素朴さと厚かましさをどのように見分ければよいのでしょうか？

— 素朴さと厚かましさは別物です。厚かましさは、世俗的な意味で人が心地よさを感じることを許します。人は厚かましく振る舞い、それによって自らの利己心を養います。「ほら、あいつを言い負かしたぞ」と言うのです。これは世俗的な意味で満足感を与えますが、真の安らぎをもたらすことはありません。一方、素朴さは霊的に安らぎを与え、心にある種の軽やかさを残します。

¹⁷² 「*háritis*」という語はギリシャ語において「恵み」と「美しさ」という二つの意味を持つため、この表現は「素朴さにおける恵み」とも解釈できる。——訳者注

— ゲロンダ、私は軽率な振る舞いをしていると言われますが、それでも自分は素朴に行動していると思っています。

— 素朴に行動するというのは、愚かな振る舞いをすることではありません。君はこれら二つのことを混同している。考えもせずに口走り、自分が素朴に行動していると錯覚しているのだ。君には多少の生まれつきの素朴さがあるが、分別が足りない。頭は子供ではないのに、振る舞いは子供じみている。幸いなことに、シスターたちは君のことをよく知っているので、気にしていない。

— 人は実際には素朴であっても、その振る舞いで他人を当惑させることはあるのでしょうか？

— もし人が真に素朴であるならば、たとえその人があまり品がないと思われるようなことを言ったり行ったりしたとしても、他の人は気まずさを感じないでしょう。なぜなら、素朴な人には神の恵みが宿っており、その行動によって他人を傷つけることはないからです。一方、素朴さを欠く人は、世間的に礼儀正しく話しても、その礼儀正しさはあなたにとって苦い大根よりも辛いものです。

子供のようにありなさい¹⁷³

— ゲロンダ、自然な素朴さとは一体何でしょうか？

— 自然な素朴さとは、小さな子供が持つ素朴さのことです。子供がいたずらをする、あなたは叱り、子供は泣きます。その後、おもちゃの車をあげれば、子供はすべてを忘れてしまいます。なぜ最初に叱られて、その後おもちゃの車を貰えたのか、と理屈をこねたりはしません。子供はすべてを心で受け止めますが、大人は理屈で受け止めるからです。

— ゲロンダ、生まれつき素朴な大人たちもいます。そのような素朴さは美徳なのでしょうか？

— はい、しかし、生まれつきの素朴さは、他のすべての生まれつきの美徳と同様に、浄化を必要とします。生まれつき素朴な人は、悪意がなく、優しさを持っていますが、そこには子供のような狡猾さもあります。例えば、隣人に悪意を抱くことはないかもしれませんが、悪いものと良いもののどちらかを選ばなければならない状況になれば、自分は良いものを選び、悪いものは他人に押し付けるでしょう。そのような人は、まるで少量の不純物が混じった金のようなものです。金を純粹にするためには、るつぽで再溶解する必要があります。つまり、その人の心はあらゆる狡猾さや利己心などから清められなければならない、そうして初めて、完全な純真の状態に到達するのです。

単純さと清らかさという状態である、キリストの真の愛の中で、キリストが私たちに求める、子供のような善良な単純さが育まれていく。「子供たちのようでありなさい」と、キリストは言われる。しかし現代では、人々の世俗的な礼儀正しさが増すほど、彼らの中に残される単純さは減り、真の喜びや自然な笑顔も少なくなっている。

イヴェルスキー修道院にパホミイという一人の長老がいたことを覚えている。どんなに深い悲しみに打ちひしがれていても、彼を見るだけで、その悲しみは自然と消え去ったものだ。彼を見れば、すぐにすべてを忘れ、あらゆる悩みも消え去った。長老でありながら、その姿はまるで赤ん坊のようだった。頬は赤く、笑う様はまるで子供のよう

¹⁷³ マタイ 18:3 参照

だった！何が起ころうとも、彼は笑っていた。永遠の喜び！彼は読み書きもできず、イースターの「キリストは復活された」以外、歌うこともできませんでした。祝日にスキートのキリアクン（¹⁷⁴）に来ると、スタシディオンには決して座らず、徹夜祈祷のときでさえも常に立ち続け、イエスの祈りを捧げていました。彼は気骨があり、信仰心に満ちた人物だった。「パホミイ神父、今何を歌っているのですか？」と尋ねられると、彼は「詩篇、神父たちが詩篇を読んでいるのです」と答えた。彼はすべてを「詩篇」と呼んでいた。

彼は非常に質素で、恵みに満ちた長老でした。情欲から解放され、悪意のない子供のようにでした。もし人が幼い頃から子供の自己中心性や、子供の傲慢さ、頑固さを捨てず、そのような幼子のような状態に留まり続けるならば、老後には小さな子供のようなわがまを言うようになるでしょう。それゆえ、使徒パウロはこう言っている。「心は子供のようにあってはならない。むしろ、愛において幼子のようにあれ。」¹⁷⁵

素朴な人には常に善意がある

— 素朴な人は悪意がなく、狡猾さもない。悪いことや醜いことも、良いものへと変えてしまう。彼は常に他者に対して善意を抱いている。彼は世間知らずというわけではなく、単に他の人も自分と同じように物事を考えていると確信しているだけなのだ。

— ゲロンダ、何か具体例を挙げていただけますか？

— かつてクトルムシュ修道院に住んでいたハラランピオス神父の話を、私はあなた方に話したことがなかったでしょうか？¹⁷⁶ 彼は図書館司書でしたが、図書館の扉を決して閉めなかったため、その職から解任されました。「なぜ、これほど多くの錠前や鍵が必要なのか」と彼は言いました。「人々に自由に本を読ませてあげよう。」彼はとても素朴で純粋な心を持っていたため、本を盗む人がいるなどという考えさえ浮かばなかったのです。

素朴な人は、誰に対しても善意を抱いているため、すべての人を善良な存在として見ている。ディオニシアト修道院のテオクティスト神父というもう一人の長老を覚えているが、彼にはなんと素朴さがあったことか！ ある時、彼はもう一人の修道士と共に、カレアの修道院の宿舎に泊まることになった。真夜中、誰かがドアをノックしたので、テオクティスト神父は急いで開けに行った。「やめておけ」と修道士は言いました。「開けるな、もう遅い、休む時間だ。」「父上、それが誰かどうして分かるのですか？もしかするとキリストかもしれません！開けなければなりません。」そして、彼は開けに行きました。ご覧の通り、素朴な人には常に善意があり、彼は常に善きことだけを期待しているのです。

素朴さがあるとき、心は軽やかになる

— ゲロンダ、素朴さとは、人が自分の感じるままに行動することだと思います。合っていますか？

¹⁷⁴ 修道院の主たる礼拝堂で、日曜日や主要な祝日には、修道院の住人たちのための礼拝が行われる。 — 編者注

¹⁷⁵ コリントの信徒への手紙一 14:20

¹⁷⁶ 参照：ゲロン・パイシオス・アギオレイトス著『アギオレタイの父たちおよびアギオレティカ』テッサロニキ、2005年、10-11頁。

— それは、その人がどこに住んでいるかによります。素朴に行動するためには、人はそれにふさわしい環境を見つけなければなりません。世の中、特に現代社会では、慎重に行動する必要があります。しかし、修道院や家族の中では、素朴に生きるべきです。人と人との関係に素朴さと信頼がないと、とても疲れてしまいます！ そうなると、誰かに何かを言うにも、前置きや 後書き、説明が必要になってしまいます。……そうして人生は苦痛へと変わってしまう。しかし、素朴さがあれば、相手に「座りなさい」と言えば座ってくれるし、「今は君は必要ない、行ってくれ」と言えば去ってくれる。そして、相手が自分の意図を誤解するのではないかという恐れも抱かずに済む。素朴さがあれば心は軽やかだが、なければ重くのしかかるのだ。

— ゲロンダ、「人生において自由を獲得し、嵐から解放される」とはどういう意味ですか？¹⁷⁷

— 他者との関わりにおいて簡素さを身につければ、心に思いが渦巻いたり、頭の中が混乱したりすることはありません。人がただ自分の感じていることを率直に表現するとき、その人自身も自由を感じ、他者の人生も楽になるのです。

ある時、私は知人の車でアテネへ向かっていた。私たちと一緒に、もう一人同乗者がいた。私は車酔いしやすいので、運転手が窓を開けてくれた。少し肌寒かった。「皆さん、寒くないですか？」と私は他の人たちに尋ねた。「いいえ、大丈夫ですよ」と彼らは答えた。しかし、しばらくして、同乗者の一人が寒さで体を震わせ、ジャケットのボタンを留めているのに気づきました。そこで私は言いました。「もし誰かが体調を崩すのを防ぎたいなら、寒いときは率直に言ってください。私も、もし気分が悪くなったらそう言いますから。」そうして、私たち誰も気兼ねを感じることなく過ごせた。しかし、もし私が体調不良を感じても黙っていたり、あるいは他の誰かが寒さに震えていても黙っていたりしたら、間違いなく誰かが病気のままアテネに到着していただろう。あなた方も、互いに気兼ねなく話し合ってください。そうしないと、相手を傷つけたり、悲しませたりしてないかと、いつも気にしてしまうことになります。そうなると、人は常に不安になり、落ち着きを失い、不自然な振る舞いをしてしまうのです。

— ゲロンダ、人の前では、どんなに簡単なことさえできません。これは恥ずかしさでしょうか、それともプライドでしょうか？

— 時には、神は人に過度な内気さというブレーキを与え、悪いことが起きないようにしてくださるのです。だって、もしその内気さがなかったら、その人が正しい道からどれほど遠くへ迷い込んでしまうか、誰にも分からないでしょう！ あなたには、もう少し注意深くあり、すべてにおいて自分を神の御心に委ねる必要があります。こわばって自分を苦しめる必要はない。なぜなら、この人間的なこわばりの中には、ある種の利己心も含まれているからだ。私を見てごらん。私は何の努力もせずに、自然に振る舞っている。時にはおじいさんのように、時には父親のように、時には兄のように、そして時には子供のように振る舞う。そうだろう？

— 私はいつも、自分の発言を相手がどう受け止めるか気にしてしまい、もし誤解されたらと恐れています。

— あなたが内向的になってしまうのは、あなたの中に純朴さが欠けているからだ。霊的な成長を遂げるために、心の純朴さを身につけるよう努めてほしい。他人から指摘

¹⁷⁷ 引用元：『アヴヴァ・イサアク・シリンの修道者の言葉』。モスクワ、1993年。279頁。

されたことは素直に受け止め、神の助けを求めながら改善するよう心がけてほしい。例えば、「あなたは軽率な行動をとった」と言われることがあるかもしれない。次に似たような状況に直面した時、こう考えるべきです。「あの時は、私の行動が軽率だと言われた。今度は分別を持って行動するよう努めなければならない。」そうすることで、あなたは徐々に経験を積み、改め、成長し、霊的に前進していくでしょう。そうすれば、相手も教訓を得られ、あなた自身も心の平安を感じることができるのです。

純真さが、愛の行いと神への信頼と結びつくとき、内なる平安と喜びがもたらされ、魂は希望と慰めに満たされる。

聖なる単純さを通じて、人は神の奥義を知ります

— ゲロンダ、読書や知識は神を知る助けになりますか？

— こう考えてみてほしい。もし人が霊的に努力し、良い霊的な状態に至れば、書物からの知識がなくても、神の啓示によってある事柄を非常に鮮明に見るようになる。それは、山ほどの本を読んだ人々よりも、さらに明確にそれらを見ることになるだろう。内面の清らかさによって、その人はより鮮明に、より遠くへ、より深く見通すことができる。なぜなら、世俗の軌道から離れ、霊的な軌道、すなわち秘儀の領域へと向かっているからだ。内面の単純さと清らかさを身につけた者は、超自然的な事柄さえも、あたかも自然なことであるかのように極めて単純に捉える。なぜなら、神においてすべては単純だからである。神ご自身が単純であり、この地上で御子を通して、その聖なる単純さをもって私たちにそれを示してくださいました。神は超自然的なことをなすために、それ以上の力を必要としません。自然的なことにも超自然的なことにも、神には一つの力があるのです。

— ゲロンダ、では、人は、多くの本を読まずに、どのようにして神の奥義を知ることができるのでしょうか？

— もしその人に聖なる純真さがあるならば、彼は神の神秘を知るだけでなく、その共犯者となることもできる。キリストと共に食事をする栄誉に浴した、ある極めて純朴な修道士の話をご存じだろうか？ 修道士になる前、彼は羊飼いであり、彼が関心を持っていたのはただ一つ、どうすれば救われるかということだけだった。ある日、その地方を通りかかった隠者が彼にこう言いました。「救われたいなら、まっすぐな道を行きなさい。」彼はその言葉を文字通りに受け取りました。道を進み、三日間ずっとまっすぐ歩き続け、やがて修道院の門にたどり着きました。修道院の院長はその羊飼いの救いへの熱意を見て、すぐに彼を修道士として剃髪させ、教会での奉仕に就かせました。ある日、彼が教会で掃除をしていると、院長が通りかかり、仕事についていくつかの教えを授けました。修道士は教えを聞き終えると、十字架にかけられた主の像を指さして、修道院長に尋ねた。「父上、あそこにいるのは誰ですか？ 私はここに来てから何日も経ちますが、彼は一度も降りてきて、食事や水を飲むことはありません。」修道院長は彼の純真さに驚き、こう言った。「それは、彼が仕事を怠った罰として、私が彼を罰したのだ。」修道士は一言も発することなくその言葉を聞いた。夕方、彼は食堂から自分の分の食事を取り、教会に閉じこもった。十字架の前に歩み寄り、憐れみを込めて言った。「降りてきて、兄弟よ。一緒に食べよう。」すると、キリストは降りてきて、その素朴な修道士と共に食事をした。主は、彼を御父の御許へ迎え入れ、そこで永遠の喜びを味わわせてくださると約束された。実際、数日後、この質素な修道士は安らかに主のもと

へ旅立った。ご覧の通り、彼は全くの文盲であったが、その偉大な素朴さと清らかさによって、なんと尊い報いを受けたことか！

神の恵みが人の上に宿るためには、その人には誠実さと清らかさがなければならない。神は、自らの素朴さを聖別した人々に御自身を現される。人の内に素朴さと清らかさが、温かい信仰と敬虔さと結びついているとき、その人はいかなる学問も知らなくても、神からの訪れを受け、神の奥義を知るようになる。なぜなら、その時には聖三位一体がその人の中に宿っているからである。神聖な啓示によって、その人は神の御心の鍵を容易に見出し、神の御霊の働きを、理性の混乱なしに、極めて単純かつ自然に説明することができる。

すべての悪の源である私たちの邪悪な心を清めれば、¹⁷⁸、私たちは神の恵みの清く謙虚な器となり、その時、至聖なる三位一体が私たちの内に宿ることになるでしょう。私はあなた方のために祈ります。あなた方も私のために祈ってください。キリストと至聖なる聖母マリアが、私たちの心の清めを助け、私たちが神を仰ぎ見ることができますように。「心清き者は幸いである。彼らは神を仰ぎ見るからである。」¹⁷⁹ アーメン。

第2章。 神への信仰と希望

今日のあらゆる悪は、不信仰に起因しています

— ゲロンダ、神を信じない人々の中には、世界を見たいという強い願望や、旅行や娯楽への情熱を持っている人がいることに気づきました。

— 人が来世を信じないとき、この世界を見て回ろうとし、この人生であれやこれやを楽しもうとします……しかし、結局のところどうなるのでしょうか？ その人には常に空虚感が付きまといます。しかし、もしその人が神を信じ、神を知れば、その人もまた神に知られ、¹⁸⁰、彼には充足感が生まれるでしょう。

— もし人々が、この人生は儚いものだと考えていたなら、果たして彼らは変わらなかったでしょうか？

— 人によるでしょう。例えば、世界の終わりが来たとしたら——信仰を持たない人は普段以上に傲慢になり、悪や罪に身を任せるでしょう。一方、信仰を持つ人は、逆に自制するでしょう。「なぜ私は無意味なことに時間を費やすのか」と彼は言うでしょう。「むしろ魂のことに気を配り、霊的に生き、慈善の行いを実践しよう」

今日のあらゆる悪は、不信仰に起因しています。かつて人々は信仰を持っており、最も無関心な人々の心の中にも信仰が宿っていました。人々は素朴で、教会で聞くことの何一つ理解していなかったにもかかわらずです。中には、福音書が全部で四つあることさえ知らず、十二あると思い込んでいた人もいました。しかし、人々はなんと深い信仰を持ち、なんと畏敬の念に満ちていたことでしょう！ そして、看護師たちにはなんと

¹⁷⁸ 参照：マタイ15:18-19；マルコ7:21-23。

¹⁷⁹ マタイによる福音書5:8

¹⁸⁰ 「神を知り、また神から来る者となるのは、常に神から離れないよう努める人である」と、聖アントニオス・ザ・グレートは述べている。——編者注。出典：『善愛』。第I巻。聖三位一体セルギエフ・ラヴラ、1992年。92頁。

大きな勇気があったことか！ 彼女たちのうち、どれほど多くの人が志願兵として戦場へ赴いたことか！ 彼女たちには信仰と犠牲の精神があり、どれほど人々に献身的に尽くしたことか！ しかし、今日ではどうだろうか？ ある人が私にこう話してくれた。ある患者が「使徒信条」を読んでいたところ、それを聞いた看護師が彼を殴り始めたというのだ——彼が彼女に呪いをかけたと思ったのだ！ 人々は「使徒信条」さえ知らない！ 私たちは一体どこまで堕ちてしまったのか！ 若者たちに「何を信じているのか」と尋ねると、「わからない、まだ決めていない」と答える。「お父さんとお母さんはどんな信仰を掲げているの？」と聞くと、「わからない、聞いたことがない」と言う。彼は、自分の両親が何を信じているのかさえ、知る努力さえしていないのだ！ 人間がこれほど無関心であるなら、一体どうやって助けてやればいいというのか？

— ゲロンダ、でも、かつて全体主義体制があった国々では、状況はさらに悪いのです。

— ええ、しかし、全体主義体制下で信仰を守り抜いた人々の中から、どれほどの殉教者が現れることか！ あるロシア人が、異国で暮らしていた末にようやくロシアを訪れ、私にこう話してくれました：『昔から私のことを知っていたあるおばあさんが近づいてきて、「そのコートを着てアトス山に行くん？」と尋ねてきた。「そうだよ」と私は答えた。すると彼女の目に涙が浮かび、そのコートを受け取ると、かわいそうに、祝福をもらおうとそれをキスし始めたんだ。』 ほら、信仰というのは、抑圧されればされるほど、強くなるものだ。それはバネのようなもので、強く押し込めば押し込むほど、解放された時に勢いよく跳ね返る。やがて、押し込んでいる側にとってバネを押さえ続けるのが辛くなり、手を離すと、バネは勢いよく跳ね返るのだ。

信仰が揺らぐとき

— ゲロンダ、なぜ多くの信者が信仰を失ってしまったのでしょうか？

— もし人が信仰や儀式の問題に無関心であれば、次第にそれを忘れ始め、完全に無感覚になり、ついには何も信じなくなってしまうことさえあるのです。

— 善良な人々が苦しむ姿を見ると、信仰が揺らぐと言う人もいます。

— たとえ神が善良な人々をすべて焼き尽くしたとしても、人は「左派」的な考えを受け入れてはならず、神がなさることはすべて愛によるものだと考えるべきです。神はご自身のなさることをご存知です。もし神が悪が起ることを許されたのなら、それはそこから何か良いことが生まれるからなのです。

— ゲロンダ、今日では、信仰を持つ子供たちでさえも揺らいでいます。学校には、不信仰を教える教師がいるからです。

— なぜ彼らが迷わなければならないのですか？ 聖エカテリーナは19歳でしたが、神に関する知識と英知をもって、200人の哲学者の口を封じました。プロテスタントでさえ、彼女を学問の守護聖人と見なしています。

信仰と祖国への愛という問題においては、妥協の余地はありません。人は断固として、揺るぎない姿勢でいなければなりません。

— ゲロンダ、以前は信仰を持って祈っていましたし、神は私が願ったことをすべて叶えてくださいました。今では、そのような信仰がありません。その原因は何でしょうか？

— あなたの世俗的な論理にあります。世俗的な論理は信仰を揺るがします。「もしあなたがたに信仰があり、疑わないなら……信仰をもって祈り求めるものは何でも、受け取るであろう」¹⁸¹ ——と主は言われました。ここに根本があります。霊的な生活において、私たちは奇跡の領域に身を置いているのです。

1プラス2が必ずしも3になるとは限らず、5千や100万になることもあるのです！善意と愛の心が必要です。なぜなら、人に善意がなければ、何も理解できないからです。こうして、預言者たちはキリストの十字架の死を、その衣服がどうなるか、¹⁸² 裏切りによって得られた金がどこへ行くか、その金で旅人の埋葬のために陶工の畑が買われること、¹⁸³ といった細部に至るまで予言していたが、ユダヤ人たちはそれでも理解しなかった。「不義なユダは、理解しようとしなかった。」¹⁸⁴

不信と信仰の薄さ

— ゲロンダ、なぜモーセは些細な過ちのために、約束の地に入る機会を奪われたのですか？¹⁸⁵

— それは些細な過ちではなく、不信だったのです。神はイスラエルの民を紅海を渡らせ、¹⁸⁶ シナイ山で岩から水を湧き出させ、¹⁸⁷ マナで彼らを養い、¹⁸⁸ 数多くの奇跡を示されたのに、彼らは再び水が不足すると、不平を言い始めたのです。そしてモーセは、神が岩を打てば水が出るだろうと告げたとき、不信の態度を示した。「この岩から水が流れ出るだろうか？」と彼は言った。¹⁸⁹ それゆえ、神は彼に次のような罰を下した。「罰として、」と神は言われた、「あなたは遠くからしか約束の地を見ることはできない。」¹⁹⁰ もし以前、神が民のために奇跡的に岩から水を湧き出させていなかったなら、モーセには何らかの言い訳があっただろう。しかし、今となっては彼の不信を正当化することはできず、それゆえ神は彼を約束の地に入らせることを許さなかった。

— ゲロンダ、私は自分の努力だけで改心できると考えていますが、それゆえに成功していないのでしょうか？

— あなた自身に何ができるというのですか？人が自分の力に頼っている限り、神の恵みが注がれるのを妨げ、その場に足踏みし、前に進むことができません。もしあなたにほんの少しの信仰があれば、あなたの人生はほぼ完全に変わっていたでしょうし、もしほんの少しの謙遜があれば、あなたは神の恵みを得ていたはずです。すべては、あなたが信仰と謙遜において不十分だからなのです。神は、あなたの自由意志を尊重しているため、手足を縛られたかのように身動きが取れず、あなたを助けることができないのです。キリストに信仰を求めなさい——「私たちに信仰をお与えください」¹⁹¹ ——もし

¹⁸¹ マタイによる福音書 21:21-22

¹⁸² 参照：詩篇 21:19

¹⁸³ マタイによる福音書 27:7-9；エレミヤ書 18:2；39:9を参照。

¹⁸⁴ 聖金曜日における、私たちの主イエス・キリストの聖なる救いの受難の礼拝式における第3アンティフォナの言葉。

¹⁸⁵ 民数記20:1-13；申命記32:48-52を参照。

¹⁸⁶ 出エジプト記14:1-31を参照。

¹⁸⁷ 出エジプト記15:22-25、17:1-7を参照。

¹⁸⁸ 出エジプト記 16:1-36を参照。

¹⁸⁹ 民数記 20:1-13を参照。

¹⁹⁰ 民数記 20:1-13を参照。

¹⁹¹ ルカによる福音書 17:5

て謙遜を育みなさい。なぜなら、たとえ人が信仰を持っていたとしても、高慢に囚われていれば、その信仰は機能しないからです。

福音書に記されている百人隊長のことを思い出してください。彼には高慢な思いなど微塵もなく、なんと素晴らしい信仰を持っていたことでしょうか！ 「私は、あなたが私の家に入られるに値しません」と彼はキリストに言った。「ただ一言おっしゃってください。そうすれば、私のしもべは癒やされます。」そして、キリストが自分の家に近づくことさえ許さなかった。それゆえ、キリストは言われた。「イスラエルの中でも、これほどの信仰を見たことがない。」¹⁹²

神を信じる者は何も恐れない

— ゲロンダ、私たちには、やがてすべてが手に入る時が来るが、それをすべて食べきれないだろうと言われてきました。今日、人々はほとんどの食品の品質に疑いを抱いています。

— どうすればよいのでしょうか？ 環境は汚染されています。しかし、恐れることはありません。十字を切って、恐れなくてください。私は、あらゆることを恐れるあまり、自分の人生を苦しみへと変えてしまっている人々を知っています。彼らはキリスト教徒であり、洗礼を受け、聖油の塗油を受け、聖体拝領をし、福音書を読み、その中の様々な言葉を暗唱しています。彼らは、神の恵みの力を本当に見ていないのでしょうか？ 「たとえ死に至るものを飲んだとしても、あなたたちに害はない」¹⁹³ ——とキリストは言われました。また、「わたしはあなたがたに、蛇やサソリを踏みつける権威を与える。何ものもあなたがたを害することはない」ともおっしゃいました。¹⁹⁴

もし人の内に神の恵みが宿っているなら、その人は何も恐れません。ですから、私たちは常に十字を切って、神の恵みを求め続けましょう。『ラヴサイク』に記されている出来事を覚えていますか？ ある修道士が井戸から水を汲みに行くと、そこにアスピド（毒蛇）がいるのを見て、¹⁹⁵ 恐怖のあまり、水を汲むこともなく逃げ出してしまいました。「私たちは終わりです、アッパ」と彼は自分の長老に言いました。「私たちの井戸に蛇がいるのです！」 「そうか」と長老は言った。「もしすべての井戸に蛇がいたとしたら、どうするつもりだ？ 喉の渇きで死ぬのか？」長老は井戸へと行き、十字を切って水を汲み、それを飲んだ。「十字架があるところには、サタンの悪意は及ばない。」¹⁹⁶

「でも、私は心の中に恐怖を感じています。」

— 君のその恐れは、神の祝福であり、神の摂理なのだ。そうしてこそ、君は常に祈りを捧げて神にすがることができる。それが、君が神にすがりつく助けとなるのだ。見てごらん、小さな子供を怖がらせなければ、その子をなだめることはできない。愛をもって、神への希望を持って奮闘しなさい。そうすれば、あなたは何も恐れることはないだろう。私たちは大晩課でこう歌っていないか。「私たちは、あなたがたの恐怖を恐れることも、動揺することもない。神が私たちと共におられるからだ。」¹⁹⁷

¹⁹² マタイによる福音書 8:10

¹⁹³ マルコによる福音書 16:18を参照

¹⁹⁴ 参照：ルカによる福音書 10:19

¹⁹⁵ アスピド——毒蛇。——編者注

¹⁹⁶ 出典：パラディオス、エレノポリス司教『ラヴサイク』。コロムナ、発行年不詳、6頁。

¹⁹⁷ 『時課書』。モスクワ、2004年。182頁。イザヤ書8:12を参照。

「主が私の前に現れるのを見た」¹⁹⁸

——ゲロンダ、預言者ダニエルが天使を見たときに感じた恐れとは、どのようなものでしたか？¹⁹⁹

— それはある種の動揺、畏敬の念、聖なる恐れでした。ダニエルは天使に礼拝しようとひれ伏しましたが、天使は彼にこう言いました。「立ちなさい、ダニエル。恐れることはない。神はあなたの祈りを聞き入れられた。」²⁰⁰

神への畏れとは、深い敬意、畏敬の念、そして神への大きな愛から生じる、ある種の霊的な戸惑いです。人が尊敬する人物の前で何らかの戸惑いを感じるのと同じように、神への畏れを持つ人も、どこにしようとも、あらゆる場所で神の臨在を感じるため、同様の感覚を抱くのです。「ケルビムは畏れをもって御前に立つ」と書かれていませんか？²⁰¹ このような畏れと畏敬の念には平安と喜びが含まれており、人に苦痛を与えることはありません。「主を畏れて仕え、主を畏れつつ喜びなさい」²⁰² ——と詩編の作者は語っています。

— ゲロンダ、良心の平安は神への畏れと結びついているのでしょうか？

— もし人に神への畏れがなければ、その人に良心などあり得るのでしょうか？ 神への畏れがなければ、人は容易に自分の良心を踏みにじってしまい、そうなればもはや人間ではなくなってしまいます。

— ゲロンダ、私が人に対して感謝の気持ちを抱くとき、その人が求めることは何でもしてあげられます。しかし、神の恵みに対しては、同じような感謝の気持ちを持ってません。

— あなたの中には神への感謝はあるが、生きた動きがないのです。あなたが人に対してより大きな感謝を抱くのは、その人の存在を感じているからです。神の御臨在を生き生きと感じ始めるには、霊的な努力が必要です。もしあなたが神の御臨在を感じる事ができれば、神に対するより大きな感謝も感じるようになるでしょう。今、あなたは『主の祈り』を唱えても、何も感じていない。しかし、もし本当に神があなたの父であるという実感があったなら、この言葉を口にしながら無感覚でいることはできなかったはずだ。

人は常に神の臨在を感じ続けなければなりません。人が神の臨在、天使や聖人たちの臨在を感じる時、それはその人にとって、道を外れないように支えてくれる力となります。「主が私の前に立っておられるのを見て……私は動じない」²⁰³ ——とダビデは言っています。もし私たちが何かをする際、神が私たちを見ておられ、見守っておられると考えるなら、自分の行いに確信を持つことができるのです。

— ゲロンダ、神を理性的に感じることを、どのようにして心の奥底から感じるものへと変え、神を知ることができるのでしょうか？

¹⁹⁸ 詩篇 15:8

¹⁹⁹ ダニエル書10:8-12を参照

²⁰⁰ 同上。

²⁰¹ 第6声の三位一体の賛歌より。『イルモロギオン』第I巻。モスクワ、1997年。130頁。

²⁰² 詩篇 2:11

²⁰³ 詩編 15:8

— 私たちは自分の心を清めなければなりません。心が清まれば、神は私たちの心に来られ、私たちは神を知るのです。つまり、すべてに先立って、清らかな行いと清らかな心構えがあり、そうして初めて、神に対する心の感覚が訪れるのです。

神への希望と神への信頼——これこそが最も確かな保証なのです

— ゲロンダ、私はまだ物事を霊的な視点ではなく、人間的な視点で捉えてしまい、不安を感じています。

— あなたは自分の計画を神の計画よりも優先させているから、苦しんでいるのです。神への信頼と謙虚さによって、すべての問題は解決される。自分でできることは自分でやり、あとは神の摂理と御意志に身を委ねなさい。神への希望とは、強められ、確固たる信仰であり、それは人間にとって最も確かな保証である。

神を味方につけることほど、人間にとって重要なことがあるのでしょうか。軍隊に入る前、私は聖バルバラに祈り、彼女の助けを求めたことを覚えています。私は幼い頃から聖バルバラの教会に通って祈りを捧げていたため、この聖人を敬っていたのです。「戦場で危険にさらされても構わないから、ただ人を殺すことだけは避けさせてください」と私は願った。そして、慈愛に満ちた神はなんと見事にすべてを整えてくださったのか！私よりも教育を受けた者たちは、ただの兵卒として前線に送られたが、初等教育しか受けていない私は通信兵として配属されたのだ！人々は私にこう言いました。「君には強力な後見人がいるんだな。」「いや、後見人なんていないよ」と私は答えました。「ここには知り合いすらいないんだ。」「いい加減、冗談はやめろ。答えろ、総参謀部に誰がいるんだ？」と。人々がしつこく問い詰めてきたので、私はこう答えました。「私の総参謀部には、キリストがおられる。」こうして、私は一度も武器を手にとることはなかったのです。

— ゲロンダ、魂の忍耐力はどのようにして養われるのですか？

— 神への希望と信頼を通してです。それらは人に大きな力を与えてくれます。神に完全に身を委ね、あらゆる試練を、神の愛によって送られた賜物として見なす必要があります。神への深い信頼を持つ人は、あらゆることに喜びを見出します。たとえ病気であっても、空腹であっても、不当に傷つけられても、あるいは……あるいは……その人は常に、それが神によって許されたことだと信じ、神に希望を置き、神への希望という安息の港に身を置きながら、常に安全の中に留まっているのです。

正しい信仰を持つ者は、真の愛を備えているのです

— ゲロンダ、あなたは私たちに、まず信仰があり、その後に神への愛が訪れるとおっしゃいました。

— ほら、神を愛するためには、まず神を信じなければなりません。私たちの信仰がどのようなものであれば、神への愛もそれと同じものになります。とはいえ、私の考えでは、神を愛する心のある人にとっては、神への愛が信仰に先立つものです。まず神が自分に現れてくださって、そうして初めて神を信じ、その後で神を愛するようになると神に願うのは、どこか浅はかなことです。私は心から神を愛し、そうして神が働いてくださるのです。そして、神の恵みを多く見れば見るほど、私の信仰と神への愛はますます深まります。私はすべての人々も愛しています。彼らは神の御姿だからです。また、

すべての動物や鳥、そしてすべての被造物も愛しています。それらはすべて神によって創造されたものだからです。

—ゲロンダ、人は正しい信仰を持たずに愛を持つことはできるのでしょうか？

— 人は愛を持っていると思い込むことはあっても、実際には持っていないこともあります。正教の教義の中にこそ、人は真の愛を見出すのです。ある時、二人のカトリック教徒が私の修道室を訪ねてきました。一人はジャーナリストで、もう一人はバチカンの秘書でした。『まず「主の祈り」を唱えましょう』と彼らは言いました。『「主の祈り」を唱えるには』と私は言いました、『教義において合意に達する必要がありますが、私たちとあなたの方の間には大きな隔たりがあります』。『では、』と一人が言いました、『救われるのは正教徒だけなののでしょうか？』『神はすべての人と共におられる』——「その通りです」と私は答えた。「では、神と共にある人が何人いるか、教えていただけますか？」——「愛を示しましょう」と彼らはその後言った。「そして、罪が流行になってしまった」と私は言った。——「それもまた愛の一部だ」と彼らは言う。「皆、愛や平和、調和について語っているが」と、私は会話の最後に彼らに言った。「そして皆、自分自身や他者との調和を欠いたまま生きている。だからこそ、ますます大きな爆弾を作っているのだ。」

平和や一致について語る多くの人々は、自分自身が神と一致していない。なぜなら、彼らは神を愛しておらず、真の愛を持っていないからだ。正しい信仰を持つ者の真の愛は、神の近くで生きている。そうすれば、その人の顔には神の御姿が刻まれ、他の人々はその顔に神を見るのだ。

神が、アダムとエバ以来、私たちと肉による兄弟であるすべての人々を啓発し、彼らが「真理の知恵」に到達し、²⁰⁴、霊による兄弟ともなれることを願います。アーメン。

第3章。 救いをもたらす忍耐

「試練に耐え抜く人は幸いである」²⁰⁵

—ゲロンダ、誘惑や大きな試練をどのように乗り越えればよいのでしょうか？

— 耐え忍ぶことです。忍耐こそが、重く長きにわたる苦難を癒やす最も強力な薬です。ほとんどの苦難は、忍耐によってのみ乗り越えられます。偉大な忍耐は、最も複雑に絡み合った事態を解きほぐし、神聖な実をもたらします。あなたが何の解決策も見出せないような状況においてさえ、神は最善の解決策を与えてくださるのです。

神は、人が試練に耐え、不平を言わずにそれを耐え忍び、神の聖なる御名を賛美することを喜ばれることを知ってください。

「試練に耐え抜く人は幸いである」と、聖使徒ヤコブは語っています。ですから、慈愛に満ちた神が私たちに忍耐を与えてくださるよう祈りましょう。そうすれば、私たちはすべてを不平を言わずに、神を賛美しながら耐え忍ぶことができるでしょう。

²⁰⁴ テモテへの手紙 2:4

²⁰⁵ ヤコブの手紙 1:12

この世における私たちの生活は絶え間ない奮闘であり、私たち一人ひとりがそれぞれの奮闘を続けているのです。キリストが地上の生涯においてどのような試練に直面されたか、想像してみてください！ユダヤ人たちからどれほどの苦難を耐え忍ばなければならなかったか、それにもかかわらず、キリストは一言も口にされなかったのです！そして、使徒パウロはなんと大きな忍耐を示したことでしょう！彼は神から、ローマに行くべきだという啓示を受けていたにもかかわらず、²⁰⁶、総督が裁判を遅らせていたため、二年間も牢獄に留め置かれました。²⁰⁷ また、聖ヨハネ・テオロゴスは、どのような試練を経験しなければならなかったことでしょう！ほんの少しの不平を漏らしただけで、彼は難破という苦難を味わわなければなりませんでした……²⁰⁸ ご覧の通り、神は聖人たちに些細なことで試練に耐えることを許しておられます。それは、私たちが試練を忍耐強く、祈りの中で、そして喜びをもって受け入れるための手本となるためです。

他者を忍耐強く受け入れるためには、その人を愛さなければなりません

— 忍耐はどのようにして身につくのでしょうか、ゲロンダ？

— 忍耐の基盤は愛です。「愛は……すべてに耐える」²⁰⁹ と使徒は言っています。他者を忍耐強く受け入れるためには、その人を愛し、共感する必要があります。もし他者に共感できなければ、その人はあなたを疲れさせてしまうでしょう。

— ゲロンダ、私が抱えているある悩みについて話してもよろしいでしょうか、それとも黙っていたほうがよいでしょうか？

— もし、相手を困難な立場に追い込まないように、愛からその悩みを話さないのであれば、心の中に平安を保つことができるでしょう。その悩みは神の祝福をもたらすでしょう。あなた自身が苦勞する方が、あなたのせいで他人が苦勞するよりはましです。ある夜遅く、私はクトルムシュ修道院での十字架行進から、自分の修道室へ戻っていました。疲れていて体調も優れませんでした——当時、私は腰に問題を抱えていたのです。小部屋の門の前で、私のところに泊まりたいという85歳の長老が待っていました。彼は自分のスーツケースを下の階に置いてきていました。自分で運ぶことができなかったからです。私は、自分のところには泊まる場所がないことを説明し、彼のスーツケースを肩に担いで、坂道を30分ほど登ったところにあるホテルまで連れて行き、さらに交通費として500ドラクマを渡した。少し我慢を強いられたが、そのおかげで、相手が快適に過ごせたので、私はその後、安らぎを感じることができた。

— 私たちと一緒に奉仕活動をしている姉妹が冷たく接してくる時、私は彼女を憐れみ、我慢しています。この場合、私は愛をもって行動しているのでしょうか？

²⁰⁶ 使徒行伝23:11参照

²⁰⁷ 使徒行伝24:27を参照。使徒パウロは、ローマ総督フェリクスが賄賂を受け取ることを期待して裁判を先延ばしにしていたため、カイサリアで2年間、拘束されたまま過ごした。その後、フェリクスの後任であるフェストは、パウロをローマへ送って裁判にかけた。これは、使徒が神からの啓示に従い、ローマ市民としての権利を主張し、ローマで裁判を受けることを要求したためである。——編者注

²⁰⁸ 聖ヨハネ・テオロゴスが小アジアで福音を宣べ伝えるという使命をくじ引きで引き当てたとき、彼は臆病に陥り、不平を漏らした。というのも、その地の住民たちは異教の迷いの闇に深く沈んでいたからである。その不平に対して、神は彼を誘惑に陥らせることを許された。小アジアへ向かう途中、使徒が乗っていた船は難破したが、ヨハネ自身は40日間にわたる波との闘いの末、一命を取り留めた。——編者注

²⁰⁹ 1コリント13:4-7

— 彼女の冷たさの原因が、あなた自身ではないと、どうして分かるのですか？ もしかすると、彼女があなたを我慢しているのかもしれませんが。もしあなたが、自分の霊的な状態が彼女より優れていると思いながら、彼女を我慢しているのなら、その時は自分自身を憐れむべきです。真の愛と忍耐を持つ人は、相手を擁護し、自分を責めるだけです。『ああ、神よ』と彼は言う。『これは私のせいだ。私を顧みないで、私を見捨てて、他の人を助けてください。』これこそが、大きな謙遜を内包する正しい態度であり、そのとき、人は神の恵みを惜しみなく受け入れることができるのだ。あなたが霊的なスキムン²¹⁰ となるよう祈ります。教会の燭台を肩に担ぐあの青銅の獅子たちのように、彼らは憤らず、聞かず、語らず、ただその重荷を肩に担いでいるのです。アーメン。

キリストは人間の救いを忍耐の上に築かれました

困難な瞬間に人が示すわずかな忍耐によって、人は神の恵みを勝ち取ることができるのです。キリストは、忍耐以外に救いへの道を私たちに与えませんでした。キリストは人間の救いを忍耐の上に築かれた。「最後まで耐え忍ぶ者は、救われる。」²¹¹。「...夏まで耐え忍ぶ者は」とはおっしゃらなかった。夏までは簡単に耐えられる。しかし、最後まで？ ...最後に自分の魂を失わないよう、忍耐を失わないように気をつけよう。

「あなたがたの忍耐によって、あなたがたの魂を勝ち取れ」²¹² ——と福音書には記されています。

ある女性の忍耐強さについて聞いたことがあります。彼女は、天からの報いに加え、この世でも神からその百倍もの報いを受けました。²¹³ 彼女の夫は医師で、二人には3人の子供がいました。夫は医師としては非常に優秀でしたが、人間としてはそうではありませんでした。残念ながら、彼は肉欲に囚われていたからです。彼は、看護師として働くという名目で若い女性たちを自宅に呼び寄せていた。そうした看護師の一人が、まるで楔のように夫婦の間に割り込み、正妻と3人の子供を路頭に追いやることに成功し、自ら医師の家で彼と暮らし始めた。3人の子供を連れた母親は、実家に帰り、自分と子供たちを養うために働かざるを得なくなった。彼女は熱心に祈り、すべてを忍耐強く耐え抜いた。その愛人は、医師との間にさらに3人の子供を産んだ。しかし、そこで何が起きたのか？ 3人目の子供が生まれたやいなや、医師は、同じく自分が雇った16歳の少女に夢中になり、以前の愛人とその3人の子供を家から追い出した。ほら、これが霊的法則の働きだ。こうして彼女は自分の過ちの代償を払い、自分のせいで正妻が味わわれたのと同じ苦痛を自らも味わうことになったのだ。やがて医師は病気になり、自宅で寝たきりの状態になった。若い女性は、彼にお金がある間は彼と一緒にいたが、生活は乱れていた。病気の人のお世話をしなければならぬから外に出られない、と弁解して、家に友人を集めていた。医師は彼女を激しく嫉妬し、彼女の放蕩な生活を見て苦しんでいた。結局、お金が底をつく、彼女は彼を捨ててしまった。正妻は、夫の苦しい状況を知ると、助けに駆けつけた。彼女は家の掃除をし、彼に食事を与え、自分のお金と、その頃にはすでに成長して働いていた子供たちのお金で彼を支えた。かつて医師に追い出されたことのある元内縁の妻は、彼を助けるどころか、彼の話を聞くことさえ拒んだ。苦境

²¹⁰ レオン（スラヴ語）。——訳者注

²¹¹ マタイ10:22、マルコ13:13

²¹² ルカ21:19

²¹³ マタイによる福音書19:29、マルコによる福音書10:30を参照

にある彼を支えてくれたのは、正式な妻だけだった。結局、医師は懺悔を望み、残りの人生を悔い改めの中で過ごした。慈愛に満ちた神は、この善良な女性であり妻である彼女の献身——彼女が長年にわたり耐え忍び、清らかに暮らし、懸命に働き、自分に対してこれほど残酷で卑劣な振る舞いをした夫を支え続けたこと——を見て、彼女に報いた。一体何が起きたのか？ アメリカで夫の裕福な親戚が亡くなり、彼らは彼から莫大な財産を相続したのだ。その全財産は、この善良な妻であり母である彼女の手に移った。彼女は子供たちの将来をしっかりと切り開くことができ、多くの貧しい人々を助け、自身も残りの人生を豊かに過ごすことができた。たとえ物質的には貧しかったとしても、彼女は心の豊かさを持ち合わせていた。それこそが最も大切なことだから、彼女はやはり豊かな人だったのだ。

冬を耐え忍ぶのは、春が来るという希望があるからです

— ゲロンダ、私には霊的な成長が見られず、そのことで落ち込んでいます。

— ある時、ある人がブドウを植えました。ブドウがまだしっかりと根を張る前に、その人はすでに実がなるのを待ちわびて、ワインを搾って飲み、喜びを分かち合おうとしていました。あなたも同じです。一本のブドウの木を植えただけで、すぐにワインを飲みたいと思っているのです。そんなことはありません。今日ブドウを植えて、明日ワインを飲むなんてことはできない。一年後には、もしかしたら二、三房のブドウを味わえるかもしれない。二年後には一かごのブドウを収穫し、五年後にはワインを飲むことができるだろう。霊的な実を味わいたいのなら、努力し、辛抱強く待ちなさい。

— 私は待つことに慣れていないので、すぐに忍耐を失ってしまいます。

— 忍耐と分別が必要です。人はよく、料理ができるまで1時間や2時間は待つのに、冷めるのを2分も待てずに食べ始めて、火傷をしてしまうことがあります……。私がアトス山に戻ったら、聖忍耐のイコンを送ってあげましょう。三枚のイコンが送られてきました。二枚は聖人の肖像、一枚は「忍耐の聖人」のものです。聖人のイコンは祝福のために人々に配りましたが、「忍耐の聖人」のイコンは手元に残しました……

— ゲロンダ、アフォンから何か「薬草」²¹⁴を持ってきてくれませんでしたか？

— 今の時期、聖母マリアの御領地には「薬草」はありません……。春が来るのを待たなければなりません。そして春が来るためには、冬が過ぎ去るまで、少しでも辛抱する必要があります。

したがって、今のあなたにとって最善かつ最も効果的な「薬草」とは、忍耐なのです。

— ゲロンダ、私の心は霊的な冬の状態にあると感じています。

— もし天気が変わり、晴れ渡って日差しが差し込み、あなたが花開き、美德という実を結ぶことを望むなら、霜の日も晴れた日も喜びなさい。なぜなら、そのどちらも益となるからです。私たちは忍耐強く霊的な冬を待ち越します。そして、その忍耐は、霊的な春への希望から生まれるのです。その後、夏になると、私たちは冬の恵みを知りましょう。冬は水たまりを水で満たし、霜ですべての細菌を滅ぼしてくれたのです。

²¹⁴ 修道女が「薬草」と言うとき、それは霊的指導の言葉を指しており、1971年1月13日に修道院に送られてきた長老パイシオスの書簡『霊的な薬草』を念頭に置いている。（参照：Γέρωντος Παΐσιου Ἀγιορείτου, Ἐπιστολές, Σουρωτή Θεσσαλονίκη, 2005. Σ. 151-162）。— 編者注

慈愛に満ちた神は、私たちの救いのためにすべてを英知をもって整え、愛に満ちた父として自ら私たちを助けてくださいます。私たちに求められるのは、ほんの少しの忍耐だけです。

第4章。 霊的な喜び

聖母マリアは世界に喜びをもたらしました

— ゲロンダ、聖母マリアに捧げてお書きになった賛歌を、私たちに歌っていただけませんか？²¹⁵

— それでは、一緒に歌いましょう。「あなたは神の御前で多くの恵みを得られました、主の母よ、恵みに満ちた方、まことに恵み深い方、ガブリエルが宣言したように、天使たちの女王よ、あなたのしもべたちをお守りください。」そして、この教義の言葉を聞いてください。「聖母は——娘であり母、しもべであり女王、全世界の女王。」これは人間の理解の及ぶ範囲内でしょうか？受胎告知とは、理性を超えた超自然的な出来事です。神の母があなたに受胎告知の喜びを与え、天使があなたを祝福し、霊的な成長がもたらされますように。アーメン。

— ゲロンダ、あるトロパリオにはこう歌われています。「エバの喜びよ、喜びなさい。あなたの降誕によって、彼女の悲しみは終わったのですから、清き方よ。」²¹⁶

— 人が聖母についてどんなに良いことを語ろうとも、その偉大さを表現することはできません。聖母は、ご自身の従順によって、エバの不従順によって閉ざされていた楽園を、私たちのために再び開いてくださいました。エバは、私たちと神とをつなぐ絆を断ち切り、この世に悲しみと苦痛をもたらしました。²¹⁷ 神の母は再びその絆を結び直し、この世に楽園の喜びをもたらしました。キリストは神人であるからこそ、彼女は私たちを神と結びつけてくださったのです。

大天使ガブリエルは、人々が聖母マリアのおかげで「神の恵み」を得たという喜びの知らせを世にもたらしました。至聖なる方は、神の御言葉が受肉し、私たちを罪から解放してくださったことを喜びとしています。 私たちもまた、聖母が私たちを恥の赤面から救い出してくださったことを喜びます。それゆえ、私たちは降誕祭にこう歌います。「荒野はキリストに飼い葉桶を捧げ、私たち人間は、その母である神の母を捧げます。」²¹⁸

キリストがおられるところ、そこに真の喜びがある

— ゲロンダ、時々私は喜ぶことができないのですが、そんな時、もしかしたら喜びは私のためではないのかもしれないと思います。

²¹⁵ 長老バイシオスは、パナギアという名を持つ修道女の守護聖人の日に、彼女が自分の独房でこれを歌うことができるよう、この賛美歌を書き、修道院に送った。——編者注。

²¹⁶ 出典：『四旬節のトリオド』。第I巻。モスクワ、2002年。196ページ。

²¹⁷ 創世記3:16を参照

²¹⁸ キリスト降誕前夜の第四自唱を参照。『ミネイア』12月。モスクワ、1997年。493頁。

— 何を言っているのですか？ 喜びはあなたのためではない？ では誰のためですか？ タンガラシュカのためですか？ どういうことですか？ 喜びは人間のためなのです！ 神は悲しみをもたらされたのではなく、喜びだけをもたらされたのです。

— でも、なぜでしょう、ゲロンダ、私はいつも心の中に喜びを感じられないのでしょうか？

— もしあなたの心が神に向いていないのなら、どうして神の喜びを感じられるというのか？ あなたはキリストを忘れてしまっている。あなたの心は常に仕事や世俗的なことに占められている。だからこそ、あなたの霊的なエンジンが止まってしまうのだ。祈りと静かな賛美を捧げなさい。そうすれば、あなたは前へと飛び立ち、まるで星のようにキリストの周りを回るようになるだろう。

人はキリストの中にあってのみ、真の、本物の喜びを見出すのです。なぜなら、喜びと霊的な慰めを与えてくださる方はキリストだけだからです。キリストがおられるところには、真の喜びと天国の歓喜があります。キリストから遠く離れた者たちには、真の喜びはありません。彼らは「あれやこれやをしよう、あそこへ行こう、ここへ行こう」と空想にふけるかもしれません。彼らに敬意が払われたり、娯楽にふけて喜びを感じたりすることもあるでしょうが、その喜びは彼らの魂を満たすことはありません。この喜びは物質的で世俗的なものであり、世俗的な喜びは魂を満たすことはできず、人は心に空虚さを抱えたままになる。ソロモンが何と言っているか知っているか？ 「私は家を建て、ぶどう畑を植え、庭園を造り、金を蓄え、心が望むものはすべて手に入れたが、結局、これらすべてが空しいと悟った。」²¹⁹

世俗的な喜びは一時的なものであり、その瞬間だけ心地よいものであって、霊的な喜びが与えるものを与えてはくれない。霊的な喜びとは、天国のような生活のことだ。十字架を通り抜け、霊的に復活した人々は、過越の喜びの中で生きている。「過越、主の過越！」²²⁰ そして、その後、ペンテコステがやってくる！ そして、人がペンテコステに至り、炎の舌、すなわち聖霊が彼の上に降りたとき、すべては終わる……²²¹

霊的な喜びは、霊的な行いの結果として訪れるのです

— ゲロンダ、天の喜びについてお話しください。

— この世にも天の喜びや天の至福は存在し、人は「来世には、この世で経験しているものよりもさらに高い何かがあるのだろうか」と自問します。この喜びは言葉では表現できず、ただ体験するしかないのです。

— どうすればそのような境地に達することができるのでしょうか？

— あなたを溢れんばかりに満たす喜びを心に収めきれず、言葉でも表現できないような状態に至るためには、二つのことに注意を払う必要があります。それは、素朴に振る舞い、他人を気にせず、祈りを捧げることです。そうしていれば、やがてあなたは、私にこう言うほどの喜びを感じる時が来るでしょう。「ゲロンダ、私は気が狂ってしまいました！ もしかして、正気を失っているのでしょうか？ 一体、私は何を感じているの

²¹⁹ 伝道の書 2:4-11 参照

²²⁰ 復活のカノンの第1歌のイルモスより。——編者注。

²²¹ 長老パイシオスのこの言葉は、あらゆる信者の霊的奮闘の究極の目的、すなわち聖霊の獲得を表している。人が聖霊の神を礼拝する恵みに与る者となったとき、その人は「無限の完全性」である神化の状態に到達する。——編者注

でしょうか？」それほどまでに、あなたは狂おしいほどの喜びを味わうことになるのです！

— ゲロンダ、人が霊的な喜びを感じるためには、心の状態が穏やかでなければならないのでしょうか？

— あなたは、人がいつ霊的な喜びを感じると思いますか？ 心が乱れている時でしょうか？ 内なる喜びは、内面が整った後に訪れます。それは魂に翼を与えてくれます。魂が内なる働きによって温められるまでは、それは暖まっていないエンジンのついた車のようなもので、動き出すには押してやる必要があります。内なる営み——節制、注意、教訓、そして祈り——が魂を温め、エンジンがかかり、車は 前へと走り出す。そうして人は、外的な事柄に気を取られることをやめ、霊的な生活において巨人のような歩みで前進していくのだ。

— では、その時点で、不利な周囲の状況はもはやその人に影響を与えないのでしょうか？

— いいえ、影響しません。なぜなら、その人はこの環境の外にある、別の世界に住んでいるからです。そして、別の世界に住んでいるからこそ、この世界は彼に不安を与えることはないのです。周囲の人々は、まるでその人が知らない別の言語を話しているかのようで、だからこそ、彼らが何を言っているのか理解できないのです。そして、理解できないのは良いことです。もし少しでも理解できてしまったら、その言葉に注意がそらされてしまうからです。今や彼は、自分が知っている言語に完全に没頭しています。こうして内なる高揚が始まるのです。「内なる高揚」とは何か、ご存知でしょうか？ 翼を持つ天使の位階はどれでしょうか？ ケルビムか、それともセラフィムか？ 預言者イザヤが語る「六つの翼」²²²、それらはどの位階に属するのでしょうか？

— セラフィムです、ゲロンダ。

— セラフィムが何をしているかご存知ですか？ リズムに合わせて翼を羽ばたかせているのです……内なる高揚があるとき、心臓もまったく同じように鼓動します。その時、人生は歓喜そのものです。しかし、あなたはまだ自分自身に縛られており、自分の「自我」から解放されていないため、心臓は自由ではなく、喜びで震えるような状態にはなれないのです。まずはその喜びを味わってから、また来てください。その時に話しましょう！

神聖な喜びは、あなたが自分自身を捧げた時に訪れるのです

— ゲロンダ、神に従って生きる人は皆、霊的な喜びを感じるものなののでしょうか？

— もちろんです！ 人が真の喜び、すなわち霊的な喜びを得るためには、愛さなければなりません。そして愛するためには、信じなければなりません。人々は信じていないからこそ、愛することもなく、自分を犠牲にすることもなく、喜びも持てないのです。もし信じていれば、愛し、他者のために自分を犠牲にし、そうして喜びを得られるでしょう。自己犠牲からこそ、最大の喜びが生まれるのです。

— 人は愛するとき、喜びを感じるのですか？

— もちろんです！ 愛するとき、人は喜びます。そして、愛が深まるにつれて、人は自分のための喜びを求めるのではなく、他者が喜ぶことを願うようになります。

²²² イザヤ書 6:2

— つまり、喜びは何かから生じるものですが、愛はそれ自体で存在するということでしょうか？

— ええ、その通りです。愛はそれ自体として存在しますが、喜びは愛から生まれるものです。愛を捧げるとき、喜びが訪れます。人は愛を与え、喜びを受け取る。愛に対して、その人が感じる喜びという報酬が与えられるのだ。例えば、ある人に何かを与えられたとき、その人はそれを受け取り、その一つの物だけで喜びを感じる。一方、すべてを捧げる人は、一つの物ではなく、すべてに対して喜びを感じる。人が受け取る時に感じる喜びは、人間的な喜びです。しかし、与える時に感じる喜びは、聖なる、神聖な喜びです。神聖な喜びは、あなたが自分自身を捧げた時に訪れるのです！

霊的な喜び——それは神からの賜物である

— ゲロンダ、人はどのようにして、神との和解の知らせを受けるのでしょうか？

— 人が感じる内なる喜び、神からの慰めこそが、その人が神と和解したことを告げる知らせなのです。

— では、人は神と和解したと感じていながら、喜びや神聖な慰めを感じないこともあるのでしょうか？

— いいえ、そんなことはありません。やはり何かを感じているはずですよ。もしかすると、かつては強い慰めを感じていたものの、その後その慰めが弱まり、そのため神からの慰めを感じていないように感じているだけかもしれません。

— ゲロンダ、なぜ時々、霊的に良い状態にあり喜びを感じているのに、その後突然その喜びを失ってしまうことがあるのでしょうか？

— 神があなたに霊的な喜びを与えてくださり、あなたは喜びます。その後、神がその喜びを取り去られると、あなたはそれを求め始め、より多くの努力を払い、霊的にさらに成長するのです。

— ゲロンダ、なぜ私はこれほどの喜びを感じるのでしょうか？ もしかして、私は自分の罪深さを自覚していないのでしょうか？

— いいえ、違います！ それは神様があなたを飴で喜ばせてくださっているのです。今は飴ですが、やがては樂園で飲まれるようなワインになります。あの甘いワインがどんなものか、ご存知ですか？ そうですよ！ もし神様がほんの少しの愛らしさや、ほんの少しの善意を見出されたなら、惜しみなく御自身の恵みを与え、この世のうちにすでにそのワインであなたを酔わせてくださるのです。人が変容する霊的な変化や、神の恵みが訪れて感じる心の喜びは、どんなに偉大な…心臓専門医であっても、誰一人として人に与えることはできない。この喜びを感じたときは、できるだけ長くそれを保ち続けるよう努めなさい。

— 私たちは神に、霊的な喜びを与えてくださるよう祈るべきなのではないでしょうか？

— 霊的な喜びを願うのは浅はかです。それには前提条件が整えば、自然と訪れるものです。もしあなたが絶えず喜びたいと願うなら、その願いには自己愛が含まれています。キリストはこの世に来られ、愛のために十字架を受けられました。まず十字架にかけられ、その後、復活されたのです。

神の子供たちは、天の報いのためでも、この世での霊的な喜びのためでもなく、労苦するのです。なぜなら、父は子供たちの労苦に対して報酬を支払うことはないからで

す。彼らには、父の全財産がすでに属しているからです。別の話として、神が慈愛に満ちた父として、この世でも来世でも与えてくださる神の賜物があります。

霊的な痛み——それは霊的な喜びである

— ゲロンダ、人はどのようにして喜びを心に留めておくことができるのでしょうか？

— すべてのを霊的に受け止めるならば、可能です。そうすれば、病気や試練でさえ、その人から喜びを奪うことはありません。

— 試練を霊的に受け止めるためには、人はまず情欲から解放されなければならないのではないのでしょうか？

— たとえ情欲から解放されていなくても、試練や悲しみに見舞われたとき、人は喜びを感じることができます。もし、これらの悲しみが情欲に対する「薬」であると考えれば、病人が病気を治すことを願って苦い薬を喜んで飲むように、人はそれらを喜んで受け入れるでしょう。

— しかし、喜びと苦痛をどのように結びつけることができるのでしょうか？

— 霊的生活においては、驚くべきことが起こります。人がキリストの愛のために何か、たとえ苦しみであっても耐えるとき、その心は神聖な喜びで満たされるのです。主の受難に共に参加するときも、まったく同じことが言えます。キリストが私たちの罪のために十字架にかかれたという思いを深く心に刻み、病に苦しめば苦しむほど、神聖な歓喜によってより豊かに報われるのです。痛みは歓喜、痛みは歓喜。そして、苦しみが深ければ深いほど、より大きな喜びを味わうのです。まるでキリストが優しく頭を撫でながら、「私のことは心配しないで」と語りかけているかのように感じるのです。

ある修道女はこう語った。「私には喜びなど必要ありません。キリストのために悲しみたいのです。キリストは私のために十字架にかかれたのに、どうして私が喜べるのでしょうか？なぜキリストは私に喜びを与えてくださるのでしょうか？」と語りました。彼女は霊的な体験をしており、キリストの受難に深く参与し、愛に満ちた悲しみを抱けば抱くほど、キリストは彼女にさらなる喜びを与えてくださいました。キリストは、良い意味で彼女の理性を奪われたのです！

十字架の死は常に復活に先立ち、勝利をもたらします。十字架は栄光をもたらします。キリストは、十字架を背負ってゴルゴタに登り、十字架にかけられた後、御父のもとへ昇られました。十字架にかけられたキリストは人々の苦しみをやわらげ、十字架にかけられた人は神人イエスに倣うのです。

慈愛に満ちたイエス様は、全世界の罪とともに、そのすべての苦しみもご自身に引き受けられ、私たちには、古い人を脱ぎ捨て、今やキリストが宿る者が感じる喜びと歓喜を残してくださいました。そのような人は、福音書の言葉にあるように、「神の御国はあなたがたの内にある」と、この地上で天国の喜びの一部を感じています。²²³

神が、私にそのような多くの人々を知る恵みを授けてくださったことに感謝し、たとえ私自身はそのような境地に達することができなくても、神が私を助けてくださり、私がもはや神を悲しませることがなくなるよう、神に願います。

²²³ ルカ17:21

皆様が、この人生において常に霊的な喜びを持ち、そして次の永遠の世では、キリストの御傍で絶えず喜びを享受されますようお祈り申し上げます。

第5章。 思索——美德の冠

私たちの霊的な状態がどのようなものであれ、その判断力もまたそのようなものである

— ゲロンダ、なぜ聖なる父たちは、分別という美德こそが「すべての美德の中で最も偉大なもの」だと言うのでしょうか？²²⁴

— 分別は単なる美德ではなく、美德の冠、その頂点なのです。

私たちの霊的な状態がどうであるか、私たちの美德の質がどうであるか、それこそが私たちの分別なのです。もし私たちの美德が紙切れのようなものなら、美德の冠、すなわち分別もまた紙切れのようなものになります。もし美德が青銅製であれば、その冠も青銅製になります。もし金製であれば、その冠も金製になります。もし私たちの美德の中にダイヤモンドがあるなら、美德の冠——すなわち分別——にもダイヤモンドが輝くでしょう。

— ゲロンダ、推論とは何でしょうか？

— 推論とは、霊的な視力のことだ。そして、霊的な視力を持つのは、心が清められた者であり、そのような者は霊の明晰さと神からの啓示を持っている。

— 聖ヨハネ・クライストス是这样言っています。「二つの目によって私たちは肉体的なものを見、分別によって霊的なものを見るのです。」²²⁵

— その通りです。ご覧の通り、私たちの目が健康であればよく見えますが、病に侵されていればよく見えません。視力の鋭さは目の健康状態に左右されます。霊的な生活においても、まったく同じことが言えます。私たちが霊的にどれほど健康であるかによって、私たちの霊的な視力、すなわち「分別」も決まるのです。

— ゲロンダ、霊的な目はどのようにして開かれるのでしょうか？

— キリストは、塵を払うことで盲人の目を開かれたではありませんか？²²⁶ しかし、私たちの魂の目が開かれるためには、私たちは自分自身から塵や汚れ、罪の穢れを振り払わなければなりません。「知恵ある者の目から泥を振り払った」と書かれていませんか？²²⁷ もし私たちが自分の「自我」を捨てず、古い人間から解放されず、自己愛、利己主義、人に気に入られようとする心が私たちの中に残り続けるならば、私たちには明確な霊的な視界は得られません。

人が霊的生活においてますます成長すればするほど、その魂の目はより広く開かれていく。心は清められ、人は自身の欠点をよりよく認識し、神の多くの恵みを見出すようになり、謙虚になり、内面から悔い改める——そうして、神の恵みと神聖な啓示が自

²²⁴ 聖なる父たちのひとり、ダマスコのヨハネ著。『魂に益をもたらし、驚くべき説教』。聖なるネプティコスたちの『フィロカリア』。第2巻。アテネ、1975年。237頁。

²²⁵ シナイのヨハネ著。『クライマックス』。アテネ、1970年。145頁。

²²⁶ ヨハネによる福音書 9:6 参照

²²⁷ ペンテコステのイアムピクス・カノンの第1歌のイルモスより。——編者注。

然に訪れ、人は分別を身につけるのである。 そうすれば、あらゆる状況において神の御心が何であるかをはっきりと見極め、霊的な道でつまずくことはありません。なぜなら、分別とは、正しい道から右にも左にも逸れることなく、安全に導いてくれる舵のようなものだからです。

— ゲロンダ、人が善意から何か良いことを始め、その後極端になり、結果として悪になってしまう場合、それは分別がないということでしょうか？

— 始まりは良いものであっても、人が不注意であれば、その行いに利己心が混じり込み、正しい道から外れてしまいます。私たちの行いに「私」という自我が混じり込むと、偏りが生じ、悪魔がその実を刈り取ることになります。 ですから、神からの啓示を得られるよう、内面において注意深く、謙虚に生き、人目につかないように努力するように努めてください。内面的な生活を送る者は、謙虚に人間の狭量さや狂信などを乗り越え、良い意味での「熱心な信者」、すなわち「熱心な擁護者」となるのです。

— ゲロンダ、具体的な状況ごとに何が正しいのかを見極めるのが難しいのです。

— 霊的な知覚が明瞭になるためには、あなたには浄化が必要です。『ラヴサイク』、『リモナリオン』、『記憶に値する物語』、アヴ・バルソノフィオスの著作を読み、それらを自分自身に当てはめて読み解くことで、霊的な直感を養いなさい。そうすれば、どこが金でどこが銅かを区別できるようになり、霊的な事柄において真の宝石職人となるでしょう。

あらゆる美德において、思慮深さが不可欠である

— ゲロンダ、アバ・イサアクはこう書いています。「神は、分別に基づいて徳を認めてくださる（²²⁸）。」

— その通りです。私たちのあらゆる行いが神に喜ばれるものとなるためには、またあらゆる美德が真に美德となるためには、分別が必要です。分別こそが美德の塩なのです。だからこそ、キリストは福音書の中でこう言われているのです。「あらゆる供え物は塩で味付けられる。」²²⁹ 例えば、修行という問題において、どれほどの分別が必要とされようか！人は自分の力や霊的な状態などを考慮に入れなければならない。もし度を越してしまえば、結局は何もできなくなってしまうことになり、それはその人の霊的生活全体に悪影響を及ぼすことになる。 それゆえ、教父たちはこう言っている。「度を越したものは、悪魔から来るものである。」²³⁰ 例えば、20日間も食事を摂らずに過ごせた大パイシオスにとって、常に3日間の断食を続けることは極端なことではなかっただろう。しかし、衰弱で足が震え、年に一度、かろうじて3日間の断食を耐え抜くのがやっとという人にとって、²³¹ 常にそのような断食を自らに課すことは極端であり、極端なことは、先ほど述べたように、悪魔から来るものです。

²²⁸ 引用元：『アッバ・イサアク・シリンの修道者の言葉』。モスクワ、1993年。423頁。ロシア語訳では、「美德」という語の代わりに「真実」という語が使われている。— 訳者注。

²²⁹ マルコによる福音書 9:49

²³⁰ 参照：『聖人と祝福された教父たちの修道生活に関する記念すべき伝承』。聖三位一体セルギエフ・ラヴラ、1993年、152頁。

²³¹ 三日間の断食：聖四旬節の最初の三日間。この期間中、正教徒は飲食を控える。——編者注

— ゲロンダ、修行には分別が必要だということは理解していますが、他の美德においてなぜそれが必要なのか、私にはなかなか理解できません。何か例を挙げていただけませんか？

— 例えば、君のことを例に挙げよう。君には母のような心があるが……これ以上言う必要があるだろうか？

— どうぞ、お話しください、ゲロンダ。

— しかし、その振る舞いは……意地悪な継母のようだ。君にはこれほど多くの犠牲精神、これほど多くの自己犠牲、これほど多くの優しさがあるが、分別が欠けている。あなたは、誰が自分に話しかけているのか、その人が何を望んでいるのかに注意を払わず、その人にどう振る舞うべきか考えもせずに、その人の周りをくるくると回り始めてしまう。しかし、あなたの心を見ず、ただ外見的な振る舞いしか見ていない人は、苛立ちを覚えるのだ。

— では、どうすればよいのでしょうか、ゲロンダ？

— すべてのことに対して分別を持って接することができるよう、神に啓示を求めなさい。忍耐と祈りを武器にすれば、次第に分別が身についていくでしょう。

愛においても分別が必要なのです

— アッバ・ピメンはこう言っています。「兄弟が何を望んでいるかを知り、彼を安らげなさい。」²³² 彼はこれによって、具体的に何を言いたいのでしょうか？

— 彼は、兄弟や隣人の必要を知り、それに応じて、良い意味で彼を安らげなければならない、という意味です。なぜなら、愛においても分別が必要だからです。例えば、ある人が大食漢であるなら、彼にいつも美味しい料理を食べさせる必要はありません。それは彼に害を及ぼすからです。美味しい食事は、食欲がない人に用意すべきものです。もしその人が糖尿病なのに、甘いものを与えたとしたら、それは果たして愛と言えるでしょうか？

— ゲロンダ、人はどうしてすべての人を等しく愛しつつ、かつ分別を持って愛することができるのでしょうか？

— 人はすべての人を等しく愛していますが、その愛の表し方はそれぞれ異なります。ある人には距離を置いて愛します。その人を距離を置いておく必要があるからです。また、別の人には近くで愛します。その人にとって何が有益かによって異なります。ある人には全く話す必要がなく、別の人には一言二言語りかけ、また別の人とはもう少し長く話す必要があります。

— 愛を示すことで、相手に害を及ぼすことはあるのでしょうか？

— その人に愛すべき心があり、あなたがその人に大きな愛を示せば、その人は良い意味で変わり、あらゆる方法であなたに恩返ししようと努めるでしょう。しかし、厚かましい人に対しては、あなたが大きな愛を示しても、その人はさらに厚かましくなります。なぜなら、愛に満ちた人への大きな愛は、その人をさらに愛に満ちた人にする一方で、厚かましい人をさらに厚かましくするからです。ですから、自分の愛が役に立っていないとわかったら、分別を持ってその愛を控えるべきですが、それもまた愛に基づいて行うのです。

²³² 『ト・ゲロンティコン』。アテネ、1981年。93頁。

— ゲロンダ、純粋な動機から犠牲を払ったにもかかわらず、結局は憤りを感じるような事態になる可能性はありますか？

— ええ、だからこそ、犠牲は分別を持って行わなければなりません。自分の能力の範囲を超えないように気をつけてください。肉体的な力にも限界があるからです。もし自分の肉体の限界を超えてしまったとき、誰かが「あなたは朝から何も やっていない」と言ってきたら、「なんて恩知らずな人だ！ 朝から休む間もなく働いているのに、何もしていないなんて！」と思ってしまうかもしれない。そうして、すべての労力が無駄になってしまうのだ。

— もし私が心の中で一瞬だけ憤りを感じ、その後すぐに「これは純粋な動機から行動しなかったから起きたことだ」と考えたとしても、その場合でもすべてを失ってしまうのでしょうか？

— その場合、タンガラシュカがあなたを突き飛ばし、あなたはそれに平手打ちで応じるのです。そうすれば、タンガラシュカは平手打ちを食らって逃げ去ります。

推論には限界も規則もない

— ゲロンダ、推論には何か一定の基準があるのでしょうか？

— いいえ、分別には決まった尺度も、限界も、規則もありません。「はい」もあれば「いいえ」もあり、多いこともあれば少ないこともあります。分別のある姉妹には、何をすべきか、何を言うべきかを指示する必要はありません。彼女は常に正しく行動します。なぜなら、常に霊的に分別しているからです。彼女は神の啓示に照らされ、霊的な直感に恵まれているのです。

— ゲロンダ、以前、私には視野が狭いとおっしゃいましたね。それはどういう意味だったのでしょうか？

— 君は物事を狭く見ている。秩序のことばかり気にして、人そのものには関心が向かない。例えば礼拝の際、君は「あのシスターはあそこに立って、これを歌わなければならない」と言う。彼女に立つ体力があるか、それを歌えるかどうかなんか、見ていないのだ。まずは、その『～すべき』という指示をどこで、どのように実践に当てはめるべきかを見極め、その上で実行を求めるべきだ。君には物事を深く考える力が欠けている。だからこそ、すべてに対して冷淡で形式的な態度をとってしまうのだ。

人が教会の規範を人々の益となるよう正しく適用するためには、霊的であり、霊的な判断力を持たなければならない。そうでなければ、彼は法律の文字に固執することになり、法律の文字は「人を殺す」からだ。²³³ 誰かがあなたに「『コルムチャ』²³⁴ にそう書いてある」と言い、本に書かれている通りに文字通り適用してしまうが、本来はそれぞれのケースを個別に分析すべきなのだ。私が実践で見てきたように、一つの事例の中に、何千もの他の事例が隠れていることがあります。例えば、悔悛の行いは、その人自身、その人の状態、犯した過ち、示した悔い改めに合致し、その他多くの要素を考慮に

²³³ コリントの信徒への手紙二 3:6

²³⁴ 『コルムチャヤ』（ギリシャ語でΠηδάλιον — 訳者注）は、正教会のカノン集であり、全地公会議の聖なるカノン、聖使徒たちのカノン、そして教会の聖なる教父たちのカノンが収められ、それらに対する簡潔な解説が添えられている。この集成は、1793年に聖ニコディモス・スヴィャトゴルツと修道士アガピオスによって編纂された。——編者注

入れなければなりません。ここには、あらゆる人生の場面に通用する単一の処方箋や、唯一の規則など存在しません。

いかなる場合でも、最も重要なのは分別、すなわち神からの啓示である。だからこそ、私は常に、神が人々に啓示を授けてくださるよう祈っている。「わがキリストよ」と私は言う。「私たちは自分の家と、そこへ至る道を失ってしまいました。私たちに啓示を授けてください。そうして、私たちが自分の家、すなわち父を見出せるように。神からの知恵を私たちに与えてください。」

善き不安

「もし、この地上の私たちの目的が神の御国を得ることであることを忘れなければ、私たちの中に『善き不安』が芽生えるでしょう。この不安は、遅かれ早かれ私たちの魂を霊的な領域へと導き、そこで魂は豊かな酸素を得て、生き返り、高く舞い上がるのです」

善き不安——「善き行い」に対する善き懸念²³⁵

— ゲロンダ、善き不安とは何でしょうか？

— 「善き不安」とは、「善き行い」に対する善き懸念のことです。人は精進し、自分自身を省み、霊的な成長を妨げているものを見極め、深く考え、必要であれば助けを求め、霊的な労苦に励むのです。例えば、ある状況で自分が高慢に振る舞ったと気づくと、すぐにこう考えます。「高慢はどのように打ち勝つのか？ 謙遜によってだ。つまり、謙遜が必要だ。」と。パッ、パッと、斧で高慢を切り落とします。要するに、人は霊的な成長を求め、霊的な働きに励むのです。考えてみてほしい。生徒は小学校の1年生を終え、2年生に進み、小学校を卒業して中学校へ進み、高校へ進む、といった具合だ。もし学業がうまくいかなければ、大学に進学したいのであれば、助けを求めたり、補習を受けたりするだろう。そして、卒業証書を得るために懸命に勉強する。その後、修士課程に進学し、さらに博士課程に進むこともできる。さらに学び続けたいなら、海外へ行くこともできる。そして、これらすべては、学問において成功を収めるために行われるのだ。ましてや、精神的な生活——それは精神的な学問そのものである——においては、人は自らの精神的な成長について心を配らなければならない！

善き心配とは、躍動と志向のことです。それは魂に勇気と活力を与え、恐怖や悲しみではなく、慰めをもたらします。それは緊張でも不安でもなく、偉業への熱意なのです。あなた方には時折、ある種の停滞が見られます。「私はこのように奮闘している、このような状態にある」とおっしゃるものの、結局は以前と同じ場所に留まってしまっています。では、もし聖人がそのような状況に置かれたら、どのように振る舞うのでしょうか？ あなたには、その衝動、その志がありません。あなたの中に内面的な変化がないのは、あなたをその場から動かしてくれる「善き不安」という内なるレバーが、まだ動き始めていないからです。

²³⁵ 参照：テモテへの手紙第一 6:12

私たちの魂の救いという問題を、心に深く刻みましょう

——長老ハジ・ゲオルギの伝記の中で、あなたはこう書いています。「魂の救いへの関心は、肉体を謙虚にし、情欲を死滅させる。」²³⁶ 私にはその関心がないのですが……

— 重要なのは、あなたの心と精神がそれに占められていないということです。心と精神は、最終目標である天の御国にどう到達するかという点に、常に集中していなければなりません。心が魂の救いを切に願うとき、精神もまた、その心の痛みがある場所へと向かいます。すべては痛みにかかっています。痛みがあるときは、食べるのも眠るのも嫌になる。善き不安を抱く者は、すべてを心に深く受け止める。どうやら、あなたはまだ天国を目標に定めていないようだ。あなたの目標は地上のことにある。自分の魂の救いという問題を、まだ心に深く受け止めていないのだ。しかし、この問題を心に深く受け止めなければ、何を期待できるというのか？

私たちは、自分の魂の救いに対して無関心であってはなりません。どうすれば救われるかを常に考えなければなりません。もしそれについて考えなければ、この世に縛られたままになり、常に停滞した状態に留まってしまおうでしょう。この地上での私たちの目的が「神の御国を求め、それを獲得すること」であることを忘れなければ、私たちの中に善き焦りが芽生えるでしょう。その焦りは、遅かれ早かれ私たちの魂を霊的な領域へと運び、そこで魂は豊かな酸素を得て、生き返り、高く舞い上がるのです。

神が人間に知性を授けたのは、ある光の点から別の光の点へ移動する最も速い方法を絶えず考えるためではなく、何よりもまず 最も重要なこと、すなわち最終的な目的——神のもとへ至り、真の国、すなわち楽園に到達すること——をどのように達成するかについて考えるためなのです。

「賢者に過ちを与えよ、そうすれば彼は最も賢くなる」²³⁷

— 無関心な人が、霊的な生活を送り始めるきっかけとなるものは何でしょうか？

— その人が自ら前進したいと願うなら、多くのことがきっかけとなり得ます。しかし、本人が望まないなら、まるで、もっと速く歩かせようと鞭で打たれても歩こうとしない牛のように、ただ傷だらけになるだけです。鞭の傷を負っても、何の役にも立ちません。

— ゲロンダ、もし人に善意があり、あなたが後押しをしてあげれば、神は彼が何かを達成できるよう助けてくださるのではないのでしょうか？

— ええ、神は助けてくださいます。しかし、その人はその後押しから逃れなければなりません。そうでなければ、後押しする側も疲れてしまいます。人が改めようとしなかったために、ずっと同じ場所で足踏みしているようでは、助けようとする者にとって非常に疲れるものです。

もしその人に、動き出し、霊的な働きを始めるための善き焦りが芽生えなければ、霊的な進歩はなく、まるで四角い車輪のようになり、絶えず押さなければならないことになる。押せば——ボタン、止まってしまう。 また押すと、ボタンと止まってしまう。

²³⁶ ゲロン・バイシオス・アギオレイトス著。『アトス山の長老ハジ＝ゲオルギス』。テッサロニキ、スローティ、1986年。34頁。

²³⁷ 箴言 9:9

そんなふうに進むことなどできるだろうか？ 前方に長い道のりがあるなら、押したり引いたりしてそれを乗り越えられるだろうか？ そして、霊的な道は長い。100メートルでも200メートルでもないのだ。

—ゲロンダ、善き不安はどのようにして生じるのでしょうか？

— 例えば、私は魂に有益な本を読んでいて、心に響く箇所に目を留める——まるで宝石を見つけたかのように、それがどんな石なのか確かめたくて、それをじっくりと観察するのです。それを自分自身に当てはめ、それから正しく理解できたかどうかを自問し、生活の中で実践しようと努めます。それから、自分が正しく実践できているかどうか自問します。そうして徐々に、霊的生活において正しい道を歩むことを学んでいくのです。アブバ・イサアクについては誰も教えてくれませんでした。ある日、食料品店の店主がニシンを『スヴィャトゴルスク図書館』という雑誌の紙で包んでくれました。それを広げたとき、私の視線は紙に印刷された文章に留まりました。それは聖イサアクの言葉でした。私はその紙を手に取り、天日干しにしてから読み、深く感銘を受けました。私はその一節を一年かけて読み返し、聖イサアクを深く愛するようになりました。その後、彼の著書はあるのだろうか、と疑問に思った。探し求めたが、その本を見つけて手に取ることを恐れていた。あなたはあれほど多くの本を読んでいるのに、読んでいるものの中で、あなたに何の影響も与えないものなど本当はないのだろうか？ 特に記憶に残ることを書き留めておきなさい。書き留めて、絶えずそれについて考え続ければ、そう簡単に忘れることはできず、実践するようになるだろう。

ある人にはたった二、三語話すだけで、その人の目はすぐに輝き始めます。聞いたことを紙切れに書き留め、実践して前進していくのです。ソロモンはこう言っていませんでしたか。「知恵ある者に酒を与えよ。そうすれば、彼は最も賢くなる。」²³⁸ 一方、他の人々は、あれほど多くのことを聞き、あれほど多くのものを受け取ったにもかかわらず、何もしません。なぜなら、彼らの中には「善き不安」が芽生えていないからです。彼らはやって来て、ただ自分の状態を私に説明するだけで、偉業に対する「善き不安」を持っていません。非常に表面的な態度です。私には理解できません！ まさか、彼らにとって霊的生活のすべてが明らかなののでしょうか？ 疑問は全くないのでしょ

うか？ 人の心に善き不安が芽生えると、その人は自分に何が欠けているかに気づき始め、それをどうすれば得られるかを尋ね、霊的な益を得るようになる。尋ねなければ、どうして知ることができるだろうか？ ある時、私はある夫婦と一緒に車に乗っていた。彼らには小さな子供がいた。その子は道中ずっと父親を放っておかず、あれこれと尋ね続けた。「パパ、これは何？ パパ、これはどうして？」——「もういいから、パパは君のせいで頭が痛くなっちゃったよ」と母親は言いました。「聞かせておけばいいさ」と父親は言いました。「聞かなければ、どうやって知ることができるというのか？」霊的な事柄についても同じです。

「善き不安」を抱く者の霊的な営みがどのようなものかを、皆さんに理解していただくために、ここで一人の姉妹がどのような疑問に心を奪われているかをお話ししなければなりません。私は彼女を見て喜びを感じます。彼女が、単なる好奇心ではなく「善き不安」から私に投げかける質問の一つにさえ答えるには、ノート一冊を埋め尽くすほどの文章が必要なのです。彼女には偉大で善き「善き不安」があり、多くのことを察知

²³⁸ 箴言 9:9

し、熱心に精進しているため、大きな恵みを受けているのです。人が自分の欠点を見つけ出し、それを正そうと努め、謙虚になる時、神の恵みが訪れ、その瞬間から、その人はすでにまっすぐな道を歩み始めるのです。

善き不安は決して絶えることがない

— ゲロンダ、私は、自分がきちんと精進できていないのではないかと心配しています。

— 恐れを感じていますか？

— いいえ、でもなぜこの不安があるのでしょうか？

— 愛しい子よ、穏やかな不安と、落ち着かない静けさがあるのだ。私たちには常に「善き不安」があってこそであり、そうでなければ恐れが生まれてしまう。人が正しく修行しているなら、決して自分自身に満足することはなく、その中には常に、自己向上への真摯な努力から生じるある種の不安が存在するのだ。

— ゲロンダ、修行に励む人にとって、もはや「善き不安」を必要としないような瞬間は、いつか訪れるのでしょうか？

— いいえ、この人生において、善き不安が絶えることは決してないからです。「テツィテ、ダ・ポスティグネテ」²³⁹（すなわち「得るために走りなさい」）と、使徒パウロは言っています。人は生きている限り、キリストを得るために走り続け、決して立ち止まることはありません。走りながら感じるものは、疲れではなく喜びなのです。

分かりやすくするために、一つの例を挙げましょう。優れた猟犬は、ウサギの匂いを嗅ぎつけると、猟師のそばにじっとしているのではなく、その場から飛び出し、走りながらウサギを探します。走り、少しの間立ち止まり、匂いを嗅ぎ、また走り出します。その犬は、その場にじっとしていることができません。その頭の中は、どうすればウサギを見つけられるかということだけでいっぱいです。周囲をきょろきょろと見回したりはしません。彼女にとって、その場に立ち止まっていることよりも、走ることにこそ喜びがあるのです。彼女にとっての人生とは、走り、探し求めることそのものなのです。

私たちにも、このような冷静さが必要です。私たちの心は常にキリストへと向かわなければなりません。なぜなら、キリストこそが私たちの目標だからです。しかし私たちは、足跡をたどり、道を知り、キリストに会うためにどこへ行くべきかを知っているにもかかわらず、しばしばその場に立ち止まり、前に進もうとしません。もし道を知らなかったのなら、その場に立ち止まっていることにも言い訳ができたでしょう。

コニツァに住んでいた私の父は、よく訓練されたグレイハウンドを2匹飼っていたのを覚えています。ある時、聖アルセニオス教会の聖歌隊長プロドロモス・コルチノグルが、羊の群れを守るために、同じ犬種の子犬を父に頼んできました。父は彼に1匹の子犬を譲りました。そしてプロドロモスは、オオカミが近づいてくるとその犬が吠えるようしつけました。コルチノグルの隣人は熱心な猟師だったが、飼っていた犬が病気になり、狩りができなくなってしまう、と深く嘆いていた。プロドロモスはそれを知り、彼にこう言った。「心配するな。私の犬を貸してやる。エズネピディアスの犬と同じ品種だ。

²³⁹ コリントの信徒への手紙一 9:24

」²⁴⁰ 隣人は喜び、犬を受け取って狩りに出かけた。森に着くと、彼は狩人がいつもするように手を振って、犬に「探せ」という合図を送った。しかし、犬は走り出すどころか、彼の周りをぐるぐる回り、足を舐めたり、手のひらに鼻を押し付けたりして、パンをねだり始めたのだ！ ご覧の通り、その犬は良犬で純血種でしたが、ウサギ狩りの訓練を受けていなかったため、ずっと狩人の周りをぐるぐる回っていたのです。

しかし、あなた方は、おそらくその手がかりをつかんだのでしょうか。キリストを求め続け、心がキリストで満たされ、もはやそれ以上受け入れる余地がなくなるほどになり、こう懇願するようになるはずです。「神よ、もう十分です。これ以上は無理です。」

²⁴⁰ 長老パイシイの父の姓。――編者注