**健全な人間関係**

2011年11月20日

逗子例会

スワーミー・メダサーナンダによる講話

於・逗子協会

　『何人(なんぴと)も一島嶼にてはあらず』これはジョン・ダンの詩のタイトルで、よく引用されています。私たちは社会の一員ですから、生活の中で常に互いにギブアンドテイクを行っています。このように、人間関係は生活と結びついており、これを認識することが他者との人間関係を打ち立てる出発点となるのです。この、絶え間なく相互に行われるギブアンドテイクは、やりたければやる、というものではなく、やらざるを得ないことなのです。ギブアンドテイクなくして生活は成り立ちません。健全で理想的な人間関係とはどのようなものでしょうか。気高く創造的で、長続きする充足した人間関係こそが、理想的と言えるでしょう。

　日本の本に『内観』というものがあります。この中で著者の西田憲正氏は、重要な人間関係ではすべて、次の三つについて自らに問いかけ深く考える必要があると述べています。

相手は自分に何をしてくれたか。

　お返しに自分は相手に何をしたか。

　自分は相手にどのくらい迷惑をかけたか。

　この本には、これらを自問自答し熟考することでどんな人間関係もすべてよくなると書かれています。

　ヒンドゥー教の聖典や伝統には、人間関係に関する様々な論述やたとえ話があります。インドの壮大な叙事詩である『ラーマーヤナ』は、理想的な人間関係についての話がたくさん盛り込まれています。理想的な息子の話があり、理想的な夫の話があり、さらには理想的な妻、友人、兄弟、主人、召使、王の話が述べられているのです。『マハーバーラタ』にも人間関係に関する重要な記述があります。シュリー･クリシュナの妻であるルクミニが、パーンダヴァ五兄弟の共通の妻であるドラウパディーの所に行き、一人の夫とうまくやっていくだけでも難しいのに五人の夫と良好な関係を保ち全員の機嫌を保つ秘訣は一体何かと尋ねるのです。ドラウパディーの与えた助言は、青年期にある息子に愛情を注ぎすぎないこと、さもないと夫が嫉妬したり疎外感を持ったりする、というものでした。確かにその通りです。このような古い聖典にこんなにも実践的な知恵が書かれているとは、実に驚きです。

　ヒンドゥー教の聖典にはまた、神様や賢者、先祖、他の人間や動物を喜ばせることは各人の義務であると述べられています。これは五大供養(Pancha-mahayajna パンチャ マハーヤジュナ) と呼ばれています。これらの存在から人間は多くのものをいただいているわけですから、お返しをしてこれらを喜ばせなければなりません。この考えは人間同士の関係に限られるのではなく人間以外の存在との関係にも当てはまるのだということを忘れないで下さい。

　今日お話しするのは、大半が人間関係についてです。人間関係には非常に多くの面があります。家族との関係や親戚との関係の他、友人付き合いや近所付き合い、何かのグループや地域との関係、職場の同僚や上司との関係、教師と生徒、生徒同士などなど、様々な関係が存在します。さらに、家族との関係の中にも、夫婦、親子、兄弟姉妹、義理の兄弟姉妹などいくつもの関係があります。この中には、誰もが通る過程、例えば子供にまつわる問題、青少年期の問題、結婚前や結婚後に起こる問題などもあります。人間関係に関する話は尽きないものです。

　では、一般的な健全な人間関係について一つ一つ考えながら、そのいくつかを深掘りしていきましょう。

1. 健全な人間関係を保つためには、初めに、人間関係のゴールが何であるかを意識し、理解する必要があります。そうしないと、そのゴールに到達するのに避けて通れない問題や困難に対し立ち向かおうという意欲は湧きません。結婚という関係であれば、そのゴールは、妻と夫の双方が共に支え合い助け合って幸せな人生を送ることでしょう。ですから、出産し子供を育て、家族との充足した関係を長続きさせることを結婚生活のゴールとするのであれば、夫と妻のそれぞれがこのゴールに到達するための努力をする必要があります。ゴールを意識し意欲を持たなければ、夫婦の関係はもろいものとなってしまうでしょう。

2. 次に、長期間にわたる親密な関係を築こうとする前に、よく考えなければなりません。『パンチャタントラ』というインドの古い説話集があります。これは『イソップ童話』に匹敵するもので、人間関係に関する実践的な教えがたくさん詰まっています。この説話集では、長期間にわたる親密な関係を築くことについてよく考えるようにと忠告しています。一目惚れしてすぐに結婚するのは物語ならいいのですが、現実の世界では安全策とは言えません。衝動的な決定というのは、後々ずっと後悔する可能性があります。

　ある時電車の中で、たまたま乗り合わせた男性が私に娘さんのことを話してくれました。娘さんはまだ若いのに衝動的に結婚をしてその後離婚し、赤ちゃんと一緒に実家に戻って暮らしているとのことでした。男性は、娘さんの身の上を嘆いていました。

　私たちは、「好意」と「愛情」との間に一線を画すべきでしょう。「好き」と「愛している」は同じではありません。人を愛し深い信頼を寄せることにはよく注意しましょう。このような関係をうまく築くには非常な困難を伴います。互いに深く信頼し合う関係を築く際には衝動的になってはいけません。結婚であろうと仕事であろうと、相手の性質をよく観察しよく考えてください。相手が自分に対してどのように振る舞うか、さらに自分以外の人に対してどう振る舞うか、よく見て下さい。これはとても大切です。あなたに興味を持つ人はあなたによくしてくれるでしょうが、それ以外の人に対しては失礼な態度を取ったり利己的であったりするかもしれません。ですから、「好き」になっても「愛する」までに間を置いて下さい。

3. 互いに愛し、敬意を払い、誠実であること。これは特に、夫婦、教師と生徒、友人同士の関係で必要です。結婚には見合い結婚と恋愛結婚がありますが、近年では恋愛結婚が国を問わず増えています。恋愛結婚には賛否両論があります。見合い結婚では結婚してから恋愛感情が芽生えますが、恋愛結婚ではまず恋愛で始まり、次に結婚をし、その感情はやがて薄れていきます。大切なことは、いずれの結婚でも恋愛感情はやがては消えていき、その時、夫婦が長く関係を続けていくのは大変なのだということが明らかになるのです。

　この困難な状況に対し夫婦は、互いへの理解、愛、敬意、誠実さを持って立ち向かわねばなりません。ヒンドゥー教の聖典でさえ、妻は夫を神様だと見なすべきだという考え方を重視し、夫は妻を神様だと見なすべきだという考え方はあまり強調されていません。妻だけがこれを実践するように求められたら、夫は利己的になる可能性が大いにあります。だからこそ、これは相互に必要とされるのです。夫も妻を神様だと見なせば、夫の心には謙虚さが生まれます。誠実さは、妻だけでなく夫にも求められるべきものです。こうして、夫婦の関係が釣り合うのです。

　親子の関係においても、互いに愛と敬意を持つことは重要です。子供が親を愛し敬意を払うだけでなく、親も子供を愛し敬意を払うべきでしょう。もちろん、子から親に対する愛や敬意と親から子に対する愛や敬意とでは、その性質に違いはあります。親は、神様が子供の姿になっているのだと考えて、子供への務めを果たすべきでしょう。そうすれば、子供には自尊心が生まれます。

　教師と生徒、霊的なグルと弟子の関係でも、互いに愛と敬意を持つことは重要です。真のグルは、弟子の中に常にブラフマンの存在を見ます。教師と生徒の間の愛や敬意は、夫婦間の場合とは表現の仕方が違うのはもちろんですが、私が言いたいのは、教師と生徒の場合、互いに愛情を込めて敬意を払うことが必要だということです。

4. 子育ては家族間の人間関係の一つです。子供にいい顔をしすぎて甘やかしてしまうと、かえって子供をダメにすることになります。今日では核家族が主流ですが、昔の拡大家族には祖父母がいて子育てを手伝ったりいろいろと教えたりしたものです。今では年長者からそのようなアドバイスを受けることができないので、若いお母さんは子育てについてどうやって学んでいるのでしょうか。子育ては、自分の常識だけに頼るにはあまりに大きな仕事です。気を配るべきことが実にたくさんあります。また、一人っ子が多いので、親は子供を喜ばせてやりたくて、子供の言うことを何でも聞いたり、欲しいものを何でも買い与えたりします。

　すると、子供は欲求が満たされてこう考えます。「欲しいものは何でも親が買ってくれる。何をやっても、親は受け入れてくれる。」行儀作法のしつけだけでなく、価値観や善悪の違いを親が子供に教えてやらないと、子供はそのようなことを知らないまま育ち、やがていろいろと問題が起こります。子供が十代になって、友達との夜遊びや宿題をサボるなどの振る舞いをするようになってからでは、子供を正したりしつけたりするには遅いのです。

　サンスクリットに、次のような諺があります。「子供は、最初の五年は甘やかし次の十年は厳しくしつけて育てなさい。」つまり、親は子供を常に愛していますが、甘やかしたり愛情を表現したりするのは子供が五歳を過ぎたらやめなさいということです。母親は、テーブルマナーや挨拶だけでなく、物事に成功するには大きな努力が必要であることも子供によく言って聞かせる必要があります。また、失敗することもあるからそれも受け入れなければいけないことも教えるべきでしょう。

　さらに、他者を思いやることも教えなければなりません。人にはそれぞれの状況があることを考え、必要であればいつでも人を助け力になるべきだと教えるのです。私は子供の頃父と出かけた時、物乞いをする人に何度か会ったのを覚えています。父は人を助ける気持ちを私に教えるために、私に硬貨を渡して物乞いの人にあげさせました。こうして父から、自分のことばかり考えず社会のために何かすることを教わりました。しかも言葉だけではなく行動で教わったのです。また、うちの庭にはマンゴーの木が何本もありました。両親は私たち子供に熟れたマンゴーをたくさん持たせ、近所の人たちに配るように言いました。後に、ラーマクリシュナ・ミッションの学校に通うようになって、助け合いと分かち合いの文化がミッションの主要なモットーの一つであることを知りました。ミッションでは他者への奉仕が重視されていますが、私がラーマクリシュナ僧団に入った理由の一つはこの奉仕の精神でした。

5. 女性は家族の関係を築く中で鍵となる存在です。家庭が幸福でうまくいっているということは、その家庭にいる女性の努力の賜 (たまもの) と言えます。女性は、母や妻、さらに拡大家族の中では娘の役割も演じます。英語の諺に「息子は結婚するまで息子だが、娘は死ぬまで娘である」というものがあります。親の面倒は長男が見るという長い伝統はほとんどなくなり、現在では親の面倒を娘が見ることが増えています。

　これは、求心力や遠心力の働きと同じです。求心力とは中心に向かおうとする力、遠心力とは中心から離れようとする力ですが、私は、自然は神の思し召しに従い、人間関係おいては女性を通じて求心力を働かせているのだと考えています。ウーマンリブ (女性解放運動) では女性のこの役割が軽んじられているかもしれませんが、よき市民を作るという点で女性は社会にも大きな役割を果たしています。世界の男性の偉人の生涯を見てみると、彼らの多くは母親から大きな影響を受けています。スワーミー・ヴィヴェーカーナンダもその一人です。

　母、妻、娘の役割を、知恵を働かせながら一生懸命に果たすことは、女性に大きなメリットがあります。このような奉仕により、心は浄まって純粋になり、女性は広い心を持った完全な存在へと引き上げられます。『マハーバーラタ』やスワーミー・ヴィヴェーカーナンダの『カルマ・ヨーガ』には、自分の義務を完全に果たすことで完全な魂となる妻らの話が出てきます。瞑想や霊的修行によってではなく完全な妻、母、娘となることによって、完全な魂となったのです。義務や努めに無駄なものは一つもありません。

　こうした義務を果たす場合、女性には自分の自由や自分のためになることがないのでしょうか。いいえ、家族への義務をできる限り果たすことで、自分の成長にもつながるのです。主婦としての役割を果たしながら仕事においても素晴らしい成果を上げている女性はたくさんいます。今年 (2011 年) 5 月にインド大使館でスワーミー・ヴィヴェーカーナンダの生誕祝賀会を開催した際、『前向きな生き方』というテーマで素晴らしいスピーチをされた上野理絵さんも、妻、母、成功したビジネスウーマンとして活躍していらっしゃる女性の一人です。

6. ギブアンドテイクにおいては、より多くを与えより少なく取るようにしましょう。非利己的であるよう努め、奉仕の精神で与えましょう。スワーミー・ヴィヴェーカーナンダはこのように言っています。「非利己的である方が得をする。人にはそれを実践するだけの我慢強さがないだけだ。」よい暮らしをするには利己的になって自分の利益を第一に考えなければ、と思いがちですが、スワーミージは、「違う！」と言っています。ホーリー・マザーも、ある女の子に次のような助言をしたことがあります。「皆を等しく愛したいのなら、誰からも何一つ得ようとしてはいけません。」

　満足するよう努めましょう。「自分の手にある物で満足する」ようにしましょう。家庭内で人間関係が損なわれる原因の一つに、夫婦の一方または双方が要求ばかりしていることが挙げられます。妻は夫に要求し、夫はこんなに頑張って自分が仕事をしているのに妻はもっと自分に尽くすべきだと要求します。双方が要求ばかりしていたら、人間関係がうまくいかないのは明らかです。

7. 自由と管理には適度なバランスが必要です。人間関係において相手に自由を与える、または相手を管理するのであれば、慎重に行わなければなりません。相手に何でも好きなようにさせている場合、その関係は重要ではなく、相手を管理しすぎるのであれば、主人と奴隷のような関係になってしまいます。どちらの側に対しても公平さを期すべきで、ダブル・スタンダードではいけません。夫は妻を厳しく管理しながら自分は自由に好きなようにしたいと望めば、夫婦の関係に不和が生じます。家庭でも職場でも、あらゆる関係において、バランスを取ることが大切です。

8. 家族のためにもっと時間を割き、家族をもっと気遣いましょう。家庭内の人間関係において、相手のために時間を割くことは重要です。「時間がない！」と言うのは理由になりません。

　特に夫は、家族への貢献や果たすべき義務は収入を得ることだけだと考えてはいけません。このように考えると、妻や子供との間に距離ができてしまい、家族関係にひびが入ってしまいます。息子には、母親だけでなく父親も自分のことを考えていてくれるのだと感じさせてやる必要があります。私の父は医者で、朝早くから夜遅くまで熱心に仕事をしており、私はコルカタから50km ほど離れた所にあるラーマクリシュナ・ミッションの全寮制の大学で勉強していました。父は定期的に大学に来て私に会ったり、大学に在住の僧侶に私の様子や勉強の具合を尋ねたりするようにしていました。時々私は父に、「どうしてわざわざこんな遠くまで来る必要があるの？お父さんは忙しいし疲れるでしょう」と反対したのですが、父は決して来るのをやめませんでした。

　離れて暮らしていてもこのようなことができるわけですから、同じ屋根の下に暮らしている家族のために惜しみなく時間を捧げましょう。週末や休暇もあるのですから、時間を割くことは十分できます。時間の許す限り、子供を気遣っているのを示し、子供のやっていることや勉強に関心があることを示しましょう。これは妻だけがやるべき義務ではなく、夫の果たすべき務めでもあるのです。

9. 言葉で伝える愛は浅薄ですが、行動で示す愛は深いものです。映画や小説では、ヒーローがヒロインと数回会っただけで「愛している」と宣言します。こんな表面的な愛の後、果たして二人がどうなるかは分かるでしょう。一方、子供への愛の塊である母親だったら、子供に対して「愛しているわ」と言い続けるか、全身で子供に愛を伝えるか、どちらでしょうか。子供は母親の愛をハートに感じて、同じように母親を愛し、このようにして愛は続いていくのです。

10. どんな人間関係においても、自分が何かをしてしまった時でもされた時でも、なるべく早く謝罪し、許し、忘れましょう。謝るという行為は、自分を低めるのではなく逆に高めてくれます。ある時スワーミー・ブラマーナンダ (シュリー・ラーマクリシュナの「霊的息子」で、ラーマクリシュナ・ミッションとマートの初代プレジデント)は弟子の不正行為に怒り、この弟子をたたきました。グルは自分の弟子を鍛えるために叱る権利があり、時には非常に厳しいことがあります。しかし、スワーミー・ブラマーナンダは後で、自分のしたことはよくなかったからどうか許してほしいと、この弟子に謝罪しました。賢者のサットワ的な怒りは子供が怒った時のようにその場ですぐ終わりますが、ラジャス的な怒りやタマス的な怒りはいつまでも後を引きます。怒りを引きずってはいけません。問題があれば話し合って解決しましょう。あきらめずに、人間関係を壊さないようにしましょう。

　これは困難な仕事です。背を向けて立ち去り、やめるのは簡単ですが、長い目で見るとよくありません。心の傷となっていつまでも残るからです。自分が嫌っている相手は何も影響を受けることはなく、自分の方が苦しむのです。憎しみやいつまでも消えない怒りがハートにあると、霊的進歩の妨げとなったり、平安を得られなかったりします。イエスは『マタイによる福音書』の中でこう述べています。「だから、あなたが祭壇に供え物を捧げようとし、兄弟が自分に反感を持っているのをそこで思い出したなら、その供え物を祭壇の前に置き、まず行って兄弟と仲直りをし、それから帰って来て、供え物を捧げなさい。」問題があれば、妻や子供、同僚と話し合って解決しましょう。誰がまず歩み寄るべきでしょうか。自分です。話し合いで解決できない問題はありません。

　私たちが持つ否定的な感情の中で、人間関係に最も大きなひびを入れるのは怒りです。怒りのせいで、心の平安が失われます。ですから、怒りのコントロールは私たちにとって重要な事柄です。怒りを最もうまくコントロールする方法は、腹が立った時にすぐにそれを示さないことです。これは私も心がけています。頭に来ることがあってもそれをすぐに表さず、少し時間を置きましょう。これができれば、怒りのコントロールは半分できたようなものです。時間の経過と共に気持ちが落ち着いて、問題にうまく対処できるようになりますから、後は簡単です。

11. 「威嚇せよ、しかし噛みつくな。」悪い人と出会ったら、その人と関わらないようにしましょう。それができない場合は、『ラーマクリシュナの福音』にあるブラマチャーリとヘビの話にあるように、威嚇するのです。自分を守るために威嚇するだけで、噛みついて相手に害を与えてはいけません。

12. 人を変えようとする前に自分が変わりましょう。夫が変わればいいのに、妻が変わればいいのに、子供が、同僚が、と他人が変わることを誰もが望みますが、人も自分に変わってほしいと思っているのだとは全く考えません。誰もが、人は変わるべきだと思うわけですが、人を変えたいのならまず自分が変わりましょう。自分を変えようとすると変わることがどんなに大変か分かり、人に対して我慢強くなり思いやりを持つようになります。さらに、自分が変わることができれば、人にも変わろうという意思を生みます。これは自然の法則です。

13. 人を優先しましょう。『7つの習慣(The Seven Habits of Highly EffectivePeople)』という本の中に、有能な人はまず他者を理解しようと努め、次に自分を理解してもらうようにする、とあります。また、英文学教授であり後に米国で霊性の教師となったインド人エクナット・イーシュワラン (EknathEaswaran) が執筆した『スローライフでいこう (Take Your Time)』には、ある若者が恋人とうまくいかなくなりどうしたらいいか著者に助言を求めた話が載っています。イーシュワランのアドバイスはこうでした。「彼女を優先してあげなさい。」

　数日後、若者はニコニコしながらイーシュワランのところに再びやって来ました。ずいぶんうれしそうだね、と声をかけると若者は、彼女とレストランに行った話を始めました。いつもは自分の食べたいものから注文していたのですが、彼はイーシュワランのアドバイスを思い出して、彼女から先に注文するように言い自分の注文をしようとはしませんでした。これが大いに効いて彼女は機嫌がよくなり、とても楽しく食事ができたということでした。人を優先する。まず人を理解するよう努め、自分を分かってもらおうとして主張しすぎない。

　人間関係によくある大きな問題の一つは、「自分を分かってくれない」と常に相手に文句を言うことです。このような態度をやめ、互いが相手を理解しようと努めるべきでしょう。互いに文句を言い合うだけではうまくいきません。例えば、退職後夫は家にいる時間が非常に増えるので、妻はこれをうっとうしく思います。長年家庭を切り盛りする自由があったわけですから。それでも妻は新しい状況を受け入れてそれに合わせようとするのですから、夫の側も妻の気持ちを尊重し自分も合わせる努力をするべきです。

14. 人の前で自分の成功をひけらかすなど自慢をするのはやめましょう。人と距離ができ、人をいらいらさせる原因になります。日本ではあまり自慢話をする人を見たことがありませんが、これは日本の実によいところだと思います。

15. 自分の話は控えめにし、相手の話をよく聞きましょう。私たちの多くは誰かと会うと、相手にも話したいことがあるのではと考えず、自分ばかり話をしてしまう傾向があります。

　1937年、ラーマクリシュナ僧団のSwamiSiddheswaranandaji が僧団本部から、フランスに移住してヴェーダーンタの講話をするようにと言われました。この時、スワーミー・ヴィヴェーカーナンダの最も親しい友人かつ信者であるジョセフィーン・マクラウド嬢は、貴重なアドバイスをし、その後Siddheswaranandaji はそのアドバイスを常に心に留めておきました。それは次のようなものでした。「ゴパール(Siddheswaranandaji の出家前の名前)、聞いてください。あなたは人に会うと、相手に話す隙を与えずずっとしゃべり続けていますね。西洋では、これは大変悪いマナーとされています。人と会ったら、自分を抑えてまず相手に話をさせてあげなさい。」さらにマクラウド嬢は続けました。「スワーミージ(ヴィヴェーカーナンダ)がよく話し、人はスワーミージの話を熱心に聞いていたことをご存じでしょう。でも、スワーミージは、人の話に辛抱強く耳を傾けていたのをあなたはご存じないでしょう。だから信者は皆スワーミージと一緒に居やすかったのですよ。」

　講話等ではなく普通の会話の中で自分ばかりが話をしていたら、我の強い人だと思われたり自分の宣伝ばかりしているという印象を与えたりしかねません。これでは長続きする人間関係を築く助けとなりません。

16. 人のよいところを見つけましょう。よいところに目を向け、欠点は見ないようにしましょう。そうしないと、人のあら探しが止まらなくなりどんな人間関係もダメにしてしまいます。ミツバチのようになり、ハエのようにならないようにしましょう。他人の欠点を見るのはハエが汚いものに留まるようなものです。反対に人のよいところだけを見るのは、ミツバチのように花の蜜だけを吸うのと同じです。これは日常生活の中で大切なことです。人のあら探しをするのは自分をおとしめ汚すようなものです。あら探しをする人ともし自分が一緒にいたら、当然楽しいとは思わないでしょう。

　ホーリー・マザーが亡くなる当日に語った言葉は大変良く引用されます。「心に平安を望むなら、あら探しをするのをおやめなさい。あら探しをするのなら、自分の欠点を見つけなさい。誰に接する時も、身内に接するようにしなさい。一人として他人はいません。全世界があなたの身内なのです。」シュリー・ラーマクリシュナは、ガラスのケースをのぞくように人の心の内を見ることができましたから、相手の欠点や悪い面にもすぐに気付きました。しかし、人を教える時には、その人のよいところを褒めそこを伸ばすようにしていました。ホーリー・マザーやスワーミー・ヴィヴェーカーナンダもこの点は同じでした。教師の務めはよりよい人をつくることであり、これには愛情溢れる心が必要です。

17. 新たに何かを創造するような、クリエイティブな人間関係を築きましょう。家族や親戚と、または友人と一緒に文化活動や知的な活動を行うとか、ボランティア活動や仕事をやってみるのはどうでしょうか。そのような人間関係は実際に数多くありますから、自分でもやってみましょう。

18. 人間関係を、低いものから高いものへ、表面的なものから深いものへ、肉体中心から心や霊性中心へと変えていきましょう。どうやって変えていくのでしょうか。愛が肉体中心であれば、動物の愛と変わりません。愛が肉体だけでなく心をも対象とすれば、その愛はもう少し深い愛となり、肉体中心の愛が薄れても心への愛は存在し続けることができます。しかし、自分の愛する者に内在する霊性をも愛することができれば、その愛は純粋で至福に満ちた、長く続く愛となります。これはいわゆる「人間関係の霊性化」です。

　このような人間関係は自分の愛する者を高めるだけでなく自分自身をも高めます。肉体や心を愛することから始まっても、最後には成熟して霊的な関係へと変わるでしょう。

19. 人間関係の幅を広げることで、自分のハートを大きくしより大きな喜びを得ることができます。愛する対象は家族や友人、隣人だけに限られません。いつでもどこでも何においても愛を育むことはできます。私自身のことを言えば、私はこの地域の人たちと友達になりたいと思っています。ですから、子供にキャンディをあげたり、散歩をしている人と話をしたり、犬をかわいがったり、郵便や宅急便の配達の方、タクシーの運転手さん、お店の店員さんと仲良くするようにしています。

　どうやっているかというと、笑いかけ、心を込めて挨拶し、キャンディのプラサードを差し上げるのです。善意を示すことは多くの点で重要ですが、それでも毎日笑顔と誠意で接することで人間関係を育むには時間が掛かります。

20. 私たちは、神様と永遠に続く関係を結んでいます。ですから、このことを常に心に留めてその関係を育んでいきましょう。神との関係を大切にし、その関係と同様に他の人との関係を作っていくようにすれば、私たちの人間関係はうまくいくでしょう。

**結論**

　話が長くなりましたが、健全な人間関係に欠かせないものは主に二つあります。エゴを抑えることと、忍耐強くあることです。この二つを常に心がけて、きちんと真剣に実践すれば、健全な人間関係を築くための他のテクニックは簡単に活用できるでしょう。

　エゴを抑えるには、「私が」「私の」を「あなたが」「あなたの」と置き換えるのです。これには二つのポイントがあります。まず、いつでもどこでもできる限り人を優先すること。これはもうお話ししました。もう一つは、神様と結びつくようにし神様を通して人と結びつくのです。これには瞑想や祈りの実践が役立ちます。

　エゴをうまく抑えることができれば、忍耐強くなることは簡単です。また、自己分析、瞑想、祈りを実践することで、他者を理解し自分の心のコントロールが上手になります。　このように、瞑想や祈り、自己分析は霊的生活のために欠かせないだけでなく、よりよい人間関係を築くことにも欠かせません。楽しく、創造的で、自分を高めてくれる人間関係、長続きする人間関係は、誰もが望むものですが、瞑想や祈り、自己分析によって育むことができるのです。