

# トンレン（人生学 第17回）

高橋清隆

## はじめに

リン・マンタガート（Lynne McTaggart）著、島津公美訳『パワー・オブ・エイト』（The Power of Eight）（ダイヤモンド社、2018年4月4日）の本の帯には、次のように書かれています。

- ・ 科学的実験を繰り返して遂に発見された、人間が持つ「奇跡を起こす力」
- ・ 意識を送る側にも起こった、予想外の効果とは？
- ・ 病気の人を癒そう、世界から紛争をなくそう、という思いから始められた集団で意識を送る実験。世界中に参加者を募った大規模実験から、わずか8人の小規模実験まで規模を変え、ターゲットも植物の種子から人間、世界の紛争地域までさまざまに変えて得られた結果は、あまりにも素晴らしく、予測を超えたものだった！

まずは、この本に沿って見ていきます。

## 1 実験

『パワー・オブ・エイト』は、「数えきれないほどの多くの実験で、私たち人間の思考は自分の脳内に閉じ込められているものではなく、他人や物事に入り込んで、そこに影響を与えることができる可能性が示されている。」（5ページ）、「人間に、他人や世界を癒せるほどの潜在能力があるとわかれば、自分の行動も生き方も変えていけることになる。」（7ページ）ということから始められた実験だったのですが、「最も注目すべきだったのは、『意識の送り手』の変化だ。」（10ページ）、「参加者たちは個人レベルの意識が変化して、孤独感がなくなり、恍惚感とさえ表現できるような感覚をそのグループの人々の間で持てたという。」（10ページ）、「参加者が長らく苦しんできた深刻な身心（ママ）の不調が癒され、もつれた人間関係は修復され、新たな人生の目標を見出して無味乾燥な仕事を捨て、もっとわくわくする充実した仕事を見つけた。」（10～11ページ）、「本書の最も大事な点は、あなたがたが自分の人生を癒す奇跡的な力を内に持ち、その力が発揮されるのは、皮肉にも自分のことを考えなくなった時だということだ。」（12ページ）。皆が、自分や自分たちの利益でないものに向けて、心を一つにして祈ったことにより、参加者たちが一つになった体験をしたのでした。

正直言って、この本を読み始めた時は、実験の目標の設定については、あまりかんばしいとは、私には思いませんでした。念によって、物質の変化や病気の治癒や紛争の鎮静化を目指すのは、わ

ずかに効果はあるかもしれませんが、それらについては、むしろ、現実的な働きかけの方が物事を動かせ、また、その方が人生において意義があると思いました。

実際、本を読み進めていく時、もどかしい思いの方が先に立ったことを白状しておきます。

けれども、素人的な素朴な試行錯誤をしていくことは、決して無駄なことではありません。無駄どころか、それが、どの人にとっても、唯一の成長の道なのではないかと思えるのです。不器用に、いろいろなことを試し、失敗を重ねることにより、要領のよい人ははじめから切り捨てて分け入らない道にも入ってみて、その道を確認、体験できるのです。

エジソンが、多くのフィラメントを試して失敗した時、1万回失敗したのではなく、フィラメントに適さないものを1万回見つけただけだというような内容のことを言ったという挿話は有名ですが、これは負け惜しみなどではなく、光度が弱いもの、一度明るくなって燃え尽きるもの、変わった色の光を出す素材など、いろいろなものがあつたはずなのです。それを記憶しておけば、付箋（ポストイット）に利用されている、くっつかない糊など、別のものに使うことができるかもしれません。

この本も、もどかしい思いをしながら読んでいったのですが、そこにこそ、意義があつたと思うのです。

「この不思議な体験をしたバックは、『宇宙はすべてが秩序を保ち、すべてのものが互いのためになるように動いており、その世界の基礎となっているものが私たちの言う愛であり、すべての人にとっての幸せこそが究極なのだ』と表現している。」(133ページ) という箇所には驚きました。弱肉強食だとか、すべては争いの中で生きているように見える部分もあるのですが、実は、ここで指摘されていることが、世界の本質です。

「グループで祈りを捧げると、参加者の多くに、深く永遠に続く心理的な変化が起こった可能性が高く、人生の多くの局面が改善されたのだった。」(150ページ)、「平和の意識を送れば、送った人が平穏になる。誰かを癒す意識を送ったら、多くの人が自分の人生に癒しを受け取ることになるのだ。」(251ページ)。

ところが、私たちは、自分が得になることを、まず考える傾向があります。自分が病気になった時に、自分の病気がよくなるようにと願うことのどこが悪いのか、という人が多いのではないのでしょうか。しかし、いい悪いの問題ではないのです。「もし自分が何らかの症状で苦しんでいるのであれば、自分自身ではなく他の人に意識を向けることで、その事態を乗り越えられそうだ。」(266ページ)、「自分のことに終始している人は、気分の落ち込み、不安症、ネガティブな気持ちに悩まされることが多い。」(266ページ)。

これはほんとうにそのとおりです。次に少し長く引用します。

私の癒しの意識を送る実験で起こった強力な意識変容をもたらすものは、意図的に自分自身への意識の焦点を外して、ただ祈るだけだ。

キリスト教の教えの中に初期からずっとあつた「己の欲するところを人に施せ」(マタイによる

福音書7章12節)、「隣人を汝自身のごとく愛せ」(マタイによる福音書19章19節、22章39節)のように、あまりに聞き慣れ、あるいは見慣れてしまったただの言葉になってしまっているが、実際に他の人を癒すことで、癒している人が癒される。

私は、これらすべての研究から少し距離を置いて考えた。おそらく「自分が望んで素晴らしい人生を手にする」という筋書きを突き進むことが、結局は自分を殺すことになるのでは、と思った。

(285ページ)

私は「自己啓発」の危険性に思いを巡らせた。自分のことに集中してばかりでは健康によくはないのではないかと。

人生を変える最も手早い方法は、自分のことはまったく考えずに、ただ誰かに手を差し伸べるだけでいい。

(286ページ)

望むものを手にするには、まずは進んで与えるところから始めなくてはならない。

ジョン・ポール・サルトルはかつて「他人は地獄だ」と言ったが、私の夫は彼の言葉は誤解されていると述べたことがある。つまり、地獄は他人の中にあるのではなく、自分の考え方の中にある。夫が言いたかったのは、私たちは互いにつながっている1つの意識の存在であり、自他を別々の異なる存在と捉えるのは間違いだということだ。

(286ページ)

これらのようなことに行き着くためには、実験が効果的だったと思えます。

## 2 トンレンとは

実は、これらのことは新発見ではありません。けれども、ここで、『パワー・オブ・エイト』を否定したいわけではありません。人類の歴史は、このような再発見の連続なのかもしれません。

さて、トンレンについては、インターネットのサイトにもいろいろ載っていますが。ここでは、ソギャル・リンポチェ (Sogyal Rinpoche) 著、大迫正弘・三浦順子訳『チベットの生と死の書』(The Tibetan Book of Living And Dying) (講談社、1995年10月25日) が鋭い指摘をしています。

わたしたちは何が自分を幸せにしてくれると思っているのだろう。抜け目のない、手前勝手な、小才の利いた利己主義や、自我(エゴ)の自己防衛といったものは、誰もが知っているように、ときとして人を残酷にする。つまりその逆が真理なのだ。よく見れば、我執や自己愛が、他者に対する、さらには自分自身に対する、さまざまな害悪の根源をなしているのがわかるはずだ。

(318ページ)

この最大の敵との戦い、我執と自己愛との戦いにおいて、慈悲の行より心強い援軍はない。無我の智慧と手に手をとって、一身を他者のために役立つことによって、自分を可愛がるよりも人の苦しみを引き受けることによって、輪廻の世界を果てしなく彷徨い歩く原因となってきた古くから

の偽りの自己への執着を、もっとも効果的に、もっとも徹底的に打ち砕くもの、それが慈悲なのだ。

(319～320ページ)

自分を可愛がるのが生の最良の防御だと、わたしたちはかたくなに信じ込んでいる。だが実際はその逆が真なのだ。我執が利己心を生む。その利己心が、傷つき苦しむことに対する根深い嫌悪を生む。本来傷つき苦しむことに実体はないのだが、それを嫌悪することによって、それに実体と力が与えられるのだ。そのことに気づいたとき、あなたは、あらゆる否定的なものや障害となるものをわが身に引き寄せ、人生を神経質な不安と期待と恐れでいっぱいにしてているのが、実はこの嫌悪であることを理解するだろう。自己に執着する心に勝つことによって、実体をもたない自己へのとらわれに打ち勝つことによって、この嫌悪に打ち勝つのである。そうでないかぎり、否定的なものや障害となるものを打ち負かすことはできない。それはそうだろう。存在しないものを打ち負かすことはできないのだから。

そう、慈悲こそが最良の防御なのだ。そしてまた、過去の偉大なる師たちの誰もが熟知していたように、それはすべての治療の源でもある。あなたが癌に、あるいはエイズにかかっているとしよう。その状態のあなたが、慈悲の心で、自分自身の苦痛のうえに、さらに同じように苦しんでいる他の人々の病を引き受けるとする。すると、そうすることによって、現在と未来に果てしなく広がるあなたの苦しみの、その原因となっている悪しきカルマが浄められるのである。これは間違いなく起こることだ。

それは多くの人々に起こった。チベットではよくそういった話を聞いたものだ。その並はずれた体験をした人々は、自分が不治の病で余命いくばくもないことを知らされると、持てるものをすべて人々に分け与え、ひとり死ぬために墓場に向かった。そこで彼らは他者の苦しみをわが身に引き受ける行を行じた。その結果、驚いたことに、死におもむいたはずの彼らは、すっかり癒されて家にもどってきたのである。

(320～322ページ)

弟子たちがわたしのところにやって来て、こう訴える。「友人の（あるいは身内の者の）あの苦しみをただ見ているのは耐えられません。本当に何とかしたいのです。ところが、どうしてもわたしのなかにそれに足るだけの十分な慈しみを感じることができません。あわれみの気持ちを表したいと思うのですが、それがどこかでせき止められてしまうのです。どうすればよいのでしょうか」。身近で苦しんでいる人への十分な慈しみとあわれみを自分のなかに見出せない。そのため、その人に役に立つだけの力も湧いてこない。誰もが一度はこの悲しい苛立ちを噛みしめてきたのではないだろうか。

仏教は、このような状況のもとで実際的な助けとなる一連の体系的な行法を作りあげてきた。これは仏教の伝統の業績のひとつと数えるべきだろう。それらの行法は真にあなたを豊かにし、力とおおらかな創意と熱意で満たし、心を浄め、精神を解き放つ。それによって、あなたの智慧と慈悲の治癒力が状況に働きかけ、状況を変化させるのである。

その数ある行法のなかでも、わたしの知るかぎり、〈トンレン〉の行はもっとも有益で強力なもののひとつである。〈トンレン〉とは、チベット語で「与えることと受けることを意味する。(中

略) 我執、自己愛、自己への耽溺といったものを打ち壊す行法で、トンレン以上に効果的なものをわたしは知らない。(325～326ページ)

引き寄せの法則とか、願い事のかなえ方とか、その類いの本が多く出ています。それらの中には、以上のようなことも踏まえたものもありますが、ただ、自分の薄っぺらな願望をかなえるだけのことが書かれているものもあり、それは、『パワー・オブ・エイト』でも危惧しているように、むしろ逆効果のように思います。

同じように、夢や希望をもって、それを実現していく人生が推奨されることがありますが、ほんとうにそれでいいのでしょうか。夢や希望というのは、自己中心的な欲望ということも少なくないことを念頭に置いた方がいいのではないのでしょうか。

### 3 ゲシェ・チェカワ

先の引用の続きに、ゲショ・チェカワの話が出てきます。

チベットにおけるトンレンのもっとも偉大な師に、十一世紀の人、ゲシェ・チェカワがいる。彼は深い学識の人であり、また、多くのさまざまに異なる瞑想行を修めた人でもあった。ある日、かれが指導教師の部屋にいたとき、開いたままにして置いてあった書物の一節にふと目がとまった。そこにはこう書かれてあった。

すべて利益となるものは人のもとへ  
すべて損失となるものはわがもとへ

この二行にこめられた、広大な、ほとんど想像もつかないほどの慈悲に驚嘆したゲシェ・チェカワは、この書物を書いた師をたずねて旅にでた。(326～327ページ)

ゲシェ・チェカワは、はじめのうち、数人のごく身近な弟子にしかトンレンを教えなかった。よほどの至心がなければそれを修めることはできないと考えたのだ。その一方で、彼はあるハンセン病患者たちの一団にトンレンを教えはじめた。ハンセン病は当時のチベットでは珍しい病気ではなかったが、普通の医者に治せる病気でもなかった。ところが、トンレンの修行をしているハンセン病患者たちの多くが回復しはじめたのである。噂はまたたくまに広がった。ハンセン病患者たちがゲシェ・チェカワのもとに押しかけ、彼の住居はさながら病院の様相を呈しはじめた。

それでもまだゲシェ・チェカワはトンレンを教え広めようとはしなかった。彼がより広く一般にトンレンを教えはじめようになったのは、弟の変化に気づいてからのことである。ゲシェ・チェカワの弟は頑迷な懐疑主義者で、いかなる精神的修行をも鼻先でせせら笑っていた。ところが、トンレンを行じているハンセン病患者たちの変化を目の当たりにして、弟は感銘を受け、興味をそそ



られたのだった。彼はある日、扉のかげに隠れて、ゲシェ・チェカワがトンレンを指導しているのを盗み聞きし、ひとり密かに行を試みはじめたのである。弟の性格がおだやかになってきているの（ママ）気がついて、ようやくゲシェ・チェカワはこの次第に気づいた。

この行法が弟にすら有効であるのなら、弟のような人間をも変容させることができるのなら、どのような人間をも変容させることができるだろう。これに確信を得たゲシェ・チェカワは、トンレンをより多くの人々に教えはじめた。彼自身、その修行を生涯おこたることがなかったという。晩年近くなって、ゲシェ・チェカワは弟子たちにこんな話をした。彼は長いあいだ地獄界に生まれ変わることを一心に祈りつづけてきた。そうすれば、地獄で苦しんでいる衆生を助け導くことができるからだ。ところが不幸にも、と彼は行った、ちかごろ自分が仏国土のひとつに生まれ変わることを示す実に鮮明な夢を繰り返し見るようになったのだ。彼はひどく意気消沈し、涙を流して弟子たちに訴えた。お願いだから、そうならないように仏たちに祈っておくれ、地獄に行って衆生を救うという悲願を果たさせてくれるように、仏たちに祈っておくれ、と。 (327～328ページ)

以下の章で、トンレンの具体的なやり方を述べるのですが、その前に、この話は、ぜひ紹介したいものでした。

まず、修行というと特別な技術や、長い年月が必要なように思えてしまいますが、全くの素人のハンセン病患者や、性格の悪い弟が、盗み聞きしてできるようになるものであることを思えば、一般的な修行に対する固定観念は外して考えた方がいいと思います。

自己中心的な人は、何百年かかっても得られないでしょうが、普段から、他人も自分も大切にしていれば、他の人が困っていたら助けようと思っている人は、修行ではなく、普通にしていることなのです。

それと、もう一つ、ゲシェ・チェカワの地獄行きの思いは心を打ちます。

実際的なことを言えば、地獄に行くということは、そこにいる人たちと同列のレベルということであり、とても人を救うことはできません。人を救うという発想のない人たちがいる場所だからです。それどころか、自分を救うという発想もなく、自分がほしいものを手に入れようと必死になっている人たちの群れなのです。そして、そのほしいと思っているものは、実体のないものばかりで、あまりに愚かしいのですが、それに気づいていないのです。

それを救うためには、余程レベルの高いところに行かなければ無理です。根気も必要です。菩薩の位置ぐらいにいたることが必要なのです。

上から視線が気になるのかもしれませんが、そのような心情にはならないレベルです。イエスキリストさんが言うように、皆に仕える者となっているのです。

#### 4 トンレンの前の慈悲

ともあれ、トンレンのやり方を述べていくことにします。

その基礎となっているのが慈悲なのです。

トンレンを真に行ずるためには、そのまえに自分のなかに慈悲が呼び覚まされていなければならぬ。だが、これはわたしたちが想像する以上に難しい。(中略) 私は以下に紹介する一連の手法を取りあげ、現代人にもっとも有効に作用させるべく、それらを組み立てなおしてみた。

(329ページ)

「一 慈しみの心——泉の封印をとく」「二 あわれみの心——自己を他者とみなす」「三 あわれみの心——自己を他者におきかえる」「四 友を介してあわれみの心を生む」「五 あわれみの心を瞑想する」「六 あわれみの心をそそぐ」の6段階が提示される。

「一 慈しみの心——泉の封印をとく」は、自分が愛されたことを思い起こし、その愛を、外に向かって流し、生きとし生けるものに広げるものである。

「二 あわれみの心——自己を他者とみなす」は、相手を「役割」で見るのではなく、一人の人間として見るものである。

「三 あわれみの心——自己を他者におきかえる」は、苦しんでいる人の立場に、自分自身を置いてみることである。

「四 友を介してあわれみの心を生む」は、最良の友や心から愛している人を、苦しんでいる人の立場においてみるというもの。

「五 あわれみの心を瞑想する」は、目にしたり耳にしたりした、世界に広がる苦しみの光景がかきたてた慈しみと悲しみを無駄にしないこと。「あなたは自分が今までにいかに苦しみに盲目であったかを知るだろう。自分が今経験している苦しみが、自分が今目にしている苦しみが、世界の苦しみのほんの小さなひとかけらにすぎないことを知るだろう。多くの生命がいたところで苦しんでいる。内側からこみ上げるつきせぬあわれみをもって、そこに心を向けなさい。そのあわれみを注ぎなさい。すべての覚者(ブッダ)たちの加護のもと、すべての苦しみを和らげるために。」(337ページ)。

「六 あわれみの心をそそぐ」は、「あなたの為すことすべてが、思うことすべてが、言葉が、行為が、ただひたすら生きとし生けるものたちの恵みとなるように、幸せをもたらすすべとなるように、祈る」(338ページ)、「あなたの善行と修行のすべてを生きとし生けるものに捧げること」(338ページ)。

これらの中で、「自分が今までにいかに苦しみに盲目であったか」が心に突き刺さります。感じすぎて動きがとれなくなる人も中にはいるかもしれませんが、それもまだ、自分に囚われすぎている状態です。自分はどうであれ、自分の力を他の人のために使うことが大切です。他の人の苦しみに気づいて、自分を責めているばかりでは、何もやっていないのと同じことです。むしろ、自分を責めている分だけ、マイナスのエネルギーを周囲に振りまいていることになるのです。

## 5 トンレンの前行

次に、トンレンの諸段階として、トンレンの前行が示され、「一 環境のトンレン」「二 自己へのトンレン」「三 日常の場におけるトンレン」「四 他者へのトンレン」が掲げられます。

「一 環境のトンレン」は、「息を吸うとともに、その落ち着きのなさ、重苦しさを吸い込むように想像する。次に、息を吐くとともに、落ち着き、清澄さ、喜びといったものを吐き出すように想像する。」(343ページ)。これは常識と反対のように感じる人もいるかもしれません。けれども、なかなか病気が治らないこともあるのは、病気を治そうとするあまり、悪いものは外へ、良いものは内へと考えるから、なかなか治らないのです。「鬼は外、福は内」というのは、あまりよい結果を招きません。子どもの頃、ふざけて、「鬼は内、福は外」と言っていたのですが、それがトンレンの精神です。ただし、もちろん、ふざけて言っているのでは意味がなく、他のところの鬼は私のところへ、私のあたたかな福は外側へ、と心から言うことが大切です。

「二 自己へのトンレン」は、自分自身を二つに分け、傷ついてきた自分に対して、心を開いている自分が、あらゆる慈しみを送っているところを想像するものです。

「三 日常の場におけるトンレン」は、かなり重要と思われるので、全文を引用します。

過去に自分が何かひどいことをしたその状況を、いまだに罪悪感を感じる、思い出すのもためらうような状況を、ありありと思い浮かべてみなさい。

そして、吸う息にのせて、それに対する全責任を受けいれるのだ。その行ないを一切正当化することなく、自分がしたことをありのままに認め、そのうえで、一心に許しを乞いなさい。そして次に、吐く息にのせて、和解を、許しを、癒しを、理解を送り出す。

つまり、非難を吸い込み、清算を吐き出すのだ。責任を吸い込み、癒しを、許しを、和解を吐き出すのだ。

この行は特に強力な力を秘めていて、あなたに勇気と力を与えてくれるだろう。あなたがこれまでひどい接し方をしてきた人に会いにゆく勇気を、その人と直接話をして心の底から許しを乞う力と意志を、与えてくれるだろう。(344ページ)

「四 他者へのトンレン」も、やはり引用します。

あなたのごく身近な人で、特に悩み苦しんでいる人を思い浮かべてみなさい。そして、息を吸うとともに、その人の悩みと苦しみをあわれみをもってあなたのなかに取り込むように想像する。さらに、息を吐くとともに、あなたの温もりを、癒しを、愛を、喜びを、満足を、その人に向けて送り出す。

次に、慈しみの行のところでやったと同じように、少しずつあなたのあわれみの輪を広げてゆきなさい。親しみを感じる人たちを輪のなかに取り込むところから始めて、特に関心の対象ではない



人々へと広げ、さらにはあなたが嫌っている人や不快に思っている人々をも包み込み、ついには非人間的な残酷さを感じさせる人にまでその輪を広げてゆく。そう、あなたのあわれみを普遍的なものにしてゆくのだ。すべての有情の生命を、生きとし生けるものを、いかなる例外もなく、その抱擁のなかに取り込んでゆくのだ。（344～345ページ）

この三と四を見ると、「我らに罪をおかす者を、我らがゆるすごとく、我らの罪をもゆるしたまえ」「汝の敵を愛せよ」のほんとうの意味が理解できるのではないのでしょうか。

## 6 トンレンの正行

そして、トンレンの正行です。

「一」は、心をわが家に帰し、一番自分を奮い立たせる行法、自分に向いている行法をもちいて、あわれみの心に深く瞑想するものです。

「二」は、苦しんでいる人を思い浮かべ、「その人のすべての苦しみが集まり溶け合い、ひとつの大きな、熱い、黒い、すすけた煙のかたまりとなって立ち昇るところを想像する」（346ページ）。

「三」は、「その黒い煙のかたまりがあなたのなかに吸い込まれ消えてゆくところを思い浮かべる」（347ページ）。

「四」は、「利己心がみじんに砕け散り、あなたのなかの悟りをもとめる心が、菩提心が、あますところなく開示されるのを想像」（347ページ）するものです。

「五」は、「したがって、あなたの菩提心が光り輝き、その光が苦しむともに触れた瞬間、強い確信を感じる事が重要だ。その友の悪しきカルマがすっかり浄められたという確信を、深い絶えることのない喜びがその友を痛みと苦しみから完全に解放したという強い確信を、感じる事がきわめて重要なのである。そして、普通に呼吸をしているときも、息を吸いながら、吐きながら、つねにこの行をつづけることである。」（347～348ページ）。

そして、聖なる秘伝として、次のように語られます。

「人の痛みや苦しみを引き受けることは、自分を害することになるのではないか？」とあなたは思うかもしれない。戸惑いを禁じえなかったり、トンレンの行を本気で行ずるだけの慈悲の力や勇気を感じることができなかったとしても、気にすることはないでしょう。ただ想像（この二字に傍点）するだけでいいのだ。「息を吸いながら、私は友人や他の人々の苦しみを取り込んでいる。息を吐きながら、わたしはそれらの人々に幸福と安寧を送り出している」と心のなかで唱えながら、自分がそうしているところを想像するだけでいい。ただそれだけのことで、あなたのなかにそのための環境が整えられ、あなたを実際のトンレンへと導いてゆくだろう。

どうしても二の足を踏んで、本格的に行を始めることができないようなら、簡単な祈り（この二

字に傍点)のかたちでトンレンを行ずることもできる。生きとし生けるものの救済を深く心に抱いて、たとえば、「彼らの苦しみをこの身に引き受けることができますように。彼らにわたしの健康と幸福を与えることができますように」と祈るのである。この祈りが入口となって、あなたのなかにいずれはトンレンを行ずる力が目覚めるだろう。(349～350ページ)

現代にも、その生涯を病める者と死にゆく者に捧げ、この与えることと受けることの喜びを周囲に放っている人物がいる。マザー・テレサである。次に掲げる彼女の言葉以上に、トンレンの正鵠を射た感動的な表明を私は知らない。

わたしたちの誰もが主(しゅ)のまします天を思いこがれます。ですがそれは、今この瞬間に主とともに天にいるわたしたちの力のうちにあるのです。主とともに満たされてあるということは次のようなことです。

主が愛するように愛すること  
主が助けるように助けること  
主が与えるように与えること  
主がつくすようにつくすこと  
主が救うように救うこと  
二十四時間主とともにあって  
受難のお姿の主に触れること

(351～352ページ)

トンレンの正行は、確かに、なかなか難しそうです。

けれども、著者のやさしさで、「聖なる秘伝」としておきながら、実はわかりやすい内容を提示してくれています。

マザー・テレサは、現在では故人となってしまいましたが、私たちのよい見本です。トンレンの前行、正行に囚われず、修行ということではなく、普通の生活の中で、周囲にあたたかくしていくことの必要性をあらわしてくれているように思います。

よく言われる、「得たものではなく、与えたものが人生のすべてである」という言葉は、あの世に行けば誰でも気づくことなのですが、この世にいる時に気づいてこそ、人生が実りあるものとなっていくのではないのでしょうか。