

J **apanese text**

2017年 秋/冬号 日本語編

人生対談

ベニシア・スタンリー・スミスさんが
人生の師、プレム・ラワットさんと語らう

豊かな人生とは
——心の庭に美しい花を咲かせるために

撮影=梶山 正 文=安藤菜穂子 通訳=マックス・ウィトル

p.060

英国貴族の家系に生まれながら、京都・大原の古民家でハーブや庭木を育てる暮らしを選んだベニシアさん。日本にやってくる前は、無我夢中で人生の意味を模索していたといいます。19歳で故郷の英国を発ち、最初に向かったインドで出会ったのが、ベニシアさんが今も師と仰ぐ講話者プレム・ラワットさんです。「すべての人の心のなかにある平和」をテーマに、50年間、世界250都市以上で講演してきたプレムさんがこのたび来日。ベニシアさんが丹精して育てる庭を訪ね、本当に豊かで美しい人生について語り合いました。

人はみな、無限の可能性を秘めた
“心のなかの庭”を持っている

ベニシアさん：私の庭に来てくださって、ありがとうございます。

プレムさん：この庭に来るのは2回目ですね。とても美しいです。

ベニシアさん：今日は、プレムさんが人の心を庭にたとえて話をしてくださった“心のなかの庭”について、詳しくお話を聞かせていただきたいと思います。

プレムさん：庭というのは、とても面白い場所です。たとえば目の前にあるこの庭は、最初は何が育つのかは決まっています。手入れをしなければ雑草が生え、丁寧に世話をすればこのように美しい花が咲きます。その人次第で、トゲで人を傷つける草木も、傷を癒やすハーブも育てることができるのです。

ベニシアさん：そうした庭のあり方が、人の心にたとえられるのですね。

プレムさん：そうです。まずは、自分の“心のなかの庭”が今どのような状態にあるのかを見つめること、つまり、“自分を知る”ということからすべては始まります。そのうえで、“心のなかの庭”にも、実際の庭と同様に、何が育つかは決まっていないということ、その無限の可能性に気づくことが大切です。人生という時間を与えられたことに感謝し、この人生を贈り物として受け取り、心を大切に生きてことで、“心のなかの庭”にも、美しい花を咲かせることができます。自分を知り、“心のなかの庭”の可能性に気づくことができれば、自分にぴったりの花の種を育てて、この庭を一生楽しみ、庭とともに生涯成長していくこともできます。“心のなかの庭”には、成長する要素、つまり「種」が、すでにたくさん埋もれているのです。

ベニシアさん：わかりやすいたとえですね。ところで、実際の庭の話に戻りますが、現代では植物が自生する地面が次々とコンクリートで埋められています。私はそのことに心を痛め、意識的に自分の庭に野草を植えるようにしています。

プレムさん：コンクリートは、便利で豊かな現代の象徴ともいえますね。昔から人間は“豊かな社会”をつくりたいと考えてきましたが、“豊かさ”の定義は時代に沿って変わり続けるものです。昔は平和、健康、富がその豊かさの定義に含まれていましたが、現代では健康を犠牲にして富を追求する人が増えています。そのため、最近では“本当の平和”も忘れられていますね。

ベニシアさん：“本当の平和”とは？

プレムさん：単に戦争をしていない状態を思い浮かべる人も多いでしょうが、私がいう本当の平和とは人間一人一人が、“心のなかの庭”に“穏やかな心”を育てるということです。“穏やかな心”がないと、人々の争い事はなくなるらないのです。

“穏やかな心”を、どのように育てるかは自分次第

ベニシアさん：現代は、先ほどのお話にあったように、本当の平和が失われているようです。心の安らぎを欠いている人が少なくないのです。日本では、自殺者の数は年間で数万人にのぼります。

プレムさん：兵士が戦う戦争はないものの、人々の心のなかで“戦争”が起きているのですね。

ベニシアさん：“忙しい”という字のとおり、心を亡くしてしまう環境なのだと思います。私たちが本当に平和な心を得るためにはどうしたらよいのでしょうか。

プレムさん：私は講演のなかで、心が“平和”で満たされた状態を、“穏やかな心”と表現しています。その“穏やかな心”は生まれたときから死を迎えるまで、常にすべての人の“心のなかの庭”に「種」として埋められています。

ベニシアさん：そのことに気づき、自分で育てていけばいいということですね。

プレムさん：そのとおりです。“心のなかの庭”にどんな花を咲かせるかは、自分次第なのです。

“穏やかな心”は豊かな人生を送り 幸せを実感するための鍵

ベニシアさん：怒りや苛立ちを上手にコントロールして、美しい“穏やかな心”の花を咲かせた“心のなかの庭”は、どんな様子なのでしょう。

プレムさん：“穏やかな心”と聞くと、落ち着いた、おとなしい、静かな印象を持つかもしれませんが、そうではありません。目の前にあるこの美しい庭の様子と同じです。蝶やミツバチや小鳥が来て、季節ごとにさまざまな花が咲き、年を追うごとに姿を変えていきます。活動的で、エネルギーに満ちあふれています。つまり、与えられた人生を彩り豊かに、満ち足りた状態でフルに生きることができるのです。

ベニシアさん：周囲の人々との争いがなくなり、人生を豊かに生き、本当の幸せを実感するために必要なことですね。

プレムさん：そのとおりです。繰り返しになりますが、“穏やかな心”や、正しいことをする勇気、他者への理解など、豊かな人生を送るために必要な「種」は、人々の“心のなかの庭”に埋まっているのです。同時に怒りや悪意、嫉妬の種も埋まっています。どちらの種に水を撒いて育てるかは、その人次第です。

ベニシアさん：自分の“心のなかの庭”の庭師は、自分自身しかいませんね。

プレムさん：そうです。“心のなかの庭”が持つ可能性と、庭の世話人たる自分の役割を理解し、自分の“心のなかの庭”の状態を意識して、悪い種の芽が伸びそうなときは手入れをすることが大切です。

プレム・ラワットさん

講話者。1957年インド北部生まれ。13歳で講演活動を始め、世界中で講演を行う。これまで1500万人以上が聴講した。2012年アジア・パシフィック・ブランド財団より特別功労賞を受賞。2016年国外で初翻訳となる日本語版『穴のあいた桶』、『絵本 あなのあいたおけ』（文屋）を出版。自らの財団を通じて人道活動も行う。

premrawat-japan.com

ベニシア・スタンリー・スミスさん

ハーブ研究家・ベニシアインターナショナル英会話スクール代表。1950年英国貴族の子女としてケドルストンに生まれる。19歳でインドへ旅立ち、その後日本へ。京都で英語学校を開設。1996年に京都・大原の古民家に移住し、ハーブガーデンづくりを開始。そのライフスタイルが人気を博す。『ベニシアのカレンダー2017』（小社刊）など著書多数。

(p.061)

左より、

1. ベニシアさんが暮らす家は築約100年。この家を20年かけて家族とともに自らの手で直しながら暮らしを築いてきた。
2. 家をぐるりと囲む庭には、プレムさんの教えとベニシアさんの人生が詰まっている。
3. ベニシアさんのおき4冊。「日本に来た当初は日本語も話せず、日本人の考え方を何とか理解したい」と思い、英訳されている日本の有名な本を片っ端から読みました。さまざまな本から、日本人がなぜ温かな心を持っているのかを知ることができたのです。

4. ベニシアさんの書斎にて。窓に面したデスクの脇には、壁一面の本棚が。蔵書が増え続ける本棚は「再び読みたいかどうか」を基準に、1～2年に一度、整理するそう。「私にとっての読書は“心のなかの庭”を世話することでもあります」。

5. プレムさんと庭を歩きながらいくつかのエリアに分けられた庭を紹介するベニシアさん。「葉や実が生活に使える樹木を集めたゾーンもあります。私は自分の講演会で、“西洋のハーブもよいですが、日本古来の樹木を植えてください”とよく話をします。なぜなら、薬効があり役に立つものばかりだからです。例えばビワは実が食べられ、葉でお茶もつくれます。梅や柚子、桑の木もありますよ」。

左上から時計周りに：

・『穴のあいた桶』原書版（原題『Splitting the Arrow』）

プレム・ラワット 著／文屋

・『窓ぎわのトットちゃん』英語版

黒柳徹子 著

・『ガラス玉演戯』原書版（原題『The Glass Bead Game』）

ヘルマン・ヘッセ 著

・『雪国』英語版

川端康成 著

『Venetia's Ohara Gardening Diary: Over 80 Herb Recipes from Kyoto』

9月未発売予定

定価：2700円

B5判変型 240頁 オールカラー

国内大型書店または Amazon Kindle ストアなどで販売予定