



## CHORUS

Like that bird I belong to the heavens  
So I will not cling to the earth below  
I will not cling to riches  
I will not cling to my wishes  
I will not cling to anything but God

C G F G  
So I will walk on the feet of detachment

C G F G  
I will soar on the wings of detachment

C G F  
I will free myself of all attachment

G C  
To anything but God (*repeat*)

### C. 引用文の暗記

子どもたちは超脱という資質についての引用文を学びます。超脱はこのレッスンのテーマです。あなたはこのテーマについて次のように説明することができますでしょう。

神様はこの世のすべての良いものを、私たちの喜びのために創ってくださいました。健康、おいしい食べ物、愛や友情、自然の美しさ、考える力などです。考える力は私たちの生活をよくするための発明や発見を可能にします。神様が与えて下さった全ての恵みを使うようにして、生かされている喜びを神様に感謝すべきです。でも、この世界に執着しないよう、気をつけましょう。私たちの魂はいつも自由でなければなりません。自由で、力強い鳥のように、精神の世界に飛んでいるべきです。鳥が地上のことがらに執着して、飛び立つことができないとしたら、何と悲しいことでしょう。次の引用文を暗記しましょう。

汝の真の飾りは、神への愛と、神以外のすべてのものに囚<sup>とら</sup>われないことにあることを知りなさい…。<sup>115</sup>

<以外のすべて>

1. 勉強をしなかった一人の子を除いて、子どもたちは全員、テストで成績が良かった。一人の生徒以外のすべては成績が良かった。
2. お母さんは家族のために特別の食事を用意しようと思いました。でも、重要な材料の一つがなかったなのでそれができないと気づきました。一つの材料以外のすべては揃っていました。

<囚われない>

1. ヘルギ君は、とても、友だちと泳ぎに行きたかったのですが、お母さんが買い物に行くので、喜んで、妹と一緒に家に残りました。ヘルギ君は家族を助けるために、自分の計画に囚われませんでした。
2. 学年の終わりに、アジャリちゃんは担任の先生にお花を贈ったらいいと思いました。彼女のお姉さんはお花よりもみんなでケーキを焼くよう助言しました。アジャリちゃんは、それはいい考えだと思いました。アジャリちゃんは自分の考えに囚われませんでした。

#### D. お話

ある時、二人の男性がお茶を楽しみながら精神的なお話をしていました。二人は長年の友人です。今、二人のうちの一人は生活を通してたくさんお金を貯めて、何も欲しいものはありませんでした。もう一人はそれほど持っていませんでした。彼は、「聖地へ行きたいな」と、お金持ちの友だちに言いました。お金持ちの友だちは、「それは良い考えだな。わしも一緒に行くよ」と、何のためらいもなく答えました。二人はお茶のカップをテーブルに置くとすぐさま立ち上がり、聖地へ向かいました。

二人がほんの少し歩いた頃、日が暮れました。貧しい男はのろのろと歩き、とうとう歩みを止めて、「友よ、今日は家に帰って一夜を過ごそうじゃないか。その方が心地良いし、明日の朝、新鮮な気持ちで始めることができる」と言いました。「どうして引き返すんだ？ わしらは聖地へ向かっているんじゃないか！」と、もう一人が尋ねましたが、一方はどうしても納得せず、「聖地は徒歩で行くには遠いよ。少なくとも、家に引き返してロバを連れてくるのを許してくれよ、わしはそのロバを置いて行きたくないんだ」と言いました。

お金持ちの方は言いました、「結局のところ、多分、あんたは、この旅でわしに同行する者ではないんだ。わしは喜んで、馬や土地、上等の衣服など、たくさんの財産を捨てたが、喪失感はない。なぜかというと、例えば一瞬だけでも聖地で過ごす時間よりも大きな恩恵はないからだ。あんたはロバ一匹も捨てることができないのか」。悲しいことに、貧しい方の友だちは、自分の貴重な所有物一つを手放すことができませんでしたので、聖地への道を進み、決して振り返ることのなかった自分の友だちをおいて去りました。

#### E. ゲーム:車輪

子どもたちは輪になって立ち、左腕を輪の中心に向けて伸ばし、お互いの手をつなぎます。その腕は、車輪のスポーク(輻)を表します。次に、子どもたちはそのままの姿勢で輪の中心を軸にして回ります。その後、車輪の形を保ちながら、輪の向きを変え、クラスルームの空いている場所へ移動するよう言います。車輪の形を崩さないでスキップしたり、はねたりさせることもできるでしょう。それができたら、今度は編隊を変えないで、円の向きを変えながら動き回るようにします。

またゲームをさらに難しくするために、子どもたちが輪になって床に座り、脚をまっすぐに伸ばして、真ん中で足が触れるようにさせることができます。それから、両掌を腰のところで床に付けます。こうして車輪の形で動

きます。まず、みんなが両手で腰を持ち上げて右側に動きます。この方法で一步ずつ、手で動き、「車輪」が一周するまで車輪の中心となる足が離れないようにします。

F. ぬり絵 14

G. 終わりの祈り



なんじ しん かざ  
汝の真の飾りは、  
とら  
神への愛と、神以外のすべてのものに囚われないことにあることを知りなさい…。