

5・6月 横綱白鵬「未来の横綱」 子供相撲大会開かれる

第69代横綱白鵬の「未来の横綱」子供相撲大会が5月30日～6月1日に開かれる。賞金は合計1200万トゥグルグ（81万4663円）で、参加者全員に白鵬の手形と絵葉書、それにスポンサー・プレゼントが贈られる。子供たちは9～11才、12～13才、14～16才の年齢別に2回戦で競う。決勝戦は子供の日の6月1日、スフバートル広場で行われる。横綱白鵬は5月31日に帰国予定である。



ホーミーのホスパヤルさんがスペインの Prince of Word music 賞を受賞



ホーミー歌手のD. ホスパヤルさんがスペイン女王の「Prince of Word music」を受賞した。同賞は民族芸能の発展に貢献する優秀な芸術家に与えられる賞である。これまで世界中で23人が受賞しており、ホスパヤルさんは24人目の受賞者に選ばれた。ホスパヤルさんはドイツに滞在し、「トランスモンゴリア」を設立し、民族芸能であるホーミーを世界中に紹介している。彼はドイツのテレビ局の「才能あるドイツ人ショー」に出演し、3万7000人の中から選ばれた10人にも残ったことがある。また、著名なモダン・トーキング・グループのディーター・ボーレン氏が彼との協力を約束している。

天気予報

30・3日西部県の一部、1・3日中部県の一部、1～5日ゴビ地域の北側、東部県に雨が降る。風速は西部県、中部県で18～20m、東部県やゴビ地域で16～18m、時々22mまで吹き砂嵐が発生する。西部県で夜間マイナス1～6度、日中14～19度、中部県で夜間マイナス0～5度、日中4～9度、東部県のほとんどで夜間マイナス4～9度、日中3～8度、ゴビ地域で夜間マイナス1～4度、日中マイナス14～18度、他の地域で夜間1～6度、日中15～20度の予報である。



今週の用語

火工品（かこうひん）
國務次官（こくむじかん）
雇用創出（こようそうしゅつ）
死骸処理（しがいしり）
硝酸アンモニウム（しょうさん）
第三の隣国（だいさんのりんごく）
抵当証券（ていとうしょうけん）
脳卒中（のうそっしゅう）
電子署名（でんししよめい）

тэслэгээний хэрэгсэл
төрийн нарийн бичгийн дарга
ажлын байр шинээр бий болгох
сэг зэм устгах
аммикийн шүлт
З дахь хөрш
хөрөнгөөр баталгаажсан үнэт цаас
цус харвалт
цахим гарын үсэг



「忙しい」人は怠けもの

先のことは考えない、という話をしました。先のこと、未来のことは誰にもわからない。原理的に考えてもわからないことを考えるというのは、つまり妄想で頭をいっぱいにしているということです。

妄想で頭をいっぱいになっている人は、能力を発揮できません。妄想はストレスをもたらす、妄想があると人生何をやっても苦しみと失敗で終わります。

わたしたちは妄想のせいで、自分の「能力の器」に穴を開けているのです。そのせいで、これまでできたことができなくなったり、持っていた能力を失ったりして、人生の歯車を狂わせたりするのです。

実はいつも「忙しい、忙しい」といっている人は、一見まじめなようですが、「怠け者」です。頭の中で妄想がグルグルまわっているから、「忙しい」と感じるのです。

何もしないでお菓子を食べて、テレビを見たりしていた人が、「さて、掃除でもするか」と立ち上がりましたが、なかなか取りかからない。なぜでしょうか？

それは、頭の中でムダなことをいろいろと考えるからです。「別に毎日掃除をしなくてもいいんじゃないかなあ……。人間にはもっと大切なことがあるんじゃないか……」などというふうに。こんなことを考えているから、時間がなくなって忙しくなるのです。

怠け者は時間をとってもムダに使います。妄想に囚われているからです。「忙しい」「忙しい」といっているとき、人は何かをおろそかにしているのです。いかにすべきことが多いといっても、一日の時間は決まっています。その範囲でやるべきことをやればいいので、いまやるべきことをやっている人は、「忙しい」という言い訳は不要ですし、いいません。

では、妄想はどのようにすれば止まるのでしょうか。

「いま・ここ」の自分を観察することで、妄想は止まります。具体的には、いま行っているそのことに心を集中させるのです。心がいまより一分前（過去）のことにも、一分先（未来）のことにも引つかからないようにすることです。そうすると、妄想は止まります。

でも、油断すると、心はすぐ「いま・ここ」から脱線します。心は、破壊的な妄想がとても好きなのです。だから常に自分を観察していないといけません。

過去のことを思い悩む人にとって、現在はとても大変になります。未来を妄想する人にとっても、現在はとても生きづらい。未来を予測するといっても、所詮それは過去の経験の寄せ集めに過ぎないのです。過去のことを仮想しても、未来のことを妄想しても、結局は過去にとらわれているのです。頭の中で同じ過去の記憶を繰り返し循環させているだけです。つまり、妄想です。

妄想する人は、現在に生きてはいないのです。いたずらに大切な人生の時間を浪費して、何の人格的成長もなく人生を終える人です。つまり、「怠け者」です。

そんな「怠け者」になってはいけません。

アルボムッレ・スマナサーラ『心がスーッとなる ブッダの言葉』戒美文庫（2008）pp.76-78

* * *

いつも「忙しい」私がじつは「怠け者」だったということに気付かされた一節です。もちろん怠け者でなく本当に仕事量が多く忙しい人もいます。でもちょっと視点を変えてみるだけでふっと心と体の力が抜けて楽になることもあるように思うのです。確かに誰にとっても一日は24時間、自分ばかりが忙しいはずもなければ、ジタバタしてもこれを変えることなどできないのです。

（内田敦之）

モンゴル銀行の為替レート（2010年4月30日）

	日本円	14.73
	米ドル	1373.24
	ユーロ	1810.41
	ルーブル	46.19
	中国元	201.19
	ウォン	1.23