



ひるの星

No. 273

もくじ	
アブドル・バハの.....	2
幸せ探せ.....	3
クイズ.....	8
シャラのデザート.....	9
点つなぎの絵	10
みんなの写真.....	11
保護者のページ.....	12

The image shows three children in silhouette, jumping joyfully against a bright, golden sunset sky. The child on the left is the tallest and has their arms raised high. The child in the middle is shorter and has their arms outstretched. The child on the right is also shorter and has their arms raised in a similar joyful gesture. The foreground shows the silhouettes of tall grass and wildflowers. The overall mood is one of happiness and freedom.

人間の幸せは
精神的行動に基づく。

アブドル・バハ

幸せ探し

沖縄のさわやかな春の日のことでした。リアズが最初に学校から帰ってきました。玄関に入ったら、アニサが何か唱えているように聞こえました。何だろうと思って女の子の部屋をのぞいてみると、

「幸せ探し、幸せ探し。」と言いながら、アニサがおもちゃ箱をひっくりかえしてみたり、押入れやベッドの下をのぞいたりして何か探している様子でした。

「何を探しているんだ？アニサ？」とリアズが聞くと、

「幸せを探しているのよ。幸せを見つけるのは大切なことだとお母さんから聞いたの。だから、そうしなくちゃと思って。」とアニサが答えました。

「そんなことをしたって、見つかりっこないよ。ばかだな。幸せって何か分かってんのか？」と言って、リアズがダメダメと首を振りました。

「分かんない、幸せは子犬なのかな？子猫かもしれない。子猫だったらいいなあ。」と答えて、「幸せ探し、幸せ探し。」と言いながら、幸せ探しを続けました。リアズはア

ニサのおかしなゲームのお相手をするのはあきらめました。おやつが欲しくなったので台所に行って、お母さんに言いました、

「お母さん！お母さんの娘は本当に変だよ！アニサが、おもちゃ箱の中やベッドの下をのぞいて幸せを探していると言うんだ。」そのとき、シャラが家にかげ込んできました。ドアをピシャリと閉めて、ランドセルを床に投げすてると、台所に走り込んできました。リアズとお母さんがいるのも気にも留め

ず、食器棚から茶碗とか引き出しからはバターナイフなどを気ぜわしく取り出し始めました。そして、独り言を言いながら、次の行動に移りました。



「バナナはどこ？おっと、あったわ。お砂糖はどこ？おっけい！あった。えーっと、それから、シナモンは？見つけた。クラッカー、リッツクラッカーは？おっけい、これも見つけた、これでよし。」と、そこで初めて辺りにいるお母さんが目に入りました。



そして、

「お母さん、豆乳ある？」と、まだパニック状態の声で、気ぜわしく助けを求めました。



「ええ、冷蔵庫にあるわ。」

[ああ、よかったあ！]と、ため息をついて、シャラは冷蔵庫の中をのぞきました。

リアズが笑いながら、

「お母さん、お母さんには変な娘が二人もいるようだ。」と言って、

「シャラ、何をするつもりなんだ？お前は？」と。シャラに聞きました。

「今日の夕食のときの私のデザートを作るのよ。何か文句あるの？」と答えて、シャラは包み紙をはぎ取ってリッツクラッカーを茶碗に移しました。

「友だちのお母さんが作り方を教えてくれたの、バナナとリッツクラッカーに豆乳を足しただけのデザートなんだけど、とってもおいしいのよ。」



「なんだって？そんなに手間をかけて、とてもおいしいと思うものを自分一人でいただくつもりかい？ひどいじゃないか？」とリアズがしかめっ面をして言いました。そのとき、モナとアスマが帰ってきて台所にやってきました。

「幸せ探せ、幸せ探せ。」と、アニサがつぶやきながら、その二人の前を通り抜けました。



リアズが笑い出しました。モナとアスマは何がおかしいのか訳が分からず互いに顔を見合わせて首をかしげました。

お母さんがほほ笑んで言いました、「アニサちゃん、シャラと二人で力を合わせれば、その探しものはきっと見つかるわよ。」みんな驚いて、次にお母さんが何と言うか、お母さんの方を見ました。

リアズが驚いたみんなを代表して言いました、

「お母さん、この頭のおかしな二人がどうやって幸せなんて見つけるというんだい？」お母さんが食器棚から大きな四角い容器を取り出しました。それをアニサに手渡して言いました、

「アニサちゃん、幸せを見つけたいなら、シャラと二人で今日の夕食のときのデザートをみんなにも作ってあげたらどう？そうすれば、シャラ、あんただけでなく、みんなが喜んで幸せになるのよ。」

「そうか、そうだよな、分かった！」とリアズが大声で言いました。「おれは沖縄の焼き物を作るのが好きなんだ。学校で習ったんだけど、自分の物を焼くだけでつまんない。やっぱり、誰かにプレゼントして喜ばれるような物を作りたいなあ。そう考えただけで楽しく幸せな気分になってきた。」

アスマが続けて、「絵かきのことを考えてみろよ。自分の絵が飾られているのをみんなが観るんだよ。絵かきは自分が観るために絵を描くんじゃないだろう？みんながその絵を観て好きになってくれるなら、絵かきにとってこんな幸せなことはないはずだ！」

「音楽家だっておんなじよ。」とモナも賛成して、「音楽家が演奏するのはみんなを喜ばせるためなのよ。みんなが喜べば、音楽家もうれしくて幸せになるのよ。」

お母さんが続けました、「何か人の心が楽しくなるとか、うれしくなることをすれば、みんなが幸せになるのね。」

年上の、モナ、アスマ、リアズはお母さんの方を見て、全員で納得して首を縦に振りました。シャラとアニサは顔を見合わせ、アニサがお母さんに泣きそうになって言いまし

た、「幸せって子猫じゃないのね？子犬でもないのよね？」みんなはアニサの探しているのが違うのを笑ってしまいました。

お母さんが幼いアニサを腕の中に抱きよせて言いました、「ごめんね、アニサ、今回の幸せは子猫じゃないのよ。いつかそうなるかもね！そのとき子猫だったら、私もうれしいわ。でも、今日は本当の幸せを見つけるために、おいしいデザートを作るのを習わなくちゃ。家族みんながどんなに喜ぶか、やってみるのよ。みんなの幸せのためにね。」

「何かを作るだけじゃなくて、人のお手伝いをして喜んでももらえるわね、お母さん。」とモナが言いました。

「それもあるな。」とアスマが賛成して、「バハオラが言われているよな、それが人生の目的の一つだってな。神様の教えに従って、世のため人のために役に立つように、お手伝いすることだよ。」

「まったく、その通りよ、アスマ。」とお母さんが感心して、続けました、「自然にあるものは何でも、石ころでも花や木でもどんな動物でも、それぞれの世界で目的があるのよ。たとえば、草花は花を咲かすし、木は果物を実らせて、みんなを楽しませて幸せにするようにね。人間は神様の教えに従って互いに手伝って幸せになるのよ。」

「これからも毎日、他の人を幸せにしなくちゃでしょ。」とシャラが素直に答えて、「だから今日は、私がみんなに幸せになるようにデザートを作るのよ。」

「私もよ。」とアニサが大声をあげました。そしてシャラと一緒に四角い容器にリッツクラッカーを並べたあと、バナナを輪切りにして上にのせました。モナ、アスマ、リアズは見学していました。

「私は、ちょっとお母さんが夕食を作るのを手伝ってくる。」とモナが言いました。

「おれは食卓の準備をしようかな。」とアスマも何か手伝いたくなって言いました。



「おれだって、奉仕できるぞ。」とリアズもその気持ちになって、「アニサが幸せ探しに夢中になって散らかした部屋の掃除をするのを手伝ってもいい。」と言いました。

「ありがとう、リアズィー！」と言って、アニサがうれしそうににっこりしました。



「幸せ探して、本当にそうなるんだなあ！」リアズが驚きの声を上げて言いました。「アニサがおれに向かってうれしそうににっこりしたんで、おれもうれしくなって幸せな気分になったんだ。」リアズがにっこりして見せたので、みんな笑ってしまいました。その夜、お父さんが仕事から帰ってきて、

「ディズニー映画のDVDを借りてきたぞ。」と言って、みんなを驚かせました。子どもたちは、思わず手を叩いて喜びました。末っ子のアニサなんかは、お父さんに飛びついて、しがみつきのながら、

「お父さんが、幸せ見つけた！」と叫んで喜びました。お父さんはアニサの言っていることも、こうふんしている訳も分からず、お母さんの方を見て、

「どうなってんだ？これは？」と言って、首をかしげました。アニサが説明しました、



「お父さんはアニサたちを幸せにしから、お父さんも幸せを見つけたのよ。」子供たちが、今日一日、みんなで幸せについて学んだことを、お父さんに話しました。お父さんがその話をまとめて言いました、

「本当の幸せというのは、バハオラの教えにもある、親切にすることか、お手伝いするなどの美德で他の人を幸せにすることだ。」

この後、家族の愛のこもった夕食とデザートを、みんなで幸せそうに笑い声とともにいただきました。



クイズ

1. 何を探していると、アニサはリアズに答えましたか？

2. 最初、シャラは誰にデザートを作ろうとしましたか？

3. シャラとアニサの二人で何をすれば探しものが見つかるか、お母さんは言いましたか？

4. 絵描きは何をすれば幸せを見つけますか？

5. 音楽家は何をすれば幸せを見つけますか？

6. 料理人は何をすれば幸せを見つけますか？

7. 私たちが創られたのは何のためだとバハオラは言われましたか？

8. 私たちは何をすれば幸せを見つけられますか？

9. お父さんは何をしてみんなを幸せにしましたか？

10. あなたは今日か明日でも、何をして人を喜ばせますか？

上の質問にいくつ答えられましたか？ 答は保護者のページにあります。



シャラのデザート

材料：

リッツクラッカー

バナナ

シナモンと砂糖

豆乳

準備するもの：

四角い容器

バターナイフ

サランラップ

作り方：

リッツクラッカーを四角い容器に並べる。

その上にバナナを輪切りにして並べる。

その上にシナモンと砂糖をふりかける。

好きなだけこれをくり返して、最後にリッツクラッカーを並べる。

その上にシナモンと砂糖をふりかける。

豆乳は積み重ねの半分の高さまでにする。

サランラップをかぶせて一時間以上冷蔵庫でねかせてできあがり。

みんなであっただいて幸せ！



点つなぎ絵 - AからZ までの点をつないで、キティちゃんの絵に色をぬろう！、
このキティちゃん、とっても幸せそうだね!だれかを喜ばせてきたにちが
いない。それは一体だれだと思う？

CONNECT THE LETTERS

Connect the letters of the alphabet from A to Z. Then color in the cat.





保護者のページ

人間の幸せについてアブドル・バハの引用文のいくつかを以下に紹介します。

幸せは2つの柱からなる。物質的・身体的幸せと精神的幸せである。物質的幸せには限界があり、それが続く期間は、1日か、1ヶ月か、1年と時間に制限を受ける。そしてやがて消えてゆき、後に何も残らない。精神的な幸せは、永遠で測り知ることができない。この種の幸せは、神の愛によって人の魂に現れ、人がこの世において、美德と完全性を得ることができるようになっている。それゆえ、この世であなたの心の灯し火が愛の光で輝くよう勤めよ。

物質的、身体的しあわせ—これは実は、実在せず、人の想像に過ぎない。鏡に映ったイメージ、スペクトル（幽霊）、影に過ぎない。物質的幸せの本質を考えてみよう。これは人の苦痛を少しだけ和らげるものに過ぎないが、人はそれを喜び、歓喜、有頂天、祝福と勤ちがいます。食べ物、飲み物、その他、すべての物質的的祝福物はどの渇きや飢えや疲労を一時的に和らげるものに過ぎない。心に楽しみをもたらし、魂に喜びをもたらすものではない。それは、ただ、肉体的欲求を満たすのみのもの、この種の幸せは実存するものではない。

精神的な幸せこれこそ、人の一生のまことの基礎となるもの。なぜなら、人生は幸せになるためにあり悲しみのためにあるものではないからである。歓びのためにあり、嘆きのためにあるのではない。幸せは生であり、悲しみは死である。精神的な幸せは永遠の生であり、闇がついてまわることのない光、恥がついてまわることのない名誉、死がついてまわることのない生、消滅することのない存在であり、この偉大な祝福、尊い贈り物は神の導きを通してのみ、人は手に入れることができるものである。

この世で私たちは2つの感情、喜びと痛みで左右される。この2つの影響を受けない人間はいない。すべての悲しみと嘆きは物質の世界から来る—精神の世界からは喜びのみが与えられる。

神よ。わが心を喜びで満たしてください。天国の天使のように。

本当の幸せは、人が精神的にどれだけ善をつくしたか、神の恩恵を受けるためどれだけ心を開いたかにかかっている。

神に選ばれた者がするように自分の善を忘れてすべての人の善の実現をめざして同胞と競い合っ
て奉仕をするものは幸せである。

私が皆さんに望むこと、それは皆さんが幸せで.....笑いに満ち、微笑に満ち、他の人たちがあなたによって幸せになるようあなたの心を歓びに満たしてほしい。

クイズの答え；

- 1) 幸せ
- 2) 自分
- 3) 家族みんなにデザートを作る
- 4) みんなに見せる絵を描く
- 5) みんなに音楽を演奏する
- 6) みんなに料理を作る
- 7) 世のため人のために役に立つことをする
- 8) 人を喜ばせる
- 9) ディズニー映画のDVDを借りてきた



3 か月毎に発行されている「ひるの星」は、白黒印刷で日本全国精神行政会に注文できます。
nationaloffice@bahaijp.org

273 号 3 月 2018 アーラ B E 274

以下のリンクにアクセスすると、「ひるの星」をカラー印刷することができます。

<http://hirunohoshi.weebly.com/>

日本バハイ全国精神行政会

〒160-0022 東京都新宿区新宿 7 丁目 2 番 1 3 号

*****電話：03-3209-7521 F A X：03-3204-0773

ひるの星委員会：グレン・ロウ、バウデンカービー真己、平原静志、平原ルアナ

お話と工作：平原ルアナ、平原静志

点つなぎの絵：www.connectthedots101.com

写真：ウィキペディア、平原ルアナ、尊田イヴァ、グレン・ロウ

さし絵:

カヤ・バゲット、ミケール・プフホルツ 平本かおり、スティーヴ・パスカル、グレン・ロウ、マリ
リン・ヒギンズ

テクニカルアドバイザー：グレン・ロウ

編集：平原ルアナ

和訳：平原静志 和訳校正：岩倉宣子 監修：野口メアリ