

自己からかなたへの  
セルフ・エンカウンター



カトリック司祭

ガブリエル・カルボ 著

## はじめに

### 「自分の作品を自慢する作家は、 自分の子どもを自慢する母親と同じくらいたちが悪い」 ベンジャミン・ディズレーリ（英国首相）

私は作家として特別に才能があるわけではありませんが、50年以上の司祭職を通して本を何冊かと、一連のマニュアル、そして多くの論文を書きました。なぜでしょうか？それは、その時々事情や友人のために書かざるを得なかったからだと言えます。

1961年、私の目から見て幸せな夫婦たちと、結婚生活に幸せを見出せない夫婦たちとの間に霊的な架け橋が必要だと感じ、家庭会（Christian Family Movement）への奉仕として、最初のマニュアル「マリッジ・エンカウンター」を書きました。

1965年、作家の友人に励まされ、夫婦の霊的生活の手助けとして、「エンカウンター：夫婦で話し合うための材料」を書きました。1970年、さらに「エンカウンター：夫婦の対話」を、1972年には聖書を通して夫婦が神と出会うための「マリッジ・レトルノ」というマニュアルを書きました。これは家庭会へのもう一つの奉仕としてでした。

1970年から1990年の間に、その時は既にアメリカに移っていてそれ以来現在までいる訳ですが、F.I.R.E.S（Family 家族 Intercommunication 通じ合い Relationship 関係 Experience 体験 Services 奉仕）のためのマニュアルと何冊かの本を書き、これは何カ国語にも訳されました。どの本も最終的に主においての家族となる目的のために書かれています。

- |            |                 |
|------------|-----------------|
| ☆ 顔と顔を合わせて | 幸せな結婚のために       |
| ☆ 家族のエネルギー | 家族のために          |
| ☆ 手に手をとって  | 婚約者が幸せな結婚をするために |
| ☆ エンカウンター  | 夫婦や婚約者のための対話の材料 |

などです。

今、お手元にあるのは、私の5冊目のものです。私は今でも書くのがうまいとは思っていませんが、私の中にある何かを書くように促すのです。その「何か」は私の人生の秋に訪れた個人的な要求でもあり、私の心の中に深く感じるものをみなさんと分かち合いたいと駆り立てるものでもあるのです。

大きな希望とともに…

## 導入

すべての謎を照らす神秘の光はあなたのうちにある (アマド・ネルボ)

真の内なる喜びを見いだす。幸せは、自分の中にあるものである  
(ジョン・パウエル)

人は常に、特にこの消費の時代ばかりでなく昔から、みな幸せになりたいと願ってきました。そして幸せを求めて留まることのない旅を続け、努力しているにもかかわらず達成することなく終わり、悲しみ、不満、挫折、苦悩、空虚さを克服できずにいます。なぜでしょう？

人間の行動に関する専門家が大切なヒントを与えています。それによると、ほとんどの人が、幸せを自分自身の外に探している、というのです。おもに触れたり、見たり出来る物質的所有物を通して。しかし、真の幸福は私たち自身の中にあるのです。

ですから、もし本当に幸せになりたいと思うなら、神がおられる私たちの最も深いところに、私たちの内的な価値観をさがすことで考え方、生き方を変えていかなければなりません。

私たちは、自分たちの体は単なる器だということに気づくべきです。真に価値のあるもの、真の幸せを生み出すものは、精神や心、意志、魂など私たち一人ひとりの中にあるのです。そこはすべての人にとって素晴らしい記憶の世界で、わたしたちはそこを探求すべきなのです。

しかし、私たちはとかく見かけ、つまり、外側の清潔さ、服装、宝石、流行、髪型、名声、富、権力、所有物、ダイエット、エクササイズなど「器」に気を配ることで満足しています。そして鏡に映る姿だけを見ています。外見に注意を払うのは自然なことですが、いつも内面的世界をおろそかにしては、本当の意味の人間らしい人間にはなり得ません。

自己の中心へと向かうこの情熱的な冒険を、どうしたら実現のものとしてできるのでしょうか。それがまさしく、あなたが手にとっているこの「本」の目的の半分なのです。あとの半分は？あなたの中にあるのです。あなたの創造力を待ちながら、あなたの最も深い部分、最高の部分に見つけ出す魔法があります。

私は果たしてこの努力をする意志をもっていますか？  
もし自分でしなければ、誰も代わりにしてくれる人はいません。

## 目をさませましょう！

チベットの寺院に伝わる書物によると、神は私たち一人ひとりを頻繁に訪れておられるのに、神が私たちを見出すことの出来る私自身の内面にいないので、去ってしまうのだそうです。わたしたちが常に自分の外側へのみ関心を向けて暮らす限り、神は私たちを見出すことは出来ません。言い換えれば、神が訪れるとき、私たちは身体として物理的には居るのですが、精神、心、意識、靈魂、魂の中には存在していない、つまり魂は眠っているのと同じ状態にあるということです。

ですから、私たちは目覚めていなければ一己の真の内面につながっていなければなりません。そうすれば、真実と自らの命に向き合うことができ、そして神とも出会うことができるのです。

神からの必要な、そしてかけがえのない助けによって、私たち自身の悪循環の中から抜け出すことができます。そうすることによって、真に幸せになれるのです。

真の幸福の秘訣は神が訪れた時に目覚めていること…  
目覚めていなさい  
そして夢を活かそうと決心しなさい  
夢を見ないでいることは、死んでいるのと同じです

## 自分自身に問いましょう！

「自分自身に問うこと、それはすべての健全な哲学の始まりである」

(ミシェル・エイクム・デ・モンテーニュ)

目覚めて、最初に心に浮かぶことが何か考えてみましょう。

普段、私たちは目が覚めると、こんなことを思います。

- ・ どこにいるんだっけ？
- ・ 今、何時？
- ・ 今日は何曜日？
- ・ 今日は何が起こるだろう？

そして、私たちの人生は、解決すべき課題にあるのではなく、生きるべき神秘にあるのだと気づいて、内的に目覚めているように注意していきましょう。つまり、恐れずに自分自身の現実に目を向けていきましょう。そうすれば、いたずらに外側に探し続けたその答えを自己の内側に見出すでしょう。日々引き起こされる命の神秘という存在に関する疑問への答えを見つけるには、勇気をもって正直に、そして正しい問いを自身に問う必要があります。

私たちの人生におけるすべての意義深い経験の基盤は、神との出会いを含め、無条件の原点である自己との出会いなのです。

## すべての人にとっての最も大切な課題は何でしょうか？

男性、女性ともに共通にもつ存在に関する疑問、その解決に助けとなるであろう文章があります。第二バチカン公会議の希望に満ちた文書の中のものです、勉強になります。実は現代社会を苦しめる不均衡は、ほかの不均衡とも関連があり、その根は人間の魂の深いところにあります。人の内に見いだせるそうした有害要素はいろいろです。そして、現代世界のこの発展ゆえに、こうした要素は日々一層増大し、本当は人が最も考えなければならない基本的なことに気づかせずにしてしまうのです。

### 人間とは何か

偉大な進歩にもかかわらず、今もなお残っている苦しみ、悪、死は何を意味するのか。

大きな代償を払って獲得した勝利は何のためになったか。

人間は社会に何をもたらすことができるか。

社会から何を期待できるのか。

この地上の生活の後に何が続くのか。 (現代世界憲章)

私たちはこの導入を、プラトンのこの言葉で締めくくりましょう。

「人がもし、ふさわしい問いを正しく問われるなら、自らの真実を見い出すであろう」

私たち自身を見つけるためにふさわしい問い、とは何でしょうか？

# 第1段階

## 私は誰？

「汝を知れ」デルフォオスの神託

### 自分自身を知るために

「自分自身を知ることは、自分の中の神のイメージに気づき、発見することである」  
(A・チェンチャーニ)

自分自身を知ることは、自己との出会いの原点（出発点）であり、ゴール（到達点）でもあります。私は自分自身を知っているでしょうか？ただ単に「はい」という答えや、姓名を言うだけで満足してはいけません。それは表面上だけのもので、不完全な答えです。そして、「いいえ」という答えで済ましてしまうべきでもありません。それは無責任というものです。ソクラテスは弟子達に言ったものでした。

### 「観察することがあなたを変える」

観察には二つの方法があります。一つは、自分の目で見ると理論上の方法。もう一つは心で感じ取る体験的な方法です。目で見ると方法から心で感じる方法へ向かう道は遠くてけれどもいいものですが、試してみるだけの価値があります。もし、それを利用するならば、身体目から心や魂の目に移るのに役立つ小さな体験に気づくための数多くの機会に出会うでしょう。

ここに、私のノートに書いてあるいくつかの言葉があります。

1. 私は誰（何者）でしょう？
2. 「1」の問いに私はなぜそう答えたのでしょうか？
3. 以上の二つの答えに対して私はどう感じているのでしょうか？

では、聖アウグスティヌスが著書「告白」の中で神に言った言葉を、私自身の心に聴いてみましょう。

「主よ、あなたが私をご存じなように、私も私自身を知ることができますように。  
神よ、あなたはすべてをご存じです。なぜなら、あなたがお創りになったのだから。」

## Step1

### 肉体的感覚とのつながり

「私達が感覚を通してした体験は言葉で表現できるものではない」(ハンナ・アーレント)

これが私という存在のもっとも深い部分への旅の Step1 です。果たして私は、五感を働かせることによって、自分の中の感じに影響を及ぼしていることに意識することはあるでしょうか。もし、意識して観察するなら、幾つかの驚くべき発見が出来るかもしれません。

以下のことについて一番喜ばしいこと、また困らせられていることは何でしょうか。

見るもの：  
聴くもの：  
嗅ぐもの：  
味わうもの：  
触れるもの：

これらの質問へ率直に答えることによって、自分にとって最も強く肯定的・否定的に影響しているのがどの感覚なのかを示してもらえましょう。私自身を知る第1段階として…。

## Step2

### 自分の心を見通す

「これまで無視してきたことに気づくことが、知恵のはじまりである」  
(アメリカン・インディアンのことわざ)

私の心に何があるかを発見するために、もう少し深く掘り下げてみると：

思い出  
想像力  
規範  
それとも…  
疑問

などにぶつかります。

真の靈的冒険は、試してみる価値があります！

### 思い出

「記憶を研ぎ澄ますことが気づきです。」(サムエル・ジョンソン)

以下の項目に集中しながら、自分の思い出を注意深く振り返ってみましょう。

- ☆ 私の人生で一番よかった体験は…
- ☆ 最も悲しかった体験は：

- ☆ 最もつらかった体験は：
- ☆ 最も私に影響を与えた出来事は：
- ☆ 最も私を愛してくれたと感じている人は：
- ☆ 私が最も愛した人は：
- ☆ 私が最も幸せを感じた場所は：
- ☆ 私が決して忘れないこと：
- ☆ 思い出したくないこと：
- ☆ 最も死を身近に感じた時：
- ☆ 最も神を身近に感じた時：

### 想像力

「空想なしに、創造的なことは出来ない。」(カール・ユング)

空想してみましょう

- ☆ 何になりたいか：
- ☆ どこに住みたいか：
- ☆ もし億万長者だったら、何にお金を使うか：
- ☆ もし、もう一度生まれ変わったら：
- ☆ もし…だったら、完全に幸福か：
- ☆ 私にとって、最も悲劇的なことは…：
- ☆ もし明日死ぬとわかったら、私は…：
- ☆ もし国の指導者だったら、私は…：
- ☆ もし教皇だったら、私は…：
- ☆ もし神だったら、私は…：
- ☆ 神に聞きたいことは：

### 私の基準

「ビジョンなしに、人は生きられない」(格言の書)

答えは自分自身の中にあることを認めるにあたって。

- ☆ 人生で起こりうるもっともいいこと：
- ☆ 人生で起こりうるもっとも悪いこと：
- ☆ 私の人生でもっともいいこと (具体的に)：
- ☆ 私の人生でもっとも悪いこと (具体的に)：
- ☆ 私の家族の一番よいところ：
- ☆ 私の家族の一番悪いところ
- ☆ 私の信仰のもっともよい面は
- ☆ 私の信仰のもっとも悪い面は
- ☆ 若者にとって一番いいことは
- ☆ 若者にとって一番悪いことは
- ☆ 年配の人たちに一番いいことは
- ☆ 私の国の一番よいところ
- ☆ 私の国の一番悪いところ
- ☆ 子ども達にとって一番いいことは
- ☆ 子ども達にとって一番悪いことは
- ☆ 大人にとって一番いいことは
- ☆ 大人にとって一番悪いことは
- ☆ 年配の人たちに一番悪いことは

### 私の疑問

「なぜあなたは地上にきたのか？覚えていますか？」(ジョン・アスティン)



私はすでに秘訣を知っています。もし集中して、自分自身に正直に、勇気を持ってたずねるなら、答えは自分の中にみつかるとでしょう。

次の事柄に関する私自身の見解は…

☆ 生と死	☆ 愛とセックス	☆ 真理と疑念
☆ 善と悪	☆ 寛容さと利己主義	☆ 自由と放蕩
☆ 喜びと苦しみ	☆ 家族と私自身	☆☆ 自然と宇宙
		☆☆ 神と来世

## Step2 自分の心を観察する

「世界を知性だけで理解したふりをするのはやめましょう。  
感覚も理解を助けるのです」(カール・ユング)

Step3 は自分の心の中心部へのすばらしい旅です。最も深い感覚や感情を確認するため、ユニークな方法をとってなされます。

- |              |                  |
|--------------|------------------|
| ・私自身について     | ・自然を考慮したときに気づくこと |
| ・私の家族について    | ・人生について          |
| ・私のまわりの人々    | ・死について           |
| ・私の現在の状況（環境） | ・来世              |

## 私自身

「自分に不満を感じている人を紹介してくれるとしたら、  
その人は怒っている人にちがいない」(ニッキ・ジョバンニ)

次のことについて浮かぶ私の感情について考える時、何を思いつきますか

愛	悲哀	憎悪
尊敬	平和	軽蔑（あざ笑い）
幸福	不満	混乱（当惑）
感謝	失望	多忙
満足	恥	緊張
充足夢	心配	挫折（失望・欲求不満）
自尊心	無関心	屈辱（侮辱）
希望	軽蔑	絶望

## 注目！！

これらの感覚や感情は、それなりに私の人生の不可欠な部分です。  
今までの人生を、それを意識せず、考えもせずに過ごしてきませんでしたか？

### 私の家族

「この家族から出た私が、私の最も奥深い部分を成す私自身です」(D・H・ローレンス)

私は私の家族にどんな感情をもっているでしょう。

それぞれに対して、次の感情を1から10までの段階で表してみましょう。

父： 尊敬・賞賛（敬愛）・感謝・反感・無関心・愛・信頼・恐れ・不信・憎しみ

母： 愛・親密さ・信頼・不信・憤り・保護・支持・依存・支配・愛情不足

夫あるいは妻：

愛・親密さ・尊敬・信頼・不信・魅惑・関心・無関心・必要とする・無頓着

息子あるいは娘：

愛・親愛・受け入れ・理解・無理解・心配・無関心・信頼・不信・愛情不足

兄弟姉妹：

愛・愛情不足・嫉妬・親密さ・信頼・不信・連帯・連帯不足・助け・怠惰・  
関心・無関心

祖父母：愛と尊敬・愛情と冷たさ・世話と放棄

### 隣人

「隣人を自分と同じように愛しなさい」(レビ記 19:18)

私は私の隣人にどんな感情をもっているでしょう。

それぞれに対して、次の感情を1から10までの段階で表してみましょう。

友達に対して：愛・利己主義 信頼・不信

敵に対して：憎悪・敵意・無関心

近所の人に対して：友情・敵意・無関心

病人： 同情・無関心

貧しい人に対して：連帯・連帯の欠如

移民に対して：正しい認識・支援・差別

囚人に対して：同情・無関心

若者に対して：心配・無関心

高齢者に対して：尊敬・愛・理解

依存症者に対して：受け入れ・拒絶・非難

信じない人に対して：尊重・理解・無関心

### ある状況におかれたときの私の感情

「人が状況に拠るのであって、状況が人に拠るのではない」(ヘロドトス)

どういう時に感じますか

うれしさ…	勇気…
悲しいさ…	臆病…
親切…	満足…
利己主義…	不満…
楽観的…	信頼できる…
悲観的…	信頼できない…
興奮…	嬉しさ…
落ち込み…	腹立ち…
享乐的気分…	穏やかさ…
靈的な心…	いらつき…
信頼されている…	幸せ…
信頼されていない…	不幸せ…
不安…	やすらぎ…
平静さ…	混乱…

### 自然について考える

「自然は神の芸術」 (ダンテ)

私は冬と春には、どう感じますか？  
夏と秋には？

雨が降るとどう感じますか？  
嵐のときは？

雪のときはどう感じますか？  
雹のときは？

地震のときどう感じますか？  
台風のときは？

火についてどう感じますか？

焼き尽くされていたらどうですか？

山に登ったときどう感じますか？  
頂上に着いたらどう感じますか？

海を見つめるとどう感じますか？  
砂漠を歩いたらどう感じますか？

日の出を見たらどう感じますか？  
夕陽を見たらどう思いますか？

星空の夜はどう思いますか？  
星のない暗い夜にはどう感じますか？

## 人生について考える

「戦いをやめることは、生きるのをやめること」(ニュートン)

- ・私は人生を魅力的だと思っていますか、それとも苦しいものだと？
- ・人生をあるがままに受け入れているか、それとも逃げ出したいと思っていますか？
- ・人生に感謝し大事にしていますか、それとも軽視し、おろそかにしていますか？
- ・人生を尊重していますか、それともだいなしにしていますか？
- ・毎日をより豊かに生きたいですか、それとも、もう生きることに疲れていますか？
- ・まず自分自身のために生きていますか、それとも他の人のために生きていますか？
- ・神の現存の中に生きていますか、それとも神なしに生きていますか？

「人生は、瞬間の連続であり、その一瞬一瞬を生きることが真の勝利の秘訣である」  
(エリザベス・ケニー)

## 死について考える

「生の反対は死ではなく、無関心だ。」(エリー・ウィーゼル)

私は、死を恐れていますか？  
死は私をこわがらせますか？  
死から逃げていますか？  
死をあなどっていますか？  
死を憎んでいますか？

それとも

死を受け入れていますか？  
死を待ち望んでいますか？  
死に刺激を受けていますか？  
死に立ち向かおうとしていますか？  
死は聖フランシスコが「姉妹」と呼んだほど、身近なものですか？

「大切なのはいかに死ぬかではなく、いかに生きるかである」(サムエル・ジョンソン)

## 来世について考える

「私達は、自分が永遠であると感じ、そう思っているのです」(バルーフ・スピノザ)

そして、私は…

来世があると信じていますか？  
永遠に生きると信じていますか？

肉体の滅びた後も、生きたいと願っていますか？  
亡くなってしまった愛する人たちに会えるという希望を持っていますか？

それとも

何も期待していませんか？  
疑いでいっぱいですか？  
それらの疑問を明らかにしたいと思いませんか？  
どうしたらそうできるのでしょうか？  
誰が私を助けてくれるのでしょうか？いつ？

「主はあなたを頼らずに造られましたが、  
あなたの救いにはあなたを必要とされます。」（聖アウグスティヌス）

#### Step4 私の意志を探求する

「世界中のどんなことより、かもめのジョナサンは空を飛んでいたかった」  
(リチャード・バック)

私の内面に向き合う、この Step4 は希望にあふれています。ここで、私の中にあるあふれ出るエネルギーの源を探します。そのためには、私の願望、基本的な考え方、もっとも大切な決断が何であるかを見極める必要があります。

#### 私の願望

「熱望は生の半分であり、無関心、無感動は死の半分である」(カール・ジブラン)

- ・ 私の生涯の夢は何でしょう？ そのうち一番大きなもの3つは？
- ・ 私は結婚に何を期待しているのでしょうか？
- ・ 私は家族に何を望んでいるのでしょうか？
- ・ 私は自分自身に何を期待しているのでしょうか？
- ・ 私はリーダーになりたいのでしょうか？
- ・ 私の最高傑作は何でしょう？本を書くとしたら、何について書きたいですか？
- ・ 何のためにお金持ちになりたいですか？
- ・ 自由な時間を何に使いたいですか？
- ・ 飢餓や貧困をとめるために何ができると思えますか？
- ・ 正義と平和のために何がなされるべきだと思いますか？
- ・ 私が霊的に熱望していることは何でしょうか？
- ・ 神との関係を深めるために何ができると思えますか？

「私達はみな同じ流れの中に生きています。でも、何人かは星を眺めています」  
(オスカー・ワイルド)

## Step5

## 私の考え方

“それぞれの世代の偉大な発見とは、私たちが人として、自分の態度を変えれば自分の生活も変えられる、ということを確認することである。”

(シュバイツァー)

この Step5 では、私の姿勢、すなわち人生に対する態度について考えます。私の存在や日々の生活を高めるのは肯定的な考え方です。実際、思考が出来事よりも先にあります。ここは、自分自身の心を開く段階です。

自分に尋ねてみてください、

「私はより良くなっていますか？悪くなっていますか？」

### 向上

「最後の審判を待っていてはいけません。それは毎日行われているのですから」

(カミュ)

	はい	いいえ	ときどき
私は約束に忠実です	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
物事が明白なとき、私は行動的です	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
不正を見て、苦しみます	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
私は時間に正確です	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
人の話に、耳を傾けます	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
助けられたら、感謝をあらわします	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
焦りを感じたら、祈ります	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
問題が起きたら、誰かに相談します	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
仕事を楽しんでいます	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
不測の事態に冷静に対処します	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
必要としている人を助けます	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
人の言葉を信じます	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
日々向上するよう努力します	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
お金を借りないようにしています	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
借金はきちっと返します	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

それぞれいくつありましたか？ はい ( ) いいえ ( ) ときどき ( )  
向上しているといえるでしょうか？

## 悪化

「よりよくなることをやめるのは、よい人であることもやめることである」

(オリバー・クロムウエル)

	はい	いいえ	ときどき
個人主義的になりがちである	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
腹が立つと、仕返しします	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
すべきことを明日にのばします	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
誰にも相談しないで決断をします	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
うわさ話を聞くのが好きです	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
私は怒りっぽいです	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
人に受け入れられないと怒ります	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
いらだつと声を荒げます	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
人に対して疑い深いです	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
自分自身を疑っています	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
私はだらしがありません	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
私は悲観的です	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
それぞれいくつありましたか？	はい ( )	いいえ ( )	ときどき ( )
悪くなっているでしょうか？			

## Step6

## 私の決断

「決断は、自由になるためにおかさなければならぬリスクです」

(ポール・ティエーリッヒ)

Step6 は自分自身に対してオープンになって、人生における決断能力を確かめる良い機会となります。すなわち、自分の得手、不得手を自覚させられます。

「人物の大きさは、達成したことで計られる」(聖フランシスコ)

## 得意なこと

	はい	いいえ	ときどき
読むこと	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
書くこと	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
反省すること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
自分自身を伝えること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
聴くこと	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
与えること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
受け取ること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
勇気づけること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ほほえむこと	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
助けること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
働くこと	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

計画すること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
連帯すること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
祈ること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

どれが一番得意ですか？

### 苦手なこと

	はい	いいえ	ときどき
生きること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
責任をもつこと	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
仕えること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
協力すること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
がまんすること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
謙虚であること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
いつも真実をいうこと	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
すべてに公正であること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
裁かないこと	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
非難しないこと	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
尊敬すること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
聴くこと	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
愛すること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
がまんすること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
受け入れること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
信頼すること	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
許すこと	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
許しを請うこと	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

何が一番苦手でしたか？

### Step7

### 私の魂を深く見つめる

「現在の私たちの文明は、靈魂を否定した初めてのものではありませんが、  
靈魂は無意味だ、とした初めのものです。」（アンドレ・マルロー）

この Step7 で、魂のもっとも深い部分まで自分自身一人間の本質があるところ、意識、  
神の似姿として創られた不滅の精神、魂一をさぐる助けをします。

「魂の深みから」十字架のヨハネ

### 注目！！

「魂は私達の体の最も深いところに隠れている。誰も見た人はいないが、皆そこにあ  
ることを知っている」  
(ミハル スヌニット)



魂に深く入り込むために、静かな所で集中して、自己に問いかけねばなりません。

- ・ 心の目で何が見えますか？
  - 光ですか、暗闇ですか？
  - 山ですか、谷ですか？
  - 狭い道ですか、広い道ですか？
- ・ 心で何が聞こえますか？
  - 善の声ですか、悪の声ですか？
  - 愛の声ですか、憎しみや無関心の声ですか？
  - 良心の澄んだ声ですか、混乱した騒音ですか？
- ・ 魂で何を感じていますか？
  - 平和や希望ですか、苦悩や絶望ですか？
  - 幸福、悲しみ、満足感、それとも空虚感ですか？
- ・ そして、魂の真ん中に、どんな感覚がありますか？
  - 神の現存の神秘ですか、神の不在ですか？
  - よりよい世界の到来ですか、もっと悪い世界ですか？
  - 超越した存在ですか、それとも何もありませんか？

「わたしの魂はあなたを渴き求めます。水のない地のように渴き果てています。」  
(詩編 63:1)

### 第1段階のふりかえり

自分が何者かということを実際に知りたければ、次の質問が助けとなるでしょう。

1. 第1段階で、どこが一番気に入りましたか。その理由は？
2. どこか、自分を落ち込ませるところがありましたか、なぜですか？
3. 一番大切なことは何でしたか？なぜですか？
4. 何を発見しましたか？
5. どこの部分を改善できそうですか？どうやってですか？

## 第2段階

### 私は本当は何者なのだろう？

「人生の目的は、あるべき自分になることです」キルケゴール

#### 自分自身を理解する

「他人に関して不愉快に思う事柄が、自分自身を見直すために役立ちます」

ユング

私は、本当は何者なんだろう。私達の多くは、やっかいな質問に答えずにすまずため、自分自身と向き合うことを避けています。そして、他の人との関わりの中で、自分のふるまいや価値観・行動・考え方を批判されたり、聞かれたりしても、「これが私なんです」と答えて簡単に済ましています。

事実、私達が自分の実像や虚像を知ることがを恐れ、自分自身の姿を明白に映す鏡から逃れようとしています。また、他の人に本当の私を気づかせないように、自分で作った多くの仮面で、自らを隠しています。はじめは自分自身をだまそうとし、そして他人をだまそうとし、できることなら神さえだまそうとします。

しかし、いろいろの出来事や環境、自分自身の激情や体質によって自分の本性が現れてくるものです。しかし、私達はそう感じてても、本当の私を見ている人の裁きや批判を容易に受け入れようとはしません。これらすべての態度、感情、行動があわさって、苦しみや不幸を生み、人生のあやまちの原因となるのです。

#### 本気でやる気がありますか。

自分の心の内面を見つめ、そこにおられる神の姿をみつけれられますか。

この第2段階の質問に答えるために、まず振り返ってみること

1. 気質についての自画像：どうしてそういう行動をとるのかという自分の気質について。
2. 性格についての自画像：教育や自分の努力で培われたもの。
3. 人柄についての自画像：他人に対する行動や関係の仕方について。

この3つの面に気づけば、自分の姿を知ることができます。第1段階と同様に一步一步ゆっくり進めましょう。

## Step1

## 私の気質

「本来の気質を和らげることは、美德である」トマス・ペイン

第2段階—Step1 の目標は、一定の行動をとらせる先天的な気質を発見することです。気質は、体格にはじまり、感じ方・考え方・愛し方などに影響をあたえるものです。自然のメカニズムの結果として、心理学の原理として、それぞれが持つ様々な傾向や特性に対応した、いくつかの違うタイプの気質があります。

伝統的な気質のタイプは

- |                  |          |
|------------------|----------|
| 1. 「多血質」：☀活動的    | ☹落ち着きがない |
| 2. 「粘液質」：☀穏やか    | ☹気難しい    |
| 3. 「胆汁質」：☀決断力がある | ☹優柔不断    |
| 4. 「憂鬱質」：☀思慮深い   | ☹浅はか     |

私たちは、これらすべての気質を併せもっていますが、4つのうちの1つを特に特徴として強く持っています。私は、この4つの気質のうち、どれに該当するでしょうか？それを見つけるために、少し内省をしてみましょう。

光は私の内にあることを覚えていなければなりません。私自身の内面を映し出す特別の鏡の中に、何が見えますか？あてはまるものに、下線をひいてみましょう。

- 「多血質」
- ☀ 元気いっぱい、活動的
  - ☀ 情熱的で、親切、愛情深く、優しい
  - ☹ 基本的に、決断は理性的より感情的である
  - ☹ 考える前にしゃべっている
  - ☹ 生まれつき落ち着きがなく、反抗的
- 「粘液質」
- ☀ 平静で、穏やか、のんびりしている
  - ☀ ものわかりがよく、思いやりがあり、同情的
  - ☹ 移り気で、無気力
  - ☹ 動機付けが必要
- 「胆汁質」
- ☀ 合理的で決断力がある、実行力がある
  - ☹ すぐに感情的になり、目立っている反応・行動をとる
  - ☹ 自分勝手に、共同生活がむずかしい
- 「憂鬱質」
- ☀ とても繊細
  - ☹ いつも寂しがつている
  - ☹ ぶっきらぼう、辛辣、気むずかしい、厳しい、頑固

わたしが下線をひいた項目の具体的な例は何でしょう？  
実例が、自分の中の主な気質を示すかもしれません。

## Step2

## 私の性格

「性格はゆっくり作り上げられるが、急速に弱められる」

フェイス・ボールドウィン

この Step2 を通して、家庭教育と信仰教育に私の性格の根源を発見するでしょう。

### 家庭教育

1. 私の両親による家庭でのしつけは、権威主義でした。両親は規則を作り、説明なしにそれを押しつけました。 はい いいえ ときどき  
☆ 私が規則を破ると両親から罰せられたが、私には理由はわからなかった。 はい いいえ ときどき  
☆ 理解されていない、不安だと感じていた。 はい いいえ ときどき  
☆ 学校は、大変だった。 はい いいえ ときどき
2. 私の家庭でのしつけは、信頼と責任のある自由に基づいたものでした。両親は、いつも私の言うことをちゃんと聴いてくれました。  
はい いいえ ときどき  
☆ 両親は規則を私に説明してくれた。 はい いいえ ときどき  
☆ 両親は正当な罰を与えた。 はい いいえ ときどき  
☆ 愛され、受け入れられていると感じていた。 はい いいえ ときどき  
☆ 学校では成績がよかった。 はい いいえ ときどき

どちらのしつけを自分の家庭でしていますか、あるいは、子どもが生まれてからどちらにするつもりですか？

- 権威主義  
 信頼と責任ある自由にもとづいたもの

### 信仰教育

#### 私の祖先

- 大変信仰深い  
 あまり信仰深くない  
 無信仰

#### 私の父親

- 大変信仰深い  
 あまり信仰深くない  
 無信仰

#### 私の母親

- 大変信仰深い  
 あまり信仰深くない  
 無信仰

- 私の両親は私に祈りを教えました  
 私の両親は私に祈りを教えませんでした

- 家庭での信仰の経験があります  
 家庭での信仰の経験がありません

## 私自身は

- 大変信仰深い      あまり信仰深くない      無信仰

### Step3

### 私の性格

「自分自身でなければ、いったい誰になるでしょうか」ヘンリ・ソー

Step3 は、私独自の個性、生き方、行動の仕方、そして他の人との関わり方について注目し、気づいていきます。このために、次の3つの課題を利用しましょう。

#### 私の知的特徴

目立っているのは…

- |                                    |                                  |
|------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 感受性       | <input type="checkbox"/> 直観      |
| <input type="checkbox"/> 論理        | <input type="checkbox"/> 専門的な見方  |
| <input type="checkbox"/> 行動する前に考える | <input type="checkbox"/> 宗教学的な見方 |

#### 私の感情の特徴

一般的に…

- |                                       |                                    |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 自尊心がある       | <input type="checkbox"/> 思いやりがある   |
| <input type="checkbox"/> 愛は人生の原動力である  | <input type="checkbox"/> 愛情深い      |
| <input type="checkbox"/> 感情をコントロールできる | <input type="checkbox"/> 愛される必要がある |

#### 私の倫理の特徴

個人的に…

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 良心の声に従う | <input type="checkbox"/> 親切である          |
| <input type="checkbox"/> 誠実である   | <input type="checkbox"/> 他人との関係を大切にする   |
| <input type="checkbox"/> 家族を優先する | <input type="checkbox"/> 倫理的な生活と神を大切にする |

#### 結論として、私の性格は

- とてもよい      よい      ふつう      わるい

### 私の長所

性格の肯定的な面を深めるためには、まず自分の長所を見つけなければなりません。

私は・・・	はい	いいえ	ときどき
正直	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
成熟している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
一生懸命働く	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
親切	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
責任感がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
がまん強い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
寛容	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
人づきあいがいい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
他人との関係を大切に する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
きちんとしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
親切にもてなす (居心地よくする)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
人に平和をもたらす	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
教養深い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
信用がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
信仰深い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

私のもっともよい点はどこでしょう？

### 私の短所

一方、私の弱さ、限界、主な欠点を引き起こしている短所は・・・

	はい	いいえ	ときどき
臆病	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
恥ずかしがりや	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
頑固	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
疑い深い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
暴力的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
自分勝手	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
傲慢	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
横柄	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
気弱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
アルコール依存	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
薬物依存	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
反抗的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
恨み深い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
無神論者	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

私の一番の短所はどこでしょう

## Step4

## 仮面

ここで、私の本当の姿を隠している仮面—実際ではない自分を人に見せようとするか、それとも実際にある自分を隠すため—について考えます。

### 私がかぶっている仮面

- |                             |                               |                                |                                |
|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 幸せ | <input type="checkbox"/> 謙虚   | <input type="checkbox"/> 高潔な   | <input type="checkbox"/> 権力のある |
| <input type="checkbox"/> 親切 | <input type="checkbox"/> 正直   | <input type="checkbox"/> 素朴    | <input type="checkbox"/> 教養のある |
| <input type="checkbox"/> 誠実 | <input type="checkbox"/> 信仰深い | <input type="checkbox"/> 気の毒な人 | <input type="checkbox"/> 柔和    |
| <input type="checkbox"/> 知的 | <input type="checkbox"/> 寛大   | <input type="checkbox"/> 勤勉    | <input type="checkbox"/> その他   |

どの仮面を一番よくかぶっているでしょう？

### 私の好きなもの

- |                       |               |
|-----------------------|---------------|
| 一日の中で好きな時間は：          | 好きな月は：        |
| 一週間の中で一番好きな曜日は：       | 好きな季節は：       |
| 好きな仕事（職業）は：           | 好きな音楽は：       |
| 一番興味のあるスポーツは：         | 好きな歌は：        |
| 好きな本は：                | 一番よく観るテレビ番組は： |
| 一番好きな映画は：             | 好きなビデオは：      |
| 好きな食べ物は：              | 一番よかった旅行は：    |
| 好きな飲み物は：              | 私の趣味は：        |
| 自分の国の歴史で一番好きな時期・出来事は： |               |
| 世界の歴史の鍵となる出来事は：       |               |
| 聖書で好きな言葉は：            |               |
| 人生の夢は：                |               |
| 人生のモットーは：             |               |
| 私の墓碑銘は：               |               |

### 第2段階のふりかえり

1. この第2段階でどの部分が一番気に入りましたか、それはなぜですか？
2. 何かで一番答えを見つけるのに困難だったことは何でしょうか、なぜですか？
3. 大切なことで学べたことは何ですか？
4. 私の性格に関して、何を発見しましたか？
5. どうしたら、自分の性格を改善させることができますか？

## 第3段階

### 私の人生

(どんな意味があるのでしょうか)  
「人は常に意味を捜し求める」プラトン

人生は生きる価値があるのか？

「生きることには意味がある。無知から立ち上がり、完璧で、知的、能力ある創造物としての自分を発見することができる。自由になれる、飛ぶことさえできる！」

リチャード・バック

今日、人種や文化の別なく、多くの人々が内面に空しさを感じ、人生の意味を探しています。また、夜眠りにつく時、なぜ今朝も目覚め、なぜ明日もまた起きて一日を始めなくてはならないのか、と当惑するのです。

そして苦悩とともに、なぜ生きねばならないのか、なぜ苦しまねばならないのか、なぜ死なねばならないのか？なぜ善を行い、悪をしりぞけねばならないのかと自分自身に問うのです。

この第3段階は第1、2段階で内省し体験してきたことを具体的にまとめていきます。つまり、人生の意味を見つけていきます。

このことに関心がありますか？

#### Step1

#### 自分自身を受け入れる

「あなた方自身を愛するように…」レビ記

第3段階-Step1は、自尊心の程度、すなわち自分自身を受け入れる程度を知るためのところで、「セルフ・エンカウンター」の大切な鍵となります。

人の自尊心は自分への肯定的な愛です。これは健全でしっかりと成長していることを示すものです。それは、自分を尊敬し、信頼する穏やかな感覚でもあります。一方、自己愛という無秩序で、不健康、利己的で自己陶酔的なものもあります。これは極端にとりつかれたような「私」の強調なのです。自尊心の欠落は、他の人々を愛することを難しくしますし、多くの問題の根源となります。自尊心の少なさは、次のような言葉に表されます。

「誰も愛してくれない」「私は役立たずだ」「落伍者だ」  
「これが私なんだ」「変わるなんてできない」

この誤った悪循環を打ち破るには、本当の自分を受け入れることを学ばなければなりません。欠点も限界もそのままにです。そうすれば、自分に対して、平和な気持ちになれるはずです。



どうすれば、それができますか？  
自分自身に正直であることによって、それができるのです。

次の提案が助けになるでしょう。

### 私の自尊心の程度

「無条件に愛しなさい、自分自身をも。」ケン・キース

	はい	いいえ	ときどき
批判で傷つきます	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
内気ですが、攻撃的です	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
感情を隠します	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
容易にコンプレックスを感じます	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
人を非難しがちです	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
変わらなくていいように言い訳をします	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
新しい体験を避けます	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
外見ばかりを気にします	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
個人的な業績を言いたがります	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
他人の失敗を喜びます	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

もし、ほとんどの答えが「はい」なら、おそらく自尊心を高める必要があるでしょう。  
そうした気持ちをもつことが自分にとって大切だと思いますか？

### 自尊心を高める

「健全な自尊心は、あなたの幸福にどうしても大切なことです」L.S.パークスデール

次のようにして、自分の自尊心を高めることができます。

1. 自己の外側ではなく、内面に捜し求める。
2. 自身の弱点だけではなく、美点も見つけること。
3. 自分自身を、たった今、あるがままに、受け入れること。
4. 自分を裁いたり、非難したりしない。
5. 他の人と比べることなく、あるがままの私でいる。
6. 成長のための自分の努力を認める。
7. 自分の失敗や問題で、人を責めない。
8. 自分自身に対して、平和な気持ちでいる。
9. 自分の良心とカリスマを信じる。
10. 自分を受け入れられるようになる恵みを神に祈ること。

上の 10 のポイントのうち、どれが一番自分に必要でしょう？

## 自分を評価しましょう

「あなたが優先するものを教えてくれれば、あなたがどんな人かを教えてあげます」  
シュプランガー

心理学者は、日頃の行いや生活スタイルに影響を与える良い価値観は私たちの奥深く隠れた部分にある、と指摘しています。多くの人が、自分の良い価値観に気づいていないばかりか、その存在にさえ気づいていません。しかし、我々が気づいていようといまいと、そのよい価値観はそこにあつて、活かされるのを待っているのです。

自分のよい価値観が何であるかを発見する前に、一般的なものをみてみましょう。

- ☆ 物質的価値観： 自然・物・技術
- ☆ 基本的価値観： 正直・自制・家族
- ☆ 倫理的価値観： 素直さ・親切・連帯・正義
- ☆ 精神的価値観： 愛・コミュニケーション・友情・平和
- ☆ 美的価値観： 美・芸術・音楽・絵画
- ☆ 信仰的価値観： 原理・信念・儀式
- ☆ 超越的価値観： 神・啓示・祈り

自分自身のよい価値観をしっかりと認識することは、人生の召命や使命に気づく鍵となります。その時こそ、人生の真の意味を見いだせるはずです。

## Step2

### 私の良い価値観

「人は、自分の足りなさを気にし過ぎ、よい面は過小評価する。」

マルコム・フォーブス

第3段階—Step2 では、自分のよい価値観を認識して活かしていきます。自分が抱いている本当の価値観がもしかしたら、いままで意識したことのないものであるかもしれません。多くの人たちは抱いている価値観と、もっている理想とを混同します。確かに、もっている理想は自分の人生に影響を及ぼしていて、自分のもっている本当の価値観を見出すのに役に立つかもしれませんが、自分がもっている理想はイコール自分の価値観ではなくむしろ、どういうよい価値観をもっているかという徴になれるのです。何を優先にしているかということも徴です。つまり、自分の個人的な生活には大切だと思っていることですが、そう思っていることがすなわちよい価値観のものとは限りません—多くの場合に、優先にすることに否定的な価値観が含まれていることもあります。

## 良い価値観の例は

内面的喜び	教育	仕事	信仰
愛	熱意	やさしさ	寛大さ
美術	家族	友情	子供
親切さ	忠実さ	陽気	謙虚
よい対人関係	感謝	通じ合い	自由
うまくいっている	正直さ	理解	結婚
共同体	正義	協力	祈り
信頼	成熟さ	尊厳	生命
思いやり	道徳性	素直さ	
節制	許し	希望	

## 自分の真の価値観を見つけるための実践的な練習問題

「価値観とは、発明されたり創造されたりする物ではなく、ただ発見するものである」

マックス・シェーラー

結局、私が抱いている価値観は、私がどういう者かを示しますから、それらを見出し、どれを受け入れる、切り捨てるかを識別しなくてはなりません。実際、よい価値観を生きる時、人は内面から強められます。もし、自分自身がどんな価値観をもっているかを知りたいなら、見つけ出していくことです。

1. 私は何に一番時間を割いているでしょう。
2. 私は何に一番エネルギーを使っているでしょう。
3. 私は何に一番お金を使っているでしょう。

この3つの強力な指標が、私の価値観が何であることを識別する助けとなるでしょう。

## 自由な時間を主に何に使っているでしょう

	はい	いいえ	ときどき
私自身のため	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
家族のため	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
共同体	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
教会	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ボランティア	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
スポーツ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
音楽	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
文化的活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
娯楽	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
テレビ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
コンピューター	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

勉強	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
読書	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
書くこと	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
体操	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
政治	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
祈り	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
使徒職	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
友達	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
趣味	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

普段、何に一番エネルギーを使っていますか？

	はい	いいえ	ときどき
日々の仕事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
勉強	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
義務	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
商売	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
教育	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
結婚生活	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
家族	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
必要としている人を助ける	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
市民活動・政治活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
宗教活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
友達と出かける	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
スポーツ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
賭け事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
娯楽	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

何に一番お金を使っているでしょう

	はい	いいえ	ときどき
個人的なもの	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
本、雑誌	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ビデオ、DVD、CD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
宝石	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
贈り物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
家族に必要なもののため	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
慈善	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
娯楽	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
交際	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
服	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
外食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
飲み物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

賭け事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
社会活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
教会への献金など	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

以上のことを参考にして自分自身が抱いている価値観の一番大きな3つをそれぞれの項目に見つけ出しましょう。

\* \* \* \* \*

## 「小休止」

「人生で一番大切なことは、あるべき自分になること」 エーリッヒ・フロム

次に進む前に小休止をとって、自分の真の価値観に近づくために、もう一度自分自身の心を見てみましょう。

本当は、私は何に時間を使っているでしょう。

- 1.
- 2.
- 3.

実際、何が一番エネルギーを使っているでしょう。

- 1.
- 2.
- 3.

実際に、お金を何に使っているでしょう。

- 1.
- 2.
- 3.

それでは、私の真の価値観はなんでしょう？

## 真の自分を発見する

「あなたができることは、大海の中の一滴かもしれません。しかしそれこそが、あなたの人生に意味を与えるのです」  
アルベルト・シュヴァイツァー

私たちは消費主義的社会、物質主義的社会に生きています。そこでは個人は、価値あるものとしてではなく、利用できるものとして扱われています。

今日この時代、日々無数の人が所有と所有しようとする行いの必要性に駆り立てられ、何が本当に必要か、まったく見失っています。その結果、愛する人の死のような悲劇に会うと、「私はなぜここにいるのか?」「私はなぜ生き続けたいのか?」「個人として、何か価値があるのか?」を問わずにいらなくなります。そして、それに明確な答えをみつけられない人の多くが、アルコール、麻薬、性的な楽しみ、犯罪、殺人、自殺などに依存するようになるのです。

### 忘れないで!

自分の価値観を発見することが、自分自身の召命と使命を見つける手がかりとなります。そして、それを発見することが自分自身の、そして時によって他の人の幸せを保証するキーともなります。

## Step3 私自分の人生で何をするつもりですか。 私の使命は何ですか?

「人のために生きるのであれば、人生はいったいどんな意味をもつのか」

作者不明

3段階の Step3、内なる旅です。私がこの地上に生まれてきた理由を見出す時です。なぜなら、生きるとは歩むこと、そして歩むとは奉仕することだからです。

この段階の最後に真剣に自分自身に問うてみましょう。いったい私は何に長けているでしょう。もし、その気になれば、自分自身の中に明白な答えを見つけられます。

### 奉仕すること!

「あなたの価値は、どれだけ他の者に奉仕しているかではかられます」ことわざ

人に奉仕することは、私たちに共通した召命であるのは確かです。でも、私自身の召命を実行する方法を見つけなければなりません。私に与えられた本当の召命を自覚することが必要です。奉仕の方法、つまり私の個人的な召命を知るには、以下のことを調べるのが役に立つでしょう。

☆ 自分が暮らしている環境

☆ 自分の才能と能力

- ☆ 自分の真の価値観
- ☆ 自分の賜物

- ☆ 自分のカリスマ

日々、奉仕するにあたって、まずまわりに適応しなければなりません—身近な人から始め、そして、貧しい人、困っている人に広げていくべきです。当然、奉仕するためにはある程度の円熟さ、素朴さ、自分自身への信頼が必要です。

「人のために生きる人生だけが、生きる価値がある」アインシュタイン

私がどれほど奉仕する意志をもっているかどうかチェックしてみましょう。

### ミニテスト

#### 私は世話好きですか？

- ☆ 私たちはみな、他者に奉仕するために生まれてきています  
 はい       いいえ       よくわからない
- ☆ 支配しようとすることは、根本的に、奉仕する態度と相反するものです。  
 はい       いいえ       よくわからない
- ☆ 私の家族と友人は、私が世話好きだと言います。  
 はい       いいえ       よくわからない
- ☆ したくないのに他者に奉仕するとき、心の平和を失います。  
 はい       いいえ       よくわからない
- ☆ 他者に奉仕するために自分を犠牲にすると、大いに心の平和を感じます。  
 はい       いいえ       よくわからない
- ☆ 私は他者に奉仕できるように、自分の態度を改善することができますと思います。  
 はい       いいえ       よくわからない
- ☆ 私の理想は、幸福感と熱意をもって、他の人に奉仕することです。  
 はい       いいえ       よくわからない

それでは、果たして世話好きでしたか？

#### 第3段階のふりかえり

1. 第3段階で、どこが一番印象的でしたか、なぜですか？
2. 第3段階で、どこか、わかりづらいところがありましたか、それはなぜですか？
3. 何を学びましたか？
4. 何を発見しましたか？
5. どうやって、私は成長できるでしょうか？また、成長すべきでしょうか？

## 第4段階

### 私は神を信じていますか？

神の現存を感じるのは理屈ではなく、心である。(パスカル)

#### 神について自分自身への問い

「今までがそうであったように、21世紀も神秘的なものであるに違いない。」  
(アンドレ・マルロー)

この第4段階は、神について自分自身に問うための導入です。どうでもいい問いかけではなく、自分の奥深い所からわき出るものです。

- ・ 神は存在しますか？
- ・ 神とは誰でしょうか？
- ・ 神とはどのようなものでしょうか？
- ・ 神はどこにいるのでしょうか？
- ・ 神はなぜ、苦しみや不正や悪を許すのでしょうか？
- ・ 苦しみや不正があるのは、神が死んだからでしょうか？

神は死んでいるどころか、唯一永遠なる者で、すべての命、すべての被造物の源です。むしろ、神から造られたわたしたちの方が、神は存在していないと思い込んでしまうほど、徹底的に神を見失っているのです。なぜなら、何が最も重大であるかという超越したセンス（深さ、靈性）を全く失ってしまったからです。

私たちの心は行動したり、所有したり、物質的なものに心を奪われてしまっていて、目に見えないものに対する感受性を失いました。つまり、無神論的環境に慣らされた私たちの心の方が死んでしまったということです。それはまるで、もともと光を見たことがないから、その存在を否定する生まれつきの盲人のようです。

実際、神に関する問いは、最も根本的で大切なものです。なぜなら、人生に関する問いは、神に対する問いの内に根差しているからです。実は、いずれこの段階で取り上げますが聖書に啓示されていることで、神は宇宙そのもの、そして、わたしたち一人ひとりを創造された方なのですから、このことを意識しようがしまいが、臨もうが望むまいが、私たちが神と関係がないなどとは絶対に言えないのです。ただ、百万の一般大衆であるわたしたちが実際にメディア、娯楽産業、技術や政治的な体制のなかで目にするものの中には、神の現存に関するものは現れてきません。

神は私にとって、実在のものですか？

- はい       いいえ       ときどき

自分自身にたずねてみましょう、

- ・ 神は私にとって誰でしょうか？
- ・ 神に出会えるでしょうか？どうやって？
- ・ 神は私に何を求めているのでしょうか？



- ・ 神は私に話しかけるのでしょうか？
- ・ 神は私を愛しているのでしょうか？
- ・ 私はどうしたら神に応えられるのでしょうか？

この第4段階の目的は、自分自身のもっとも奥深い部分に、神を見出す手伝いをする事です。この堅固な存在に関する証言に集中しましょう！

「主よ、あなたは私たちをご自身に憩うためにお創りになりました。そして私たちの魂はあなたに憩うまでは、安らぐことはできません。」  
聖アウグスティヌス

## 聖書の中のみことばに耳を傾け、神をさがしましょう

なぜなら

- ☆ 神は聖書の中に、ご自身をひとりのペルソナとして、現わしておられるから。
- ☆ 聖書は読む本ではなく、聴かなければならないメッセージの集合だから。
- ☆ 神は所有物ではなく、受け入れるべき方だから。私たちが人を受け入れる時は、ちゃんと対して話を聴きます。
- ☆ 神を見つけようとしても、幼子の心で聴く努力をしないなら、それは空しいことだから。
- ☆ 聖書は、人を裁くための掟ではなく、私たち自身を映し出す鏡なのだから。
- ☆ 聖書の中に、私たちはみな映し出され、描き出され、預言され、呼ばれ、招かれるのだから。
- ☆ 使徒パウロがヘブライ人への手紙の中で言っている通り、「神の言葉は生きており、力を発揮し、どんな両刃の剣よりも鋭く、精神と霊、関節と骨髓とを切り離すほどに刺し通して、心の思いや考えを見分けることができるからです。」

ヘブライ人への手紙 4:12

神の言葉と私の個人的体験は：

- 大変よい       よい       存在しない

## 詩人の証言

昨夜、眠っている時、夢を見た一すばらしい幻想！

どこを通過してきたのか私の心の中に泉がわき出していた。

私は言った、どの秘密の水路を通過して、おお水よ、私のもとに来てくれるのか？

新しい命の水よ

私が飲んだことのない水、新しい命の水よ、私のもとに来てくれたのか？

昨夜、眠っている時、夢を見た一すばらしい幻想！

蜂の巣があった。ここ、私の心の中に蜂の巣があった。

そして金色の蜂たちが、まっ白い巣と甘い蜂蜜を私の昔の失敗から、

白い巣と甘い蜂蜜をつくっていた。

昨夜、眠っている時、夢を見た一すばらしい幻想！

真っ赤に燃えるような太陽が私の心の中に光をさしていた  
それは暖炉のようにあたたかで私の目に光と涙を与えてくれた  
私は涙があふれた

昨夜、眠っている時、夢を見た一すばらしい幻想！

神が私の心の中に

神がいた

(アントニオ・マチャド)

神は心の中に生きていますか？

はい

いいえ

わからない

## 私自身の中の神に聴くためのガイドライン

第4段階で、もし私の態度が幼いサムエルのようであったなら  
「私の中の神にであうでしょう」 サムエル記 3:9

以下の事柄にそっていくためのガイドライン

第1段階 各ページの最初の質問を自分にする。

第2段階 聖書のそれぞれの箇所を、注意深く読む。

第3段階 心に響いた言葉にアンダーラインを引くか、書き出すかする。

第4段階 心の中にいる神の言葉に耳を傾ける。

第5段階 神に尋ねる「主よ、あなたは私に何を語ろうとなさっているのですか？」

第6段階 それぞれのページの最後の質問に正直に答える。

第7段階 心から、その言葉について神に感謝する。

## 神は死んでいるのか？

神を知らぬ者は心に言う、「神などない」と。人々は腐敗している。

忌むべき行いをする。善を行う者はいない。

主は天から人の子らを見渡し、探される。

目覚めた人、神を求める人はいないか、と。だれもかれも背き去った。

皆ともに、汚れている。

善を行う者はいない。

ひとりもいない。 (詩編 14:1-3)

神を知らない人々は皆、生来むなし。

彼らは目に見えるよいものを通して、存在そのものである方を知ることができず、作品を前にしても作者を知るに至らなかった。かえって火や風や素早く動く空気、星空や激しく流れる水、天において光り輝くものなどを、宇宙の支配者、神々と見なした。その美しさに魅せられて、それらを神々と認めたなら、それらを支配する主がどれほど優れているかを知るべきだった。美の創始者がそれらを造られたからである。

もし宇宙の力と働きに心を打たれたなら、天地を造られた方がどれほど力強い方であるか、それらを通して知るべきだったのだ。造られたものの偉大さと美しさから推し量

り、それらを造った方を認めるはずなのだから。

とはいえ、この人々の責めは軽い。神を探し求めて見いだそうと望みながらも、彼らは迷っているのだ。造られた世界にかかわりつつ探求を続けるとき、目に映るものがあまりにも美しいので、外観に心を奪われてしまうのである。

だからといって彼らも弁解できるわけではない。宇宙の働きを知り、それを見極めるほどの力があるなら、なぜそれを支配する主をもっと早く見いだせなかったのか。

(知恵の書 13: 1-9)

神は、私の中で死んでしまったのでしょうか？

はい       いいえ       そうかもしれない

もし生きているなら、それは誰でしょう

わたしはある。わたしはあるという者だ。 (出エジプト記 3:14)

わたしは主、あなたの神、あなたをエジプトの国、奴隷の家から導き出した神である。あなたには、わたしをおいてほかに神があってはならない。 (申命記 5:6-7)

わたしこそ、わたしこそそれである。わたしのほかに神はない。わたしは殺し、また生かす。わたしは傷つけ、またいやす。わが手を逃れうる者は、一人もない。

(申命記 32:39)

わたしの法を行い、わたしの掟を守り、それに従って歩みなさい。わたしはあなたたちの神、主である。わたしの掟と法とを守りなさい。これらを行う人はそれによって命を得ることができる。わたしは主である。 (レビ記 18:4-5)

わたしは主、あなたの神

わたしはあなたを教えて力をもたせ、あなたを導いて道を行かせる。(イザヤ 48:17)

わたしが、あなたの神、主。あなたをエジプトの地から導き上った神。口を広く開けよ、わたしはそれを満たそう。しかし、わたしの民はわたしの声を聞かずイスラエルはわたしを求めなかった。 (詩編 81:10-11)

天と地の主が、私の神ですか？

はい       いいえ       わからない

神よ、なぜ苦しみを許すのですか？

主は嵐の中からヨブに答えて仰せになった。

これは何者か。知識もないのに、言葉を重ねて神の経綸を暗くするとは。

男らしく、腰に帯をせよ。わたしはお前に尋ねる、わたしに答えてみよ。

わたしが大地を据えたとき、お前はどこにいたのか。

知っていたというなら理解していることを言ってみよ。

誰がその広がりを選んだかを知っているのか。誰がその上に測り縄を張ったのか。

基の柱はどこに沈められたのか。誰が隅の親石を置いたのか。

そのとき、夜明けの星はこぞって喜び歌い 神の子らは皆、喜びの声をあげた。  
(ヨブ記 38:1-7)

ヨブに答えて、主は仰せになった。全能者と言い争う者よ、引き下がるのか。  
神を責めたてる者よ、答えるがよい。(ヨブ記 40:1-2)  
男らしく、腰に帯をせよ。お前に尋ねる。わたしに答えてみよ。  
お前はわたしが定めたことを否定し、自分を無罪とするために  
わたしを有罪とさえするのか。お前は神に劣らぬ腕をもち、  
神のような声をもって雷鳴をとどろかせるのか。(ヨブ記 40:7-9)

あなたのことを、耳にはしておりました。しかし今、この目であなたを仰ぎ見ます。  
それゆえ、わたしは塵と灰の上に伏し自分を退け、悔い改めます。(ヨブ記 42:5-6)

神の現存を疑ったことがあるが故に、悔い改めて神の許しを願ったことがありますか？  
 はい       いいえ       わからない

**主よ、私を愛していますか？**

わたしはあなたをいやす主である。(エジプト記 15:26)

わたしはあなたを母の胎内に造る前からあなたを知っていた。母の胎から生まれる前  
にわたしはあなたを聖別し、諸国民の預言者として立てた。(エゼキヤ書 1:5)

ヤコブよ、あなたを創造された主は、イスラエルよ、あなたを造られた主は今、こう言  
われる。恐れるな、わたしはあなたを贖う。あなたはわたしのもの。わたしはあなた  
の名を呼ぶ。水の中を通るときも、わたしはあなたと共にいる。大河の中を通っても、あ  
なたは押し流されない。火の中を歩いても、焼かれず炎はあなたに燃えつかない。

わたしは主、あなたの神イスラエルの聖なる神、あなたの救い主。わたしはエジプト  
をあなたの身代金とし、クシュとセバをあなたの代償とする。わたしの目にあなたは  
価高く、貴く、わたしはあなたを愛し、あなたの身代わりとして人を与え国々をあ  
なたの魂の代わりとする。(イザヤ書 43:1-4)

女が自分の乳飲み子を忘れるであろうか。母親が自分の産んだ子を憐れまないであ  
ろうか。たとえ、女たちが忘れようとも、わたしがあなたを忘れることは決してない。  
見よ、わたしはあなたをわたしの手のひらに刻みつける。あなたの城壁は常にわたし  
の前にある。(イザヤ書 49:15-16)

ひととき、激しく怒って顔をあなたから隠したが、とこしえの慈しみをもってあなた  
を憐れむと、あなたを贖う主は言われる。(イザヤ書 54:8)

母がその子を慰めるようにわたしはあなたたちを慰める。エルサレムであなたたちは  
慰めを受ける。(イザヤ書 66:13)

わたしはお前たちに新しい心を与え、お前たちの中に新しい霊を置く。わたしはお前

たちの体から石の心を取り除き、肉の心を与える。

(エゼキエル 36:26)

神の愛を個人的に体験したことがありますか？

はい  いいえ  体験したい

主よ、あなたはどこにいますか？

- ・恐れてはならない。わたしはあなたと共にいる。 創世記 26:24
- ・わたしはあなたと共にいる。あなたがどこへ行っても、わたしはあなたを守る。 創世記 28:15
- ・恐れることはない、わたしはあなたと共にいる神。 創世記 41:10
- ・「彼らを恐れるな。わたしがあなたと共にいて必ず救い出す」と主は言われた。 エレミア書 1:8
- ・わたしがあなたと共にいて助け、あなたを救い出す。 エレミア書 15:20
- ・わたしがお前と共にいて救う。 エレミア書 30:11
- ・恐れるなど。わたしがお前と共にいる。 エレミア書 46:28
- ・わたしがお前と契約を立てるとき、お前はわたしが主であることを知るようになる。 エゼキエル 16:62

神の現存の中に生きていますか？

はい  いいえ  ときどき

主よ、どうしたら、あなたを知ることができますか？

あなたの犯した悪が、あなたを懲らしめ、あなたの背信が、あなたを責めている。あなたが、わたしを畏れず、あなたの神である主を捨てたことがいかに悪く、苦いことであるかを味わい知るがよいと、万軍の主なる神は言われる。 (エレミア書 2:19)

まことに、わたしの民は無知だ。わたしを知ろうとせず、愚かな子らで、分別がない。悪を行うことにさどく善を行うことを知らない。わたしは見た。見よ、大地は混沌とし空には光がなかった。わたしは見た。見よ、山は揺れ動き、すべての丘は震えていた。わたしは見た。見よ、人はうせ 空の鳥はことごとく逃げ去っていた。わたしは見た。見よ、実り豊かな地は荒れ野に変わり、町々はことごとく主の御前に主の激しい怒りによって打ち倒されていた。 (エレミア書 4:22-26)

あなたは、レバノン杉を多く得れば 立派な王だと思えるのか。あなたの父は、質素な生活をし、正義と恵みの業を行ったではないか。そのころ、彼には幸いがあった。彼は貧しい人、乏しい人の訴えを裁き、そのころ人々は幸いであった。こうすることこそ、わたしを知ることではないか、と主は言われる。あなたの目も心も不当な利益を追い求め、無実の人の血を流し、虐げと圧制を行っている。 (エレミア書 22:15-17)

そして、わたしは、わたしが主であることを知る心を彼らに与える。彼らはわたしの民となり、わたしは彼らの神となる。彼らは真心をもってわたしのもとへ帰って来る。 (エレミア書 24:7)

わたしの証人はあなたたち、わたしが選んだわたしの僕だ、と主は言われる。あなたたちはわたしを知り、信じ理解するであろう。わたしこそ主、わたしの前に神は造られず、わたしの後にも存在しないことを。  
(イザヤ 43:10)

神を知る努力をしているでしょうか？

はい  いいえ  確信がない

主よ、あなたのおきては何ですか？

1. わたしは主、あなたの神  
あなたには、わたしをおいてほかに神があってはならない。
2. あなたの神、主の名をみだりに唱えてはならない。
3. 安息日を心に留め、これを聖別せよ。
4. あなたの父母を敬え。
5. 殺してはならない。
6. 姦淫してはならない。
7. 盗んではならない。
8. 隣人に関して偽証してはならない。 出エジプト記 20:1-6
9. あなたの隣人の妻を欲してはならない。
10. 隣人のものを一切欲しがってはならない。 申命記 5:21

聞け、イスラエルよ。我らの神、主は唯一の主である。  
あなたは心を尽くし、魂を尽くし、力を尽くして、  
あなたの神、主を愛しなさい。

申命記 6:4-5

自分自身を愛するように隣人を愛しなさい。

レビ記 19:18

主の掟は、心の中にありますか？

はい  いいえ  わからない

主よ、私に何をお望みですか？

あなたたちは聖なる者となりなさい。  
あなたたちの神、主であるわたしは聖なる者である。  
偶像を仰いではならない。  
神々の偶像を鑄造してはならない。  
うそをついてはならない。  
互いに欺いてはならない。

あなたは隣人を虐げてはならない。  
奪い取ってはならない。  
耳の聞こえぬ者を悪く言ったり、目の見えぬ者の前に障害物を置いたりしてはならない。  
同胞を正しく裁きなさい。  
心の中で兄弟を憎んではならない。同胞を率直に戒めなさい。

復讐してはならない。民の人々に恨みを抱いてはならない。  
自分自身を愛するように隣人を愛しなさい。

霊媒を訪れたり、口寄せを尋ねたりして、汚れを受けてはならない。

白髪の人の前では起立し、長老を尊び、あなたの神を畏れなさい。  
寄留者があなたの土地に共に住んでいるなら、彼を虐げてはならない。  
あなたたちのもとに寄留する者をあなたたちのうちの土地に生まれた者同様に扱い、  
自分自身のように愛しなさい。 レビ記 19:1-37

わたしのもとに立ち帰れ。呪うべきものをわたしの前から捨て去れ。  
そうすれば、再び迷い出ることはない。 エレミア書 4:1

神のご意志は、私にとって最も大切なものですか？

はい             いいえ             ときどき

主よ、私はあなたにどう応えればいいですか？

### 賛美

ハレルヤ。天において主を賛美せよ。高い天で主を賛美せよ。  
御使いらよ、こぞって主を賛美せよ。主の万軍よ、こぞって主を賛美せよ。  
主の御名を賛美せよ。主の御名はひとり高く 威光は天地に満ちている。  
詩編 148:1-3、13

### 感謝

恵み深い主に感謝せよ。慈しみはとこしえに。  
神の中の神に感謝せよ。慈しみはとこしえに。  
主の中の主に感謝せよ。慈しみはとこしえに。  
天にいます神に感謝せよ。慈しみはとこしえに。  
詩編 136:1-3、26

### 完全なる信頼

主よ、わたしの心は驕っていません。わたしの目は高くを見ていません。  
大き過ぎることを わたしの及ばぬ驚くべきことを、追い求めません。  
わたしは魂を沈黙させます。  
わたしの魂を、幼子のように 母の胸にいる幼子のようにします。  
イスラエルよ、主を待ち望め。今も、そしてとこしえに。  
詩編 131:1-3

### 謙遜と信仰

エルサレムよ もしも、わたしがあなたを忘れるなら

わたしの右手はなえるがよい。

わたしの舌は上顎にはり付くがよい もしも、あなたを思わぬときがあるなら。

詩編 137:5-6

あなたの愛するひとり子を私の唯一の主、救い主として受け入れます

主の定められたところに従ってわたしは述べよう。主はわたしに告げられた。

「お前はわたしの子 今日、わたしはお前を生んだ。求めよ。

わたしは国々をお前の嗣業とし 地の果てまで、お前の領土とする。

いかに幸いなことか 主を避けどころとする人はすべて。

詩編 2:7-8、12

わたしの神よ、わたしの神よ、なぜわたしをお見捨てになるのか。

なぜわたしを遠く離れ、救おうとせず、呻きも言葉も聞いてくださらないのか。

口は渴いて素焼きのかけらとなり、舌は上顎にはり付く。

あなたはわたしを塵と死の中に打ち捨てられる。犬どもがわたしを取り囲み、

さいなむ者が群がってわたしを囲み獅子のようにわたしの手足を砕く。

骨が数えられる程になったわたしのからだを、彼らはさらしものにして眺め、

わたしの着物を分け、衣を取ろうとしてくじを引く。

詩編 22:2、16、17-19

神は今、私に何を望んでおられるでしょう

わかっています

わかりません

わかりたい

#### 第4段階のふりかえり

1. 第4段階で、何が一番気に入りましたか、なぜですか？
2. 何か問題がありましたか。例えば納得・理解・受け入れがたい問題・認識不足など。
3. 神について、何を学び、何を発見しましたか？
4. 神は、私にとって誰でしょうか？
5. どうすれば、私はもっと神を愛せるでしょうか？



## 第5段階

### 私にとってイエスは誰でしょうか？

イエス・キリストは、きのうも今日も、また永遠に変わることのない方です。

ヘブライ人への手紙 13:18

イエスについて、自分自身に問います

信じる人にとって、イエス・キリストは歴史の鍵です。在世の人にとっては、西洋文化の主要な象徴です。

ケネス・L・ウッドワード(ニューズウィーク誌の宗教欄の編集者)

第5段階はナザレのイエスについて自分自身に問うものです。2000年の間、あらゆる年齢、民族、文明、社会情勢をこえて、数限りない人々がその人たちなりの好奇心で様々に問うて来ました。

- ・ イエス・キリストとは誰なのか？
- ・ イエスは存在したのか？
- ・ イエスは今日も存在しているのか？
- ・ イエスはどんな方なのか？
- ・ イエスはどこにいるのか？
- ・ イエスに出会うことは重要で、緊急を要することなのか？
- ・ なぜ？
- ・ 人はどうしたら、イエスをみいだせるのか？
- ・ 私は、今すぐにイエスに出会いたいのか？

旧約聖書の預言者たちはメシアについて次のように言っています。

「“人の子”に似ている者になるだろう」

なお見ていると、王座が据えられ「日の老いたる者」がそこに座した。その衣は雪のように白く、その白髪は清らかな羊の毛のようであった。その王座は燃える炎…夜の幻をなお見ていると、見よ、「人の子」のような者が天の雲に乗り「日の老いたる者」の前に来て、そのもとに進み、権威、威光、王権を受けた。諸国、諸族、諸言語の民は皆、彼に仕え 彼の支配はとこしえに続き、その統治は滅びることがない。

ダニエル 7:9-14

「ダビデの町ベツレヘムで生まれるであろう」

エフラタのベツレヘムよ お前はユダの氏族の中でいと小さき者。お前の中から、わたしのためにイスラエルを治める者が出る。彼の出生は古く、永遠の昔にさかのぼる。

ミカ 5:1

「処女から生まれるであろう」

それゆえ、わたしの主が御自ら あなたたちにしるしを与えられる。見よ、おとめが身ごもって、男の子を産み その名をインマヌエルと呼ぶ。 イザヤ 7:14

「全人類の罪をその肩に担うであろう」

彼は軽蔑され、人々に見捨てられ 多くの痛みを負い、病を知っている。彼はわたしたちに顔を隠し、わたしたちは彼を軽蔑し、無視していた。彼が担ったのはわたしたちの病、彼が負ったのはわたしたちの痛みであったのに、わたしたちは思っていた 神の手にかかり、打たれたから彼は苦しんでいるのだ、と。彼が刺し貫かれたのは、わたしたちの背きのためであり、彼が打ち砕かれたのはわたしたちの咎のためであった。彼の受けた懲らしめによってわたしたちに平和が与えられ、彼の受けた傷によって、わたしたちはいやされた。 イザヤ 53:3-5

「救いをもたらすであろう」

見よ、わたしの僕、わたしが支える者を。わたしが選び、喜び迎える者を。彼の上にわたしの霊は置かれ、彼は国々の裁きを導き出す。 イザヤ 42:1

「そして、心から使命を果たされるであろう」

主はわたしに油を注ぎ 主なる神の霊がわたしをとらえた。わたしを遣わして貧しい人に良い知らせを伝えさせるために。打ち砕かれた心を包み、捕らわれ人には自由をつながれている人には解放を告知させるために。主が恵みをお与えになる年、わたしたちの神が報復される日を告知して。 イザヤ 61:1

上の6つの預言の中で、どれがいちばん心に響きましたか？  
それはなぜですか？

数千年の時が過ぎて……

ヨセフもダビデの家に属し、その血筋であったので、ガリラヤの町ナザレから、ユダヤのベツレヘムというダビデの町へ上って行った。身ごもっていた、いいなづけのマリアと一緒に登録するためである。ところが、彼らがベツレヘムにいるうちに、マリアは月が満ちて、初めての子を産み、布にくるんで飼い葉桶に寝かせた。宿屋には彼らの泊まる場所がなかったからである。 ルカ 2:1-7

イエスはお育ちになったナザレに来て、いつものとおり安息日に会堂に入り、聖書を朗読しようとしてお立ちになった。預言者イザヤの巻物が渡され、お開きになると、次のように書いてある個所が目にとまった。「主の霊がわたしの上におられる。貧しい人に福音を告げ知らせるために、主がわたしに油を注がれたからである。主がわたしを遣わされたのは、捕らわれている人に解放を、目の見えない人に視力の回復を告げ、圧迫されている人を自由にし、主の恵みの年を告げるためである。」イエスは巻物を巻き、係の者に返して席に座られた。会堂にいるすべての人の目がイエスに注がれてい

た。そこでイエスは、「この聖書の言葉は、今日、あなたがたが耳にしたとき、実現した」と話し始められた。ルカ 4:16-21

「ああ、物分かりが悪く、心が鈍く預言者たちの言ったことすべてを信じられない者たち、メシアはこういう苦しみを受けて、栄光に入るはずだったのではないか。」  
ルカ 24:25-26

そして1世紀の終りに、イエスの弟子ヨハネは、福音を書き始めました：

神は、その独り子をお与えになったほどに、世を愛された。  
独り子を信じる者が一人も滅びないで、  
永遠の命を得るためである。ヨハネ 3:16

歴史の最後の2000年の間に異なる国、民族、文化、信仰、社会情勢下にいる多くの人たち—子ども、ティーンエイジャー、若者、大人、年長者—が、個人的にナザレのイエスと出会ってきました。そして、言葉ではなく行動でイエスに従ったのです。彼らの人生は変容し、そして、その彼らが世界を変えていきます。

イエスに出会うために勇気をもって、出かけて行きたいと思いませんか？

## Step1 ナザレのイエス

あなたはいったいどなたなのでしょう？

- ・「探しなさい。そうすれば、見つかる。……探す者は見つける」ルカ 11:9-10
- ・「私と父はひとつである」ヨハネ 10:30
- ・「わたしは道であり、真理であり、命である。」ヨハネ 14:6

ナザレのイエスは私自身の道、真理、命ですか？

- はい       いいえ       そうであってほしい

「私は世の光である。わたしに従う者は暗闇の中を歩かず、命の光を持つ。」  
ヨハネ 8:12

「光のあるうちにあるきなさい。  
暗闇の中を歩く者は、自分がどこへ行くのかわからない。」ヨハネ 12:35

イエスは、私の命の光であるのでしょうか？

- はい       いいえ       そうなってほしい

私はよい羊飼いです。

わたしは自分の羊を知っており、羊もわたしを知っている。

それは父がわたしを知っておられ、わたしが父を知っているのと同じである。私は羊のために命を捨てる。わたしにはこの囲いに入っていないほかの羊もいる。その羊をも導かなければならない。その羊もわたしの声を聞き分ける。こうして、羊は一人の羊飼いに導かれ、一つの群れになる。

ヨハネ 10:14-16

私のイエスとの関係はどんな状態でしょうか

とてもよい     普通     まあまあ     一切ない

「わたしが命のパンである。わたしのもとに来る者は決して飢えることがなく、わたしを信じる者は決して渴くことがない。」

ヨハネ 6:35

「わたしが来たのは、羊が命を受けるため、しかも豊かに受けるためである。」

ヨハネ 10:10

イエスのみ言葉は、わたしの霊的な食べ物ですか。

はい     いいえ     そうであってほしい

「わたしはまことのぶどうの木、わたしの父は農夫である。

わたしはぶどうの木、あなたがたはその枝である。

人がわたしにつながっており、わたしもその人につながっていれば、その人は豊かに実を結ぶ。わたしを離れては、あなたがたは何もできないからである。

ヨハネ 15:1-5

イエスなしに生きて行くことは難しいと思いますか？

はい     いいえ     疑っている

わたしは復活であり、命である。

わたしを信じる者は、死んでも生きる。

生きていてわたしを信じる者はだれも、決して死ぬことはない。

ヨハネ 11:25-26

私はイエスのこの約束を信じ、従って生きようとしていますか？

はい     いいえ     そうでありたい

「わたしはアルファであり、オメガである。」

神である主、今おられ、かつておられ、やがて来られる方、全能者がこう言われる。

ヨハネの黙示録 1:8

わたしはアルファであり、オメガである。初めであり、終わりである。

渴いている者には、命の水の泉から価なしに飲ませよう。

勝利を得る者は、これらのものを受け継ぐ。わたしはその者の神になり、その者はわたしの子となる。しかし、おくびょうな者、不信仰な者、忌まわしい者、人を殺す者、みだらな行いを

する者、魔術を使う者、偶像を拝む者、すべてうそを言う者、このような者たちに対する報いは、火と硫黄の燃える池である。それが、第二の死である。

ヨハネの黙示録 21:6-8

私は自分に“火”に入る可能性があるかと不安に思いますか。

はい  いいえ  わからない

主よ、あなたは、あなたの母、聖マリアについて、私たちに何を告げますか？

「この方は、あなたのお母さんです」 ヨハネ 19:27

私と聖マリアとの関係は

大変よい  よい  ない

そして、み母よ、あなたはイエスについて、私たちに何を告げますか？

「何でもこの人の言うとおりにしてください。」 ヨハネ 2:5

イエスが私に望まれることを見つけ、実行していますか？

はい  いいえ  わからない

Step2 主イエスよ、あなたはどこにおられますか？

わたしの恋慕う人を見かけましたか。

雅歌 3:3

「ああ、物分かりが悪く、心が鈍く預言者たちの言ったことすべてを信じられない者たち、メシアはこういう苦しみを受けて、栄光に入るはずだったのではないか。

そして、モーセとすべての預言者から始めて、聖書全体にわたり、御自分について書かれていることを説明された。」

ルカ 24:25-27

私は預言者と同じようにイエスが生きた神の子だと信じていますか？

はい  いいえ  信じたい

そして、私たちの中にイエスはおられます

初めに言（ことば）があった。言は神と共にあった。言は神であった。言は肉となって、わたしたちの間に宿られた。わたしたちはその栄光を見た。それは父の独り子としての栄光であって、恵みと真理とに満ちていた。

ヨハネ 1:1,14

私はナザレのイエスが神の永遠なるみことばだと信じていますか？

はい       いいえ       信じたい

使徒の中に二人または三人がわたしの名によって集まるところには、わたしもその中にいるのである。      マタイ 18:20

わたしは世の終わりまで、いつもあなたがたと共にいる。

マタイ 28:20

これらのイエス・キリストの約束は私の心にうったえかけ、私をつき動かしますか？

はい       いいえ       ときどき

聖体の中に「私は天から下った命のパン。このパンを食べるものは永遠に生きる。そして私が与えるこのパンは、世の命のために渡される私の体…私の体を食べ、私の血を飲むものは、私の中に生き、私はその中にいる」      ヨハネ 6:51...56

私は、ご聖体の中にイエスの現存があると信じていますか？

はい       いいえ       わからない

貧しい人や、困っている人々の中で

さあ、わたしの父に祝福された人たち、天地創造の時からお前たちのために用意されている国を受け継ぎなさい。お前たちは、わたしが飢えていたときに食べさせ、のどが渴いていたときに飲ませ、旅をしていたときに宿を貸し、裸のときに着せ、病気のときに見舞い、牢にいたときに訪ねてくれたからだ。      マタイ 25:34-36

イエスのこの預言的な言葉は、私の日常生活に影響を与えているでしょうか？

大いに       ある程度       全くない

## 天国において

わたしが父の内におり、父がわたしの内におられることを、信じないのか。

ヨハネ 14:10

わたしの父の家には住む所がたくさんある。もしなければ、あなたがたのために場所を用意しに行くと言ったであろうか。行ってあなたがたのために場所を用意したら、戻って来て、あなたがたをわたしのもとに迎える。こうして、わたしのいる所に、あなたがたもいることになる。      ヨハネ 14:1-3

はっきり言うておくが、あなたは今日わたしと一緒に樂園にいる。      ルカ 23:43

私は、天国でイエスと共にいたいという望みがありますか？

- はい       いいえ       そうありたい

**Step3**      **主イエスよ、あなたが三千年期のために与えて下さった  
「福音（よいしらせ）」は何ですか？**

「イエス・キリストは主である」 フィリピー人への手紙 2:11

**神の国の福音（よいしらせ）**

- ・「時は満ち、神の国は近づいた。悔い改めて福音を信じなさい」      マルコ 1:15
- ・「何よりもまず、神の国と神の義を求めなさい。そうすれば、これらのものはみな加えて与えられる。」      マタイ 6:33
- ・「はっきり言うておく。心を入れ替えて子供のようにならなければ、決して天の国に入ることはできない。」      マタイ 18:3
- ・「財産のある者が神の国に入るのは、なんと難しいことか。」      マルコ 10:23
- ・「はっきり言うておく。人は、新たに生まれなければ、神の国を見ることはできない。」      ヨハネ 3:3
- ・「実に、神の国はあなたがたの間にあるのだ。」      ルカ 17:21
- ・「わたしの国は、この世には属していない。」      ヨハネ 18:36

**神の国に関心がありますか？**

- 大いに       少し       全くない

**将来の計画**

- ・「わたしについて来たい者は、自分を捨て、日々、自分の十字架を背負って、わたしに従いなさい。」      ルカ 9:23
- ・「自分の命を救いたいと思う者は、それを失うが、わたしのために命を失う者は、それを救うのである。」      ルカ 9:24
- ・「疲れた者、重荷を負う者は、だれでもわたしのもとに来なさい。休ませてあげよう。わたしは柔和で謙遜な者だから、わたしの軛を負い、わたしに学びなさい。そうすれば、あなたがたは安らぎを得られる。わたしの軛は負いやすく、わたしの荷は軽いからである。」      マタイ 11:28-30
- ・「わたしが来たのは、正しい人を招くためではなく、罪人を招くためである。」      マタイ 9:13
- ・「わたしに従いなさい」      マタイ 9:9

私は日々、十字架を背負おうとしていますか？

- はい       いいえ       そうしたい

イエスの与えられた根本的教えのいくつか

- ・「人はパンだけで生きるものではない。神の口から出る一つ一つの言葉で生きる」  
マタイ 4:4
- ・「だれも、二人の主人に仕えることはできない…あなたがたは、神と富とに仕えることはできない。」  
マタイ 6:24
- ・「人にしてもらいたいと思うことは何でも、あなたがたも人にしなさい。これこそ律法と預言者である。」  
マタイ 7:12
- ・「蛇のように賢く、鳩のように素直になりなさい」  
マタイ 10:16
- ・「わたしに味方しない者はわたしに敵対する」  
ルカ 11:23
- ・「従って、神が結び合わせてくださったものを、人は離してはならない。」マタイ 19:6
- ・「あなたたちは真理を知り、真理はあなたたちを自由にする。」  
ヨハネ 8:32

イエスの以上の教えに従おうとしていますか？

- はい       いいえ       時々

### 山上の垂訓

「心の貧しい人々は、幸いである、天の国はその人たちのものである。  
悲しむ人々は、幸いである、その人たちは慰められる。  
柔和な人々は、幸いである、その人たちは地を受け継ぐ。  
義に飢え渇く人々は、幸いである、その人たちは満たされる。  
憐れみ深い人々は、幸いである、その人たちは憐れみを受ける。  
心の清い人々は、幸いである、その人たちは神を見る。  
平和を実現する人々は、幸いである、その人たちは神の子と呼ばれる。  
義のために迫害される人々は、幸いである、天の国はその人たちのものである。  
わたしのためにののしられ、迫害され、身に覚えのないことで  
あらゆる悪口を浴びせられるとき、あなたがたは幸いである。  
喜びなさい。大いに喜びなさい。天には大きな報いがある。  
あなたがたより前の預言者たちも、同じように迫害されたのである。」 マタイ 5:1-12

「今満腹している人々、あなたがたは、不幸である、あなたがたは飢えるようになる。」  
ルカ 6:25

私は、ほんとうに幸せですか？

- はい       いいえ       わからない



## イエスからのアドバイス

- ・「だから、あなたが祭壇に供え物を献げようとし、兄弟が自分に反感を持っているのをそこで思い出したなら、その供え物を祭壇の前に置き、まず行って兄弟と仲直りをし、それから帰って来て、供え物を献げなさい。」 マタイ 5:23-24
- ・「あなたがたは世の光である。そのように、あなたがたの光を人々の前に輝かしなさい。人々が、あなたがたの立派な行いを見て、あなたがたの天の父をあがめるようになるためである。」 マタイ 5:14-16
- ・「一切誓いを立ててはならない。」 マタイ 5:34
- ・あなたがたは、『然り、然り』『否、否』と言いなさい。」 マタイ 5:37
- ・「人を裁くな。あなたがたも裁かれないようにするためである。」 マタイ 7:1
- ・「もし完全になりたいのなら、行って持ち物を売り払い、貧しい人々に施しなさい。」 マタイ 19:21

これらの忠告の中で、どれが一番心に響きましたか？

## イエスからの約束

- ・「また、はっきり言うておくが、どんな願い事であれ、あなたがたのうち二人が地上で心を一つにして求めるなら、わたしの天の父はそれをかなえてくださる。二人または三人がわたしの名によって集まるところには、わたしもその中にいるのである。」 マタイ 18:19-20
- ・「わたしは世の終わりまで、いつもあなたがたと共にいる。」 マタイ 28:20
- ・「わたしの肉を食べ、わたしの血を飲む者は、いつもわたしの内におり、わたしもまたいつもその人の内にいる。」 ヨハネ 6:56
- ・「わたしは地上から上げられるとき、すべての人を自分のもとへ引き寄せよう。」 ヨハネ 12:32
- ・「見よ、わたしは戸口に立って、たたいている。だれかわたしの声聞いて戸を開ける者があれば、わたしは中に入ってその者と共に食事をし、彼もまた、わたしと共に食事をするであろう。」 ヨハネの黙示録 3:20

この約束のうち、いくつか体験したことがありますか？

- はい       いいえ       わからない

## イエスから与えられた新しい掟

- ・「あなたがたに新しい掟を与える。互いに愛し合いなさい。わたしがあなたがたを愛したように、あなたがたも互いに愛し合いなさい。」 ヨハネ 13:34
- ・「友のために自分の命を捨てること、これ以上に大きな愛はない。」 ヨハネ 15:13
- ・「わたしが来たのは、地上に火を投ずるためである。その火が既に燃えていたらと、どんなに願っていることか。」 ルカ 12:49

私の兄弟愛（隣人愛）の質はどれでしょうか？

- 深い       普通       浅い

こう祈りなさい：

「天におられるわたしたちの父よ、御名が崇められますように。  
御国が来ますように。御心が行われますように、天におけるように地の上にも。  
わたしたちに必要な糧を今日与えてください。  
わたしたちの負い目を赦してください、  
わたしたちも自分に負い目のある人を赦しましたように。  
わたしたちを誘惑に遭わせず、悪い者から救ってください。」      マタイ 6:9-13

この祈りの言葉を、真剣に受け止めていますか？

- はい       いいえ       そうでありたい

Step4      主イエスに従うために、何をすべきでしょうか？

「年をとった者が、どうして生まれることができますよう。」      ヨハネ 3:4

聖パウロに聞くキリストにおける新たな生き方

「わたしは、キリストと共に十字架につけられています。生きているのは、もはやわたしではありません。キリストがわたしの内に生きておられるのです。」  
ガラテヤ人への手紙 2:19-20

「互いにうそをついてはなりません。古い人をその行いと共に脱ぎ捨て、造り主の姿に倣う新しい人を身に着け、日々新たにされて、真の知識に達するのです。あなたがたは神に選ばれ、聖なる者とされ、愛されているのですから、憐れみの心、慈愛、謙遜、柔和、寛容を身に着けなさい。互いに忍び合い、責めるべきことがあっても、赦し合いなさい。」  
コロサイ人への手紙 3:9-13

正直に言って、わたしはどちらの方を選びますか？

- 新しい人       古い人

聖霊によって生きる

「知らないのですか。あなたがたの体は、神からいただいた聖霊が宿ってくださる神殿であり、あなたがたはもはや自分自身のものではないのです。」  
1 コリント人への手紙 6:19-20

わたしが言いたいのは、こういうことです。  
霊の導きに従って歩みなさい。そうすれば、決して肉の欲望を満足させるようなことはありません。肉の望むところは、霊に反し、霊の望むところは、肉に反するからです。肉と霊とが対立し合っているのです。あなたがたは、自分のしたいと思うことができないのです。しかし、霊に導かれているなら、あなたがたは、律法の下にはいません

ん。肉の業は明らかです。それは、姦淫、わいせつ、好色、偶像礼拝、魔術、敵意、争い、そねみ、怒り、利己心、不和、仲間争い、ねたみ、泥酔、酒宴、その他このたぐいのものです。以前言っておいたように、ここでも前もって言いますが、このようなことを行う者は、神の国を受け継ぐことはできません。

これに対して、霊の結ぶ実はいは愛であり、喜び、平和、寛容、親切、善意、誠実、柔和、節制です。これらを禁じる掟はありません。キリスト・イエスのものとなった人たちは、肉を欲情や欲望もろとも十字架につけてしまったのです。

ガラテヤ人への手紙 5:16-24

正直に言って、どちらが自分を支配していますか？

聖霊             無秩序な欲望

神は弱い者を祝福する

「わたしを強めてくださる方のお陰で、わたしにはすべてが可能です。」

フィリピ人への手紙 4:13

兄弟たち、あなたがたが召されたときのことを、思い起こしてみなさい。

人間的に見て知恵のある者が多かったわけではなく、能力のある者や、家柄のよい者が多かったわけでもありません。ところが、神は知恵ある者に恥をかかせるため、世の無学な者を選び、力ある者に恥をかかせるため、世の無力な者を選ばれました。

また、神は地位のある者を無力な者とするため、世の無に等しい者、身分の卑しい者や見下げられている者を選ばれたのです。それは、だれ一人、神の前で誇る事がなないようにするためです。

1コリント人への手紙 1:26-29

兄弟たち、わたしもそちらに行ったとき、神の秘められた計画を宣べ伝えるのに優れた言葉や知恵を用いませんでした。なぜなら、わたしはあなたがたの間で、イエス・キリスト、それも十字架につけられたキリスト以外、何も知るまいと心に決めていたからです。そちらに行ったとき、わたしは衰弱していて、恐れに取りつかれ、ひどく不安でした。わたしの言葉もわたしの宣教も、知恵にあふれた言葉によらず、”霊”と力の証明によるものでした。それは、あなたがたが人の知恵によってではなく、神の力によって信じるようになるためでした。

1コリント人への手紙 2:1-6

私の中で、神の力は明白でしょうか？

はい             いいえ             そうであってほしい

第5段階のふりかえり

1. 第5段階でどこが一番気に入りましたか、なぜですか？
2. どこか受け入れにくい所がありましたか、どこですか？
3. イエスについて、何を学び、何を思い出しましたか？
4. 私にとって、イエスとは誰ですか？
5. イエスに従う決心をしましたか？      どのようにして従いますか？

## 第6段階

### 私の人生は愛に基づいているものですか？

すべての宇宙のエネルギーの中で、愛はもっとも普遍的で、すばらしく、神秘的です。  
テラールド・デ・シャルダン

#### Step1

#### 自分自身への問い

私の生き方を左右するものは何ですか？

「あなたの人生に穴があったら、そこを愛でうめなさい」アマド・ネルボ(スペインの詩人)

ここは、私の内面に向かう旅の初めです。ここでは一生懸命に人にとって最も必要なものが何かを考えていかなければなりません。

命、幸せ、自由、個人的成長、これらは結局、自分にある愛する能力や、他人と関係する能力によります。これは一般的な真理で、世間でもそれに気づく人がますます増えています。ですから人生の意義に対する唯一の答えが愛にあるとしたら、私たちは心の中にある真の愛をどの程度まで活かしたり、あるいは活かそうとしていたりしているかをみていく必要があります。

Step1 のゴールは自分自身を直視して、自分の生きる目的が何であるかを見つけることです。そして内面的、外面的困難にあっても、それを解決するために自分の中から湧き出てくる力の秘訣が一体何なのか。この答えを探すためこれから、下記のことについて考えいく必要があります。

#### 私は何のために生きているでしょう？

愛は人にとって根本的体験です。自分の生活を動かす基準が愛であるかどうかを発見するために以下のようなことを、取り上げて見ましょう。愛し、愛されることは、人間である限り誰にでもある要求です。識別しなくてはならないのは、私がわがままな理由で動かされていないかどうかということです。

#### 利己主義(わがまま)な理由とは：

	はい	いいえ	ときどき
もっと権力をもちたい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
もっと金持ちになりたい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
もっと有名になりたい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
もっと楽しみや心地よさが欲しい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
もっと支配し、かしくかかれたい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
もっと所有したい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
復讐したい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
麻薬で問題から逃れたい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
自分を何からも誰からも解放したい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 注目！

答えのほとんどが、「はい」あるいは「ときどき」だったら、間違いなく自滅に向かって歩んでいることです。その場合、生きる意義は愛にはなく、反対に利己主義にあるといえます。また、自分に対する過度の愛ですから、自分に問い直す必要があります。

私の生き方を左右しているものは利己主義（わがまま）でしょうか？

はい

いいえ

ときどき

## Step2

## 愛とは何ですか？

「友のために自分の命を捨てること、これ以上に大きな愛はない。」ヨハネ 15:13

トマス・アクイナスが「神学大全」の中で言っています。

- ・愛とは、人間的な心の最も深くに存在するもので、愛することは人の行為です。愛は人から出て行くものですから、対象として他人に与えるものです。愛の行動なしに感じたり考えたりするのであれば、人生は生きる価値がないものです。
- ・愛は感情ではなく、意志から出るものです。強烈な感情を伴うことも、伴わないこともあります。ですから感情なしに愛することは可能ですし、愛なしに感情を抱くこともまた可能です。ですから、真の愛は感情と意志のふたつを含みます。もし、わたしが体験するものが愛着に限られているものだとしたら、それは真の愛ではなく熱情に過ぎません。
- ・愛があるか否かを意識するかどうかは別に、人の行動はすべて愛と関係があります。

「真実の愛による行為には説明はいりません」 イエズスの小さき聖テレジア

### ですから

愛は 人が何であり、何を感じ、何を探し、何を成し遂げたかを共有すること

愛は 他人のよいことを、喜ぶこと

愛は 私たちのまわりの者を、幸せにすること

愛は 心から許すこと

愛は 人をありのまま受け入れること

愛は 謙虚に、喜びをもって奉仕すること

愛は 心から聴くこと

愛は 自分自身の中から、コミュニケーションすること

愛は 他の人を信じ、信頼すること

愛は 惜しみなく与えること

愛は 暖かい環境を作り出すこと

愛は 無欲に人を助けること

愛は 尊敬をもって、教えること

愛は 穏やかに戒めること

愛は 心から感謝すること

愛は 友情をこめて、交際すること  
愛は 同じ方向に、共に歩くこと  
愛は 困っている人を理解し、優先すること

愛は 声を持たない人の、声になること  
愛は 壁のかわりに、橋をつくること  
愛は …… (自分自身の定義づけ)

「人生とは、愛し方を学ぶことである」 アベ・ピエール神父

## 愛の讃歌

たとえ、人々の異言、天使たちの異言を語ろうとも、  
愛がなければ、わたしは騒がしいどら、やかましいシンバル。  
たとえ、預言する賜物を持ち、あらゆる神秘とあらゆる知識に通じていようとも、  
たとえ、山を動かすほどの完全な信仰を持っていようとも、  
愛がなければ、無に等しい。  
全財産を貧しい人々のために使い尽くそうとも、  
誇ろうとしてわが身を死に引き渡そうとも、  
愛がなければ、わたしに何の益もない。

愛は忍耐強い。愛は情け深い。ねたまない。愛は自慢せず、高ぶらない。  
礼を失せず、自分の利益を求めず、いらだたず、恨みを抱かない。  
不義を喜ばず、真実を喜ぶ。すべてを忍び、すべてを信じ、すべてを望み、  
すべてに耐える。愛は決して滅びない。  
預言は廃れ、異言はやみ、知識は廃れよう、  
わたしたちの知識は一部分、預言も一部分だから。

完全なものが来たときには、部分的なものは廃れよう。  
幼子だったとき、わたしは幼子のように話し、幼子のように思い、  
幼子のように考えていた。成人した今、幼子のことを棄てた。

わたしたちは、今は、鏡におぼろに映ったものを見ている。  
だがそのときには、顔と顔とを合わせて見ることになる。  
わたしは、今は一部しか知らなくとも、  
そのときには、はっきり知られているようにはっきり知ることになる。  
それゆえ、信仰と、希望と、愛、この三つは、いつまでも残る。  
その中で最も大いなるものは、愛である。

1 コリント人への手紙 13:1-13

## 率直な答え

愛は私を活かす活力でしょうか？

はい       いいえ       ときどき

### Step3

## 愛のエネルギーは何でしょう？

精神的発達の源が血であるように、愛は偉大なるエネルギーの源です。

テイヤール・ド・シャルダン

私たちは、物理的なエネルギーとその変革を生み出す驚くべき力の存在を認識する社会に暮らしています。私たちはみな、自分の周りの物質的な世界、例えば私たちの住む家、食事の時の椅子とテーブル、私たちが食べ飲むもの、呼吸する空気、鉱物、動物、植物、木々、花々、星、そして私たち自身の体さえ、顕微鏡でしか調べるのでできない無数の小さな原子で構成されていることを知っています。

物理学と化学の専門家は、また、2種類のエネルギーの存在を説明しています。ひとつは核分裂で、あとひとつは核融合です。

どちらのエネルギーも、建設にも破壊にも使い得るものです。同じことが、私たちと、宇宙の創造主である神との関わりにおいても言うことができます。もし私たちが神との関わりの中にいれば、人間同士の関係は築き上げられますが、神から離れていれば、私たち人間同士の関係も悪化します。

しかし、物理的エネルギー—それは光、熱、音、そして運動を生み出す力ですが—は、創造の最も力強い、そして希望に満ちたエネルギーの単なるシンボルでしかありません。そして創造のエネルギーは、神が私たちすべての人間の間に創り出しされた人間の愛の精神的エネルギーです。

私は自分自身の中にこの愛のエネルギーを感じますか？

とても  十分に  よくわからない

どうしたら、この内なる愛のエネルギーを放出することができるでしょう？

「人だけが、人と共に、人のために存在できるものです。

いいかえれば、自身を超越し、お互いのために存在するものです」

ペドロ・ライン・エントラルゴ

もし、愛が人類の自由の深みから芽生える神秘なら、愛するという事は、他の人に対して魂を放出するという事になります。私たちが人間の生活の実質、つまりお互いの関わりを見せられるのはここだ、ということに疑う余地はありません。ですから、自分の中に脈打つ愛のエネルギーを放出するには、まず互いに通じ合い、耳を貸し合い、話し合い、和解し合い、受け入れ合い、そして分かち合う場を作る必要があります。

自分自身を分かち合うこと、そこではもちろん言葉によるコミュニケーションを含みます。私たちの話を聴いて、私たちを認めて、私たちの会話を受け入れてくれる人が誰もいなかったら、どうでしょう。そのような人生は失敗であり、孤独で悲劇でしょう。人間は、孤独でいるためのものではありません。私たちは、自分自身を認めるためにも他者を必要とします。他者とは、そこに常に自分たちを写し出してくれる鏡なのです。

子どもは、自分自身を受け入れる前に、母親を受け入れることを学びます。したが

って、もし私が私の人生の原動力として愛を望むなら、私は自分の個人的な関係の質を振り返り、それを大切にし、そして改善しなければなりません。

私にこのような努力をする気持ちがありますか？

下記の項目を利用して、私は自己中心でわがままを象徴する輪の形状ではなく、むしろ愛があり、より生長する螺旋のような形になっていかれます。

### 自分自身に問います

私は、神が私自身の中に創造して下さった愛のエネルギーによって、何をしようとしているでしょうか？

「見ている人よ、光を与えられたのに、一体どうしてしまったか？」

ポール・クローデル

### 私の個人的な関係の状態はどうでしょう？

「生きた関係においてのみ、人は本来のあるべき者になる」 ガブリエル・マルセル

父	コミュニケーションがあります	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
母	信頼しています	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
妻	友達です	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
夫	友達です	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
子ども達	彼らのために自分を捧げています	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
兄弟姉妹	彼らをいつも助けます	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
祖父母	愛を持って、気にかけています	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
親戚	仲良くしています	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
友達	彼らに忠実です	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
隣人	彼らに親切で、協力的です	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
敵	彼らのために祈ります	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
移民	受け入れ、温かくもてなします	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
病人	世話をし、勇気づけます	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
囚人	訪問します	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
追放者	彼らを気に掛けます	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
障害者	求めに応じられるようにしています	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ



## 誰との和解が必要でしょうか？

「敵意から親交に」

ヘンリ・ナウエン

父			
許しを乞う	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>
許す	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>
母			
許しを乞う	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>
許す	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>
妻			
許しを乞う	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>
許す	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>
夫			
許しを乞う	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>
許す	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>
子ども達			
許しを乞う	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>
許す	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>
兄弟姉妹			
許しを乞う	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>
許す	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>
祖父母			
許しを乞う	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>
許す	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>
親戚			
許しを乞う	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>
許す	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>
友達			
許しを乞う	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>
許す	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>
隣人			
許しを乞う	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>
許す	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>
敵			
許しを乞う	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>
許す	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>
移民			
許しを乞う	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>
許す	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>
病人			
許しを乞う	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>
許す	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>
囚人			
許しを乞う	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>
許す	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>
追放者			

許しを乞う  
許す

はい             いいえ  
 はい             いいえ

### 要約

1. 誰と一番よい個人的関係にあるでしょうか？
2. 誰と一番むずかしい関係にあるでしょうか？
3. 誰との関係を修復しなければならないでしょうか？ それはなぜですか？
4. 誰と和解しなければならないでしょうか？
5. それをいつ、どのように行うか、決める用意がありますか？

### 正直に

- ☆ 私の人生を方向付けた最大の刺激は何だったでしょうか？
- ☆ 人生を方向付ける最大の刺激を愛にするために、今から何ができて、何をするべきでしょうか？

「わたしたちは愛に呼ばれています。愛は言葉ではなく、行為です」

マザー・テレジア

### 心から聴くには

愛する者たち、互いに愛し合いましょう。

愛は神から出るもので、愛する者は皆、神から生まれ、神を知っているからです。

愛することのない者は神を知りません。

神は愛だからです。

「神を愛している」と言いながら兄弟を憎む者がいれば、それは偽り者です。

目に見える兄弟を愛さない者は、目に見えない神を愛することができません。

1ヨハネの手紙 4:7-20

愛そのものである神と私の個人的関係は、他者との関係に反映されていますか？

はい             いいえ             ときどき

### 第6段階のふりかえり

1. 第6段階で、どこが一番心に響きましたか、なぜですか？
2. 理解しにくいところがありましたか、それはなぜですか？
3. 何を学び、何を見いだしましたか？
4. 私の人生を方向付けた最大の刺激は何だったでしょうか？
5. 愛が人生を方向付ける最大の刺激にさせるために、何をするべきで、何をやめるべきでしょうか？

## 第7段階 私には祈りが必要でしょうか？

誘惑に陥らぬよう、目を覚まして祈っていなさい。心は燃えても、肉体は弱い。  
(マタイ 26:40-41)

### Step1 自分自身に問います

祈りが必要でしょうか？

「私たちは電線にすぎず、神が電流なのです。  
電流が流れるようにしてこそ、私たちの力が存在するのです」 カルロ・カレット

神のみ言葉の照らしによる私の心の内面的な冒険、第7段階-Step1です。  
私はこの前の段階で、真の愛を私の人生の動機を中心に据えるように、私の個人的な関係を刷新し強めようと堅く決めました。それを前提に始めます。

私は、「もし、これらすべてが理想郷のようなものだとしたら？ありえぬ夢だとしたら？」と自分自身に問うたかもしれません。続くページでは、私は、善意をもつすべての人が祈りについて問いかけるべき課題に対して、心を用意していきます。

#### 質問：

私は祈ることがありますか？ 祈りは私に必要ですか？ 祈りとは何ですか？ どのように、どこで、いつ祈りますか？ 私には祈りについて具体的な条件がありますか？

カルカッタのマザー・テレサは、貴重な本「小さな道」の中で、彼女の洞察をわかちあっています。

**沈黙の実は祈り、祈りの実は信仰、信仰の実は愛、愛の実は奉仕**

マザー・テレサは、もし私が、人生の原動力となる真の愛—それは必然的に奉仕を含む愛—を欲しているなら、自らの心で沈黙のうちに祈ることが必要だとはっきりと断言しています。

### Step2 祈りとは何でしょうか？

何よりも神を求めること、真摯に、そして  
昼も夜も神の現存の中に生きること  
心の中の神のみ言葉を聴くこと

神の呼びかけを意識する、  
神が愛して下さることを発見すること  
私が／私たちが、神の神殿であることを体験すること

沈黙の中に神と話すこと、  
他の人の中に、神のみ顔をあらためて見いだすこと  
神に、子としての信頼をもってお願いすること

自分のすべてを神にゆだねること、  
自分の時間を神にささげること  
神の愛のまなざしの中に、自分を置くこと

神のすべての慈しみに感謝すること、  
神の被造物を賛美すること  
神の天使と聖人を賛美すること

自然の中で神を黙想すること、  
三位一体のそれぞれのペルソナと対話すること  
神の母の庇護と導きのもとに、自分をおくこと

祈りとは・・・

(自分自身の説明をしてください)

祈りがなければ次のことが完全さを欠きます。

- ・ 人生の豊かさ
- ・ 生きた信仰
- ・ 奉仕の精神
- ・ 使命についての完全なビジョンと感覚
- ・ 神の望みを識別するための光
- ・ 神の平和の中に、苦しみを耐える強さ
- ・ 神の愛の体験
- ・ 迫害の中にあっても深い喜び
- ・ 危機における静けさと調和
- ・ 神へのおそれ、希望と心の平和
- ・ 神のみ言葉への理解
- ・ 神との出会い
- ・ 父への回帰
- ・ 神の子との出会い
- ・ 聖霊によって照らされていることへの気づき
- ・ 真の謙虚さ
- ・ 真の真摯さ
- ・ 真の誠実さ
- ・ 自分自身を尊重し、他の人も尊重すること
- ・ 意志の強さ
- ・ 救い・・・
- ・ その他

Step3

どのように祈り始めますか？

だから、あなたが祈るときは、奥まった自分の部屋に入って戸を閉め、隠れたところにおられるあなたの父に祈りなさい。そうすれば、隠れたことを見ておられるあなたの父が報いてくださる。

マタイ 6:4

私が自覚して、神から受けている他の恵みと同じように祈りをも神からの恵みとしていただかない限り、祈りは私にとって無意味なものとなってしまいます。従ってその恵みを頂きたいという気持ちを持たなければなりません。では、どうしたら喜んでその恵みをいただけるのでしょうか。

## 内なる沈黙

「沈黙は、私たちそれぞれの中で語りかける神の言葉です」 作者不詳

祈りの生活のはじめに、特に神の現存に生きる習慣がなければ、内なる沈黙が必要です。しかし、内なる沈黙とは何を意味するのでしょうか？

沈黙は逃げることでも、がまんすること、抑制すること、苦悩することでも、憂鬱になること、孤立すること、怒ることでもありません。祈りは、深い体験をみこして、前もって用意される態度です。それは、平和、美、静けさに開かれた扉です。その結果として、私たちの心は神以外、余計なものは何もなくなるのです。

沈黙は心を、言葉、内省、音楽、敬意、聴くこと、出会い、自分や他の人に対する認識、典礼、友情、内的開放、恍惚、抱擁、祈り、瞑想に対して大きく開くものです。

私の人生に沈黙の空間はありますか？

はい  いいえ  わからない

## 心を清めるには

「怒りをもちながら、本当の祈りは出来ません」 オリゲン

真理と聖性そのものである神との直接の祈りの出会いのためには清い心が必要です。神の慈しみが私たちに触れ、私たちの生活のいたる所に溢れ出すのは真実ですが、私たちの罪は、神の現存と慈しみに溢れた働きかけを体験するための障害となります。そのような体験のためには、謙遜と、罪に満ちた生き方からの己の解放が必要です。「主はその腕で力を振るい、思い上がる者を打ち散らし（ルカ 1:51）」ます。その一方、謙遜な人、貧しい人、やもめのことばを聴いて下さいます。

必要なのは神と私たちとの、そして他の人との、さらに自然やすべての被造物との関わりにおける和解と許しです。

イエスは、兄弟との和解なしには誰も祭壇に近づいてはならないと注意をしています（マタイ 5:23-24）。そして、祈りはいかなる平凡さや妥協も許さないとも述べています。聖テレジアは、このことを、「誰も敵対する二人をテーブルに着かせることはできない。それは神と罪である」と表現しています。

言い替えれば、祈りとは職人の手の中の土、信仰、真実の探求、改善への熱望、神の呼びかけ、そしてその呼びかけへの応えであり、絶対なる者の把握、イエスとの親和性、また聖マリアの取りなしであるような、神のみ旨から発するものなのです。

私は絶えざる回心をもって暮らしているのでしょうか？

はい  いいえ  必要です

## 具体的には

- ・ どうやって、祈りにより近づくことができるでしょうか？  
信頼する心をもって心を静めることによって。
- ・ 祈りのための道は何でしょうか？  
神が特に典礼を通して与えられている聖書。ご自分を示してくださる御言葉を心から聴くなら、誰であつても祈ることが可能です。
- ・ 従うべき模範の祈り手は？  
父なる神が私に語りかけるために選ばれた  
その者、つまり、人類の中でもっとも完全な者イエス・キリスト。
- ・ どうしたら、ずっと神と関係をもっていられるでしょうか？  
毎朝起きたとき、命が神の恵みだということを意識することで。  
そして、その恵みを尊重しようと決意することで。
- ・ どうしたら、祈り続けることを達成できるでしょうか？  
神の現存、つまり：  
私を守ってくださる創造主である神（私の上におられる御父である神）  
私の救い主（私の隣におられる御子である神）  
私を力づけるインスピレーション（私の内におられる聖霊である神）  
の中に生きる努力によって。

祈りを深めるために決めた計画がありますか？

- はい       いいえ       必要です

## 祈りと信仰の間に関連があるでしょうか？

祈ることと信じることとの関係は、祈る人と祈らない人との違いを見ることで既に確かめられるように、明白で深いものです。そのことを以下のように言い表すことができます。

祈れば祈るほど、祈りたくなります

イエスがサマリアの女に言ったように：

もしあなたが、神の賜物を知っており、また、『水を飲ませてください』と言ったのが誰であるか知っていたならば、あなたの方からその人に頼み、その人はあなたに生きた水を与えたことであろう。ヨハネ 4:10

祈らなければ祈らないほど、いっそう祈りたくなります

これは黙示録の中に描写された、なまぬるい精神の状態です。

「わたしはあなたの行いを知っている。あなたは、冷たくもなく熱くもない。むしろ、冷たいか熱いか、どちらかであってほしい。熱くも冷たくもなく、なまぬるいので、わたしはあなたを口から吐き出そうとしている。」  
黙示録 3:15-16

祈れば祈るほど、自分自身の中に、神をより深く体験するでしょう  
これはすべての聖人に共通した証しです

「わたしは、キリストと共に十字架につけられています。生きているのは、もはやわたしではありません。キリストがわたしの内に生きておられるのです。」

ガラテヤ 2:19-20

もし私が祈らなくなれば、全く神から遮断されることとなります。従ってもはや私の生活に何のかかわりももたなくなります。その結果として現代的無神論者になる。

「神は死んだ」(いない)

ニーチェ

率直に言って、私の霊的な生活の状態はどうでしょう。

### 生長する肯定的なしるし

- ☆ 私は神の愛を感じていて私のライフスタイル、私の信仰、私の仕事、私の歴史はその愛の証しです。
- ☆ 祈りの意味を理解しようとしてとつとめるとき、私はそれが最も愛に満ち、最も自由な関わり合いであると考えます。
- ☆ 私が祈りの中で発見するのは自分自身であるか、それとも神であるかを確認するために、礼拝や祝福などを優先にしているかどうかということも識別しなければなりません。また、発見するのが平和・調和・内面的一致よりも自己中心的なことに傾いていないかどうかということも見極めなければなりません。
- ☆ 聖書や、聖人たちの伝記や数多くの聖職者の生活が、ほとんどの場合、神を目指す祈りの例となります。
- ☆ 最も大切なことは、祈りが信者としての私の存在の呼吸であるということです。
- ☆ 神がイニシエティブをとられますが、神がおいでになる時、私に待っている姿勢があることが必要です。
- ☆ 原因が何であれ、必要と危機の状況にあるとき、私は次の聖テレジアのアドバイスを思い出し、うろたえないようにしなければなりません。

何もあなたを狼狽させず、驚かせないように！  
忍耐は何ものをも達成させることができます。  
神を抱くものは、何も欠いていません。  
必要なのは神のみです。

聖テレジア

### Step4

### どうやって祈りますか？

同様に、「霊」も弱いわたし達を助けてくれます。わたしたちはどう祈るべきかを知りませんが、「霊」自らが、言葉に表せないうめきをもって執り成して下さるからです。

ローマ人への手紙 8:26

私たちはみな、祈るように呼びかけられています。祈りとは、高価な方法や複雑なシステムを含み、祈る人を他の通常の人々から分けるような、特別に選ばれた人々に対するような排他的な呼びかけではありません。

内的な主人、すなわち神の霊は誰の中にも住んでいて、常に呼びかけています。しかし、それを聞く邪魔となる多くの雑音もまた私たちの内にあります。ナザレのイエス、生ける神の子は、知恵をもって祈るには、幼子の心をもたないといけないと、私たちに示しました。

「天地の主である父よ、あなたをほめたたえます。これらのことを知恵ある者や賢い者には隠して、幼子のような者にお示しになりました。疲れた者、重荷を負う者は、だれでもわたしのもとに来なさい。休ませてあげよう。」 マタイ 11:25/28

## 祈りの形式

イエスの聖テレジアは、人は各自、神を体験する道を見つけるべきだと言っています。決まったルールがある訳ではなく、むしろ個々に見つけるべき道があるのです。神の愛を体験することは、人の生活において基本となります。祈りの生活に精通した人たちは祈りに7つの方法があると言います。

☆ **口頭の祈り**: ある意味で、神と対話する時の私たちの立場です。それは、読むとか、あるいは記憶した決まりきった祈りを述べることです。例えば、主祷文、天使祝詞・詩編・連祷や、礼拝・感謝・奉献したり願ったりする時に唱える決まった祈り。祈りを始めた人たちが一番一般的に使うのがこれです。

☆ **念祷**: 聖書や典礼、行事などを通して与えられた神のみ言葉についての、内省や黙想。このタイプの祈りによって神のみ言葉は、**光の泉**となります。

☆ **黙想の祈り**: 自然や人々について日常の、あるいは特別な機会や仕事において、人間関係において、そして、何よりも自分自身の内面において、黙想しながら心で神のみ言葉を聴く時、神の言葉は**命の泉**となります。

☆ **単純な祈り**: 常に子どもの心で、神に「はい」と言える人の祈りです。自分自身を無条件に神にささげた、単純な祈りの見事なモデルは、ナザレのマリアです。その時、神のみ言葉は、**愛と希望の泉**です。

「わたしは主のはしためです。お言葉どおり、この身に成りますように。」

ルカ 1:38

☆ **感覚の祈り**: 神が私たちの感覚を利用することで祈りに導くタイプの祈りです。聖書の中に二つの際立った例があります。旧約聖書では、いくら肉体的試練を与えられてもヨブの忍耐は上記のような祈りであったこと。もう一つは新約聖書でイエスがご自分の汗が血になるほどの苦しみの中で、父なる神のみ旨に応えられたことです。

☆ **沈黙**: 神が祈る人の願いを取り上げる時、祈り手をつらい試練に向かわせます。それは例えば、見捨てられたような気持です。これは、「魂の闇夜」として知られ



ています。このような祈りの神秘的な例は、十字架上のイエスの祈りです。  
「わが神、わが神。どうしてわたしをお見捨てになったのですか。」 マタイ 27:46

- ☆ 完全な一致の祈り：祈る人の靈魂は、全く無になって、代わりに神の靈によって満たされます。それは、何とも言えない超越した体験です。その時こそ、神と人の靈は一致したものとなります。御受難とご死去の前にイエス様が父なる神様に願ったものです。

「彼らのために、わたしは自分自身をささげます。彼らも、真理によってささげられた者となるためです。また、彼らのためだけでなく、彼らの言葉によってわたしを信じる人々のためにも、お願いします。父よ、あなたがわたしの内におられ、わたしがあなたの内にいるように、すべての人を一つにしてください。彼らもわたしたちの内にいるようにしてください。そうすれば、世は、あなたがわたしをお遣わしになったことを、信じるようになります。」  
ヨハネ 17:19-21

上のどれが私の好きな祈り方ですか？

## 考えられるポイント

- ☆ 祈りは、唇から出るだけでなく、心から出るものであるべきです。決まりきった難しいやり方や方法にこだわる必要はありません。普通の人生にも色々あるように祈り方にも様々な表し方があります。しかし、本当の祈りならば、生活から切り離すわけにはいきません。ですから、本当の祈りは日々の生活の中の事柄やニュース、神にささげる賛美、願い、感謝を通して、自分の信仰を活かす絶えざる祈りのもとになります。
- ☆ 日々の出来事と知らせは祈りのもとの一つです。そこに、神に向けられた願いと賞賛と祝福を伴って、自分の信仰を鍛えるための潜在的な力があります。
- ☆ 特定の祈り方にこだわるべきではありません。それは、祈りの意味より祈り方に価値を置くものです。伝統的な祈りは、祈り自体の中にある平和と良い行いと強さと忠誠という祈りの果実を有しています。
- ☆ 他人と自分の祈り方とを比較すべきではありません。神は私を唯一の人格として創って下さいました。それ故、私は私自身の深奥から祈ればいいのです。そして他の人の深奥をみて、それを基準に祈ってはなりません。
- ☆ 魔法のような方法ですべてを複雑にしてはなりません。また救いを求めて習慣的であるのもよくありません。祈りは魔法ではなく、神と自分との間の最も魅惑的な関係の愛に満ちた表現なのです。
- ☆ そして、実際の祈り手、私の内で祈るのがだれであるかを決して忘れてはなりません。

**それは聖霊です！**

## Step5

## どこで祈るべきでしょうか？

しかし、まことの礼拝をする者たちが、霊と真理をもって父を礼拝する時が来る。今がその時である。なぜなら、父はこのように礼拝する者を求めておられるからだ。

ヨハネ 4:23

祈りの意味といかに祈るべきかを内省したあとで、信仰の体験となるような神との友愛を望むなら、神との出会いを真に持てるような適切な場所を選ぶことが重要です。それは静かで心地よく、人を祈りに招き、その雰囲気によって祈り手を助けるような快適な雰囲気のある場所であるべきです。

日常的に祈りを続けるか、それとも全くやめてしまうか、は大いに周りの環境によります。霊的な生活にふさわしい環境は修道院の設備から学ぶことができます。

いくつかの象徴的な空間の中で最も好ましいのは、聖書に記述された荒れ野、それは物理的と同時に霊的な荒れ野です。私の応えが、意識的で個人的選択によるものであっても、神の摂理による助けによる気づきに基づいたものであっても、私は常に、神と関わるようにと聖霊に促されています。それは危機や戦いや誘惑の中にあってもです。

聖テレジアは、彼女の祈りの体験を、自分の魂の城の内側への旅に喩えています。

## 提案

神は神がつくられた者たちに、次のような方法で会いに来られます。

- ☆ 自然を通して
- ☆ 災いや悲劇を通して
- ☆ 病気を通して
- ☆ 貧しい人たちを通して
- ☆ 聖体を通して
- ☆ 心の靈感を通して
- ☆ かなえられた祈りを通して
- ☆ 敬虔な人たちを通して

## 有意義な祈りのための最も良い状態は何でしょうか？

- ☆ 神ご自身が私を勇気付け、共にいてくださいます。それ故、私は忠実に神のご計画に従う意思をもつ必要があります。
- ☆ 神の神殿である私の体を大切にしなければなりません。それを敬い、神の永久の現存のうちに私が暮らせる場所にします。
- ☆ 祈りについて最も簡単で、同時に最も困難な事は実行することです。継続と忍耐とが二つの必須の条件です。
- ☆ 自分の家の中に特定の聖別された場所を持つことは、祈りの助けとなります。

- ☆ 祈るためには、そのような聖別された場所に頻繁に行くことを実践すべきです。そこで私は支えられ、鼓舞されていると感じるでしょう。
- ☆ もし、祈っても何も感じないことが何回もあるなら、まず自分に重大な罪にないかどうかを識別するために検証すべきです。そして、もしそうでなければ、恐れることはありませんが、忍耐強く祈り続けるだけです。私は心の平安の入り口に立って、私の名前が呼ばれるのを期待することが出来ます。

私が一番熱心に祈りやすい所はどこですか？

## Step6

### いつ祈るべきでしょうか？

「神は苦しみのおきも共に歩んで下さいます」 イエスの聖テレジア

祈りのもうひとつの重要な点は、いつ祈るべきかを知ることです。宗教的伝統としての一番祈りやすい時には、年間を通して一定の時期、週の中での主日、一日のうちで朝夕などあります。また特別の恵みに当たる年もあります。信者ならば、神との関係を保ち、深めるためのコミュニケーションとしてどんな時でも、どんな状態でも、どの機会でも利用すべきです。そして、特に沈思する人こそは、それに関して関心を持って優先するものです。

真の信者は暮しを祈りから、仕事を嘆願から分離しません。彼らはどのようにしてこれを行っているのでしょうか？神の現存の中に暮らすように努めることによってです。神の友として、祈りは息や呼吸といったようなものです。彼らは自分の心臓の鼓動と共に祈っているのです。

もし神に向かって祈るならば、神の恵みの光を通して刷新する貴重な機会が与えられます。信仰の光の中に、新しい日は愛によって、その一日を活かすために神から新しい呼びかけを頂きます。

私のいちばん好きな祈りの時間は……

## 考えられるポイント

- ☆ 心に神の神秘を感じる時、それを抱きます。
- ☆ 祈ろうと願った時はいつも、神の現存の中に身を置きます。
- ☆ 仕事の時、食事、苦しみ、休んでいる時でも、私はいつも神の御前にいると。
- ☆ もし私が、自分の仕事は祈りでありたいと願うなら、仕事を必要悪とも、何か時間を使うだけのものとも、お金を稼ぐ時間ともみなしません。仕事は神の創造を

真似る機会を提供してくれるものですから、それを創造的なものと見なします。

- ☆ 日中、そして就寝時間でも、もし目覚めたら、私は神の名を呼ぶようにします。たとえ「神様、愛しています」や「神様、信頼しています」という短いことばでも。
- ☆ 眠る前に聖書を開きます。2・3行を読み、主がその句を通じて語ったことをノートに書き留めます。
- ☆ 主日を大切にします。その日は私にとって、休息と家族の生活と神の神秘の賛美と、それへの参加のためのものです。
- ☆ 神の継続的な恵みに敏感でいます。次のように言って…

**主よ、感謝致します！**

祈るインスピレーションを必要としているときに何ができるでしょうか？

## 聖書を開きましょう！

### 感謝するために

詩編: 29、33、57、67、92、100、102、103、104、107、11、118、136、148  
ルカ: 1・46-55、67-79

### 愛

詩編:100:5

箴言:3:28

ホセア書:2:21-22

イザヤ書: 49:15、54:8

マタイ:9:13

ルカ:10: 33-34

ヨハネ:3・16、13:1、34、15:13

使徒言行録 2:42

ローマ人への手紙 5:5、8:35

コリント人への手紙一 8:2、13:1-13

ヨハネの手紙一 4:7-21

### 一致・謙虚さ・聖性

フィリピ人への手紙 2:1-18

### 後悔

詩編 51、106、ルカ: 15:・11-32

### 信頼

詩編 : 13、22、23、25、31、38、39 43 46、55、56、62、77、84、86、108、  
115、116、121、125、127、131、136、146、147

マタイ:7・7-12

### ことばの自制

ヤコブの手紙 1: 3-12

### 回心

エゼキエル書 18:21-32、

マタイ 3: 2-3

使徒言行録 3: 17-21

## 内的成長

詩編 139、エフェソ人への手紙 4: 14-16、1 コリント人への手紙 3: 1-15

## 霊を識別すること

テサロニケ人への手紙一 5: 5-22

## 霊的賜 (たまもの)

詩編 127、イザヤ書 11: 1-4、1 コリント人への手紙 12: 1-30

## 真の幸福

マタイ 5: 1-11、ルカ 6: 20-25

## 忠誠

詩編 1、119、123、128

## 祈りの必要

詩編 7、19、27、28、40、42、54、61、63、65、70、73、95、98、100、102、  
113、121、127、130、141、143、146、150

マタイ 6: 5-15、

エフェソ人への手紙 6:18-20

## 忍耐

ヨブ記 1:1-22、42:1-6、

ローマ人への手紙 12:12、

テモテ人への手紙二 2:24、

コロサイ人への手紙 1:9-14

1 テサロニケ人への手紙 5:14

ヤコブの手紙 5:7-8

## 神の救いのご計画

エフェソ人への手紙 1:3-14、

コロサイ人への手紙 1:15-29

ローマ人への手紙 8:18-30

## 新しい命

エフェソ人への手紙 4:1-6、17-32、

ローマ人への手紙 8:4-11、6:2-11

コロサイ人への手紙 3: 1-17

## 聖霊に従って生きる

ガラテア人への手紙 5:16-26

コリント人への手紙一 3:16

ローマ人への手紙 8:1-17

## 神のみ旨

マタイ 5:10、7:21、12:50、26:42

ヨハネ 6:40、14:10、

ガラテア人への手紙 1:4、

ルカ 10:21

ローマ人への手紙

1 ペトロの手紙 2:15、3:17

## 第7段階のふりかえり

1. この段階で何がいちばん気に入りましたか、なぜですか？
2. しっくりいかなかった点は何ですか。なぜですか？
3. 祈りについて、何を学びあるいは見いだしましたか？
4. 私の祈りの生活の現在の状態はどうですか？
5. 今日から始めるのに、私の祈りの生活を深めるためにどうすると決めましたか？

## 第8段階

### 私は死を恐れているのでしょうか？

「私は死を恐れているわけではない。

ただ、そうなった時に、そこに行きたくないだけだ。」 ウッディ・アレン

#### Step1 私は死に向き合うのが怖いのでしょうか？

「何事にも時があり、天の下の出来事にはすべて定められた時がある。

生まれる時、死ぬ時、植える時、植えたものを抜く時」 コヘレトの言葉 3:1-2

自己との出会い（セルフ・エンカウンター）第8段階のこの最初の Step で、私は、人生において避けることのできない死に向き合うことに、恐れを抱いていないかどうか自らに問います。死は、誰も避けることはできません。誰にもみな、それを受け入れるか否かは別に、その日が訪れます。死の宣告は確かに憤りを与えます。人生はなぜ、そのような悲劇的な終りを迎えなければならないのでしょうか？

死は私たちを怒らせ、恐れさせます。それは、死を苦しみや終焉と決め付けているからでしょう。また、私たちを、愛する人々から完全に切り離すことで、人間愛の絆を打ち砕くものでもあるからです。私たちにとって死は理解しがたいものです。ある人はこのような感情に対し、単に自然現象だと言ってすまします。この観点からすれば、死は自然の進化の法則でしかなく、人類としての生命の避けられない局面です。死を伴わない命などあり得ません。

死は避けられない現実なのですから、ただ受け入れるべきです。ただ、そうした考え方は現実の一方的な見方に過ぎません。もし、自分自身の死を認識すれば、いっそう命そのものの重みを納得できるでしょうし、より豊かに過ごすための刺激になります。

寿命は限られていますから、与えられた時間には価値があります。その瞬間、瞬間が、もしかしたら最後の時となるかもしれません。一瞬でも二度と戻ることはありません。時間がある間に今を利用する方が賢明です。そうすれば、死のお陰で人生はチャレンジとなります—常に続く決心です—そう考えると、死を真摯に受け止めることが、人生に意味を与えることになるのです。生と死とはひとつです。死について沈黙し、それがタブーのように隠される時、人間の命そのものが脅かされてくるのです。死を見つめ、それを受け入れることによって始めて、真の命に向かう場所に立つことができるのです。

**自分自身にたずねなければなりません！**

☆ 私は死の現実を認めて、穏やかに受け入れるのでしょうか？

☆ 死は私の人生に意味を与えるものだと信じていますか？

☆ 私は、私の一部が私の肉体の死後も、生き続けると信じているのでしょうか？

☆ 私は、自分の死をすべての終わりだと思っているのでしょうか？



「私はやがてやってくるお方のところへ行こうとしている」  
テイヤール・ド・シャルダン(自分の死の数日前に)

## Step2 死とは何でしょうか？

主なる神は人に命じて言われた。「園のすべての木から取って食べなさい。ただし、善悪の知識の木からは、決して食べてはならない。食べると必ず死んでしまう。」

創世記 2:16-17

### 死は神から出るものではありません

神が死を造られたわけではなく、命あるものの滅びを喜ばれるわけでもない。生かすためにこそ神は万物をお造りになった。世にある造られた物は価値がある。滅びをもたらす毒はその中になく、陰府がこの世を支配することもない。義は不滅である。

彼らはこう言い合うが、その考えは誤っている。「我々の一生は短く、労苦に満ちていて、人生の終わりには死に打ち勝つべきがない。我々の知るかぎり、陰府から戻って来た人はいない。

我々は偶然に生まれ、死ねば、まるで存在しなかったかのようにになる。鼻から出る息は煙にすぎず、人の考えは心臓の鼓動から出る火花にすぎない。

それが消えると体は灰になり、魂も軽い空気のように消えうせる。

我々の名は時とともに忘れられ、だれも我々の業を思い出してはくれない。我々の一生は薄れゆく雲のように過ぎ去り、霧のように散らされてしまう。太陽の光に押しつけられ、その熱に解かされてしまう。我々の年月は影のように過ぎ行き、死が迫るときには、手のつけようがない。死の刻印を押されたら、取り返しがつかない。

知恵の書 1:13-15, 2:1-5

### 私は死の神秘を見いだすことが不安でしょうか？

「あなたは死の神秘を知りたいですか？

しかし、あなたがそれを人生の中で探そうとしないなら、どのようにして知ろうとするのでしょうか？夜見えても昼見ることのできない目を持つふくろうは、光の神秘を明かすことはできません。

もし、あなたが本当に死の霊を見たいなら、命の肉体に向けて大きく目を見開きなさい。命と死はひとつです。それは川と海とがひとつであるようにです。あなたの希望と願いの深いところに、あの世に関するあなたの沈黙の知識があります。そして雪の下で夢見る種のように、あなたの心は春を夢見ます。夢を信じなさい。そこに永遠への門が隠されているのですから。

死への恐れは、しかし、彼の名譽をたたえて彼の肩に手を置こうとする王の前に立つ時の、羊飼いの恐れとおののきです。その羊飼いは、王の徴(しるし)を身にまとうのに、恐れと慄きで、喜びを無くしているのでしょうか？それともその羊飼いは、自分の

おののきを心に留めずにいるのでしょうか？なぜ死ななければならないのでしょうか？

ただ風の中に裸で立ち、太陽の熱に溶かされながら。  
そして何が呼吸を止めなければならないのでしょうか？  
ただその休み無き潮の満ち干から呼吸を解放して。

それは何にも妨げられずに、神を高く掲げ、ふくらませ、探し求めます。  
沈黙の川から飲むときだけ、あなたは確かに歌うのです。  
そして山の頂に到達したとき、あなたはそこから登り始めるのです。  
そして地があなたの四肢を求めたとき、あなたは真に踊るのです。」カール・ジブラン

私は死の神秘を知っているのでしょうか？

はい  いいえ  たぶん

### それは神秘です

死を前にして、人間の条件についての謎は頂点に達します。  
人間は苦痛と漸進する肉体の消耗だけでなく、永久の消滅の恐れによって、もっと苦しめられる。人間が自己の完全な破壊と決定的な消滅をきらい、退ける時、心の本能によるこの判断は正しい。人間の中にある永遠なものの種は、物質だけに還元できないものであるため、死に対して立ち上がるのである。  
あらゆる 技術的進歩は有用であるが、人間の不安を解消することはできない。生物学的年齢が延長しても、人間の心にしっかり根を張っている後生の願いを満足させることはできない。 (第二バチカン公会議 司牧憲章「現代世界憲章」第18項)

私は永遠の命にあこがれているのでしょうか？

それは出会いです。

「死はただ、死です。死は偶然にドアを超えていくことです。  
そして人が長い間探し求めていたものを見つけることです。」

ホセ・マルティン・デスカルゾ

私が人生で探し求めても、見つからないものは何でしょうか？

それは偉大な希望です。

「キリストは死者の中から復活した」 コリント人への手紙15:12

「聖書が私たちに語っている、信じられないような出来事に関する最初の弟子たちの歓喜に満ちた叫びを著すパウロのこの宣言は、キリスト教の中心の深いところにあります。それはパウロが次のように加えた何か大変に驚くべきことに関わっています。そして、キリストが復活しなかったのなら、あなたがたの信仰はむなしく、あなたがたは今もな

お罪の中にあることになります。」

コリント人への手紙 15:17

ナザレのイエスが死を克服した最初の存在であったことは確かです。彼は死にました。彼の十字架上の死は大きな混乱の原因。そうです、キリストは自身の人間としての存在を、その極限まで生きました。彼は死の前に苦しみや孤独を味わいました。しかし、人としてのイエスは永遠の命を与える御父を心から信頼していました。ですから、キリストを通して死が新しい命のある次元に上げられ、こうして、彼は死に打ち勝ち、すべての人間を復活の道へと導くことになるのです。

ナザレのイエスの復活は、人間の歴史においてユニークな出来事です。イエスの他に、死後、自らの力によって生き返った人はいません。パウロは喜びとともにこう書いています。

「わたしたちは洗礼によってキリストと共に葬られ、その死にあずかるものとなりました。それは、キリストが御父の栄光によって死者の中から復活させられたように、わたしたちも新しい命に生きるためなのです。わたしたちは、キリストと共に死んだのなら、キリストと共に生きることにもなると信じます。」

ローマ人への手紙 6:4, 8

私は復活を信じますか？

- はい  いいえ  たぶん

### Step3

### 死と向き合って

「私は死ぬのではありません。命に入っていくのです。」

リジューの聖テレジア(死の前に)

自分自身に問いかけましょう！

私は命がはかないものであり、この地上に永久に残ることはできないと本当に気づいているでしょうか？

- はい  いいえ  ときどき

愛する者の死への私の反応はどのようなのでしょうか？

- 精神的にも魂においても、憂鬱になる。
- 何事もなかった振りをして暮す。
- 生き続けることの原因を探す。
- 聖書の中に慰めを探す。

私は、自分自身の死を、私を神とともに暮らす最終の家に連れていってくれる友人なのだと思えることができるでしょうか？

はい             いいえ             ときどき

私は肉体的生命を、大切にしていますか？

非常に大切に  大切に             ひどく

私の周囲の人の命も、大切にしていますか？

非常に大切に  大切に             ひどく

このテーマに関して、私は何を計画するでしょうか？

### 第8段階のふりかえり

1. 第8段階でどこが最も気に入りましたか、なぜでしょうか？
2. 第8段階でどこかで不安を感じましたか。なぜでしょうか？
3. 死について、私は何を学び、何を見いだしたでしょうか？
4. 死は私にとって、何を意味するでしょうか？
5. 私はなにか実践的な決意をしたでしょうか？

## 第9段階 そして死後は？

私たちは自分たちが永久であると感じ、信じています。 バルーフ・スピノザ

Step1: 死後の世界を信じていますか？

- ・信じていることと知っていること、この2つの違いは何でしょうか？
- ・「そう思っています」と言うのは「知っています」と言うのと同じではありません。  
この2つの動詞の違いを区別することが必要です。
- ・高い所で何かを放てばそれが落ちることを、私は経験から確実に知っています。
- ・私は、同じように永遠の命を経験することができないことは明白です。
- ・永遠の命が存在することを疑いのない形で証明することはできません。
- ・信じるものは、信頼してそれを待ちます。私たちは確信しています。しかし私たちはその存在を具体的に示すことはできません。それは信仰の行いです。
- ・信じることとは、聖書において私たちに示された神のみ言葉を信じて、神に信頼することです。

私はナザレのイエスに信頼しているでしょうか  
私は主の言葉の存在を信じているでしょうか？

ナザレのイエスは次のようにはっきりと言われます：

「わたしは復活であり、命である。わたしを信じる者は、死んでも生きる。  
生きていてわたしを信じる者はだれも、決して死ぬことはない。」ヨハネ 11:25-26

そして、ナザレのイエスは次のように問います。

「このことを信じるか？」 ヨハネ 11:26

Step2 「死後」について、ギリシャ哲学は何と言っているでしょうか？

紀元前5世紀、ギリシャの哲学者プラトンは人の中には肉体と魂とが存在すると明確に述べていました。彼によれば、肉体とは、土から生まれた物質的なもので、魂の牢獄です。死後、この肉体は分解します。魂は、それに反して神性な起源をもつ霊の實在であり、それ故、不死であるとしました。

同様に、人は死に際して、それを不名誉なことだとみなすべきでないとししました。むしろ、その魂は肉体という牢獄から解放され、そして純粋な観念の神性な世界に解放されるのだといいます。このような、魂と肉体とが絶対的に区別されている二元論的な概

念の帰結は、イエスのメッセージとは反対のものです。

プラトンは魂だけが考えるに値するもので、肉体は無視できるものとししました。この観点からすると、肉体の復活の可能性は完全に排除されます。魂は身体と結び付けられているかぎり希望がありません。そこで、肉体の復活があれば、それはまるで魂を永久の不幸に運命付けることとなります。

### ユダヤ教の伝統による死後には何があるのでしょうか？

「生きている者も死んだ者の魂も、あなたの御手に委ねられている」

カデイス

ユダヤ教の見方は、また全く異なっています。肉体と魂をもつ人間は、死によって分かつことのできないひとつのものだと信じていました。だからこそ、人間は最後の日にひとつになって再び立ち戻る存在となっています。イエスの時代のユダヤ人の生と死に関するこの概念は大きな変革です。

ユダヤ人の考えでは、死者の復活は旧約時代の後期まではみられませんでした。というのは、紀元前2世紀までのユダヤ人にとっては、死後の命があることさえ考えになかったからです。それ以前の考えでは、一度死んでしまうと、シヨウルという所に行って、影に過ぎない姿となるとされていました (II サムエル 12:13)。

紀元前2世紀には、何人かのユダヤ人たちがアレクサンダー大王の後継者たちに対して立ち上がり、異教の神の信仰から、イスラエルの民の純粋性を守りました。これはユダス・マカベウスの反乱として知られています。神のための殉教者の死は、天罰に対する興味深い問いを突きつけました。彼らはどのような報いを受けるのだろうか、というものです。

旧約聖書のダニエル書は、これにひとつの答を示しています。神が死者を復活させる時、彼らは報われるというのです。ある者は永遠の命を得、ある者は永遠の罰を得るというのです。しかし、彼らによると死者の復活は神が全審判の時に世界中の人を復活させる世の終わりに起こるといいます。

正しい者は神の王国の夕食に招かれ、異教徒は火に投げ込まれる。死後に対するユダヤ人のこの考えは、キリスト教の希望にゆるぎない基準を与えました。

### キリスト教での「死後」の意味は何でしょうか？

わたしはまた、新しい天と新しい地を見た。

ヨハネの黙示録 21:1

第2バチカン公会議は、現代世界の教会に関する司牧憲章「現代世界憲章」(Gaudium et Spes)において、死後についてのキリスト教の信仰についての明確で端的な統合を示しました。

われわれは地と人類の完結の時を知らないし、すべてがどのように変えられるかを知らない。罪によって醜く変形した世界の様相は確かに過ぎ去る。しかし、神によって新しい住居と新しい地とが用意され、そこには正義が支配し、その幸福は人間の心にある平和への願望をすべて満たし、それを越えることをわれわれは教えられている。その時死は打ち負かされ、神の子らはキリストにおいて復活し、虚弱と腐敗の中にまかれたものは腐敗しないものを身にまとう。そして愛とそのわがが残り、神が人間のために造ったすべての被造物は虚栄の奴隷状態から解放される。

全世界をもうけても、自分を失うならば、何のためにもならないと論されている。しかし、新しい地に対する期待は、現在のこの地を開拓する努力を弱めるものであってはならず、かえってそれを励ますものでなければならない。この地上において、すでに新しい世をいくらか表わしている新しい人類家族の共同体が育っている。したがって、地上の進歩は、キリストの国の発展から、はっきり区別されなければならないが、人間社会の向上に寄与することができる限り、神の国にとって重要である。

事実、われわれは、人間の尊厳、兄弟的交わり、自由など、すなわち、人間の本性と努力のすばらしい実りであるこれらすべての価値あることを、主の霊において、また主の掟に従って、地上に広めた後、それらをあらゆる汚れから清められたもの、光り輝くもの、変容したものとして再び見いだすであろう。それはキリストが「永遠普遍の国、すなわち、真理と生命の国、聖性と恩恵の国、義と愛と平和の国」を父に返すときである。この国は地上においてすでに秘義として存在するが、主の再臨をもって完成されるのである。

## 第2バチカン公会議 現代世界憲章 39

それでは天国とは何なのでしょう？

天国とは、人間の心の最も深遠なるあこがれである。     ピーター・クリーフト  
(アメリカのカトリック哲学者・大学教授)

ヨハネパウロ II 世はカテキズムの中で、私たちの疑問にみごとに答えています。

この世が終わったら、心から神を自分たちの生活の中に受け入れ、その愛に対してオープンだった人たちは（少なくとも死の時に）人生のゴールである神との完成した交わりを体験することになります……三位一体と聖母マリアと天使と、選ばれた人たちと一緒にいる、この完成した命こそ天国です……

*初めに、神は転地を創造された (創世記 1:2)*

*天は主のもの、地は人への賜物。(詩編 115:16)*

*天の国はまた次のようにたとえられる。ある人が旅行に出かけるとき、僕たちを呼んで、自分の財産を預けた。… (マタイ 25:14)*

私たちは生を受けてこの地上にいる間、イエスが神の右に座して天から下さる賜物を探

すように呼びかけられていることに気づいているでしょうか？

はい

いいえ  そうしたい



## 地獄は存在するのでしょうか？

呪われた者ども、

わたしから離れ去り、悪魔とその手下のために用意してある永遠の火に入れ。

マタイ 25:41

神はまさしく私たちの無限の善であり、慈愛深い父です。私たちは神に対して、自由に応えるよう呼びかけられています。また、同時にその自由意志という同じ賜物で、私たちは神の愛と許しを決定的に拒否することもできます。そうして私たち自らを、神とのすばらしい交わりから永遠に遠ざけてしまうことさえできます。

ですから、神からの永遠の分離という悲劇的な状況は、何ら神の側の主導によるものではないのです。なぜなら、神は慈しみ深い愛であり、自身が創造なさったものたちの救いのみを意図しておられるからです。したがって、永遠の罪の宣告は、神によって決定づけられた罰ではなく、人間がその命ある時に人間によって決定づけた、神に対する最終的な拒否なのです。

神学的な意味では、地獄や永遠の罪の宣告は、罪に関わった人間に向かって戻ってくるその最終的な帰結にはかなりません。地獄とは、空間的な場所というより、むしろ自分の意志で幸福と命の源である神から決定的に遠ざかった人間が、自らを見いだすそのした状況を指しているのです。

聖書におけるイメージの不適切な使用によって、精神の異常や苦悩が作り出されてはなりません。それは純粹に必要で健康な自由を表します。それは必要で健康的な自由であり、イエスがサタンに打ち勝ったという告知の中にあり、「アッパ、父よ」と私たちに呼びかけさせる神の魂を献げるものです。 1999 ヨハネパウロ 2 世

私は個人的に地獄の存在を信じているのでしょうか？

はい  いいえ  わからない

救われるのは多くの人でしょうか、それともわずかでしょうか？

「狭い門から入りなさい。滅びに通じる門は広く、その道も広々として、そこから入る者が多い。しかし、命に通じる門はなんと狭く、その道も細いことか。それを見いだす者は少ない。」  
マタイ 7:13-14

私は自分の永遠の救いについて気にしていますか？

はい  いいえ  ときどき

煉獄はあるのでしょうか？

「だが彼は、敬虔な心を抱いて眠りについた人々のために備えられているすばらしい恵みに目を留めていた。その思いはまことに宗教的、かつ敬虔なものであった。そういうわけで、彼は死者が罪から解かれるよう彼らのために贖いのいけにえを献げたのであ

る。」

II マカバイ記 12:45-46

「神の恵みと神との親しい交わりとを保っているながら、完全に清められないままで死ぬ人々は、永遠の救いこそ保証されているものの、死後、天国の喜びにあずかるために必要な聖性を得るよう、ある浄化の苦しみを受けます。教会は、永遠にのろわれた人たちの苦しみとはまったく異なる、選ばれた人が受ける最終的浄化を、煉獄と呼んでいます。」

カトリック教会のカテキズム 1030/1031

聖書が私たちにあきらかにしているように、神聖な命に加わるためには、私たちは清められなければなりません。

「目がつぶれたり、足が折れたり、傷ついたりしているもの、こぶのあるもの、できものや疥癬のあるものなど、このような動物を主にささげてはならない。そのいずれも祭壇で燃やして主にささげてはならない。」

レビ記 22:22

パウロは、一コリント人への手紙で人それぞれの仕事の価値について審判のときに明らかにされると述べています。

「誰かがその土台の上に建てた仕事が残れば、その人は報いを受けますが、燃え尽きてしまえば、損害を受けます。ただ、その人は、火の中をくぐり抜けて来た者のように、救われます。」

1 コリント人への手紙 3:14-15

愛する人たち、わたしたちは、このような約束を受けているのですから、肉と霊のあらゆる汚れから自分を清め、神を畏れ、完全に聖なる者となりましょう。

2 コリント人への手紙 7:1

煉獄は物理的・肉体的な場所ではなく、生活の状況なのです。

(カトリック教会のカテキズム 4-VIII 1999 ヨハネパウロ 2 世)

**諸聖人とのまじわりとは何でしょうか？**

父よ、あなたがわたしの内におられ、わたしがあなたの内にいるように、すべての人を一つにしてください。彼らもわたしたちの内にいるようにしてください。そうすれば、世は、あなたがわたしをお遣わしになったことを、信じるようになります。

ヨハネ 17:21

「主が威光のうちにすべての天使を従えて来られ、死が破壊され、万物が主に従属させられるときが来るまで、主の弟子たちのうちのある者は地上に旅を続け、ある者はすでにこの世を去って清めを受けつつあり、ある者は『三位一体の神ご自身をありのままに明らかに』眺めつつ栄光を受けています。

したがって、旅する人々とキリストの平和のうちに眠った兄弟たちとの一致は決して裂かれることがなく、かえって教会の不変の信仰によれば、霊的善の交換によって強められるのです。天の住人はより密接にキリストに結ばれているので、全教会を聖性の中により強く固めることに貢献します。」

カトリック教会のカテキズム #954-956

### Step3 歴史の最後に何が起こるのでしょうか？

イエスは言われた。「惑わされないように気をつけなさい。わたしの名を名乗る者が大勢現れ、『わたしがそれだ』とか、『時が近づいた』とか言うが、ついて行ってはならない。戦争とか暴動のことを聞いても、おびえてはならない。こういうことがまず起こるに決まっているが、世の終わりはすぐには来ないからである。」そして更に、言われた。

「民は民に、国は国に敵対して立ち上がる。そして、大きな地震があり、方々に飢饉や疫病が起こり、恐ろしい現象や著しい徴が天に現れる。」  
ルカ 21:8-11

「それらの日には、このような苦難の後、太陽は暗くなり、月は光を放たず、星は空から落ち、天体は揺り動かされる。そのとき、人の子が大いなる力と栄光を帯びて雲に乗って来るのを、人々は見る。そのとき、人の子は天使たちを遣わし、地の果てから天の果てまで、彼によって選ばれた人たちを四方から呼び集める。」

マルコ 13:24-27

私はイエスの再来を信じているのでしょうか？

はい

いいえ

疑っています

主よ、これらすべてのことはいつ起こるのでしょうか？

「その日、その時は、だれも知らない。天使たちも子も知らない。ただ、父だけがご存じである。人の子が来るのは、ノアの時と同じだからである。洪水になる前は、ノアが箱舟に入るその日まで、人々は食べたり飲んだり、めとったり嫁いだりしていた。そして、洪水が襲って来て一人残らずさうまで、何も気がつかなかった。人の子が来る場合も、このようである。」  
マタイ 24: 36-39

「だから、目を覚ましていなさい。いつの日、自分の主が帰って来られるのか、あなたがたには分からないからである。」  
マタイ 24: 42

「見よ、わたしはすぐに来る。」

ヨハネの黙示録 22:7

### 私は果たして、主を迎える用意ができていますか？

はい

いいえ

わかりません

私は目をさましているのでしょうか？眠っているのでしょうか？

今日、あなたは愛について試されるでしょう。 十字架のヨハネ

あなたがたはすべて光の子、昼の子だからです。

わたしたちは、夜にも暗闇にも属していません。従って、ほかの人々のように眠っていないで、目を覚まし、身を慎んでいきましょう。眠る者は夜眠り、酒に酔う者は夜酔います。

しかし、わたしたちは昼に属していますから、信仰と愛を胸当てとして着け、救いの希望を兜としてかぶり、身を慎んでいきましょう。

神は、わたしたちを怒りに定められたのではなく、わたしたちの主イエス・キリストによる救いにあずからせるように定められたのです。

主は、わたしたちのために死なれましたが、それは、わたしたちが、目覚めていても眠っていても、主と共に生きるようになるためです。

1テサロニケ人への手紙5:5-10

アーメン、  
主イエスよ、来てください。

ヨハネの黙示録22:20

第9段階の振りかえり

終了です！

1. この段階で、何がいちばん印象深かったですか、なぜですか？
2. この段階で、不審な点がありましたか、それは何に関してですか？
3. 死後について、何を見いだしましたか？
4. もし主が今日いらしたら、主は私を、準備ができていると思われるでしょうか？
5. どのような実践的結論にたどり着きましたか？

## 結び（エピローグ）

「どの事情、どの状況であっても信徒は全員、各々自分の道に応じて父なる神様が完全であるように、主から同じ聖性の完全性に呼びかけられています。」

（バチカン公会議Ⅱ教会憲章）

父なる神よ、  
私のすべてをあなたのみ手に委ねます。  
お望みの通りわたしをお使いください。

何をなさるとしても、あなたに感謝します。  
すべてのことのために、用意しています。  
そして、すべてを受け入れます。

ただ、あなたのみ旨のために行われますように  
私の中にも、すべての被造物の中にも  
主よ、これ以上のことは望みません。

あなたのみ手にわたしの魂を委ねます。

自分の心のすべての愛を持ってそれをあなたにお献げいたします。

何故なら、主よ、あなたを愛しているから。  
無条件に、そして底知れぬ信頼をもって  
私をあなたのみ手に委ねる必要があるからです。

あなたは私の御父ですから。

チャールズ・フーコールド

天は神の栄光を語り、  
大空はみ手の業を告げる。

（詩編 19:1）

心を尽くし、精神を尽くし、  
思いを尽くして、  
あなたの神である主を愛しなさい……

隣人を  
自分のように愛しなさい。

マタイ 22:37-39