
霊的な生活の原則 (principles)

1. 自分らしく生きること（誰かの真似をしない）。

- それは、わがままではなく神に似せて造られて、神の栄光を現す自分、神の子である自分として生きることです。
- 霊的な生活の目的は、神が求めるような自分（真の自己・神の心に適う者）になることです。そのために神の呼びかけに応じて、神の導きに従う必要があります。（古い人を脱ぎ捨て、新しい人を身に着ける）

2. 無理しないこと。

- 努力しすぎることや無理することは、自分の力に頼ることを表わす可能性があります。その場合、自分の努力は、霊的な成長の妨げとなります。
- 真の霊的な成長は、人間の努力の結果ではなく、聖霊の働きの結果（実り）なのです。そのために、何よりも聖霊に対する信頼を深めるように、または聖霊の導きに従って生きるように努める必要があります。
- 聖霊の導きを見分けるために、キリストの教えと模範、または神と教会の掟と同時に自分の能力や身分、または色々な責任や任務などを基準にする必要があります。

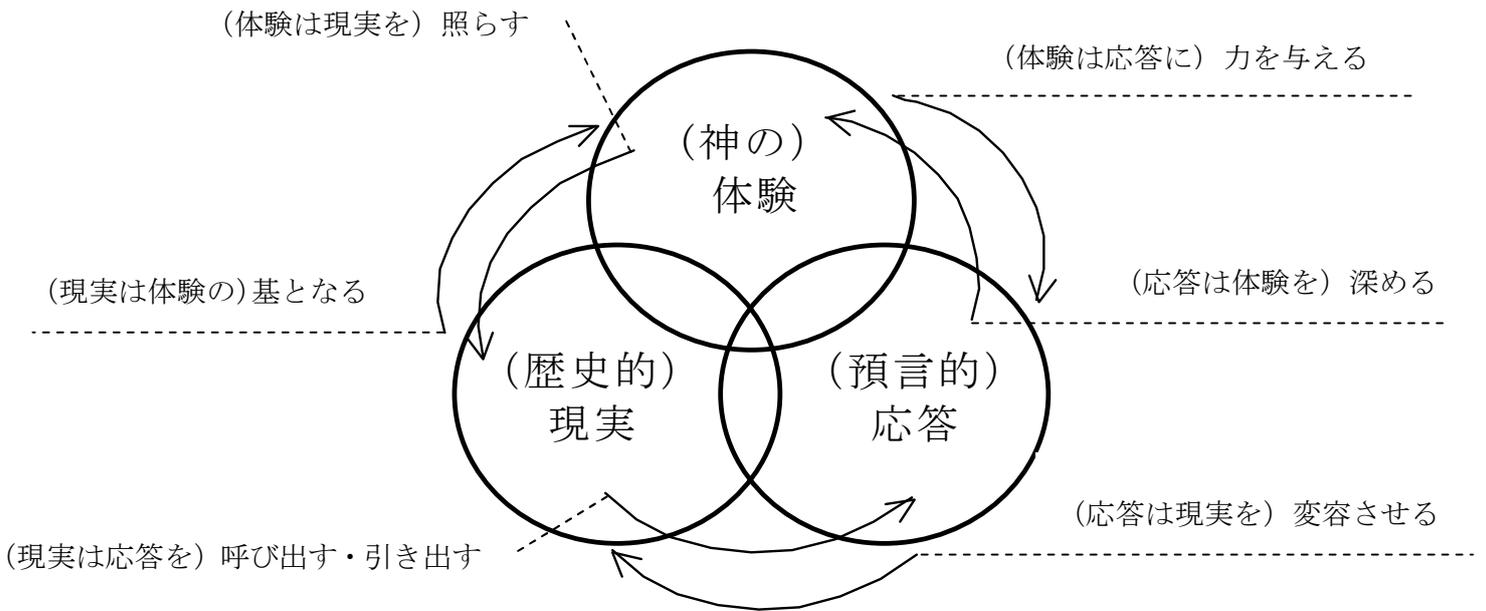
”Grace builds upon nature,” 「恩寵は自然を破壊せず、却ってこれを完成する。」 St. Thomas Aquinas

3. 自分をありのまま認めること。

- 認めることは、評価することではなく、現実として受け入れることです。
- 自分の強いところや誇るべきところだけではなく、不完全なところ、弱いところや悪いところ、自分の、欲望や必要性、不安や恐れ、傷ついているところや傷つきやすいところをありのまま認識しない限り、人間として正しく生きること、成長することもできません。
- 以下のような極端的な態度を避けることが大切です。
 - A. 必要性に関する態度
 - A1. 自分の真の必要性を否定する
 - A2. すべての望みや欲望を満たすように努力する
 - B. 他人に対する態度
 - B1. 自分の力や能力を否定し、いつも他人に頼る
 - B2. 自分の力だけを頼りにして、いつも自立を保つように努力する
 - C. 苦しみや楽しみに対する態度
 - C1. 出来るだけ楽しみを避けて、苦しみを増やす
 - C2. 出来るだけ苦しみを避けて、楽しみを増やす
- 霊的に成長するために、どんな場合にも、愛を基準にしなければなりません。

4. 自分の現状をありのまま認識し、それを認めること。

- 神は、あらゆる状況においてもおられ、私たちに導いてくださるので、現在自分があるところ、良くない（霊的な成長に相応しくない）と思われる現状の中でも成長することが可能です。
- 今のままでいいと思う必要はないが、慌てずに、現在あるところ（状況の中）にとどまって、落ち着いて生きることが大切です。要するに、現実から逃げずに、それを出発点にすることです。
- 人間がどんな人になっているかということは、今まで何を体験してきたか、どんな環境において生きてきたかということではなく、それに関してどんな態度をとったか（神の導きに従ったかどうか）ということによるものです。



5. 自分の感情に対する態度

- 望ましくない感情を抑えたり、この感情をもつ自分を責めたりしないこと。
- 感情 (emotion) は、自分の中で起こっていること（自分の期待や価値観などを）を知らせるものとして、またはエネルギーの源として、霊的な生活を支えることができます。（敵ではなく、味方です。）
- したがって、自分の感情を理解するように努力すること、自分の感情を豊かにすること（祈り、自然、美術、芸術、文学）、または、他人や被造物の真の価値を見出すことは必要です。

6. ゆとりや適応性をもって生きること。

- 自分の生活を厳しく管理したい、立てた計画を固く守りたいという望み（があれば、それ）を手放す必要があります。
- 計画そのものは、勿論重要で、必要なものでありますが、絶対的なものではありません。自分の計画をあまり重要しすぎる（絶対的なものににする）のは、神の導きよりも、自分自身を信頼することを表わす可能性があります。
- 霊的な生活において大事なものは、自分の計画ではなく、創造主であり、全能の神である御父の計画を果たすことです。
- 霊的な成長というのは、何よりも、キリストによって神との関係を深めることです。他の人との関係と同じように、神との関係の流れを計画することができませんし、相互関係の発達を予想することもできません。この関係が成長するためには、相手を一方的に自分に合わせたり、相手を操ったりすることなく、相手（その自由、性格、必要性や望みなど）を尊重しながら、必要に応じて相手に合わせる必要があります。