

# 原理と基礎

目的：最も大切な原理と基礎を実感できるように今までの自分の人生において神の愛を見出すこと。

神との愛の交わりへの招きに応えることが自分の人生の目的として求めているかどうか確認すること。

## 第1 黙想

目的：神の働きと神の現存のしるしが見出せる体験を思い出すこと。

私たちといつも一緒におられる神は、絶えず私たちに働きかけられ、ご自分の現存を表してくださいますが、多くの場合、人間は、あまりの忙しさのために、神の働きかけにも、神の現存にも気が付くことはありません。また、自分の人生の旅をゆっくり振り返るために時間をとったとしても、神はどのように働いておられるか、どのようにご自分の現存を表しているか、ということを知らないために、自分の体験の中で神を見出すこともできないことがあります。

しかし、自分の人生において神を見出すために、また、神との個人的な関係を結ぶために、今でも遅くはありません。神は、ご自分のすべての働きを通して表してくださった、私たちに対するご自分の望みは、変わることなく、いつも有効です。私たちは、今からでも、過去の体験の中において神の言葉、つまり私たちに対する神の望みを発見することも、それに応えることもできます。

神は、いつも私たちと共にいてくださり、絶えず働いてくださいますが、神の現存と働きは、ある特別な体験を通してより見出しやすいものです。以下の霊操は、そのような体験を紹介し、あなたの人生において神の現存や神の働きを見出す、また、神の呼びかけを聞き取る助けとなるでしょう。

- ◆ 静かに座って、ちょっと落ち着いてから、沈黙の中で、自分の人生の全体を見て、転換期になった体験、自分の大きな成長に繋がった体験（出来事、出会い、恵みなど）を思い出し、メモを取ってください。
- ◆ 次に、以下のポイントを一つずつ、ゆっくり読んで、それを想像してみてください。それから、自分の人生の期間を順番（例えば：幼稚園、小学校、中学校）に振り返ってみて、それに似ている体験を探してみてください。そのような体験を思い出したら、メモを取ってください。
  1. 誰かのために生きたい、自分の人生を奉献したいと望んだ。それとも、誰かを無償で、必要であれば自分の力や時間などを惜しみなくかけて、助けたいと望んだ。
  2. 誰かと出会ったとき、この人と深いところで繋がった、深い絆を結んだと感じた。多くの言葉を語らなくても、伝えたいことが通じた。相手が完全に自分のことを理解し、受け入れたと感じた。

3. いきなり、何らかの形の美しさや善と出会った（例えば、自然、美術、音楽、人間、誰かの言葉や行いなど）。非常に驚いて、感動した。言葉を失って、ただそれを仰ぎ見た。その瞬間はいつまでも続いてほしかったが、この美しさや善を所有や利用したり、管理したりしたいという欲がなかった。この体験は、大きな驚きでありながら、静けさ、平安、感謝、賛美などのような気持ちをもたらした。
4. どういうことかよく分からなかったが、何か偉大なことを望んだ。それを望んだとき、非常に大きな幸福を感じて（善と愛に満たされた現実に含まれて、自分がこの現実の一部であった。自分の存在は望ましいもので、大きな価値があって、いいものである。生まれてよかった。生きているのはすばらしいなど）、自分のことを忘れた（自分の罪や価値、恐れ、心配、欲求、野心、過去や未来など）。

## 第2 黙想

目的： 思い出した体験を深め、その意義を読み取ること

- ◆ 第1 黙想の中で思い出した体験の中から一つを選んでください。（後で、別の体験を選んで、この霊操を繰り返し、結果を比較すると、また新しいことに気が付くことがあるでしょう。）
  - 目を閉じて、想像力を使って選んだ体験が起こったときに戻ってみてください。
  - この体験の直前に何が起こったでしょうか。
  - この体験の雰囲気、または、それに伴った感情や気持ちを思い起こしてください。
  - どんな状況でしたでしょうか。
  - どんな考えや望みを思い出しますか。
  - どんなことが起こりましたか。
  - この体験が終わった後、何を感じましたか、どんな印象が残っていましたか。

今のところは、この体験を分析したり、評価したりするのではなく、自分の記憶、感情、想像力が自由に動くようにしてください。

この体験に伴う感情や気持ちは、あなたがまだ意識していない望み、あるいは、過去に抑えて、今は忘れていて、あなたの最も深い望みが満たされた結果であったと考えられます。人間は、いくら努力しても、自分の力だけでは、そのような望みを満たすことができません。この望みが満たされたのは、神の働きの結果で、つまり神からの賜物でした。この賜物によって、神はあなたに対するご自分の愛を表し、あなたのためのご自分の望みを示してくださいました。もし、この体験によってあなたが人間として少しでも成長したならば、意識的にはなかったかもしれませんが、この賜物を受け入れて、それによって表された神の呼びかけに、ある程度まで応えたということが分かります。

## 回想

- ◆ 体験の想像が終わったら、以下の質問に答えて、それを回想してみてください。
  - この体験は、あなたの人生にどんな影響を及ぼしたのでしょうか。
  - この体験によって、あなたの生き方に何か変化が起きましたか。この変化はどんな方向を示しているのでしょうか。
  - この体験において、どんな望みが満たされたと考えられるのでしょうか。
  - どうして、神は、別の時ではなく、この時にこそ、この望みを満たし、この賜物を与えたのでしょうか。
  - この体験によって、神はあなたに何を伝えたかったのでしょうか。
  - この体験を通して、あなたは何に呼びかけられたのでしょうか。
  - この呼びかけには、どのように応えたいのでしょうか。

もし、私たちは、自分の人生において、神の現存と働きが見出せるようになるならば、神が本当にいつも共にいてくださり、あらゆる体験の中で、例えばそれは神が求めている悪いことであっても、働いてくださると知り、実感するようになります。

あらゆる出来事や体験の中で語られる神の言葉を聞き取ること、つまり、私に対する神の望みを見出すことは、非常に大事ですが、決定的なのは、私たちの応えなのです。私たちは、神の言葉を受け入れて、それに応えることによってだけ、神は私たちを変えることができますし、私たちの神との関係が深まっていきます。それによって、私たちの目が少しずつ開かれ、現実全体は神の現存と神の愛で満たされていると知るようになるのです。

## 第3黙想

**目的：**自分の人生において神の働きと神の愛の表現を認識すること

- ◆ **自分の考えではなく、実際の体験、振る舞い、気持ち、感情や望みを調べて、以下の質問に答えてください。**
  1. 自分の人生において神の働きや導きを見出すことができますか。（できるならば、いくつかの例を与えてください。思い浮かぶままに書きとめてから、起った順に並べてください。
  2. 神に愛されているという事実を実感していますか。この実感は、どんな体験に基づいていますか。

## 第4黙想

目的：神との関係を明確にすること

◆ **自分の考えではなく、実際の体験、振る舞い、気持ち、感情や望みを調べて、以下の質問に答えてください。**

1. 過去には、神から何を求めましたか、今は何を求めていますか。
2. 神との関係は、どのように変わってきましたか。その歴史を思い起こしてください。
3. 自分の人生における神の働きや導き、また、神との関係の歴史を見て、自分自身に対する神の望みや計画が分かりますか。

## 第5黙想

目的：神との関係を一層明確にすること

◆ **自分の考えではなく、実際の体験、振る舞い、気持ち、感情や望みを調べて、以下の質問に答えてください。**

1. 神の望みに沿って（調子を合わせて）生きることを望んでいますか。
2. 重要な選択をするとき、この選択の基準は何ですか。
3. 最近の重要な決断は、何の望み、何の価値観を表していますか。
4. 神の望みに沿って生きていますか。

## 第6黙想

目的：自分の望みを明確にすること

- ◆ 第2～5黙想の時に書きとめた文書を読んでから、以下の質問に答えてください。
  1. 自分が生きてきた人生を見つめてみて、神との関係（交わり）を深めることは自分にとって何よりも重要なことであったと言えますか。
  2. これから、神との関係を何よりも重要にしたいと思いませんか。
  3. 神との関係の発展を妨げるのを示していただきたいでしょうか。
  4. 以下の言葉を自分自身の祈りとして心から唱えることができますか。

「神よ、わたしを究め  
わたしの心を知ってください。  
わたしを試し、悩みを知ってください。  
御覧ください  
わたしの内に迷いの道があるかどうかを。  
どうか、わたしをとこしえの道に導いてください。」

詩篇 139:23-24