



ゆたかな羊



「信仰の12ステップ」(キリスト者の生き方・成長の12ステップ) ボイスレター
Twelve Steps For Christian Living Groups



—目次—

第11ステップの祈りと
黙想と神のみこころ-----p 1

ボイスレター----- p 4

本『語らいと祈り』の紹介---p 6

各地のグループ案内-----p 7

2024年の予定-----p 8

第11ステップの 「祈りと黙想」と神のみこころ

三井純人

心理相談室
セラピアカウンセラー

12ステップのプログラムは、「ローマの信徒
への手紙」の後半部(7章以降)と密接な関係に
あり、パウロが教えている信仰者としての生き
方そのものをまとめたものです。そのことを今
までの「ゆたかな羊」の中で第1ステップから
お伝えしてきました。

今回は以下の第11ステップのフレーズがテーマ
となります。





○「祈りと黙想を通して、イエス・キリストについて理解しつつ、キリストとの意識的な触れ合いを改めていき、自分に対する主のみこころを知ることと、それを実行する力とを求める。」(「キリスト者の生き方」)

○「自分で理解している神との意識的な触れ合いを深めるために、神の意志を知り、それだけを行っていく力を、祈りと黙想によって求めた。」(AA)

そして、この第11ステップに対応する聖書箇所は以下の「ローマの信徒への手紙」15章18節であると考えられます。

○「キリストがわたしを通して働かれた以外は、あえて何も申しません。キリストは異邦人を神に従わせるために、わたしの行いと言葉を通して、また、しるしや奇跡の力、神の霊の力によって働かれました。」

前回の第10ステップで取り上げたとおり、パウロは「この手紙ではところどころかなり思い切って書きました。」と言っているように、かなり熱い言葉でローマの信徒に訴えかけてきました。

しかし、それはパウロ自身の思いではなく、パウロを通して働く神のみこころであり、それを実行してほしいというパウロの使命感からだったのです。だからこそ、「キリストは異邦人であるローマの人々を従わせるために」キリストがわたしを用いたのだとパウロは言っているのです。第11ステップのフレーズにあるとおり、パウロもまた「自分に対する主のみこころを知ることと、それを実行する力と」を得ることができたのです。

第10ステップでの棚卸しを経て、第11ステップでは自らの人生の方向性について「主のみこころ」を求めるということがテーマなのです。

「平安の祈り」について

神様のみこころを知り、それを実行する力を頂くためには、「祈りと黙想」が必要です。12ステップの自助グループは、「平安(Serenity)の祈り」で始まり、「主の祈り」をもって閉会します。「主の祈り」は、福音書の中でイエス様が直々に教えられた祈りであり、私達の信仰生活の基本になる祈りです。

✦そして、キリスト教会の枠を超えて、「主の祈り」の次に世界的に広まっているのが「平安の祈り」なのです。キリスト教会にルーツをもつAAの自助グループは、この

「平安の祈り」を採用しました。そして、アルコール依存症に苦しむ未信者や他宗教の人々にとっても、「自分が理解した神」に対する祈りとして「平安の祈り」が受け入れられ、さらに薬物などの他の依存症のグループにもそのまま「平安の祈り」が受け継がれていったのです。依存症の自助グループは、この「平安の祈り」とともに世界的なムーブメントになったのです。

「平安の祈り」は英語でSerenity Prayerといえます。「セレニティー」とは静寂で平和な心の状態を意味する言葉です。視覚的にいうと、ブルーとパープルの間色のような柔らかな青色のイメージで、波のない海の景色、穏やかな晴れた空を連想させるニュアンスをもちます。また「セレニティー」は王侯の敬称(殿下の意)としても用いられ、高貴な雰囲気をもつ色でもあったようです。

ラインハルト・ニーバーの葛藤

「平安の祈り」は、アメリカの神学者ラインハルト・ニーバーによるものです。1915年、ニーバーは牧師として当時自動車産業で繁栄していたデトロイトの教会に赴任します。ところが、ニーバーはそこで大きな社会の矛盾に直面してしまいます。

教会に集まっている人々は聖書的な倫理観をもっている良い人たちなのですが、その良い人たちが集まった社会では、一部の投資家は株で大儲けしている反面、差別や格差が生じて、黒人、ユダヤ人、専門技能をもたない高齢者などの労働者たちは悲惨な生活を強いられる状況にあったのです。資本主義社会の中では、善人が集まると巨大な悪が生まれる...そのような社会のひずみをみて、ニーバーは一時期共産主義に傾倒していきます。当時のアメリカの社会は、「資本主義と共産主義」の対立構造があり、またそれ以外にも「聖書的なファンダメンタリズムと科学主義」

「プロテスタント信仰と他宗教」といった社会的な確執を抱えていました。さらにドイツ系アメリカ人だったニーバーは、母国であるナチスドイツの蛮行をみて、「アメリカの文化とドイツの文化」といったことについても、葛藤し、悩むのでした。

そのような問題について、「人間的な努力で解決していきけるものは解決していくことが必要だけど、人間的な努力ではどうすることもできないことは神様にお任せします」というニーバーの信仰姿勢がそのまま「平安の祈り」になったのです。「平安の祈り」は、グローバル化した社会に生きる現代人の苦悩の本質をついたものとして、キリスト教の枠を超えてAAなどの自助グループの中に取り入れられていったのです。





黙想について

「黙想」は広い意味においては「祈り」の中に含まれるという見方もでき、両者は明確に分けることのできないものでしょう。しかし、便宜上区別するとすれば、「祈り」とは、神に対する語りかけという外向的な方向性をもつ心的行為であるのに対して、「黙想」は「祈り」による神への語りかけの前後の「神の言葉を聴く沈黙の行為」という受動的な心のあり方であると考えられます。そして、その「神の言葉を聴く」というのは単に「耳で聞く」ということだけではありません。黙想とは、聴覚以外の視覚、触覚、嗅覚、味覚といったものをフル活用して「五感で神の言葉を聴く」ということであり、神様との交流を深める体感的行為なのです。

そして、福音書にでてくるイエス様のみ言葉の大きな特徴は、その内容が視覚を中心とした五感を使ってイメージされやすいものが多く、黙想のテーマとしてふさわしいものばかりだということです。

まず、イエス様の「神」としての自己宣言(アファーマーション)は、「私は世の光」「私は命のパン」「私はぶどうの木」といったようにその視覚的なイメージがパッと浮かぶものばかりです。

また、たとえ話としては「空の鳥と野の花」「預けたお金」「善きサマリア人」「金持ちとラザロ」「種まき」

「放蕩息子」「ぶどう園の農夫」など...その内容をイメージしつつ黙想できるものばかりなのです。

そして、礼拝での聖餐は、味覚的に神様を味わう黙想という意味合いがあります。さらに、一部の教会で行われている洗足式は肌感覚でキリストの奉仕の精神を黙想し、体得するものです。蜜蝋やナルドの香油を再現したエッセンシャルオイルなどを使い、嗅覚的に神様を黙想する方法もあります。黙想とは、五感で神様を感じ、また、神様の声を魂感覚で聴くということなのです。

そして、神様の姿はより個人的なもとして黙想することもできるのです。

私の話を静かに傾聴してくれるイエス

家族問題に仲介してくれるイエス

私をおぶさって人生の浜辺を歩むイエス

灯台のように私を導いてくれるイエス...

黙想を通して様々なイエス様の姿をイメージすることで、神様のみこころを知り、自らの人生の方向性が見えてくるでしょう。五感をすべて活用することで神様とのボディランゲージによる交流を図り、キリストをより深く理解し体得することができるのです。

ユダヤ人の祈りとローマ人の黙想

ユダヤ人は体を前後に揺らしながらお祈りをしますが、耳から覚え、口から発した祈りが、さらに自分の耳に入り、一種のトランス状態に入っていくものなのだろうと思います。そして、子どもたちに聖書を語り聞かせて信仰を伝え、仲間とはときには討論をして信仰を確かめ合いました。もちろん、旧約聖書、特に詩篇などには視覚的に表現されたフレーズもたくさんありますが、ユダヤ人は、五感の中でも特に聴覚の発達した民族と考えられるのです。

それに対して、異邦人であるローマ人は視覚の発達した民族といわれます。彼らはあらゆる事象を客観的に見極められる能力に優れ、古代より見事なプロポーションの彫像やモザイク画を残し、また、コロッセオなどの世界的な建造物を造っています。

そのルーツは、ヘレニズム、つまり、ギリシア人の文化にあります。ギリシア人の優美な美意識を受け継ぎつつ、ローマ人は、さらに合理的な機能美を付け足して美意識を洗練させていったように思います。ローマを中心にして水道橋、街道、庭園、公衆浴場、水洗トイレなどのインフラを整備して、視覚的に美しい都市をデザインしました。

そのローマ帝国において、キリスト教は4世紀に国教となりキリスト教文化が開花します。ビザンティン様式の教会堂はモザイク画で飾られ、東方教会のイコンにも受け継がれていったのです。さらにゴシック様式の時代には、ステンドグラスが輝く壮麗な教会堂が造られていきます。ルネッサンス期にはダビンチやミケランジェロのような巨匠が優れた宗教画を描きます。卓越した芸術的才能をもつローマ人にとっては、祈りとともに、五感、特に神への視覚的なアプローチである黙想という方法がとてもフィットしていたように思います。

日本語を話す私達のユニークな感性

イスラエル人は聴覚に優れ、ローマ人は視覚に優れていると書きましたが、日本人...というか日本に住んでいて日本語を話す人々は、また特別な感性をもっているようです。秋の虫の音は、外国人にはノイズにしか聞こえないようなのですが、私達はその中に情緒的なものを感じ、個人的なメッセージとして受け取れる感性があるようです。昨今、右脳の働きというものが注目されますが、日本人の特別な知覚は、虫からの「メッセージ」つまり、声として自然界の音を聞き取れるということで、右脳のみならず言語野である左脳も関係するタラントのようです。



また、19世紀後半、西洋人は日本の浮世絵を観てそのユニークな美意識に驚嘆し、ゴッホなどの著名な画家も影響を受け、ヨーロッパではジャポニスムという日本文化のムーブメントが起こりました。日本人は視覚的にもユニークな能力をもっているわけです。

さらに、世界に広まっている和食は繊細な味をもち、見た目にもこだわったものです。よく日本の風土にはキリスト教は根付かないといわれますが、日本の文化の中で育まれた五感の特性を使うことで、私達はむしろより深く神様に対して祈り、黙想できるのかもしれませんが。

そのような私達に神様は何を望んでおられるのか、個人単位の人生についての神様のみこころというものととも、日本に住む私達全体が果たすべき地球的な役割についての神様のみこころというものもあるように思えます。



ボイスレター 信仰の12ステップ参加者・リトリート参加者の声

千代

ただ、黙想をして静かに過ごすものかと思っていたので、想像とは少し違っていました。気づきなど学習も織り込まれていたもので、心を休めることと新しい心がまえを主のみことばより受けることができました。また、皆さんの温かい眼差しのなかでとても癒されました。自分におこったできごとを神さまに答えをもとめるのをやめて謙虚に受け止めて行こうと思うことが自然にできました。

みえこ

とても幸せな時でした。信頼できる主にあるなかまたちと、ありのままの自分をわかちあえる幸い。ただ感謝です。

のりぼう

「ただ、あなたに目を注ぐのみです」ブレイクアウトルームで分かち合い、恵まれた回答をいただきました。ハレルヤ。

終わりに

12ステップのミーティングの中で棚卸しを行いつつ、神様から与えられた能力や賜物が明らかにされ、さらに祈りと黙想によって神様と深く結びついたとき、自らの使命が明らかさにされていくのでしょうか。パウロのように劇的な霊的な体験をして信仰をもつ人もいるでしょうが、少しずつ時間をかけて神様のことを知っていく人も多いでしょう。人それぞれ導かれ方は違います。

現代のグローバル化した社会の中では、膨大な情報が飛び交い、何を信じたらいいのか分からないという状況に直面します。表面的な出来事に惑わされることなく、根本的な人生の指針が求められる時代です。思いがけない天変地異や戦乱が続き、この世界に対する神様のみこころは何なのかと考えたりしてしまいます。個人的にも神様を信じているのにどうしてこんなことが起きるのか...と思うようなこともあったりしますが、日々祈り、黙想する中で、「ご計画に従って召された者たちには、万事が益となるように共に働く」（ローマの信徒への手紙8章28節）と私は信じております。

ベーさん

なかなか、心に渦巻く想いを言葉に出来ないまま、全てに満たされた富士の裾野の研修から1週間が経とうとしています。

60歳過ぎる頃から荷物だらけの家を片付け、身軽になりたいと思いながら、進まず、今もその荷物に押しつぶされそうになっています。信仰生活も私の断捨離に重なりました。今までの人生の棚卸しをすると、目に見える物、見えないものの中に、自分が捨てられない依存心が子供の頃から今の今まで変わらず続いていることに気付かされます。

またグループの皆さんが、歩まれ信仰生活の中での、熱い神様へのまなざし、真剣さに、私は圧倒されました。そして、お交わりの中で、神様より先に私の思いを先行させ、償えきれない罪を犯し、動けなくなった時、神様は私をおぶって、歩いてくださったのだと知って、許されて迷える羊から、豊かな羊に変えられる希望を頂きました。



よっしー

4年振りの対面でのリトリートとなりました。この間に世界の状況は大きく様変わりし、色々と考えさせられた時でもありました。一概には悪い出来事ばかりではなく、その事によって従来の在り方を見直し、模索しながら新しい形を見出してきた時でもあった事でしょう。招きの言葉は『やめよ、知れ。わたしこそ神。わたしは国々の間であがめられ、地の上であがめられる。』（詩篇46：10）でした。あれやこれやとせわしく過ごす日常を離れ（やめて）、私たちのありのままの姿に気づく（知る）そんな神さまからのメッセージに思えました。初日の夜・第一セッションは、「この〇ヶ月を静まって、振り返る」時間でした。自由に期間を選べたので私は「この12ヶ月」を振り返りました。見えてくるものは「このような振り返りが一日単位になっていない私」の姿です。毎日の出来事に感謝し、悔い改め、自分を（神に）明け渡しに行ければと、理想が溢れます。出来ない自分を責めたくありませんが、逆に言えば理想に到達するための伸び代が大いにあるということで、まだまだ未熟だなあ...と笑える自分も発見しました。その後は二人ずつペアになって振り返りの分かち合いもしました。私は、この「分かち合う」ことが一番大切に感じました。勿論言いつばなし、聞きつばなしです。批評も批判ありません。とても豊かな時間をいただきました。

たくさんの祝福をいただく事の嬉しさと誰かの祝福を祈る喜びに心がポカポカと温かくなっている自分がいました。普段はどこか「やさぐれて、ささくれ立っている」私の心なのですが、本当に不思議でした。もしかしたら、こういうのも霊的訓練・エクササイズの一つかもしれませんね。

第二セッションは「私たちのいのち」のことを題材にして黙想しました。人は誰しも死とは切り離せません。それがいつ訪れるのかも分かりません。一日一日が神様からの賜物であることを思う時でした。このリトリートも丁度レント・受難節の只中でしたのでイースターを祝うためには死は避けて通れませんし、死について静まるのが有意義な時間でした。

この世に悲しみはあります。しかし、天上では涙を拭い取ってくださる方がおられる事を私たちは知っています。

「神は彼らの目から涙をことごとくぬぐい取ってくださる。もはや死はなく、悲しみも、叫び声も、苦しみもない。以前のものが過ぎ去ったからである。」（黙示録21：4）主のご配慮、そして、ご一緒させていただきました皆様との出会いに感謝いたします。アーメン。

SANA

今回で3回目になるのですが、今回の12ステップは、行動することがテーマだったようです。

初めは、身近な家族のことから始まりましたが、12ステップを重ねていくうちに、心の中に行動したいとのエネルギーが溜まってきたことを感じました。ステップ7では、「私はまったく新しい人間になる！」とか、「求めるなら与えられる！」の言葉が入り、それまでの私から、行動する私に変わりたいと思いました。

1回目のステップでは、私の背中に張り付いていた過去をイエス様が破壊してくださいました。心がとても軽くなりました。過去に関しては、悩んでいたことが笑えるようになりました。が、まだ行動できるまでには至らず、家が安心の場所でした。2回目のステップでは、なんだかひたすら眠くて何をしているのかわからなくなるほど眠かったのを覚えています。そして、今回は、神様が背中を押して下さって働きたいと思えたのです。求めなさい、そうすれば与えられます。の御言葉に祈りました。すぐに場所が与えられ、ステップ中に働き始める事になりました。

12ステップは神様のカウンセリングだと思っています。一緒に道を歩いていく仲間に影響を受けながら自分を立ち直らせていく。神様の哀れみと恵みに感謝です。これから、神様は何を用意してくださっているのか、楽しみにして今の環境を大切に取組んでいきたいと思っています。

信

およそ5年ぶりの裾野修道院で、ゆったりした二日間を過ごすことができました。前回このような静まりのリトリートに参加した時と、置かれている状況が大きく違う中での参加となりました。以前と比べ、今は感謝なことに安定した立場を与えられ、働きにやりがいも感じています。しかし、以前とは異なるたぐいの失敗や困難を経験することが増えてきました。今回の静まりを通して示されたのは、それらが「傲り」から来ているということです。神と、神が与えてくださる仲間たちの支えの中で歩いていくという、信仰生活の基本を再確認させられました。



ジュリア

ステップ1からの順を丁寧に追えず、グループの方々に困惑させてしまったかも知れません。でも経験あるメンバーに支えられ、時には聞くことを大切に沈黙でパスをし、ステップが進みゆくなかで丁寧に段階的に踏む大切さが理解できたような気がします。

いささか強行軍でしたが、短期集中する中でみえてくるものも多かったと感じています。次回参加する折には、もう少ししっかりと自分の心のデトックス？ができそうです。共鳴と共振のグループの中で、深く自分の心の底に下りていく旅、そしてそこにはいつも主がともに居られることを改めて感じることができました。

プロテスタントの方々の聖句に向かう真摯な姿に、カトリックにはない厳しさとすがすがしさを感じ、良い刺激ともなりました。

楽しみにしていた富士は天候もありなかなかその雄姿を目にできない日々でした。でも深く悲しんで何度も涙を溢れさせていた人に、エンゼルの輪のような雲を頂上に載せた朝の赤富士が現れ、そのわずか十数分後の蒼の清々しい富士が、心身共に傷を抱えつつも必死に前に向かって歩もうとしている若き人の前に現れ、写真で分かち合ってくれました。

「悲しむ者は幸い。天国はそのひとのもの」まさに富士もそのひとのものでした。

HIROYASU

参加前は、いくら祈っても、主は語られない為、主が離れて行かれたのではないかと不安を持っており、信仰と不信仰とのはざまに立たされていました。そしてこのリトリートで何も得る物がなかったならば、この不安は確信に変わるのだろうかと思っていました。

リトリートでは一つのみことばが与えられ、静まって、情景をもイメージし思いめぐらしながら、み言葉を一語一語味わい、祈り、そして心を主にに向けて沈黙するというセッションがありました。

み言葉に思いを巡らし、祈り、心を主にに向けて沈黙したところ、「神を愛する人たち、すなわち、神のご計画にしたがって召された人たちのためには、すべてのことがともに働いて益となることを、私たちは知っています。」(ロマ8:28)と「私たちすべてのために、ご自分の御子さえも惜しむことなく死に渡された神が、どうして、御子とともにすべてのものを、私たちに恵んでくださらないことがあるのでしょうか。」(ロマ8:32)の二つのみことばが与えられました。

リトリート行く前に取り組んだ学びの中で、自分の十字架を負うとはどういうことか？神の最善に対する信頼と従順が必要ではないかという問いかけが与えられていた事もこの事を裏付けているように思います。

原点復帰する事で見える景色が変わり、道が開ける。その様に主が語られているのだと思います。

そして多くの恵みが主より与えられているのだから主が私を捨て去ったなどということはないのだと言う事を確信できた良い機会でした。



松下景子 著 日本同盟基督教団 横浜白山道教会伝道師

語りいと祈り

信仰の12ステップに取り組んだ人々の物語

人は語らいながら、告白しあいながら、深刻で重い問題自体は変わらないものの、そこから解放されていく。藤掛 明氏 (臨床心理士)

家山めぐみ (臨床心理士等) 日常を置き去りにしがちな自分の本当の感情をもみつめ、霊的生き方を妨げている情緒的問題、自分の弱さと強さを霊的同伴者と共に見つめ成長させて頂くことができる、そんなプログラムの実際を紹介しているこの本はまさに、イエスの約束されている「登かないのち」を追い求める人々の、魂の記録です。

『語りいと祈り』が再販されました。

ご注文は事務局でも受け付けることができます。



各地の グループの案内

※12ステップの働きは献金で支えられています。

※参加希望の連絡は

各グループにお問い合わせをしてください。

※心理カウンセラーがグループの指導をする場合には
別途料金が発生することがあります。

東京 阿佐ヶ谷グループ 小野 okimie_joy_worship@ymobile.ne.jp 03-3336-6007 (fax) ZOOM可	日暮里 牧師グループ 日程：毎月第4月曜 (2023年1月からは毎月第3月曜) 時間：10:00~12:00 開催方法：ハイブリッド(会場+Zoom) 会場：ひぐらしふれあい館(東京都荒川区) 連絡先：永岡 啓 nagaoka.satoru@gmail.com 090-9314-2051
町田グループ 鈴木 suzumari528@gmail.com オンライン可：お問い合わせください	
千葉 八千代グループ 菊池 mitsuko.olive@gmail.com 043-375-7066 (fax)	【女性のための】 仙台オアシスカウンセリングルーム カウンセラー：家山 めぐみ https://sendaioasis.amebaownd.com/ sendaioasiscsr@gmail.com 教職・教職配偶者の方もご連絡お待ちしております
松本グループ 山口 yorikous@hotmail.com 090-6560-1073	関西支部 東住吉グループ 小倉 wwjdkeiko@icloud.com 06-6702-1947 牧師・教職配偶者参加できます オンライン可：お問い合わせください
東京足立グループ 吉田 arugamama0426@gmail.com 03-5888-4332	
兵庫 伊丹グループ 松永 chiyo.pau@gmail.com	福島グループ 金沢 0247-43-2595
心理相談室セラペイア 03-3775-1225 カウンセラー：三井 純人 https://www.therapeia.jp/ therapeia39@gmail.com	ディアコニア カウンセリングセンター カウンセラー：松崎敏 https://dcmental.sakura.ne.jp/main/index.php/info/dc-sakura47@dcsakura.sakura.ne.jp 070-0510-0852

CLG12ステップ事務局 松下景子 住所はホームページでご確認ください。

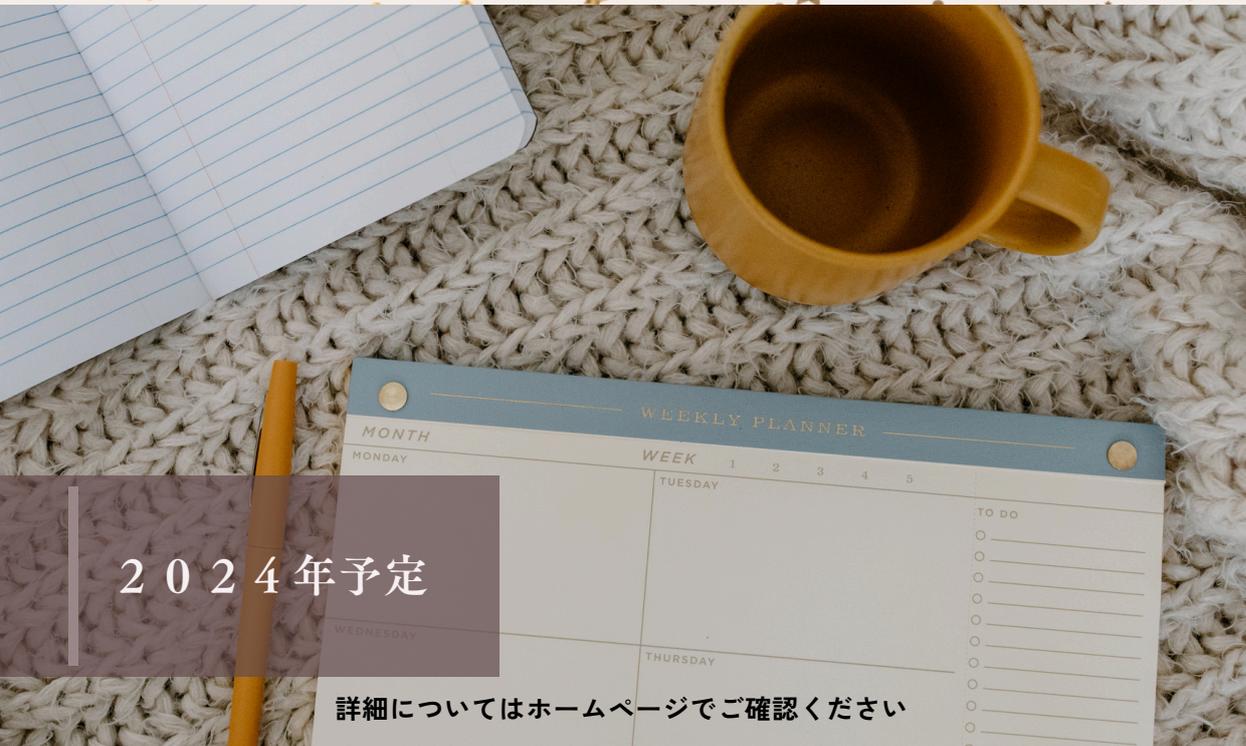
メールアドレス: skshinmei0645@yahoo.co.jp

郵便振替口座 00220-6-59341 名称・CLG12ステップ

ゆうちょ銀行口座 店名028(ゼロニハチ)店番028

普通預金 記号10290番号55958311 名称・CLG12ステップ

ホームページ<https://www.clg12steps.com/>



2024年予定

詳細についてはホームページでご確認ください

短期集中講座

「信仰の12ステップ」短期講座

- ①2024年5月27日(月)午後2:00 開始
5月29日(水)午後3:00 終了
- ②2024年9月9日(月) 午後2:00開始
9月11日(水)午後3:00終了

会場：聖心会 裾野修道院 ヴィラ・フジ

第14回ファシリテーター研修会

日時：2024年7月1日(月)
午後7時～9時
参加費：無料
オンライン方式で行います。
詳しくはHPをご覧ください。



春のリトリート 裾野修道院 2024年3月

ステップ経験者のためのリトリートを計画しました。

通常的生活から離れて黙想と祈りのステップ⑪の経験をご一緒にいたしましょう。

ステップ経験がなくても参加できます。修道院で静かで豊かな時を過ごしましょう。オンラインでも参加できます。

講師：矢島志郎氏

日時：2024年3月11日(月) 午後2:00開始 3月12日(火) 午後3:00終了

会場：聖心会 裾野修道院 ヴィラ・フジ

編集後記

クリスマスおめでとうございます。たくさんの災害・戦争のニュースに心痛むことが多い日々です。

2023年の「ゆたかな羊」を皆様にお届けできて、感謝しています。リニューアルした「ゆたかな羊」はいかがでしたか？掲載できる情報が少なりましたが、ホームページと合わせてみてくださいとうれしいです。

2024年が皆様のご家庭に、世界にキリストの平和があるように祈ります。