

## 自分の歴史をふりかえる

### 1. 人間は歴史的存在。神は歴史に介入する方

- ・過去の総体が私である。過去に縛られているし、過去から恵みを受けている。
- ・神は歴史に働く方である。神はただ私たちが眺めているだけではない。積極的に人間の歴史に介入して、導いておられる。実際の私に対する神の愛を知るように。
- ・人間の歴史は、救いの歴史でもあるし、罪の歴史でもある。自分の歴史をふりかえることによって、自分の知り、神を知ることができる。真に回心して、神のみ旨にかなう生き方ができるように。

### 2. 恵みの歴史をふりかえる 参考：『息吹をうけて』p16-p17

- ・過去に受けた恵みを忘れていて、自分が、忘恩という一つの罪。小さいときから順番にどのような恵みがあったかを思い出す。実際の出来事、心の動きや気づきを書き出してみる。そして、一つひとつの恵みに感謝する。
- ・①人生を5-7つに区切ってみる。  
②その一つひとつの時期にどのような恵みがあったのか、ワークシートに書き出す。  
③一つの出来事をゆっくり思い出して、味わってみる。当時の喜びと現在の心の動き、当時思ったことと今気づくことをよく見る。  
④その出来事をおして、神がどのように働いていたかを黙想する。目に見える働きから、目に見えない神の愛を実感してみる

### 3. 罪の歴史を見る 霊操#56

- ・イエスの第一声「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」(マコ1,15)。霊的生活の第一歩は悔い改めである。
- ・神のゆるしの愛のもと、自分の罪の経過を正直に見つめ、味わってみる。そして、心から、悔い改め祈りをささげ、神のゆるしを受けとり、新しい生き方を始めるように。
- ・①神のあわれみとゆるしの心から出発  
②人生を5-7つに分ける。  
③一つひとつの時期に、どのような罪があったのか書き出してみる。ワークシート使用。  
④一つひとつの罪をゆっくりと思い出して、味わい直す。どのように人を傷つけたか。自分をおとしめたか。神に悲しい思いをさせたかなどをゆっくりと味わう。  
⑤あわれみの神との対話(#61)か、十字架上のイエスとの対話(#53)。自分の思いや気持ちを素直に神(イエス)に伝え、神の心を味わい、言葉を聞く。対話をしてみる。

#### 4. 罪ではなく、心の傷が出てきたら

- ・歴史を祈ると、自分が受けた心の傷を思い出すことがある。そのような記憶を大事に受け止めてあげ、神のもとに行き、いやしを願おう。
- ・①あわれみの神の前、あるいは、十字架上のイエスの前に行く。
  - ②神の前で、自分の痛み・苦しみ・傷について、ありのままを神に見せ、ありのままを話す。
  - ③神がそのことをどのように受け取ってくださっているか、神の心を味わう。神の語る言葉を聞く。ただじっと十字架上のイエスの苦しみを見つめていてもよい。
  - ④神にいやしを願う。

#### 5. ゆるしの秘跡の勧め

- ・犯した罪については、実際にゆるしの秘跡にあずかり、司祭に告解して、神のゆるしをいただくように。
- ・歴史を祈っていて、頭がこんがらがってしまった人は、整理のため、信頼できるシスターや神父に相談するとよい。

#### 6. つぐないと新しい生き方

- ・新しい生き方をために、何かを実行してみる。
- ・いやしを願う人は、新しい生き方の一歩を始めてみる。

### 参考資料

#### 聖書をとおして、罪を黙想する

創世 3,1-24 アダムとエバの罪－善悪を知る木の実を食べる

創世 4,1-16 カインの罪－兄弟殺し

創世 6,1-8 人の墮落－洪水の罰

創世 11,1-9 バベルの塔の建築

創世 19,1-29 ソドムの破滅－性的乱交

創世 37,1-36 ヨセフ奴隷となる－兄弟間の嫉妬

エレミヤ 16 章 姦淫の罪を犯し続ける女性

#### UAPsをとおして、罪を黙想する

1. 神のみ旨を生きず、自分勝手な人生を選んだことがなかったでしょうか。
2. 貧しい人や排除されている人をいじめたり、無視したことがなかったでしょうか。
3. 若い人びとを大切にせず、虐げていたことがなかったでしょうか。
4. エコロジーに配慮せず、地峡環境を破壊してきたことはなかったでしょうか。

過去の歴史をふりかえるー恵みを思いだし、感謝するー

いつ	出来事	心の動き	気づき
0歳	誕生		

過去の歴史をふりかえる 一罪を思いだし、悔い改める一

いつ	出来事	心の動き	気づき