

における役割は決して小さくない。在校生の時は反発していたのに卒業して何年かたって教会の門をたたき、洗礼に導かれることが多いということは、どのクラスにも共通しているようである。

●「いつも「静思のひととき」から始める

入門講座はまず「静思のひととき」から始めることがすすめられている。五十分くらいの瞑想を入門講座ではこう呼んでいる。はじめのころは簡単なガイドがある。姿勢をただし、目を軽く閉じて、呼吸を整え、体と心から緊張を解きほぐすことが終わったあと、日によって異なる瞑想のヒントが与えられる。そのガイドの例をいくつかあげてみよう。

——今日は、今日出会った人の表情を思い出してみましょう。呼吸に合わせて、息を吸って吐く一呼吸に一人ずつ、できたら朝起きてから順番に会った人の顔を、スライドを映し出すように目の前のスクリーンに映し出してみてください。できたらその人がどのような表情をしていたか、不機嫌そうだったか、笑っていたか。家族からはじめて、電車で前に立っていた人や、道ですれ違った人などと思いついたら思い起こしてみ

てください。最後はこのクラスの人たちの表情を思い浮かべてみてください……。

——最近見た「美しいもの」を呼吸に合わせて目の前のスクリーンに映し出してみよう。自然の光景や植物、人の笑顔やその他「美しいな」と感じたものを色鮮やかに思い浮かべてみましょう……。

——今日の出来事の中でもっとも印象的なものを一つ、呼吸に合わせて、目の前のスクリーンに映し出してみよう。さらに昨日の出来事の中から、その前の日の出来事、その前の日、どこまで思い出せるでしょうか？……。

——最後に、この「ひととき」の間、あなたの心は何を感じ、頭の中をどのような思いがとびかっていたかを意識してみよう。もしあらぬ方向に気がいつてしまったら、それはどこから、どのように気がそれていったのか、想像がどのように発展していったのかを振り返ってみてください。きっとそれは今のあなたの何かを表しています……。

この「静思のひととき」は「アウェアネス・エクササイズ (awareness exercise)」といわれているもので、いわば「祈りの導入」にあたり、沈黙の中で心の動き

を識別するための訓練にもなるものである。祈りは一人で思索することではなく、むしろ神と対話することであるということを経験し、神からの応答は心の動きをとおして与えられるということを実感するための貴重なひとときになるであろう。

何度か繰り返し返していくうちに、少しずつガイドを少なくしていく、そのうちにまったくガイドをしなくなつて、ただ「いつものように静思のひとときから」というだけで始められるようになる。

●「三分間生活報告」つまり「分かち合い」

「静思のひととき」のあとは、毎回「三分間生活報告」をしてもらう。そのテーマは「最近大きく心を動かしたことを紹介してください」である。

「心を動かしたこと」という中には「嬉しかったこと」「楽しかったこと」「あるいは「感動したこと」はもとより、「怒りを覚えたこと」「苦しかったこと」「つらかったこと」「悲しかったこと」も入る。それを三分間くらいで報告するわけである。話したくない場合にはパスすることもできると必ずつけ加える。

はじめは「ないなあ」といってパスする人もいるが、

何度か繰り返し返すうちに必ず語り出すようになる。ある人がこんなことをいっていた。「最初のころは静思のひとときに一生懸命に思い出していた。そのうちにここに来る途中で今日は何を報告しようかと考えるようになり、さらに明日は入門講座だ、さて何を報告しようかと前の日に考えるようになる。そしてついにはそれを感じているときに、そうだ、今度はこのことを報告しようと思うようになった」と。

これを毎回繰り返し返していくと、何よりも一人ひとりの生活や性格、個性がよくわかってくる。そしてさらに継続していくうちに「同じ時を共に生きていく感じ」の豊かさを味わうようになる。

信者の人がこのクラスにいるということは、クリスマスチャンとして信仰を持って生きるとはどういうことかをよく表してくれる。教会とはどういう人間の集団なのか、信者の生活はどうなっているのかなど、この「生活報告」から学ぶことはとても大きい。入門講座にすでに洗礼を受けた人が参加していることの意義がここにある。

M A C (アルコール依存症者の更正運動) から送られてきた人の「生活報告」はすさまじい。それは「奈落