



現場から（最近のニュースから）

心を空っぽに？



日が短くなり、寒さも感じるようになりました。秋は、メランコリックな気分になり、むなしい気分になることもあるでしょう。ふと気が付くと、もう2023年の終わりが見えるような時期です。もっと何かできたはずなのにと考えたり、それなら、何をしたら良いのかと悩んだり、あれこれ頭の中で考えることはないでしょうか。そのように、あれこれ考えていると頭が疲れて、心も複雑になってしまいます。心がいつも複雑でいっぱいだと、新しい物事や考えが頭に入って来ないので、頭の中を整理するつもりで、いったん心を空っぽにさせることを勧める記事がありました。

記事によると、自分や他人への要求が多すぎたり、自分の可能性を自ら限定してしまったり、欲張りすぎたりしていると、自分に満ち足りることができなくなって、あらゆることを受け入れられなくなるということです。ですから、自分は何もしていないようでも、何かをしているし、自分の目や声やふるまいが、すでに自分を表現しているので、自分の本性を理解しようと言われます。また、生きることは、どんどん死に向かって行くことだから、何かをしたいと思ったらすぐにやれば良いと言われます。そして、人をコントロールすることはできないので、他の人も自分自身もコントロールしようとせず、ただ見守って待ち、成り行きにまかせることを勧めています。心は水のようなものなので、さざ波が立つこともあれば、ゆったりと流れることもあるし、激しく流れることもあると理解したら、落ち着いて安心できると言われます。

つまり、人生は短いということを常に念頭に置いて、日々の一瞬一瞬を大切に、喜怒哀楽を味わって生きていくことが大切だということです。なにかを成し遂げようと達成目標ばかりを考えるのではなく、目の前にあることに打ち込む生き方をしていれば、執着することがなくなり、本当の自分を表現できるようになるということです。そして、自分が自分の人生の主人公だと、自分自身を見つめながら、一瞬一瞬を大切に生きていきたいと思います。記事は結んでありました。（10月27日 OTONA SALON<考えすぎてしまう人にやってほしい！気持ちを自由にしてくれる、考え方のクセ>より）

心を空っぽにすること、何事も受け入れること、何かに執着することなく、自分自身の人生を、一瞬一瞬を大切にしながら生きることで、縛られず、悩むことがない人生を送れるということでしょう。確かに人間には限界がありますから、何かを成し遂げようとすればするほど、限界にぶつかったり、しなければならないという考えばかり先走って縛られたりします。そのような限界や縛られることがないようにするには、記事のように、「心を空っぽにして、いま、そのままの自分を受け入れ、目の前にあることに集中する」ことは、役立つかもしれませんが、しかし、人間は動物とちがって、目の前にあることだけに集中して、生きて行くことはできない存在なのです。ふとした瞬間に訪れるむなしさや、苦しさ、なにかに縛られるような思いがあれば、自分でそれを下ろして心を空っぽにしようとしなくてください。それこそ、人間の真実の姿に気づく機会なのです。悩みのない人生は、ありません。無理やり悩みを消す必要もありません。その悩みがあるからこそ、気づくことができる真実、そのことについてあなたにお伝えしたいことがあるのです。



救いの道

だれでも幸せになって、うまくいきたいのに、なぜ人生がこんなにも苦しくてつらいのでしょうか。

予期せぬ事故にあい、やることなすこと、すべてうまくいかず、会社ではやりがいどころか、仕事と人に疲れるばかりです。学校は、もはやいじめの天国になりつつあります。家庭内は冷たい風が吹き、一つ屋根の下でばらばらになり、実際に崩壊しているところも少なくありません。そのうち体は病気になるし、心も病んでしまい、眠れない夜が続きます。お酒や薬に頼り、ギャンブルや快樂に走ってみても答えはありません。わらにもすがる思いで占いをし、おふだやお守りをつけてみますが、解けそうにもなく、どんどんひどくなるだけです。

ときには、表では他人がうらやむほどの成功をおさめたのに、裏は穴が開いてもれていくし、隠れた問題でなげき、ため息をつきながら人生のむなしさを感じています。胸にはぽっかりと穴が開いて、埋められません。とても憂うつになって、時々、自殺の衝動にかられます。幻聴や幻覚に悩まされるときもあります。

なぜこうなったのでしょうか。



それは、人が神様を離れているからです。魚が水を離れ、木は土から根を放り出すと枯れて苦しみ死んでいきます。人は神様に会って神様とともにいるべきたましいを持つ存在です(創世記1:27)。ですから、神様と出会う時、すべての問題が解決され、新しい人生が始まります。しかし、人は罪を犯して神様を離れてしまい、二度と神様に会うことができなくなりました。そのときから、目には見えない暗やみの力が、人を運命の力に閉じ込めて、苦しめて滅ぼしているのです。それで、どんなに暴れても抜け出すことができません。どんどん疲れはてて倒れるだけなのです。



神様は苦しみの中にいる人を愛し、この運命の泥沼から抜け出して、神様に会うことができる道を開いてくださいました。その道がイエス・キリストです。イエス・キリストが罪人の私たちの身代わりとなって、十字架を背負い、すべての罪を赦してください(ローマ5:8)、私たちを苦しめていた暗やみと呪いの勢力を完全に打ち砕いて勝利なさいました(1ヨハネ3:8)。そして言われます。「わたしは道であり真理であり、いのちなのです。わたしを通してでなければ、だれ一人として神に会うことはできません」(ヨハネ14:6)イエス・キリストは神様に会う道となりました。「疲れて重荷を負っている人はわたしのところへ来なさい。わたしがあなたがたを休ませてあげます」(マタイ11:28)と私たちを招いておられます。



もうこれ以上、苦しみ的人生にとどまっている理由はありません。道であるイエス・キリストを信じることで、神様に会うことができます。「まことに、まことに、あなたがたに告げます。わたしのことばを聞いて、わたしを遣わした方を信じる者は、永遠のいのちを持ち、さばきに会うことがなく、死からいのちに移っているのです」「この方を受け入れた人々、すなわち、その名を信じた人々には、神の子どもとされる特権をお与えになった」だれでもイエス・キリストを救い主として信じ、心に迎え入れれば救われます。下の「受け入れのお祈り」を通してイエス・キリストを心に迎えることができます。

「愛の神様、神様の驚くべき愛と、救いの計画を感謝します。今、私は罪人であることを認めて、悔い改めます。私の心の扉を開いて、今、イエス・キリストを私の救い主、私の神様として受け入れます。私の罪を赦してください、私を救ってください。感謝いたします。これからは、神様のみこころに従って生きる者にしてください。イエス・キリストの御名によってお祈りします。アーメン」

相談のある方は、いつでも連絡ください