

# センターリングの祈り

## Centering Prayer

By Thomas Keating

センターリングの祈りは *lectio divina* などにおいて始まったキリストとの関係を深めるための祈りの方法です。この祈りは、観想という賜物を受けるために必要な準備をすることによって、観想の祈りの発展を促進します。それは、現代的な形で昔の教え（たとえば、「不可知の雲」）を紹介し、この教えに、順序を与え、組織化させる試みです。それは他の祈りに替わるものではなく、他の祈りの新しい、あるいはもっと完全な可能性を表すのです。この祈りをしている間は、私たちは私たちの中に神が現存することと、そこで働くことを承諾します。それ以外の時には、他のあらゆるものにおいて神の現存を発見するために、私たちの意識を外に向けます。

### 手順

0. あなたの中に神が現存すること、神が働いていることに賛同する意志の表明（象徴）となる祈りの言葉を選びます。

\*

1. 楽な姿勢で座って目を閉じます。少し落ち着いたら、あなたの中の神の現存と神の働きへの承諾を象徴する祈りの言葉を静かに自分の内に導入します。
2. 自分が何か考えていると意識したら、無理せずに祈りの言葉に戻ります。
3. 祈りの時間の終わりには、目を閉じたまま、数分間沈黙のうちに過ごします。

### 手順の説明

0. **あなたの中に神が現存すること、神が働いていることに賛同する意志の表明（象徴）となる祈りの言葉を選びます。**
  - a. 祈りの言葉は、神の現存を意識し、神の働きに応じたいという私たちの意志を表現するものです。
  - b. 祈りの言葉は、聖霊が私たちに最もふさわしい言葉を与えてくださるようになると願いながら、短い祈りの中で選んでください。（例：主よ、イエス、父よ、母、マリア、愛、平和、沈黙。それとも他国語で：Kyrie, Jesus, Jeshua, Abba, Amen, Mater, Maria, amor, fiat）
  - c. 祈りの言葉を選んだら、それは、祈りの間に変更するようなことはしません。なぜなら、変更しようとすることは、新しいことを考え始めることになるからです。
  - d. ある人にとっては祈りの言葉よりも、神への内的な凝視の方が適当かもしれません。その場合、この人は、神を見つめるかのように内的に神に向うことによって、自分の中での神の現存と働きを承諾します。祈りの言葉に関する指示は、霊的な凝視にも当てはまります。

**1. 楽な姿勢で座って目を閉じます。少し落ち着いたら、あなたの中の神の現存と神の働きへの承諾を象徴する祈りの言葉を静かに自分の内に導入します。**

- a. 「楽な姿勢で座る」というのは「比較的楽な姿勢」ということです。つまり、眠ってしまうほど楽な姿勢ではなく、体の苦痛が気になるような不自由な姿勢ではないということです。
- b. どんな坐り方をしても、背中をまっすぐにします。
- c. もし、眠ってしまったとしても、目が覚めた後時間があればしばらくの間祈りを続けます。
- d. 食事の直後にこの祈りをするとすぐに眠くなる場合がありますから、一時間ぐらい待ったほうがよいでしょう。  
この祈りを寝る直前にするとよく眠れない可能性がありますので、それは避けたほうがよいでしょう。
- e. 目を閉じるのは、私たちの周囲や私たちの中で起こっていることに気を散らさないためです。
- f. 祈りの言葉を、羽を綿の上に置くように、そっと内面に持ち込みます。

**2. 自分が何か考えていると意識したら、無理せずに祈りの言葉に戻ります。**

- a. 「考えること」とは、あらゆる知覚（感覚、感情、想像、記憶、思考、解説など）を含むとても広い意味を持つ表現なのです。
- b. 考えることはセンターリングの祈りの一つの部分です。
- c. 「無理せずに祈りの言葉に戻ります」というのは、最低限の努力を意味します。それは、センターリングの祈りの間で私たちが取り組む唯一の働きです。
- d. 祈りの間に、祈りの言葉は、はっきりしなくなったり、なくなったりすることもあります。

**3. 祈りの時間の終わりに、目を閉じたまま、数分間沈黙のうちに過ごします。**

- a. 団体に祈る場合は、最後の二、三分間に、指導者がゆっくりと主の祈りを唱えることができます。他の人は静かに聞きます。
- b. 最後の二、三分は、私たちの精神が外面的な感覚に再び適応するようになるための時間です。この時間は、私たちがこの祈りの時に体験した沈黙の雰囲気をも日常生活にも持ち込むことができるようになるため、必要です。

---

## センターリングの祈りに関する諸注意

---

1. 祈る時間は、短くても20分は必要です。一日2回の祈りが勧められています。一回目は朝起きてすぐに、2回目は昼か夜の早い時間に。
2. 祈りの終わりを知らせるために、音の静かなタイマーなどをセットしておくのもよいでしょう。
3. センターリングの祈りが求める結果は、祈りの時ではなく、日常生活において体験できるものです。
4. この祈りによってもたらされる体への影響
  - a. 体のいろいろなところに軽い痛み、かゆみや筋肉のひきつり、あるいは全体的な緊張を感じることもあるかもしれません。それは、体の中の感情的な結び目が解かれる結果であり、異常ではありません。
  - b. 体が極端に重く感じたり、軽く感じたりすることがあります。それは、霊的な深い部分で注目しているためなのです。
  - c. 両方の徴候が出た場合は、私たちはそれを無視するか、あるいはほんの短い間この感覚に集中してから、祈りの言葉にもどります。
5. **Lectio divina** はセンターリングの祈りの概念を裏付けるものです。
6. グループで一緒に週に一度でも祈りや分かち合いをすれば、毎日祈り続けるための大きな助けとなります。
7. 祈りの間に出てくる考えや、いろいろな思いの種類を区別することができます。
  - a. 想像力や記憶の通常の流れ
  - b. 私たちの興味や嫌悪が浮かんでくるような思い
  - c. 新しい理解や意見、または精神的な躍進
  - d. 自己反省（「うまくやっているかな」、「何というすばらしい平安」）
  - e. 無意識のうちに背負っていた重荷が降ろされる結果としての思い
8. 祈りの間、私たちは自分の体験を分析したり、期待を抱いたり、また次のような目的を目指すことを避けます。
  - a. 祈りの言葉を絶え間なく繰り返すこと
  - b. 考えるのを完全にやめること
  - c. 頭を空にすること
  - d. 平安や慰めを感じることに
  - e. 霊的な体験をすること