

付録2

オープニング&クロージング

サークル過程で活用したくなるようなオープニングとクロージングをここに集めました。もちろんこの資料は出発点にすぎません。サークルの話題や焦点のために大切な役割を担うことができる、このようなオープニングとクロージングを自分で研究してみましょう。私たちは、例えばユーモアのある資料をもっと加えたいと思っています。他にも学校で役に立ちそうなテーマには、感謝、友情、関係性、信用や信頼、協力、協働などがあります。素晴らしいアイデア、引用文、短編映像が出回っていて、ウェブで入手できます。

みなさんが取りかかるのを助けるオープニングとクロージングを5種類に整理しました。

- I. テーマごとに整理した読み物
- II. 瞑想&想像
- III. 肯定&チームビルディングのエクササイズ
- IV. 動きのあるエクササイズ
- V. 音楽&歌

- I. テーマごとに整理した読み物
(xi—xiiページ、目次のテーマ一覧を参照)

サークル

「サークルは…」

サークルは、おそらく神秘主義的象徴のうち最も古い、そしてあらゆるダンスのうち最も普遍的なものです。永遠に動き続ける地球や太陽のです。連続と永遠を象徴する、途切れることがない一本の線です。サークルは連帯を創造します。サークルを完成させるには人が二人以上必要であるため、サークルはコミュニティを生みだします。完全な民主主義で、平等が存在します。サークルは人を魅了します。空虚を取り囲んでいるからです—空虚というものは、私たちが動き、体と体がつながって生まれる凝縮されたエネルギーで構成され、満たされています。サークルをつくるということは、一体になるということ、力を与え、受け取るということです。この過程では、崇高な存在、すなわちグループの魂が発見されます。

—アイリス・ジェイ・スチュワート (Iris J. Stewart) 「聖なる女性、聖なる踊り (Sacred Women, Sacred Dance)」 アメリカ人、ダンスと女性学の教師

サークルそのものが儀式です

オープニングやクロージングの儀式だけではなく、サークルそのものが意味を伝える儀式です。円くなって座るということは、順位、地位、階級に関係なく、全員が平等に包摂されるということです。肩書を捨てるということは、次の深いメッセージを伝えています。人は平等であるということ、そして外での役割を越えて、今の私たちに心の目を向けているということです。手をつなぐことはコミュニティを表現しています。オープニングの儀式は、省察や、精神的なつながりの感覚をもたらします。トーキングピースは敬意をもって聴き、話す能力を高めます。ガイドラインは、その過程と結果に対する責任を共有することを伝えています。クロージングの儀式は、うまく達成したことに感謝の気持ちを生じさせます。これらの儀式が一つになって、安全な空間を創造します。そこは私たちがそれぞれの物語を共有し、感情を表現し、素直になり、危険を冒し、とても難しい問題の解決法を探ることができる場所です。

—ケイ・プラニス (Kay Pranis) 、バリー・スチュアート (Barry Stuart) ,マーク・ウエッジ (Mark Wedge) 「Peacemaking Circles」 119. 著者はそれぞれアメリカ、カナダ、ファースト・ネーション出身で、長年にわたりサークルの実践と研修を行っている。

「…サークルはほとんど見えなくなります—それは本当に第2の天性です」

サークルはそれぞれが異なっています。そしてどの集まりでも、何が起こるか予想できる人はいません。サークルには決まったやり方はありません。一方で、明確な要素が一心と体の、見えるものと見えないもの—独特の力動を生み出すのを助けます。グループがサークルを知り、活用するようになるにしたがって、要素にはだんだんはつきりしなくなってくるものがあります。それは一緒にいるという、コミュニティの習慣に織り込まれていくのです。ついにほとんど見えなくなります—それは本当に第2の天性です。

—ケイ・プラニス (Kay Pranis) ,バリー・スチュアート (Barry Stuart) ,マーク・ウエッジ (Mark Wedge) 「Peacemaking Circles」 7.

「世界中の力がやることはすべて、輪の形になる」

世界中の力がやることはすべて、輪に形になる。空は円い、地球はボールのように円いと聞いたことがある。星もすべてそう。一番強い風は渦を巻く。鳥は円く巣を作る。鳥の信仰も、私たちと同じなのだから。太陽が再び昇り、沈むとき、円を描いている。月も同じことをする、太陽も月も円い。季節でさえ、大きな円を描いて回っていく。人の一生も、子ども時代から子ども時代へめぐる円だ。力の働くところ、すべてがこうなっている。

—ナイハルト (Neihardt) 著「Black Elk Speaks (ブラック・エルクは語る)」 194-95. ブラック・エルクはオガララ・ラコタ族 (Oglala Tituwan (Lakota)) の呪術師, 1863-1950.

「癒しの歌」

私はあなたが歌うのを聴いた—

私はあなたの炎が真っ赤に燃えるのを見た—
私は這うように、疲れ切って、ぼろぼろになって、
あなたのサークルへやって来た。

あなたは私を満たしてくれた。
あなたは私を清めてくれた。
あなたは受容という抱擁で私を包み込んでくれた。
あなたは癒しの歌を歌った
消えかかった私の心の炎が燃え上がるまで
そして暗い虚しさは消え去った。

あなたは勇気を与えてくれた
そして私は再び丘を駆けまわり—
癒しの歌を歌い

暗闇を照らす炎となった

—マリー・スキリングス (Mary Skillings) 「The Healing Song (癒しの歌)」より引用。ヨーロッパ系アメリカ人、サークルキーパーで修復的対話の実践者。許可を得て掲載。

「世界は一つの輪を描く」

すべての山のなかで一番高い山の頂上に立っていると、私の足元で、世界は一つの輪を描いていた。そしてそこに立っている間、私は話すことができる以上のものを見て、見た以上のもの理解した。というのも、私は聖なる作法で、すべてのものの魂の形を見ていたのだ。一つになって共に生きていかなければならない、形あるものすべての姿を。さらに私は、私たち人間の聖なる輪は、たくさんの輪のうちの一つで、たくさんの輪が、陽の光、星の光のように広がる一つのサークルを形作っているのを見た。その真ん中には、一本のたくましい、そして花を咲かせた樹が生えていて、一人の母と、一人の父から生まれた生きものすべてを守っていた。聖なるものを私は目にしたのだ。

—ブラック・エルク (Black Elk) , ナイハルト (Neihardt) 作, Black Elk Speaks (ブラック・エルクは語る) , 43

「サークルの詩」

サークルに集う人々は
物語を、価値を、夢を共有する
調和を生み出す
ずっと続く人生に
万能の知恵を生み出す
新たな世界という希望と結びついて
そして、だれも排除されない

—ウイリアム・ツイード・ケネディ (William Tweed Kennedy) , バージニアサークル研修会資料より、許可を得て掲載。

ケアが集まれば力をもつ

信念や伝統は人それぞれでしょう、実際に様々です…しかし共通していることは、ケアが集まれば力を持つということです。それは隔離という壁を取り払い、あるいは穴をあける力、癒し、安心、平和をもたらす力、そして私たちのバラバラの生活を、コミュニティという親密で永遠のまとまりに束ねる力です。

—ホリー・ブリッジス (Holly Bridges) , ヨーロッパ系カナダ人ジャーナリスト、作家、リポーター、トークショー司会者

信頼の輪：沈黙して座り、内気な魂の現れを待つ

野生動物のように、魂は丈夫で、回復力があり、臨機応変で、有能で、自給自足である。魂は厳しい場所でどう生き残っていくのか知っている。私はこうした資質を、うつ病だった時期に学んだ。死を予感させる闇のなか、私がずっと頼ってきた能力は崩壊した。知性は役に立たず、感情は死に、意思は無力で、自尊心は打ち砕かれた。それでも時々、私の心の荒野の奥深くに、たとえ私の残りすべてが死を望んでも、生き延びていく方法を知っている何かが存在するのが感じられた。その何かとは頑丈で粘り強い魂だった。

しかしその頑丈さの一方で、私の魂は内気でもある。まるで野生動物のようだ。それは密集した藪のなかに安全な場所を捜し求める。他の人間がうろうろしているときはなおさらだ。野生動物に会いとき、一番してはならないことは、出てきてほしいからと大声をあげて森を突進することであることを、私たちは知っている。とはいえ私たちが静かに森に入り、木の根に根気よく座って、地球とともに息をして、そして周囲と一体になっても、私たちが捜している野生の生き物は、ほんの少し顔を出すくらいだろう。ほんの一瞬見えるだけで、視界から消えていくだろう—しかしその光景は、私たちがずっと大切にとっておく贈り物で、その贈り物自体が目的なのだ。

不幸にも、私たちの文明において、コミュニティとは一緒に森を突き進む人の集まり、すなわち魂を脅して追い払う人の集まりを意味することがあまりにも多い。教会から教室に及ぶ場で、私たちは説教し教育する、議論し討論する、断言し宣言する、注意し忠告する、そして元々住んでいる野生動物すべてを追いやるように振る舞うのが常である。このような条件でも、知性、感情、意思、自尊心は姿を現すかもしれない。しかし魂は現れないだろう。私たちは敬意に満ちた関係、善意思、希望など、魂のこもったすべてを脅して追い払っているのだ。

信頼の輪とは、一緒に、静かに“森のなかで”座り、内気な魂の現れを待つ方法を知っている人の集まりである…そのような場で、私たちは自由に自分自身の真実を聴き、喜びをもたらすものに触れ、自分の誤りを自己批判し、変化に向かって危険な一步を踏みだす—結果がどうあれ、私たちは受け容れられると知っているのだから。

—パーカー・J・パルマー (Parker J. Palmer) 「A Hidden Wholeness: The Journey Toward an

Undivided Life, (隠れたすべて：わけ隔てのない人生への旅)」 pp. 58-59. より。パーカー・J・パルマーはヨーロッパ系アメリカ人、作家、教育者で、活動家として教育、コミュニティ、リーダーシップ、スピリチュアリティ、社会変革に力を入れている。

統一&関連

“私たちがその織物のためにすることはすべて、私たちのためにしているのだ”

あなたは子どもたちに、足元の土は祖先の灰であることを教えなければならない。この土地を尊敬するように、この土地は私たち家族の命で満たされていることを、あなたの子どもたちに教えなさい。私たちに子どもに教えたことを、あなたたちの子どもに教えなさい—地球は私たちの母であるということ。地球に降りかかるすべてのことは、地球の息子や娘たちに降りかかる。人間が大地につばを吐けば、自分につばを吐くことになる。

次のことを私たちは知っている。地球は人間のものではない。人間は地球のものなのだ。次のことを私たちは知っている。家族が血でつながっているように、すべての物事はつながっている。すべての物事はつながっている…。

人類は命の織物を織ったことがない。私たちは織物のうちの1本の糸にすぎない。私たちがその織物のためにすることはすべて、私たちのためにしていることなのだ。すべての物事は互いに結ばれている。

すべての物事はつながっている。

—酋長シアトル(Chief Si'ahl), ドウワミッシュ族(Duwamish), 1780-1866 このテキストはカリフォルニアインディアン教育のウェブサイト(California Indian Education website)より抜粋した。

「思いやりの輪を広げる」

人間は、全体の一部です。この全体を私たちは“宇宙”と呼んでいます。一部は時間や場所を制限されたものです。人間は自分自身を、自分の考えや感情を、残りの全てから分かれたものとして経験します。これは錯覚で、私たちにとって一種の牢獄です。この錯覚のために、願いや愛情の対象が、身の回りの何人かに制限されてしまいます。私たちの課題は、この牢獄から自分を自由にすることです。そのために、思いやりの輪を広げて、美を内に秘めたすべての生き物と、自然全体を包摂するのです。

—アルバート・アインシュタイン(Albert Einstein), ドイツ生まれの理論物理学者, 1879-1955

賢い女が持っていた石

ある賢い女が山あいを旅していました。すると小川で珍しい石を見つけました。次の日彼女は、お腹をすかせた別の旅人に出会いました。賢い女は鞆を開けて、食べ物を分けてあげ

ました。珍しい石を見て、お腹をすかせた旅人は、賢い女に、僕にそれをください、とお願いしました。彼女は迷わずそのとおりにしてあげました。彼は、彼の宝物に喜びながら出発しました。そしてその石は、一生彼を守ってくれるものだと思います。ところが数日後、彼はその石を返そうと、賢い女のところに戻りました。「ずっと考えていました」彼は言いました。「この石がどれだけ価値があるのか、僕は知っています。でも、もっと大切なものをもらいたいので、これは返します」「あなたが心に持っている、この石を僕にくれたものを、僕にください。」

—作者不明

「他者の利益に配慮することが、自己の利益の最良のかたち」

今日の試練に立ち向かうために、人間は普遍的責任という偉大な感覚を育てなければならぬと思います。私たちそれぞれが、彼または彼女自身、家族や国家のためではなく、人類すべての利益のために働くようにしなければなりません。普遍的責任は人類が生き残る鍵です…。

好むと好まざるとにかかわらず、私たちはこの地球に、一つの大家族の一員として生まれてきました。豊かであろうと貧しかろうと、教育を受けていようと受けていまいと、ある国家、イデオロギーに属していようと他に属していようと、最終的に私たちそれぞれは、他のすべての人々と同じ人間なのです。さらに、私たちそれぞれは、幸福を求め、苦しみを避ける権利を等しく持っています。この点ですべての人間が平等であると認めるとき、あなたは無意識のうちに、すべての人間に対して共感と親密さを覚えることになります。ここから今度は、普遍的責任感が生まれます。それは他者が問題を克服するのを積極的に助けたいという願望です。

普遍的責任感の必要性は、現代生活のあらゆる側面に影響を与えます。今日、地球のある場所で重大な出来事が起こると、その結果、この星全体に影響を与えることになります。したがって、私たちは局地的に重要な問題一つ一つを、それが起こった瞬間から、地球規模の重大事として扱わなければなりません。壊滅的な悪影響なくして、私たちを隔てる国家、人種、イデオロギーの壁はもはや維持できないのです。新たな相互依存という文脈では、他者の利益に配慮することが、自己の利益の最良のかたちであるのは明らかです。

—チベットのダライ・ラマ (Dalai Lama) 14世はチベット仏教の高僧でチベット民族の指導者。現在インドに亡命中。

<http://www.dalailama.com/messages/environment/global-environment> で入手可能。

「一体感—すべてはお互いにつながっている」

一体感。すべてはお互いにつながっている。この宇宙に存在するもの一つ一つは、ただ一つの全体うちの一部である。それぞれが、何らかのかたちで他のそれぞれとつながっている。したがって、何かを理解できるのは、それが他のそれぞれとどのようにつながっているか、理解できる場合だけである。

—ジュディ・ボップ (Judie Bopp) , マイケル・ボップ (Michael Bopp) , リー・ブラウン (Lee

Brown), フィル・レイン・ジュニア (Phil Lane, Jr.) 「The Sacred Tree (聖なる木)」26, 四大陸国際機構 (Four Worlds International Institute) 共同設立者, ネイティブ&ファースト・ネーション (Native and First Nation) グループ

個人の尊厳と安全が脅かされるとき、グループ全体の尊厳と構造が傷つけられる。

—ウィリアム・M・ブコウスキ (William M. Bukowski)、ローリー・K・シポーラ (Lorrie K. Sippola), 「集団、個人、被害: ピア・システム概論」 (Peer Harassment in School 学校でのピア・ハラスメント)」

「ある行動に寄与してきたと思われるすべての要因を調査する」

伝統的な教えはこう言う。全体という原理—または原則—は、人間以外の領域だけではなく、人間の領域にも同様に適用される。例えば人間が問題を起こしたとき、相互のつながりというこの原則が求めるのは、[我々は] その誤った行動に寄与してきたと思われるすべての要因を調査することである。この調査では、西洋の裁判における慣例よりも、ずっと時間をさかのぼらなければならない。そして非常に広範な友人、家族、雇い人、その他の関係者も含まなければならない。さらに、どんな行動計画であっても、彼または彼女の問題に関して彼または彼女ができること、つまり個人の行いだけではなく、彼らの問題について彼らができること、つまりすべて、より大きな集団の行いを含めなければならない。個人間の不調和は全員の不調和と見なされる。不調和はその個人を含むすべての人の関係性に「伝染する」からである。よってこの原理が求めることは、個々別々の一つの行動だけでなく、複雑な相互のつながりを捜し、それに対応することである。あらゆるつながりの不足は素朴な対応とみなされ、最悪の失敗に終わる運命にある。「我々の教えでは」 [あるオジブワ族の友人が] こう言った。「お互いを癒すとき、人はもっともよく癒やされる。」

—ルパート・ロス (Rupert Ross) 「Returning to the Teachings: Exploring Aboriginal Justice (教えに戻る: アボリジニの正義を探究する)」, 65-66.

ヨーロッパ系カナダ人ルパート・ロスは、刑事裁判検察官としてカナダの辺境を踏査して、アボリジニの人々から土着の傷の修復方法について学んだ。

すべての人、すべてのものとのつながっている

私たちは必要不可欠で、依存的な解放者に創造されました。しかしこのような自己概念を、多くの人は簡単に受け入れないでしょう。根本的な転換が…求められます。依存、これは根本的な原理ですが、健全な現実であると認めるよう教えられた状態ではありません。私たちはあまりにも長い間、自分自身に依存するよう忠告されてきました。これは私たちにとって、決定的に悲劇的に不可能な姿勢です…。独立という私たちの根深い観念は、幻想一人を惑わす危険な夢であると考えなければなりません。自分自身と生きとし生けるものがつながっていると信じているまで、私たちは正しくなければならない、まずまずでなければならないという恐ろしい重荷から解放されることが出来ます。私たちは失敗できる—というより失敗を受け

入れることができます。私たちは失敗するものなのです。私たちは次のように問うことができます。どれくらいあなたは私の意見に反対なのですか？どのくらい私はあなたの意見に反対なのだろう？

どれくらい私の理解は不完全で誤っているのでしょうか？私が知らないことをあなたは何か知っていますか？私たちは協力して真実を語るができますのです。

—キャロライン・A. ウェスターホッフ (Caroline A. Westerhoff) 「Conflict: The Birthing of the New, 対立：新しいものの誕生」、 「集会 (Congregations) で対立に対処する」 55-56 より。

聴く

「聴くということは、魅力的で不思議なことです」

聴くということは、魅力的で不思議なこと、創造する力です。私たちに本当に耳を傾けてくれる友だちこそ、近づいていきたくなる友だちであるということを考えてください。私たちは、彼らの手の届く範囲に座りたくくなります。紫外線のように、そうすることが私たちのためになるかのように。

理由はこうです。私たちが耳を傾けてもらうとき、そのことが私たちを創っているのです。私たちの心を開き、広げるのです。本当にアイデアが私たちのなかから生まれ、それが生き生きとし始めます。

—ブレンダ・ウエラント (Brenda Ueland)、ヨーロッパ系アメリカ人、フェミニスト、ジャーナリスト、作家, 1891-1985 「もっと話して：聴く技術」より。オンライン：

http://wickwoodinn.com/spring08notebook/tell_me_more.htm

聴くということは簡単そうに見える。しかし単純ではない。それぞれの頭のなかには1つだけの世界があるのです。

—キューバのことわざ

聞こえてくるということは、偶然何かが起こるということです。聴くということは、何かに参加することを決めるということです。

—ジェームズ・E・ミラー (James E. Miller) 「The Art of Listening in a Healing Way (癒すように聴く技術)」 10. ジム・ミラーはアメリカ人作家／写真家／スピリチュアル・ディレクター、悲嘆カウンセラー

聴き方に価値をもたらす

癒すように聴くということは、注意深く聴くということであり、言ったこと、言わなかったことすべてに心から注意を払うということです。あなたが敬意を持って聴くとき、他者そのものと、彼らが言わなければならないことすべてを尊重しています。あなたが思いやりを持って聴くとき、それが自然な感じなら、他者との間に温もりが育ちます。他者に最高のことがあるよう、あなたはいつも願っているから。あなたが同情して聴くとき、あなたと共にいる他者を、ありのまま受け入れています。他者と他者を、あるいは他者と自分を比べることなく。そして信頼して聴くとき、言葉や言葉以外で自分の人生をあなたと共有する人、その人が癒える可能性を、あなたは信じています。

—ジェームズ・E・ミラー (James E. Miller) 「The Art of Listening in a Healing Way (癒すように聴く技術)」 21

「聴き手は希望の火花になる」

言い伝えが豊富だった私の子ども時代に、大人たちや親族は、人が丁寧に聴けば、生き物はとても正しい関係になるだろうということを重んじるよう、私に心構えさせ、教え、その方法を示してくれました。人は聴くようになる可能性があると思います。歌や物語や話し手が変化するちょうどそのときに、物語は私たちが楽しく記憶するのを助けます。それぞれの中心には、お腹が空いて、のどが渴いて動けなくなった“聴き手”がいます。聴き手はみな何かを求めています。何かを希望しています。苦しい空腹を満たし、ひどいのどの渴きを潤し、命を癒し、修復してくれる何かを。ほとんど希望がもてないときでさえ、可能性はまずなさそうでも、希望の火は揺れています。それは小さな炎かもしれません。しかし炎は燃え立つ可能性があります。希望は小さな炎をともし、炎は近づいて享受されます。聴き手は言い伝えにとって最も重要です。人の歌や物語は元気な種子で、聴き手を求めているのです。聴き手は希望の火花になり、その火花は生き生きとした炎をもたらし、灰から新しい命を生み出してくれます。

—ラリー・リトルバード (Larry Littlebird) , ラグナ&サント・ドミンゴ・プエブロ (Laguna and Santo Domingo Pueblos) のプエブロ族, 作家、演説家、講師、芸術家、映画監督、ハマーツァ (HAMAATSA) 創設者。「Hunting Sacred, Everything Listens (聖なるものを探して、すべては聴いている)」 15-16.

「俺は他人の声に耳を傾け、そのままでいられるようになった」

俺は憎むことをやめて、本当にそのままでいられるようになった。俺は今までずっと、最悪の自己防衛的な人間だった。どんな批判にも耐えることができなかった。でも今では、他人の声に耳を傾け、そのままでいられるようになった。

—アンソニー・キーディス (Anthony Kiedis) , ヨーロッパ系アメリカ人, ミュージシャン レッド・ホット・チリー・ペッパーズ (Red Hot Chili Peppers) のリードシンガー、自叙伝「Scar Tissue (傷跡)」より

聴かれるということと、愛されるということとはよく似ているので、ふつうの人間には見分けがつかない。

—デイビッド・アウグスバーガー (David Augsburger) , ヨーロッパ系アメリカ人、アナバプテスト創始者、メノナイト派牧師

ある友人が尋ねる「あらゆる関係性において重要なことを、一言で言ってください」。もう一方の友人は言う「聴くこと！」。

—サントシュ・カルワル (Santosh Kalwar) , ネパールの詩人、詩集 Adventus より

話し手をコントロールする試みを手放す

聴くことに癒しの側面があるという重要性を評価しすぎることはありません。あなたが他者の意思に導かれるように、あなた自身の意思を自由にするのです。そうすればあなたのコミュニケーションはしっくりいくでしょう。

あなたは話し手を支配する試み、彼らが話すことを何でも決めてしまう試みを手放すのです。議題は彼らのもので、あなたのもではありません。それは進むべき彼らの方向であり、讃えられるべき彼らの知恵であり、注目されるべき彼らの人生であり、形作られるべき彼らの考えや方向性です…。

癒しのリスニングはあなたに、静かに見守ることを求めます。他者を最高に癒すことが、誕生し成長する最良の機会になるように。

—ジェームズ・E・ミラー (James E. Miller) 「The Art of Listening in a Healing Way (癒すように聴く技術)」 47

心で聴く

心で聴くときには、心が一番よく知っていることや、もっとも自然に反応するものに集中します。感情に注意を集中します。

他者の奥深い場所が、あなたの奥深い場所に向かって手を差し伸べます。つながりを求めているのです。彼らの心は、あなたの心と呼びかけます。そしてあなたがしっかりと耳を傾けると、あなたの心はこう答えます。「私はここにいます。」

心で聴くことはあなたに求めます。たとえ彼らの感情があなたの感情とかけ離れていても、思っていたよりも強く彼らの感情が表れていても、他者を受け入れることを。そうすれば、あなたの心はあなたを導いて、あなた自身のすべてを見せてくれるでしょう。あなたと他者は、切り離すことができないのです。

—ジェームズ・E・ミラー (James E. Miller) 「The Art of Listening in a Healing Way (癒すように聴く技術)」

もう一つの聴き方

例えばツノトカゲのことを考えてみよう。君がツノトカゲよりマシだと思っていたら、ずっとひなたぼっこをしても、君はその声を聴かないだろう。

—バード・ベイラー (Byrd Baylor) 、アメリカ南西部在、童話作家「The Other Way to Listen (もう一つの聴き方)」より

「沈黙して、聴きなさい」

あなたが探し求めているひらめきは

すでにあなたのなかにある

沈黙して、聴きなさい

—ジャラルール・ウッディー・ルーミー、イランの神秘主義詩人、1207-1273

英語圏では、短くルーミーと呼ばれ、知られている。

沈黙すればするほど、よく聴くことができる。

—ラム・ダス、本名リチャード・アルパート、ヨーロッパ系アメリカ人、スピリチュアルティ—チャー、作家

「癒すこと、聴くことそのものを、あえて急がない」

癒し、聴くことそのものをあえて急がないこと。急ごうとすれば、癒しは少なくなるでしょう。そして話をしている人は、自然に、心地よく打ち明けないでしょう。大事なことすべてには触れないかもしれません。そうすると重大なことが行方不明のままです。しばしば人間の成長には、できる限り変化できる時間が必要です。しかしそれは、まったく変化が表れない時期があるということでもあります。このすべてに時間が必要で、また忍耐も必要とされます。

—ジェームズ・E・ミラー (James E. Miller) 「The Art of Listening in a Healing Way (癒すように聴く技術)」63

心から話す

心から話す

あるクリスマスに私はグランド・キャニオンへハイキングに行きました。峡谷の底は崖っ縁から真下へ1.6キロのところです。その壁はケーキのように層になっていました。そして赤や灰色の岩が高く縞模様を描いて、コロラド川の水が数百年を超えて浸食していることを表していました。水について考えてください—とても柔らかく、優しい—水は少しずつ固い石を削り、偉大な美を見せてくれます。最も弱そうなものが実はもっとも強いことが時々あるのです。

同じように、心を開いて話すことは、とても弱々しそうです。しかし、とりわけ最も力強い

動きかもしれません。真実を話すことには—とくに人の経験という真実については、反論することは誰にもできません—愚直さと誠実さがあり、議論や批判はなく—大きな道義的な力があります。大なり小なり、あなたはその効果を見ることができます。子どもが親に「ふたりがケンカすると僕は嫌な気分になる」と話すことから、コソボやルワンダで人を苦しめる残虐行為が、人間は深刻な影響を与えるということを説明していることまで。

私は最近、結婚生活が何とも言えないいろいろな重荷に覆われているという男性に会いました。その名前のないものは、すべて通常の範囲のこと—彼の妻が、子どもたちにあまり怒らず、そして彼にはもっと優しく接してほしいといったこと—です。しかしその状況に直面することに対して恐れのようなものがあります。まるでそれが関係を台無しにするかのようです。しかし話をしないことこそ、本当に彼らの関係を台無しにすることなのです。—そして実は、人が心からコミュニケーションするとき、それには品位と説得力があります。そしていつも他者から支援や思いやりを引き出します。

—リック・ハンソン博士 (Rick Hanson, Ph.D.) , ヨーロッパ系アメリカ人、神経心理学者、
「Hardwiring Happiness: The New Brain Science of Contentment, Calm, and Confidence.」 (幸せを組み込む：満足、平穏、自信の新しい脳科学)」の著者、オンライン：
<http://www.psychologytoday.com/blog/your-wise-brain/201105/speak-the-heart>.

心から話すとは？

心から話すとはどういうことでしょうか？これは本当の感情で話すことの比喩です。故意に感情に関する話題を差し入れて、聴き手から感情的な反応を引き出すことではありません。悲しい物語を話すだけではありません。悲しみだけが心からの感情であると、誰が言ったのでしょうか？あなたの心が喜んでいれば、喜びましょう！心から話すということは、今この瞬間を精一杯生きるということです。集中しているということです。その時々で、もっとも重要な部分を共有するということです。正真正銘であるということです。あなたの感情を聴き手に話すということです。そして聴き手もあなたに話すということです。

—クレイグ・シニア (Craig Senior) , ヨーロッパ系カナダ人、スピーチのコーチ、トレーナー。
オンライン：

<http://craigsenior.wordpress.com/2007/1/18/speaking-from-the-heartvs-using-techniques/>

感情を見せることについて、決して謝ってはいけません。それをすれば、真実を打ち明けることについて謝ることになります。

—ベンジャミン・ディズラエリ (Benjamin Disraeli) , 初代ベーコンフィールド伯爵、英国の保守党政治家、イギリス首相を二期務めた、1804-1881

誤った行いと正しい行いという考えの向こうに、広がりがあります。そこであなたと出合いましょう。

物語を語る

「物語は…人が切望しているものです」

物語は、人間らしさを思い出させてくれるもの、あるいは部族の習慣という先生以上のものです。それは人が切望しているものです。生きていくうえで必要なものです。新鮮な水、きれいな空気、おいしい食べ物といった、自然の一部のようなものです。アメリカの大気が異常を来し、水は濁り、食べ物は人口添加物で満たされるようになると、語られる物語がどれだけ不健全になるか、想像できますか？

—ラリー・リトルバード (Larry Littlebird) , 彼のウェブサイト

<http://www.hamaatsa.org/index.html> より

「物語があなたを、今のあなたにしているのです。」

人は自分自身の頭のなかで、自分の話をするようなものです。いつでも、どんなときでも。その物語があなたを今のあなたにしているのです。その物語から、私たちは自分自身を築き上げるのです。

—パトリック・ロスファス (Patrick Rothfuss) 、ヨーロッパ系アメリカ人、ファンタジー作家「The Name of the Wind (風の名前)」36

「物語は堂々巡りする」

聴いてください。物語は堂々巡ります。順調には進みません。それで仲間が聴いてくれると助かるのです。というのも、物語のなかにも、物語と物語の間にも、物語があるからです。だから物語が進むということは、家に帰るのと同じくらい簡単で、なおかつ難しいのです。しかも物語が少し進んでも、道に迷うことがあります。そして道に迷ったときに、人は本当にすべてを打ち明け、そして聴き始めるのです。

—コレイ・フィッシャー (Corey Fischer) 他. Coming from a Great Distance (はるか遠くからやって来た) 1978, ユダヤ系アメリカ人、俳優、監督、脚本家

物語を、同情と理解をもって聴いてくれる人と分かち合うことができるなら、恥ずかしさは生きのびることができない。

—ブレネー・ブラウン (Brene Brown) , ヨーロッパ系アメリカ人学者、作家、演説家

悲しみを物語なかに入れて話をすれば、どんな悲しみにも耐えられる。

—カレン・ブリクセン (Karen Blixen)、デンマーク人作家、アイザック・ディナーセン (Isak Dinesen) のペンネームで知られている。1885-1962

「時々、人は食べ物より物語を必要とします」

人が語る物語は、人を世話する方法の一つです。物語が浮かんできたら、それを大切にしてください。そして必要なところに渡すようにしてください。時々、人は生きていくために、食べ物より物語を必要とします。そういうわけで私たちは物語をお互いの記憶に留めるのです。これが、人が自分自身を世話する方法です。

—バリー・ロペス (Barry Lopez) 「Crow and Weasel. カラスとイタチ」より。ヨーロッパ系アメリカ人、エッセイスト、小説家、彼の小説は人道主義や環境問題の物語で知られている。

所属する

「私たちは愛し、愛され、そして所属するようにつくられている」

愛と所属の奥深い感覚は、すべての人にある、減らすことができないニーズです。私たちは愛し、愛され、所属するよう、生物学的に、認知的に、心理学的に、スピリチュアルにつくられています。このニーズが満たされないとき、私たちは思い通りに働かなくなります。私たちは崩壊します。私たちはぼろぼろになります。私たちは麻痺します。私たちはうずきます。私たちは他者を傷つけます。わたしたちは病気になります。

—ブレネー・ブラウン

「所属は自己受容から始まる」

これは事実です。所属は自己受容から始まります。あなたの所属の度合いは、実は、決して自己受容の度合いより大きくなることはありません。というのも、正しく、傷つきやすく、不完全な人間になる勇気をあなたに与えてくれるのは、自分が十分な人間であると信じることからです。

—ブレネー・ブラウン

「違いを乗り越える」

僕は敬虔な人間じゃないから、教会には行っていない。でも僕がそこから得たものは、何かずっと大きなものに所属している感覚だった。僕に本当に欠けているのは、同じではない人たちと無理してでも仲間になることなんだ。本当に違いを乗り越えなければならないんだ。

—エドウィン・ファナム “ウィン” バトラー、ヨーロッパ系アメリカ人、モントリオールを拠点とするインディーズ・ロックバンド、アーケイド・ファイアのボーカル、作曲担当

違うこと、同じこと

私は4歳のとき、IQテストを受けました。3つのオレンジと1つの梨の写真を見せられて、どれが違っているか、仲間外れか質問されました。違うことは悪いことだと私は教えられたのです。

—アーニー・ディフランコ、アメリカ人、歌手、ギタリスト、詩人、作曲家

尊重する

「尊重が一番大切なこと」

カナダ Carcross/Tagish ファーストネーション（先住民自治体）の老人、Johney Johns は言った。「尊重が一番大切なこと。それを持っていないければ、あなたは何も持っていないことになる」。ミネソタ州の公選弁護人も、同じくこう言った。「サークルで一番大切なことは尊重です。私たちはいつも意見が一致するわけではありません。しかしいつも尊重しなければなりません」。尊重は次のことを意味します。価値観と行動を一致させることで自分自身を大切にする、他者の、違うという権利を認めることで、他者を大切にする、敬意をもって他者に接すること。言葉や行動だけでなく、感情やしぐさによって、私たちは尊重を表現します。尊重は体の奥深いところからやってきます。そこは価値を認めるところです。創造物のすべての側面に備わっている価値を。

—Kay Panis, Barry Stuart, & Mark Wedge 「Peacemaking Circles」 34-35

自分を愛する&本当の自分を発見する

あなたは自分の愛や愛情を受けるに値する

あなた自身よりも、自分の愛や愛情を受けるに値する人がいるのか、それをあなたは宇宙の果てまで探すことができます。しかし、そんな人はどこにも見つかりません。あなたは、あなたは、あなた自身は、この宇宙全体のすべての人たちと同様に、自分の愛や愛情を受けるに値するのです。

—ゴータマ/シッダールタ ブッダの言葉とされる、インドの賢人、紀元前 563-483

http://www.goodreads.com/author/quotes/2167493.Gautama_Buddha

自分自身を好きになる

好きな人を見つけるのは価値があることです。でも自分自身を好きになることは不可欠です。

良い人だ、立派な人だと誰かを認めるのは、人を元気づけることです。しかし、自分自身を受け容れられると思うことは絶対に必要です。尊敬と称賛と愛を与える価値がある人を発見するのは、とてもうれしいことです。しかし自分がそれを受ける価値があると信じることは、とても大切です。

あなたは他の誰かのなかでは生きられないのだから。あなたは他の誰かになかに、自分を見つけれません。あなたは他の誰かから、命をもらうことはできません。一生のうちであなたが知るすべての人のなかであなたを置き去りにしたり、あなたを見失ったりしない唯一の人は、あなたなのです。

あなたの人生の疑問に対する唯一の答えはあなたです。あなたの人生の問題に対する唯一の解決法はあなたです。

—ジョー・クーデア (Jo Coudert) 「Advice from a Failure (失敗からのアドバイス)」 ヨーロッパ系アメリカ人、

「自分を愛せなければ、誰も愛せない」

自分自身に愛を与えることが、自分を愛する方法に関する最良の教えです。他者から受けとることを夢見るような愛を私たち自身に与えるのです。私は40過ぎの自分の体にうんざりしたことがありました。太りすぎだとか、あれやこれや。でも私は空想していました。こんな私を愛してくれるという贈り物をくれる恋人のことを。ばかみたいですね。自分自身に与えていない受容や承認を、他者が与えてくれることを夢見ているなんて。「自分を愛することができなければ、誰も愛することはできない」という格言の意味が、はっきりわかった瞬間でした。それからもうひとつ加えましょう。「自分に愛を与えない他の誰かから、愛を受け取るのを期待してはいけない」。

—ベル・フックス (bell hooks) , アフリカ系アメリカ人、作家、社会活動家

「私がつけている仮面」、本当の題名「どうか私が言っていないことを聴いてください」

チャールズ・C・フィン (Charles C. Finn) , ヨーロッパ系アメリカ人、1966年に書かれたこの詩は名作と称されている。脚色されたものが世界中に広まっている。原作は一もちろんすばらしい話の詩である—チャールズフィンのウェブサイトです。

<http://www.poetrybycharlescfinn.com/>.

招待

オリア (Oriah) の有名な詩。ヨーロッパ系カナダ人、物語作家、著述家、彼女のウェブサイトです。

「もっとも深い恐怖は、私たちは計り知れない強さをもっているということです」

マリアン・ウィリアムスン (Marianne Williamson) の著書 「A Return to Love」190より、

この有名な一節は、オンラインで広く入手可能。例えば：

https://en.wikiquote.org/wiki/Marianne_Williamson 参照。マリアン・ウィリアムスは、ヨーロッパ系アメリカ人、スピリチュアルティーチャー、作家、講師

「私たちこそ、私たちがずっと待ち望んでいるコツなのです」

私たちは、誰かにコツを教えてもらう必要はありません。私たちこそ、私たちが待ち望んでいるコツなのです。心の奥深くで、私たちを導いてくれる感情を求めているのを、私たちは知っています。私たちがなすべきことは、心で知るということを、信頼するようになることです。一ソニア・ジョンソン (Sonia Johnson) , ヨーロッパ系アメリカ人、フェミニスト、社会活動家、作家、「Going Out of Our Minds: The Metaphysics of Liberation (意識の外に出る：解放の形而上学)」より

「それ以上に・・・」

シカング・ラコタ (Sicangu Lakota) 、ローズバッド先住民保留地 (Rosebud Reservation) トッド (Todd) 群高校の2クラスが制作した YouTube ビデオ。ABC テレビドキュメンタリー

「Children of the Plains. (平原の子ども達)」の反響を受けて制作された。

<http://www.youtube.com/watch?v=FhribaNXr7A>

「扉をたたき続けなさい」

扉をたたき続けなさい、そのなかにある喜びが、
いつか窓を開けるでしょう

そして顔を出して、誰がいるか見るでしょう。

—ルーミー (Rumi) , バークス (Barks) ・モイネ (Moyné) 訳 「The Essential Rumi」101

「あなたはすでにそれなのです」

あなたは自分が何者か知っていますか?

あなたは神の文字で書かれた手紙です

あなたは高貴な顔を映し出す鏡です。

宇宙はあなたの外にはありません。

自身のなかをのぞいてごらんください。

あなたが望むのものすべて

あなたはすでにそれなのです。

—ルーミー (Rumi) , シャラム・シヴァ (Shahram Shiva) 訳 「Hush, Don't Say Anything to God (静かに、神に向かって何も言わないでください)」

「大河の一滴」

あなたは大河の一滴ではない

あなたは一滴で

大河全体なのです

—ルーミー (Rumi)

学ぶ

「教育がなければ、この世界ではどこにも行くことができない」

私の母校は本、素晴らしい図書館でした…私は残りの人生を、本を読んですごしたい。ただ好奇心を満足させて。教育がなければ、この世界ではどこにも行くことができません。

—マルコム X、アフリカ系アメリカ人、イスラム教聖職者、公民権運動家、1922-1965

神経可塑性：脳は生涯成長する

・神経可塑性とは、学習と経験の刺激に反応して脳を変化させ、脳に新しい線を張る、生涯続く能力のことである。神経発生とは、一生を通じて新しい神経細胞と神経細胞間のつながりを生み出す能力である。

・学習は「神経保護的」と考えられている。神経可塑性により、学習することで神経細胞間のつながりが強まり、細胞の代謝が高まり、神経成長因子の産出が増加する。神経成長因子とは神経細胞の保守、修復を助けるために身体が作り出す物質である。

・「注意」にはたった1つではなく、3つの独立した役割がある。警告、方向づけ、実行注意である。

・失敗の恐れ、賢く見えない恐れは、主な学習の妨げで、私は非常によく目にする。新しい学習サイクルを試そうとしなくらい、認知された評判を守りたがる人についてはとくに。

・感情は、何がどれだけ大切か、私たちに教えてくれるシステムである。注意は、私たちが大切な物事に集中させ、大切ではない物事から引き離す。認知は、大切な物事について何を行うべきか私たちに伝えてくれる。認知能力は、これらのことを行う際に必要とするすべてである。

・練習は脳の灰白質（神経細胞そのもの）と白質（神経細胞間の連結部分）の容積を増やす。

・現在おすすめの脳にとって健康的なライフスタイルには、少なくともバランスの取れた栄養、ストレス管理、身体的運動、脳の運動を含めるべきである。…他に睡眠や全体的な健康状態も重要な要素である。

—アルバロ・フェルナンデス (Avaro Fernandez) , エルコーノン・ゴールドバーグ博士 (Dr. Elkhonon Goldberg) , 他。「The SharpBrains Guide to Brain Fitness. (賢い脳 脳健康ガイド)」:

<http://sharpbrains.com/blog/2011/12/06/a-call-to-ebook-readers/>.

SharpBrains (賢い脳) は神経科学の実用的意義を研究する医師と実業家が立ち上げた事業であ

る。

神経可塑性：ポジティブな感情は育てることができる

とりわけ神経可塑性とは次のことを意味する。人間が繰り返しによってゴルフやバスケットボールができるようになったり、楽器が演奏できるようになったりするのと同じように、幸せや思いやりも、育てることができる。さらにこうした練習は、脳の特定の部位が司る行動や身体的側面を変える。

—アンドリュー・ワイル (Andrew Weil) 「Spontaneous Healing. (自然治癒)」ワイル博士はヨーロッパ系アメリカ人、医師、自然療法家で、全体観的治療に関する教師、著者でもある。

「人は多くのことを犬から学ぶ」

人は多くのことを犬から学ぶ。たとえ私たちの馬鹿犬からでも。マーレーは、あふれ出る元氣と喜びをもって、チャンスをつかむこと、人の心を理解することについて、私に教えてくれた。彼は私に、ちょっとしたことでも感謝することを教えてくれた—森を散歩すること、新雪、冬の一筋の光のなかで昼寝することにも。また年をとって痛みを訴えるとき、不幸に直面しても楽観主義でいることを、彼は私に教えてくれた。おもに彼は、友情と無欲、とりわけ揺らぐことのない忠誠心について、私に教えてくれた。

—ジョン・グロガン (John Grogan) 「Marley and Me: Life and Love With the World's Worst Dog. (マーレーと私：世界一の駄目犬との愛と暮らし)」ヨーロッパ系アメリカ人、ジャーナリスト、ノンフィクション作家。

興味は恐怖より多くの学びを生み出す

学校の大きな誤りは、子どもたちに何でも教えようとする事だと思えます。しかも基本的な動機として恐怖を利用することで。落第するかもしれないという恐怖、授業についていけないという恐怖など。興味は恐怖と比べて、大きな学びを生み出します。ちょうど核爆発と、かんしゃく玉を比べるように。

—スタンリー・キューブリック、ユダヤ系アメリカ人、映画監督、1928-1999

「あなたの心のなかの未解決なことすべてに、我慢してください」

私はあなたにお願いします。あなたの心のなかの未解決なことすべてに、我慢してください。そして問い自体を愛してください。まるで鍵がかかった部屋のように、あるいはまったく未知の言葉で書かれた本のように。答えを探さないでください。答えは今与えられることはないのです。あなたはまだ答えを生きていないのだから。むしろ大切なのは、すべてを生きることです。今は問いを生きてください。そうすればおそらく、将来のいつの日か、あなたは徐々に、気づかないうちに、答えを生きていることでしょう。

—ライナー・マリア・リルケ (Rainer Maria Rilke) , ボヘミア出身のオーストリア人、詩人、

小説家, 1875-1926、手紙 4、ブレーメン近郊ヴォルプスベーデ (Worpswede) 1903年7月6日より

今日たくさんを知り、苦しみを少なくする

私にとって、私をやる気にさせてくれるものは、主に2つの哲学です。この世界について、昨日知ったことよりも、今日はたくさんを知る。そして他者の苦しみを小さくする。このことがどれだけやる気にさせるかに、あなたは驚くでしょう。

—ニール・ドグラス・タイソン、アフリカ系アメリカ人、天体物理学者、作家、サイエンス・コミュニケーター

「ゆっくりとあなたの内側でそのすべてを成熟させるのです」

ここ数カ月、ゆっくり、しかし確実に、私はリルケを吸収しています。その人、彼の作品、そして彼の人生を。そしてこれがおそらく文学に関する、勉強に関する、人間や他のすべてに関する唯一の正しい方法です。そのすべてを浸み込ませる。あなたの一部になるまで、ゆっくりとあなたの内側でそのすべてを熟成させるのです。それはまた成長の過程です。そのすべてが成長の過程です。その合間には、感情や感覚が稲妻のようにあなたを襲います。しかしそれでも一番大切なことは、緩やかな成長の過程です。

—Etty Hillesum (エティ・ヒスレム) 1914-1943, は ユダヤ系オランダ人女性。1941年から1943年まで彼女は日記と手紙にドイツ占領下のアムステルダムでの暮らしを書いた。アウシュビッツで死亡。この引用文は「邪魔された人生：日記 (An Interrupted Life: The Diaries) 1941-1943とヴェステルボルクからの手紙 (Letters from Westerbork)」 p. 102. より。

「みんな自分が知っていることをする」

みんなできるかぎりのことをしていると思います。みんな自分が知っていることをします。人が不適切な行動をするのは、精神の欠陥からではなく、情報が不足したり、明確な意欲を欠いたりしているからです。そういうわけで、私は他者を評価したり、どうすべきか教えたりしないように務めています。それぞれが違うパズルのピースを見ているということ、私は理解しています。

—カルロス・ミセーリ (Carlos Miceli) , アルゼンチン生まれ、自らを強い起業家精神を持つ生涯学習者と称している。 <http://carlosmiceli.com/philosophies/>

人生と学習 ジェームズ・ボールドウィン

ジェームズ・ボールドウィンはアフリカ系アメリカ人、小説家、エッセイスト、劇作家、詩人、社会批評家、公民権運動家、1924-1987

自分の心と体の痛みは、世界の歴史において前例がないと思って、本を読んでみる。私を最も苦しめているものは、生きている人、あるいは生きていた人すべてと私が結びついているという、まさにそのことであり、それを私に教えてくれたものこそ読書だったのです。

—映画「ジェームズ・ボールドウィン、ハーレム 135 丁目／ジェームズ・ボールドウィン抄」
(1990) より

アメリカの歴史は長く、広く、変化に富んで、美しく、そして恐ろしい。この国の歴史について誰もがこれまでに語ってきた、あらゆること以上に。

— “A Talk to Teachers” 1963

自己決定&エンパワメント

人は変化を拒まない。変えられることを拒む。

—ピーター・センゲ、ヨーロッパ系アメリカ人、組織学習が専門のシステム科学者

「自分の態度…自分の生き方を決める自由」

強制収容所で暮らしていた頃、小屋を歩き回って、他者を慰め、自分のパンの最後のひとかけらをあげている人がいたことを思い出します。人数は少なかったかもしれませんが、しかし、彼らは次のことを十分に証明しています。人間からあらゆることを奪うことができても、一つだけ奪うことができないものがあります。人間に残された最後の自由—どんな状況にあっても、そのなかで自分の態度を決めること、自分の生き方を決めることです。

—ヴィクトール・E・フランクル (Viktor E. Frankl) , Man's Search for Meaning, 75. オーストリア人精神科医、ホロコースト生存者、ロゴセラピー (logotherapy: 意味中心療法: 実存分析) 創始者、1905-1997

もし心の声が「君は絵を描くことができない」と言うのが聞こえたら、絶対に描くのです。そうすれば、その声は静かになるでしょう。

—ヴィンセント・ヴァン・ゴッホ、オランダ生まれのポスト印象派画、1853-1890

思いやり、優しさ、幸せを学び、実行することに決める

私たちの文明において危険な信念は、私たちは変わることができないということです。私たちはこの無力な声明をずっと耳にしてきました。「彼は気難しいな。あれは変わらないよ」あるいは「私はいつも不安です。これは生まれつき。」確かに私たちには遺伝的傾向はあります。

しかし個人の若い、あるいは古い脳は、驚くほど変わります。

神経可塑性とは、私たちの脳は変わるというとてもない意見です。…私たちは、精神のあり方の有能な創造者です。私たちは「変更不能」という誤った信念が、人が変化することを妨げたり、能力を奪ったりしている可能性があります。細菌論が衛生や清潔の見方を変えたように、脳が変化する可能性に関する知識が広がることで、私たちの文明社会において感情、態度、価値への接し方が変わる可能性があるとは私は考えています。

脳は変わるということが分かると、私たちはこう尋ねます。私たちは脳に何を求めているのですか？すなわち、私たちは世の中に何を求めているのですか？善い意志をもった人の多くは、幸福、思いやり、そして愛を切望するでしょう。

感謝の気持ちを表すこと、思いやりを伝えること、瞑想による介入は、幸福を高め、社会性のある行動を増やす方法と考えられています。いくつかの研究では、感謝の日記をつけることにはポジティブな効果があることを示しています。これには何に感謝しているか自分で考えてリスト化することが含まれます。毎日困難について、あるいは他者と比べてましな点（後ろ向きの社会的比較）について日記をつけている人と比べて、毎日感謝の日記をつける人は、注意深い、意思が強い、熱心、活発、わくわくしている、好奇心が強い、喜びに満ちている、たくましいといったポジティブな感情を高い水準で持っていることが報告されています。さらに、毎日感謝の日記を続けている人は、他者に対して感情的な支援を提供したり、問題を抱えている人を助けたりする可能性が高かったのです。

私の経験では、神経可塑性の概念を学習し、感情的な反応を変える技術を発見することで、私の人生は大きく改善されました。こうしたことを理解する前は、私の心はブラックボックスだと考えていました。私はなぜ特定のことを、ごく身近な外部環境以上に知覚するのか、理解していませんでした。私は物事を変える方法を知りませんでした…。瞑想の実践は、私に自分の変化を導く技術を一通り与えてくれました。それは私が持っている、一番の人生を変える技術です。感情と思考が私を支配しているという考えから、私には自分の状態を変える役割があると感じるまで、私は変わりました。これはやりがいのある取り組みであり、しかし我慢強い実践が必要とされます。しかし私はこの技術から果実を得ている、すなわち平和な関係、人生についての明るい見通し、困難なときに逃げ込む心の避難所を得ているので、もっと頑張ろうと決意するのです。

—ジョアンナ・ホルステン (Joanna Holsten) 彼女のブログ Let' s Live Nice (素敵に生きましよう) 」より「神経可塑性：変化についての信念を変え (Neuroplasticity: Changing Our Belief about Change) 」 <http://www.lets livenice.com/2012/01/neuroplasticity.html>

世界を変える…自分のことから始める

個人の内面の変化が世界平和をもたらす

個人の内面の変化によって世界平和をもたらす努力は、困難であるものの、それが唯一の方法です。私はどこに行っても、このことを言っています。そして様々な身分の人の多くがこの

ことをよく受け入れてくれて、私は勇気づけられます。平和はまず個人のなかに育たなければなりません。そして、愛、思いやり、利他主義は、平和のために不可欠だと思います。一度この資質が個人に育てば、その後彼または彼女は平和と調和の雰囲気を生み出すことができます。この雰囲気は個人から家族へ、家族からコミュニティへ、コミュニティからついに全世界に発展し、広がっていくでしょう。

—ダライ・ラマ14世 (H. H. The Dalai Lama)、ティク・ナット・ハン (Thich Nhat Hanh) へ「平和は全ての始まり (Peace Is Every Step)」vii.

「平和の技法はあなたと始める」

平和の技法はあなたと始めます。あなた自身のこと、そして平和の技法に課された課題に取り組むのです。誰もが何らかの方法で磨くことができる魂と、鍛えることができる肉体と、進むべき正しい道を持っています。あなたは内に秘めた力を悟り、生まれ持った能力を示すためだけに存在しているわけではありません。あなたの人生のなかで平和の技法を育て、そしてあなたが会おうすべての人々に平和の技法を発揮するのです。

—植芝盛平、日本人武術家、合気道創設者、1883-1969

「私のなかにある大きな工場」

時々私のなかに、大きな工場があるような気がすることがあります。そこでは重労働が行われていて、ハンマーで打つ音がして、ありとあらゆるものがあります。また、時々私の内側が、花崗岩でできているような気がします。その岩の塊は、力強い波によって絶え間なく、激しく揺り動かされ、えぐられます。花崗岩の洞窟は徐々にえぐられて、輪郭や外形が切り出されます。おそらくその形は、やがて私のなかでくっきりとした姿を現し、私を待ち受けていることでしょう。そして私がなすべきことは、私のなかに見つけたものを、書き写すことだけです。

—エティ・ヒスレム (Etty Hillesum) 「邪魔された人生：日記 (An Interrupted Life)」1942年6月10日

「道徳的義務：私たちにたくさんの平和を取り戻す」

大切なことですが、私たちには唯一の道徳的義務があります。私たちにたくさんの平和を取り戻すということです。もっと多くの平和を取り戻し、そして他者に平和を反映すること。そして私たちに平和が訪れれば訪れるほど、混沌とした世界にますます平和が訪れるでしょう。

—エティ・ヒスレム (Etty Hillesum)、「邪魔された人生：日記 (An Interrupted Life)」1943年8月29日

私たちの苦しみ

私たちはみな恋人同士で、なおかつ私たちはみな破壊者です。私たちはみなおびえていて、同時に私たちはみな信用したいと強く思っています。これは私たちの苦しみの一つです。私た

ちは、もっとも美しいものが私たちに現れるのを助け、闇や暴力の力を変えなければなりません。私は次のことが言えるようになりました。「これが私の弱さです。私は弱さについて学び、前向きにそれを使わなければなりません」

—ジーン・バニアー (Jean Vanier) , カナダ人、カソリック神学者、人道主義者

私たちが人間らしさに戻ろうとすること、そして他者が彼らの人間らしさに戻るのを助けよう
とすること、これがすべてである。

—著者不明

大切なのは他者のためになることではなく、他者とどうやってうまくやっていくかである。

—リディアン・ブルック (Rhidian Brook) , More Than Eyes Can See (目で見えるより多くの
こと) 小説家、映画脚本家、アナウンサー

メアリー・オリバーはヨーロッパ系アメリカ人の詩人で、自然界から得たイメージをたくさん
詩に表している。彼女の詩は、書籍はもちろんオンラインでも読むことができる。例えば以
下の3つの詩を検討したい。3つはすべてオンラインで見ることができる。

<http://peacefulrivers.homestead.com/maryliver.html>.

“旅”

“野生のガン”

“大工の歌” 早起きの理由より (2004)

“ゆっくり生きなさい—それは人生が求めていることです”

スタニスロース・ケネディ

シスター・スタニスロース・ケネディ “シスター・スタン” は、アイルランドのシスターズ
・オブ・ファミリーの一員である。作家として多くの本を書いていて、彼女は自分のことを、
幻想的社会革命家と称している。オンラインではフェイスブックページで、この詩を簡単に見
ることができる。

Facebook page:

<https://www.facebook.com/danceofenergyconscioushealing/posts/405636492870174>.

私という人間はただ一人です。でもごく普通の人間です。私は何でもできるわけではありません。でも何かできます。そして何でもできるわけではないから、私ができることは断らずにするのです。

—エドワード・エヴェレット・ヘイル (Edward Everett Hale) , ヨーロッパ系アメリカ人、作
家、ユニテリアン派牧師, 1822-1909

包摂と排除

包摂とは何か？

包摂の定義はこの国の至る所で示されています。“包摂”とは歴史的に締め出されてきた人に、“入る”よう招くことを意味すると、一般的には受け入れられています。これは、この言葉のもつ善い意味が強められているに違いありません。この定義の弱点は明らかです。他者を“招き”入れる権威や権利は、誰が持っているのでしょうか？そして“招く人”は、どのように入れたのでしょうか？最後に、今現在、排除しているのは誰でしょうか？今こそ、私たちはみな“なかに”生まれていることを認め、受け入れるときです。誰も他者を招き入れる権威や権利を持っていません！排除を支持する壁をすべて取り去ることは、明らかに社会全体の責任になっています。誰も他者を招き入れる権威や権利を持っていないのですから！

それでは包摂とは何か？包摂とは私たち全世界の“一体感”と相互依存を認めることです。包摂とは、たとえ私たちが“同じ”ではなくても、私たちが“一つ”であることを認めることです。包摂の行動とは、排除や、排除が生み出す社会的な病、例えば人種差別、性差別、障害者差別といったすべてと戦うことです。また包摂のための戦いには、必要な人は支援システムをすべて利用できるのを保証することも含まれます。支援システムを提供し、維持することは、市民の責任です。親切ではありません。私たちはみな“なかに”生まれているのです。—シャフィク・アサンテ (Shafik Asante)、アフリカ系アメリカ人、コミュニティ活動家・オーガナイザー、社会正義の活動家、ペンシルバニア州フィラデルフィア New African Voices (新しいアフリカの声) 元指導者、1948-1997. 「包摂とは？ (What Is Inclusion?)」より。

「裏をかく」

彼は私を締め出す円を描きました

異端者、裏切り者、無法者

でも愛と私は、機転を利かせて勝ちました

私たちは、彼を受け入れる円を描きました

—エドウィン・マーカム、ヨーロッパ系アメリカ人、詩人、1852-1940

力

「自分もつ力への意思に注意する」

人種差別は力の問題なので、私たちのような下位グループの人間は、自分もつ力への意思

にいつも注意する必要があります。さもないと私たちは一段上の立場から力を主張して、人を傷つける危険を犯すこととなります。マーティン・ルーサー・キングはこのことを理解していました。彼は賢明な説教で、「汝の敵を愛せよ」と諭してしています。「抑圧された人々が敵を愛する能力を育てるまで、人種問題の解決は永遠に訪れないだろう… 3世紀以上もの間、アメリカの黒人は、耐え難い不公正によって、抑圧という鉄の棒で打ちのめされ、昼に挫折し、夜にうろたえ、そして差別という醜い重りに苦しんできました。この恥ずべき状態とともに生きることを強いられて、私たちは激しい敵意をもって怒り、報復する誘惑にかられます。しかしそれが起こるなら、私たちが求める新たな秩序は、古い秩序の焼き直し以上のものにはならないでしょう。」支配欲は肌の色を知りません。支配者の文化では市民それぞれが、支配とはすべての人間関係の基本であると信じて社会に適応しています。

ーベル・フックス「コミュニティについて語る」75

文化の力を突き止める

なぜ白人には白人であることの恩恵が分からないのか？あるグループの人間が他のグループを犠牲にして恩恵を受けるときはいつでも、特権的なグループは他のグループを周辺に置いて、自分たちのメンバー中心の文化を創造します。グループのなかにいる人は、普通の人として認められます。そういうわけで、あなたがグループのなかにいれば、あなたが受け取る恩恵は非常に分かりにくくなります。

私は男性で、男性が女性より社会的、政治的、経済的な力を持つ文化に暮らしているため、しばしば女性が私とは異なる扱いを受けているのに気が付きません。私は男性が力を持っている文化のなかにはいます。私は敬意を持って扱われ、聴かれ、私の意見は尊重されると思っています。私は歓迎されていると思っています。私のように権威ある地位にいる人のことを理解できると、私は思っています。私のような人が書き、私の考え方を反映し、私を中心的役割に据える本や新聞を目にすると私は思っています。私は必ずしも気づいていません。私の周囲の女性が敬意をもって扱われていないこと、無視されていること、あるいは沈黙させられていることに、彼女たちが権威ある地位にいると見られもしなければ、ある場所では歓迎されもしないことに、そして彼女たちは様々な物やサービスに対してより多くの金額を請求され、また私がすっかり心地よく感じるような安全な状況にいつも置かれているわけではないことに。

ーポール・キヴェル (Paul Kivel) 「力の文化 (The Culture of Power) , 人種差別を根絶する (Uprooting Racism) 」 38. ポール・キヴェルはヨーロッパ系アメリカ人、社会正義教育者、活動家、作家、暴力防止運動のリーダー。

いじめ反対

いじめ加害者／被害者問題は、基本的価値や原則に関係している

学校のいじめ加害者／被害者問題は、基本的価値や原則のいくつかに関係している。長い間、

私は次のことを主張してきた。子どもが学校で安全を感じることに、いじめがもたらす抑圧や、度重なる故意の侮辱から逃れることは、基本的で民主的な権利である。嫌がらせや悪口を恐れて、生徒が学校に行くのを嫌がることであってはならない。また子どもにそのようなことが起こるのを、親が心配する必要があってはならない。

—ダン・オルウェス博士 (Dr. Dan Olweus) “スウェーデン” 在住、「学校のいじめの性質：国境を越えた視点で (The Nature of School Bullying: A Cross-National Perspective)」
オルウェス博士はノルウェー人で心理学の教授、学校でのいじめとその防止について数十年研究している。

いじめはあなたにはまったく関係ないということが分かりました。自信がない子がいじめめるのだから。

—シェイ・ミッチェル (Shay Mitchell)、カナダ人俳優、モデル

「彼らは全員が苦しんでいます」

いじめが私たちの子どもを殺しています。違うということが、子どもたちを殺すのです。そしていじめている子どもの内面は死んでいます。私たちは、いじめられていても、いじめていても、子どもたちを救わなければなりません。彼らは全員が苦しんでいます。

—キャサリン・アン “キャット” コーラ、ヨーロッパ系アメリカ人、シェフ

「彼のために立ち上がることで、自分のために立ちあがるようになった」

僕は子どもの頃、北京歌劇学校で、ひどいいじめに遭った。とにかく怖くて、自分をどうやって守るかなんて分からなかったから、いじめられるがままだった。ずっといじめられていた。ある新入生をいじめから守ってやるまでは、彼のために立ち上がることで、自分のために立ちあがるようになったんだ。

—ジャッキー・チェン、香港の俳優、振り付師、コメディアン、映画監督、プロデューサー、格闘家、脚本家、歌手、スタント俳優

対立、痛み、傷に向き合う

直面するすべてを変えられるわけではない。しかし何かに直面しなければ、何も変えられない。

—ジェームズ・ボールドウィン「抱えられるだけの真実」ニューヨークタイムズ書評

私が想像するに、人間が頑固に憎しみにすがりつく理由は、一度憎しみが去ってしまうと、痛みと向き合うことを強いられるということに、人は気づいているからです。

“徹底的に話し合う”原則

ナバホ族の伝統的な裁判は、“徹底的に話し合う”原則に基づいている。よって問題についてグループディスカッションがあり、問題の本質に迫ることを目的に、徹底的な話し合いが行われる。そして裁判では、誰がどうやって傷ついたか、その傷が人にどのように影響を与えたのか明らかにする。その結果、解決方法は自ら姿を現す。傷の本質について徹底的に話し合えば、解決方法は自ら姿を現す。

—ホン・ロバート・ヤッツィ (Hon. Robert Yazzie) , ディネ (ナバホ族) , ナバホ・ネイション (Navajo Nation) 名誉主席裁判官、「誰のための刑事司法制度？先住民司法という新しい概念 (Whose Criminal Justice System? New Conceptions of Indigenous Justice) 」より

彼または彼女がなりたい自分になるために、他者をみんな自由にする

私たちが私たちであるために…彼または彼女がなりたい自分になるために、他者をみんな自由にするに、積極的に取り組まなければなりません。私たちとは違う誰かに、別の観点から世界を見る誰かに、私たちと意見を異にする誰かになるために。このような自由の不足は、抑圧的で、破滅的で、最終的には死をもたらします…。

対立はまったく避けられないということはありません、私たちは賢明に話をしたり、諦めのため息をつきながらでも話をしたりする傾向があるのですから。それどころか、対立は…贈り物です…。対立は副産物として、活力、洞察、新たな可能性を与えながらあります。しかし、新しさは対立なしにはやってきません。それは支払われ、耐えるべき代償ではなく、捜し求め、歓迎される条件です…。

対立を扱うということは、すなわちそれを許すことです。それを鎮圧することではなく、その新鮮な風に向かってドアや窓を開けることです。この考えに沿って終結に向かうと、暴力や戦争は、手が付けられない対立や、受け入れ難い対立になるのではなく、対立の沈静化という最終的な結果になります。「私たちが他者の違いを許さないとき、私たちがその違う人に元気をもらっていることを全力で否定するとき、その結果として対立は生じます。」 [イタリックは筆者]

—キャロライン・A・ウエスターホフ (Caroline A. Westerhoff) , 「対立：新しいことの誕生 Conflict: The Birthing of the New.」ヨーロッパ系アメリカ人、監督派、ジョージア州アトランタ (Episcopal Diocese) 教区元司祭。

「どうやって地球との適切な関係を取り戻しましょうか？」

私たちはどこから始めましょうか？どうやって地球との適切な関係を取り戻しましょうか？南アフリカのバベンバ族は、人が無責任な、不当な振る舞いをするとき、その人は村の真ん中に一人放たれます。すべての仕事が止められて、村の男、女、子ども全員がその被告人の周りに集まっておおきな輪になります。そしてその部族の一人一人が被告人と話をします。一人に

つき1つ、輪の真ん中にいる人が、彼の人生で行ってきた良いことすべてについて。思い出すことができるすべての出来事、すべての経験を、詳しく、正確に。ポジティブな態度、良い行い、強み、優しさなどすべてが注意深く、そして十分に声に出されます。しばしばこの部族の儀式は数日続きます。ついに、この部族の輪はバラバラになり、喜びに満ちたお祝いが行われます。そしてその人は象徴的かつ文字通り部族に戻るのを歓迎されるのです。

—アリス・ウォーカー (Alice Walker) , 「地球より：世界貿易センターと国防総省襲撃の後、祖母の魂からのメッセージ (Sent by Earth: A Message from the Grandmother Spirit after the Attacks on the World Trade Center and Pentagon) 」より。アリス・ウォーカーはピューリッサー賞受賞者、国際的に名高い、アフリカ系アメリカ人、小説家、詩人、活動家。

人種

「人種差別は嘘から生まれる」

人種差別は、特定の間が、他のすべての人間より劣っているという嘘から生まれる。それは誤った自己中心的な信念であり、その信念は、自分が扱われたくないように他人を扱うのが正しいと信じるまで心を腐敗させる。

—アルバータ・キング、アフリカ系アメリカ人、公民権運動家、牧師、作家

いわゆる“人種的”集団の間よりも、人種的集団のなかに、多くの遺伝的差異がある

一般的に黒人と白人に分類される2つの集団の間よりも、それぞれの集団のなかに、より多様な遺伝的差異が存在する。この発見は、人種による分類が、基本的な遺伝的差異を反映しているという前提が誤りであることを証明している。人類は白人、黒人、黄色人種という境界に沿って分類されるという考えは、人種は科学的根拠を持つというより、むしろ社会的な起源を持っているということを明らかにしている。

—イアン・ハニー・ロペス、ラテンアメリカ人、法学部教授、「社会的に作られた人種」166

人種、人種問題の前進、貧困について ジェームズ・ボールドウィン

この国で黒人であるということ、そして比較的まじめであるということは、ほとんどいつも激怒しているということです。

—The New Negro インタビュー

人種問題の前進についてのアメリカ的な考え方では、その前進はどれだけ早く私が白人になるかということによって測られる。

— “言語、人種、黒人作家について” 「解放の十字架 (The Cross of Redemption) 」

貧困と戦っている人は誰でも、貧しいということがどれほど高くつくか知っている。

—「誰も私の名前を知らない (Nobody Knows My Name) 」 1961

「この名前は、ネイティブアメリカンの人々が絶滅させられようとしていた時にさかのぼります」

この名前は教科書的定義です—すなわち—世間の教科書的定義は人種差別的侮辱、それはネイティブアメリカンの人間に向けられた蔑称です。ご存知のとおり私のコミュニティでは、お互いを「レ」で始まる言葉で呼びません…それは私たちがすることではないのです。私たちは他の名前を持っています。ネイティブアメリカン、アメリカンインディアン、インディアンといったものも。しかし私たちは決してお互いを「レ」で始まる言葉で呼んだりしません。

この名前自体は、実はネイティブアメリカンの人々が絶滅させられようとしていた時にさかのぼります。賞金稼ぎを雇って、ネイティブアメリカンの人間を殺しました。ネイティブアメリカンの人間を殺すだけで、立派に生計を立てることができました。そして効果がどんどん現れました。とても高い賞金がネイティブアメリカンの男性、女性、子どもに支払われました。これによりさらに、新聞の切り抜きや、ビラといったものが貼り出されます。これはインディアンを殺しに出発し、レッドスキンを持って帰るよう誘うものでした。殺したということを見せるのに、頭皮や皮膚を持って帰らなければなりません。これが「レッドスキン」という言葉が受け継がれる始まりです。それで私たちのコミュニティではこの言葉を使わないのです。

—アマンダ・ブラックホース (Amanda Blackhorse) , ディネ (ナバホ族) 、ソーシャルワーカー、ナバホネーション (Navajo Nation) の一員、プロフットボールチーム “ワシントン・レッドスキンズ” を相手に訴訟を起こした。2014年6月19日「今こそ民主主義を！」での話し。

ジェームズ・ボールドウィン 黒人であるということ

君がそのような場所に生まれ、直面すべき将来に直面したのは、君が黒人であるという、それだけの理由からである。こうして君の野心は永遠に制限を受けることになった。君という人間を、ありとあらゆる点で、残酷なまでに明確に、価値のない人間だと考えるような社会に、君は生まれたのだ。優秀な人間になることは期待されていない。平穩に、折り合いをつけていくことを期待されているのである。ジェームズ、生を受けてから短い間に、君はどこへ行っても、君が行くことができる場所はどこだ、君ができることはなんだ、(そしてこれならできる) などと言われ、そして君が住んでいい場所はどこだとか、誰となら結婚してもいいと言われてきた。私は、同胞たちがこのことで私に同意しないことはわかっている。「君は大げさだ」と彼らが言うのが聞こえる。彼らはハーレムを知らないが、私は知っている。君も知っている。私の言葉も含めて、誰の言葉も信じてはいけない。君自身の経験を信じなさい。君がどこから来たのかを知りなさい。

—「次は火だ」 1963

恐ろしいイモムシから勇ましい蝶々に変身しようと決意する

人種は私たちの社会において、大きなタブーです。それについて話すのを私たちは恐れます。白人の仲間たちは、彼らの暗黙の意見が、人種差別と思われるのを恐れます。有色人種の人々は、正されない悪に対する悲しみと怒りに満ちています。私たちは沈黙で身動きがとれず、お互いを溺死させている同胞なのです。一度恐ろしいイモムシから勇ましい蝶々に変身しようと決意すれば、私たちは人種の溝に橋を架け、明るく、多彩な未来に向かって、共に前進できるでしょう。

—エヴァ・パターソン (Eva Paterson) , アフリカ系アメリカ人、公民権運動家、Equal Justice Society (平等な正義の社会) 共同創設者で CEO

愛

「憎しみを学べるのなら、愛することも教えられる」

生まれたときから肌の色や育ち、宗教で他人を憎む人はいない。人は憎むことを学ぶのだ。憎しみを学べるのなら、愛することも教えられる。愛は憎しみよりも、自然に人間の心に響くものだから。

—ネルソン・マンデラ、マディバ族 (Madiba) に生まれる、元南アフリカ大統領、反アパルトヘイト革命家、1918-2013

「愛は仮面をはがす」

愛は仮面をはがす。それなしでは生きていけないと私たちが恐れ、しかしかぶったままでは生きていけないことを私たちが知っている仮面である。私は「愛」という言葉を、ここで個人的な意味でのみ使っているのではなく、人間のあり方、あるいは恩寵のあり方という意味で使っているのであり、それは幸せにしてみようといった、子どもじみたアメリカ的な意味ではなく、探求、勇気、成長という堅固で普遍的な意味で使っているのだ。

—ジェームズ・ボールドウィン「次は火だ」1963

憎しみは人生を麻痺させる。愛はそれを開放する。憎しみは人生を困惑させる。愛はそれを調和させる。憎しみは人生を暗くする。愛はそれを明るくする。

—マーティン・ルーサー・キング Jr. (Rev. Dr. Martin Luther King, Jr.) 、アフリカ系アメリカ人牧師、公民権運動家、作家、1964年ノーベル平和賞受賞者、1929-1968

愛について ベル・フックス

ベル・フックスはアフリカ系アメリカ人、作家、フェミニスト、社会運動家。彼女の著書「オール・アバウト・ラブ」より引用

たくさんの男性のなかにいる傷ついた子は、初めて彼の真実を話すとき、親のサディズム、すなわち彼が本当の感情を主張するのを望まない家父長制的世界によって沈黙させられた男の子である。たくさんの女性のなかにいる傷ついた子は、他者を惹きつけ喜ばせるのに、彼女ではない他の何かにならなくてはならない、本当の感情を否定しなければならないと小さい頃から教えられた女の子である。真実を語ったために男性と女性がお互いを罰するとき、嘘をつくほうがましだという考えを強くする。愛するためには、私たちは喜んで他者の真実を聞く。そしてもっとも大切なのは、真実を話す価値を認めることである。嘘は人を気分よくさせるかもしれない。しかし嘘は愛を知るのを助けてはくれない。

あまりによく多くの女性が信じるのが、不親切や残酷さに耐えること、許し忘れることは、献身のしるし、愛情表現だということである。実際、愛するとき間違いなく私たちが知ることは、残酷な行為や虐待に対し健全で、愛情のこもった反応をすれば、安全な場所に自分を置くことになるということである。

すべては動いている。愛以外は愛を手放さないこと。愛が求めることをすること。
—シスター・ヘレン・プレジヤン「デッドマン・ウォーキング」244. ヘレン・プレジヤンはローマ・カトリック修道女、アメリカ人の死刑廃止運動のリーダー。

全ての生命は魂の現れです。愛の現れです。そして平和の技法はこの原則のもっとも純粋な表現です。普遍的な愛は様々な形で働きます。よってそれぞれの現れには自由な表現が許されるべきです。平和の技法は本当の民主主義です。

—植芝盛平、日本人武道家、合気道創始者、1883-1969

許し

許す力は愛する力

私たちは、許す能力を育て、維持しなければなりません。許す力のない者には、愛する力もありません。最悪の人間にもどこかにいいところがあるように、最高の人間にもどこかに悪いところがあります。このことに気が付けば、敵を憎む気持ちは薄れていくものです。

—マーティン・ルーサー・キング Jr. 牧師

許しとは、一時的な行動ではない。それは心構えだ
—マーティン・ルーサー・キング Jr.

許しが私たちにしてくれること

私たちそれぞれにただ一つの物語とは関係なく、許しは、誰もが心から求める平和を私たちは見つけるだろうという展望を抱いています。他者の態度や行動は私たちに支配します。許しはこの支配から解放するのを約束します。許しは私たちに、自分自身の善さや魅力を再び気づかせてくれます。許しとは、次のような確かな展望を抱いています。私たちは徐々に感情的な混乱の荷を降ろし、自分や人生をもっといいものと思われ続けられるだろうと。

—ロビン・カサリアン (Robin Casarjian)、「許し: 平和な心のための勇気ある選択 (Forgiveness: A Bold Choice for a Peaceful Heart)」10. ヨーロッパ系アメリカ人、情動の技能と許しについての著者、講演家、ライオンハート財団 (Lionheart Foundation) 創設者・理事。

許しではないこと

許しはネガティブで不適切な行為を大目に見ることではない—自分自身や他の誰かを…。許しは、そうではないと思っても、すべてが正しいふりをするのではない。…許しは高慢な態度や、ひとりよがりな態度をとることではない。…許しは、振る舞いを変えるということ、あるいは変えなければならないということではない。…許しは、許した人に直接言葉で伝えるのを必要としない。…

—ロビン・カサリアン (Robin Casarjian)、「許し」, pp. 12-14

「私たちは永遠に失われたかもしれない関係を修復する」

許すということは、愛の不公平さに対する愛の革命です。許すとき、私たちは通常法律は無視します。この法は、公平であるという自然法に私たちに縛りつけています。そして愛の力で、私たちは自分自身の痛ましい過去から自分を解放するのです。

過去の不公正から脱して新しい未来を創造するのに、私たちは費用のかかる道徳を飛び越えます。個人の歴史に閉じ込められた悪から自分を解放するのです。悪意の束縛から魂を解放するのです。そしておそらく運が良ければ、私たちは永遠に失われたかもしれない関係をも修復するのです。

—ルイス・B・スメデス (Lewis B. Smedes)、ヨーロッパ系アメリカ人、キリスト教作家、倫理学者、神学者、1921-2002

許しとは決意である

許しとは他者の人格という限界の向こうを見る決意である。恐れ、性癖、神経症、失敗の向

こうを見る決意である—個人史に条件づけられていない、純粹な本質を見る、無限の可能性があり、常に尊敬と愛を受けるに値する「人を見る」決意である。

—ロビン・カサリアン (Robin Casarjian)、「許し (Forgiveness)」 p.23

お互いをサポートする

私はいつも人の最も良いところを信じるようにしている—そのことが多くの困難から救ってくれている。

—ラドヤード・キプリング、イギリス、小説家、詩人、1865-1936

「支援システムを提供することは、市民の責任である」

包摂のために闘うことには、すべての支援システムを、それを求める人が利用できるよう保証することも含まれる。支援システムを提供し維持することは市民の責任であり、親切ではない。

—シャフィック・アサンテ (Shafik Asante)、「What Is Inclusion?» (共生とは何か)

人は、自分のしたことを覚えていなものです。人は、自分の言ったことを覚えていないものです。しかし人はいつも、自分の感情が起こった道のりについては覚えているものです。

—マヤ・アンジェロウ (Maya Angelou)、有名なアフリカ系アメリカ人作家、詩人 1928-2014

人に責任を持たせて、彼を信頼していることを知らせる以上に、人を助ける方法はない。

—ブッカー・T・ワシントン (Booker T. Washington)、アフリカ系アメリカ人、教育者、作家、演説家、アメリカ大統領アドバイザー、1856-1915

私たちはみな、人生で別々の道を進んでいるが、どこに行こうとも、いたるところで少しお互いを必要とする。

—ティム・マッグロウ (Tim McGraw)、ヨーロッパ系アメリカ人、カントリーミュージックシンガーソングライター、俳優

「私たちの捧げものは…ただ穏やかな態度です」

私たちの捧げものは、必ずしも形ある贈り物や、ためになる行動ではなく、むしろただ穏やかな態度である、そのようなときがあります。私たちがはっきりと目の前にいれば、私たちが物静かで、落ち着いていれば、騒々しさが無いということだけで、他者の滋養になるのです。私

たちの世界はとても騒がしいので、穏やかな人が一人目の前にいるということが、驚くべき癒しに、天の恵みに感じられるでしょう。私たちが物静かにしていると、他者には自分が誰であるか思い出すときに訪れるでしょう。

—ウェイン・ミューラー (Wayne Muller)、ヨーロッパ系アメリカ人、聖職者、セラピスト、彼の著書「では、どのように生きましょう？ (How, Then, Shall We Live?)」より

「私の隣を歩いて」

私の前を歩かないで。ついていけないかもしれない。

私の後ろを歩かないで。導かないかもしれない。

ただ私の隣を歩いて。そして友だちになって。

—ユダヤの子どもたちの歌より

寛大であれ、あなたが出会う人はすべて、偉大な戦いを戦っているのだから。

—アレクサンドリアのフィロン、ヘレニズム期のユダヤ人哲学者、前 20 年—後 50 年

「努力は飛ぶようになるまで羽を強くする」

私は人が苦しんでいるのを見たくない。私はそれを自分の弱さだと思います。多分他者の痛みが、私のなかに棲む痛みを思い出させるのが怖いということなのでしょう。それで私は罪の意識をもちながら、みんなの涙を追いやったり、泣くのをやめさせたり、傷を癒そうとしてきました—早まっていました。あまりにも早く繭を破ってしまうことで、そして飛ぶようになるまで羽を強くする努力を否定することで、私はどれだけ多くの蝶を殺して来たのでしょうか。

—マーガレット・ワールド (Margaret World)、「大切な時：個人的な危機がどのように一人の女性の人生を豊かにするか (The Critical Moment: How Personal Crisis Can Enrich a Woman's Life)」アメリカ人作家

存在：つながりの贈り物

存在するとは、ただひとりの個人の全体と、ある状況で会うことができる、その方法のことです。存在するとは、私たちのなかにある臆病な性格を認めることで、この性格は、他者の臆病な性格とも意図的につながることができます。この方法では真正で重要な配慮を交換し、結果として本質どうしがつながります。このつながりは、癒しの関係において統合や均衡をもたらすものです。

魂のレベルでは、他者と十分に存在するというのは、無条件の愛のエネルギー、すなわち無条件のポジティブな尊敬と呼ばれるものを伝えることです。それは外見だけで判断するのをやめ、今ここにいる人を完全に受け入れ、彼らがこの状況でできる最善を尽くしていると信じて、そのなかに、彼ら自身の個人的傾向や信念を加えることです。

人が無条件の愛に囲まれると、その愛は、他者に頼って存在しようとする意思を求めてきます。そのとき人は自分自身に生まれつき備わっている、癒しの能力に接することができるので

す。

—マッキヴァージンとデイ (McKivergin and Day) 1998 とされる。マーク・アンブレイト (Mark Umbreit) 「調停とスピリチュアリティ：癒しと強みへの旅 (Peacemaking and Spirituality: A Journey Toward Healing & Strength)」セントポール、ミシガン州、修復的正義と調停センター、2000、より。

あなたが寂しいとき、暗闇のなかにいるとき、私はあなたに、あなたが存在するという驚くべき光を見せてあげたい。

—ハフィズ (Hafez (Hafiz とも書く))、イランのシラーズ (Shiraz) 生まれのペルシア人詩人、その作品群はペルシア文学の最高峰とされている。紀元 1325-1390

子どもと祖先

「あなたの子どもは、あなたの子どもではありません。」

あなたの子どもは、あなたの子どもではありません。

彼らは、命が命自身へあこがれることから生まれた息子と娘なのです。

彼らはあなたを通り過ぎていきます。あなたから生まれたものではありません。

彼らはあなたと共にいます。しかしあなたに属しているものではありません。

あなたは彼らに愛を与えるかもしれない。しかし考えを与えることはできません。

彼らには、彼らの考えがあるのです。

彼らの身体を家に住ませることはできます。しかし魂まで住ませることはできません。

彼らの魂は、未来という家に住んでいるからです。あなたはその家を訪れることはできません。

たとえあなたの夢のなかであっても。

あなたが彼らのようになろうとすることはあるでしょう。しかし、彼らをあなたのようにならせたいはいけません。生命はさかのぼることや、昨日に留まることができないからです。

あなたは弓です。そこからあなたの子どもたちは、命ある矢となって、前へ放たれていくのです。

射手は無限の彼方の小道にある的を見て、彼の力であなたをしなさせます。彼の矢は、速く、遠く飛んで行くでしょう。あなたは射手の手でしなることを喜びなさい。そこにある矢を愛するのと同じように、彼は飛んでいく矢をも愛するからです。

—カール・ジブラン、レバノン人芸術家、詩人、作家 1883-1931. The Prophet (預言者) は 1923 年に初版。

「それで、子どもたちはどうしてる？」

アフリカのもっとも熟達した、伝説上名高い部族のなかで、かの偉大なマサイ族ほど恐ろし

く、知的な戦士を擁していたと考えられる部族はいません。マサイの戦士の間で交わされている伝統的な挨拶を知ると、おそらく驚くでしょう。「カセリアン インジェラ」と、いつも他者に向かって言うのです。「それで、子どもたちはどうしてる？」という意味です。

これは今でもマサイ族の伝統的な挨拶であり、マサイがいつも子どもの幸福に高い価値を置いていることがわかります。子どもがいない戦士でさえ、伝統的な答えを返します。「子どもたちはみんな元気だ」。もちろん、平和と安全が続いていること、若者を守るのが優先されること、弱い人間もここにはいるということを意味しています。マサイの人々は、自分が存在する意味、自分の正しい役割や責任を忘れたことがありません。「子どもたちはみんな元気だ」という言葉は、人生はうまくいっている、ということも意味します。そして貧しい人々の間でさえ、日々の生存競争は、若者に対する適切な世話を妨げるものではない、ということの意味します。

もし私たちの文明社会で、この言葉でお互いに挨拶した場合、子どもの幸福に関する意識にどんな影響を与えるでしょうか。「それで、子どもたちはどうしていますか?」。私たちはその質問を耳にしたり、一日何回もお互いにその言葉を交したりするのでしょうか、すなわちこの国の子どもに対する考え方や世話の仕方の現実に、違いが生じ始めるのでしょうか。

親や親でない人も、私たち大人誰もが、私たちの町で、州で、国で、子どもたちすべての毎日の世話と保護に対して、等しく重要性を感じるでしょうか。「子どもたちは元気です、子どもたちはみな元気です」と私たちは本当に躊躇なく言うことができるのでしょうか。

どうでしょうか?もし大統領がすべての記者会見で、すべての公の場で、「そして子どもたちはどうしていますか?大統領」という質問に答えることから始めたら、もしすべての州のすべての知事がすべての記者会見で、同じ質問に答えなければならなかったら、「そして子どもたちはどうしていますか?知事」「彼らはみんな元気ですか?」。彼らの答えを聞くのは面白そうでしょうか?

ーパトリック・T・オニール牧師、ヨーロッパ系アメリカ人ユニタリアン派聖職者、1991年マサチューセッツ州フラミンガム (Framingham) 、ファースト・パリッシュで初めて行われた説教から

「母から子へ」ラングストン・ヒューズ

この詩は、ラングストン・ヒューズ詩集、30、より、オンラインでも広く入手できる。ラングストン・ヒューズはアフリカ系アメリカ人の詩人、社会活動家、小説家、脚本家、コラムニスト、オンライン参照 <http://www.poetryfoundation.org/poem/177021>

「すべての子どもたちは完全に創られている。」

私たちは、この喜びが自明であることを知っています。すべての子どもたちは、完全に創られている。生まれつき知性、尊厳、才能に恵まれ、尊敬に値する。…私たちは平和な世の中のために献身します。そしてこの最も傷つきやすい市民が傷つけられ、無視されないよう守ることを誓います。

ーラフィ・カヴォウキアン (Raffi Cavoukian) 、ラフィ (Raffi) で知られる。エジプト生ま

れのカナダ人シンガーソングライター、作家、エッセイスト、アルメニア人の家系について講義している

「家系はずっとさかのぼる」

祖先を認めるということは、私たちが自分を作ったのではない、おそらく神、あるいは神々まで、ずっと家系はさかのぼるというのを、私たちは知っているということです。私たちは祖先を思い出します。なぜなら次のことを忘れやすいからです。私たちは苦しむ、反乱する、戦う、愛する、そして死ぬ、初めての人間ではありません。痛みや悲しみにもかかわらず、生を受け容れる気高さは、いつも少しだけ、消えてしまっているものなのです。

—アリス・ウォーカー

「祖先と将来の世代は、私たちのなかに存在する」

私たちは気づいている。私たちの祖先すべての世代と、すべての将来の世代は、私たちのなかに存在していると。

私たちは気づいている。私たちの祖先の、私たちの子どもの、そして彼らの子どもの期待は、私たちの期待であるということ。

私たちは気づいている。私たちの喜び、平和、自由、調和は、私たちの祖先の、私たちの子どもの、そして彼ら子どもの喜び、平和、自由、調和であるということ。

私たちは気づいている。理解はまさに愛の基本であるあるということ。

私たちは気づいている。非難や主張は決して私たちの役に立たず、私たちの溝を広げるだけである。理解、信頼、そして愛だけが、私たちの変化と成長を助けてくれるということ。

—ティック・ナット・ハン (Thich Nhat Hanh)、ベトナム人禅僧、教師、詩人、平和活動家、*Teachings on Love* (愛についての教え), 98. (1998, 2007 改訂) からティック・ナット・ハンにより、パララックス・プレス (Parallax Press) バークレイ、カリフォルニア州 www.parallax.org の許可を得て再掲された

よりよい世界のために協力する

「もしあなたが、私を助けに来たのなら…」

もしあなたが私を助けに来たのなら、私たちにとって時間の浪費です。しかし私の解放とあなたの解放が一緒であるからやって来たのなら、協力していきましょう。

—1970年代、クイーンズランドのアボリジニ活動家グループ。そこにリラ・ワトソン (Lilla Watson) が参加した。リラ・ワトソンはオーストラリア先住民、ミューリ (Murri) 居住区、ガングル族 (Gangulu) アーティスト、活動家、学者。

「私を名前で呼んでください」

ティック・ナット・ハンのこの有名な詩は、「ともにある」こと、すなわち全ての物事に秘められたつながりについて、最も重要なことを伝えている。この真実が含意することは、より良い世界のために私たちはどのように協力するのか、ということに関連している。彼の著書、「平和は全てのステップ:毎日の暮らしにマインドフルネスの道 (Peace Is Every Step: The Path of Mindfulness in Everyday Life)」、ティック・ナット・ハンの詩はオンラインでも広く入手可能、例えば <http://www.quietspaces.com/poemHanh.html>.

ホピの長老は語る

素晴らしい時間かもしれない！とても速く流れている川があります。あまりにも速く、雄大であるため、恐れる人がいます。彼らは岸にしがみつこうとすでしょう。引き裂かれてひどく苦しむと思っているかもしれません。

気づいてください。川には目的地があることを。長老はこう言います。岸から手を離しなさい、川の真ん中へ行って、目を開いて、頭は水の上に。そして私は言います、あなたと一緒にいる人を見て、祝福しなさい。長い歴史のなかで今この時、私たちが自分だけで持っているものなど何ともありません。とりわけ私たち自身は。それをしたとたん、魂の成長や人生の旅は、流れを止めてしまいます。

一匹狼の時代は終わりました。集まりなさい！「争い」という言葉を、あなたの振る舞いと語彙から追放するのです。今、私たちが行うすべては、神聖な作法と祝福をもってなされなくてはなりません。

私たちは、私たちがずっと待ち続けていた存在なのです。

一ホピ (Hopi) 族の無名の長老の話とされる、ホピ・ネーション (Hopi Nation) , オライビ (Oraibi) 、アリゾナ州, 2000 年 6 月

「僕は世界を夢見る」ラングストン・ヒューズ

ラングストン・ヒューズ詩選集 (The Collected Poems of Langston Hughes) より、311、オンラインでも広く入手可能。参考：<http://www.learningfromlyrics.org/Langstones.html>

「コミュニティが気にかけていることをコミュニティが発見すること以上に大きな力はない」このマーガレット・フィートリー (Margaret Wheatley) の詩は、Turning to One Another (互いに向き合う)、145 ページから引用した。この詩はオンラインで入手できる、http://tamarackcommunity.ca/downloads/clife/Faith/margaret_wheatly.pdf.

マーガレット・フィートリーはヨーロッパ系アメリカ人、作家、組織行動を研究する経営コンサルタント。

「私たちは本当に世界を変えることができる」

あらゆる方法で、私たちは本当に世界を変えることができると思う。新しい動きが芽生えている、地面から伸びている、光に向かって、力強く成長している、まるで木のように。

—ピーター・ガブリエル (Peter Gabriel)、「Peter Gabriel:映像で不正と戦う (Peter Gabriel: Fight Injustice with Raw Video)」、TED Talk, 2006年2月」英国人シンガーソングライター、音楽家、人権活動家

「小さな行動は静かに力になることができる」

変化の過程に参加するのに、私たちは頑張っ、壮大で、勇敢な行動をとる必要はない。たくさんの人たちによって小さな行動が掛け合わされるとき、どんな政府も押さえつけることができない、静かに力になることができる。世界を変える力…。

そしてどんなに小さくても行動すれば、私たちは理想郷のような未来を待ち受ける必要はない。未来は現在の無限の連続である。人間は身の回りの悪すべてをものともせず生きるべきだと考えながら今を生きること、それそのものが素晴らしい勝利なのだ。

—ハワード・ジン (Howard Zinn)「政府が抑えられない力 (A Power Governments Cannot Suppress)」270. ヨーロッパ系アメリカ人、歴史家、作家、脚本家、社会活動家, 1922-2010.

世界と戦うことでは、世界は変えられない。古いものを時代遅れにする新しいモデルを打ち立てなければならないのだ。

—R・バックミンスター・フューラー (R. Buckminster Fuller)、ヨーロッパ系アメリカ人、近未来派建築家、システム理論研究者、作家、デザイナー、発明家, 1895-1983.

「あなたのパラシュートを詰めたのは誰ですか？」

ヨーロッパ系アメリカ人、キャプテン・チャーリー・プラムは、ベトナム戦争で、アメリカ海軍でジェット戦闘機のパイロットだった。75回の戦闘任務の後、彼の飛行機は地対空ミサイルに撃墜された。プラムは緊急脱出し、パラシュートで敵の手に落ちた。彼は捕虜になり、ベトナム民主共和国の収容所で6年間を過ごし、そこで彼は拷問に遭った。チャーリー・プラムは一数十年後一彼のパラシュートを準備した男に会ったときのことをこう話している。

最近、私がカンザスシティーのレストランで座っていたときのこと。テーブルを2つほど挟んだ向こうで、1人の男が私をずっと見ていました。私は彼のことが分かりませんでした。数分後、私たちが食事をしていると、彼は立ち上がり、テーブルに近づいてきました。そして私を見下ろして、私の顔を指差して言いました。

「あなたはキャプテン・プラムですね」

私は見上げて、言いました。「ああ。私はキャプテン・プラムだ。」

彼は言いました。「あなたはベトナムで、ジェット戦闘機を操縦していましたね。そして空母キティ・ホークに乗っていた。あなたは撃ち落とされ、パラシュートで敵の手に落ちて、戦争捕虜として6年間過ごした。」

私は言いました。「いったいどうやって君はそれを知ったのだんだ？」

彼は答えました。「私があなたのパラシュートを準備したのですから。」

言葉を失いました。私はやっと立ちあがり、心から感謝の気持ちをこめて、手を差し出しました。その男はいい言葉を思いついたようで、私の手を掴んで、腕を上下に揺さぶりながら言いました。「あれはうまくいったことでしょう。」

「ああ。本当にあれはうまくいった。」私は言いました。「それから私は君に言わなければならない。私はずっと君の器用な手先に感謝の祈りを捧げてきたんだ。しかし自分で感謝の気持ちを伝えるなんて思いもしなかった。」

彼は言いました。「パーツはすべてありましたか？」

「うん。君に隠し事をしてはいけない。」私は言いました。「あのパラシュートにあるはずの18枚のパーツのうち、大丈夫だったのは15枚だった。3枚は破れていた。でもあれは君のせいじゃない。私の責任だ。私は戦闘機からかなりの速度で飛び降りたんだ。しかも地面の近くに来てから。それでパラシュートのパーツが破けてしまった。君の詰め方が悪かったんじゃない。」

「ひとつ質問をさせてほしい」私は言いました。「君は自分が詰めたパラシュートの行方をすべて把握しているのかい？」

「いいえ」彼は答えました。「私は任務を果たしたことが分かっただけで満足です」。

あの夜、私はよく眠れませんでした。あの男ことをずっと考えていました。彼は海軍の制服を着ていたとき、どんな男だったろう—水兵帽にラップズボンの黒い一張羅。何回キティ・ホークの上で、彼のそばを通り過ぎたのだろう。彼に会っても、「おはよう」「元気かい」と言わなかったことが何度あっただろう。わかるでしょう、私は戦闘機のパイロットで、彼はただの船員だったのですから。何時間、彼は船内の長い木のテーブルでパラシュートの幕を縫い、その絹の布を畳んだのだろう。私はあまり気にかけることができなかった…ある日私のパラシュートが出来上がって、彼が私のために詰めてくれるまでは。

ここでの哲学的問いはこうです。あなたのパラシュートの準備は、どのようにして出来上がりますか？困ったとき、あなたの強さを頼りにするのは誰ですか？そしておそらく、もっと大切なのは、切羽詰まったとき、あなたに必要な勇気を与えてくれる、人生で特別な人は誰ですか？おそらく今こそ、その人の名前を呼んで、あなたのパラシュートを詰めてくれたことに感謝する時です。

—チャーリー・プランプ (Charlie Plumb) charlieplumb.com. より許可を得て掲載

手をつなげば、私たちは確実に目的地にたどり着くでしょう。

—アウン・サン・スー・チー (Aung San Suu Kyi) 、ミャンマーの民主化運動指導者、1991年ノーベル平和賞受賞

「ユーモアのセンスを持たなければなりません」

「みなさんはユーモアのセンスを持たなければなりません。そうしなければ、みなさんは、最後には泣きながらお墓に入ることになるでしょう。心を痛めて死ぬことになるでしょう。」

[デズモンド大司教] ツツは私たちに言いました。彼はよく作り話や冗談を話しました。「私は年寄りだから、時々同じ話をするんだ」と言って、彼は自分自身のことや、マンデラの面白い話を始めます。「人間はみんなアフリカ人です」彼はよく言いました。それから人間の起源について話をしました。そしてまたクスクス笑います…。

「今世紀の道徳的争いになっているのが、気候変動です。この争いは、人間性を明らかにするでしょう。みなさんがこの争いの正しい側にいることを願います—パイプラインや二酸化炭素にNOという側です。」

また「哲学の世界で広く言われていることは」と、彼は言います。「…寛大である能力が不可欠だということです…」

そして彼は、私たちそれぞれが責任を負っていると訴えたいために、大げさに質問します。「誰がこれを止めることができますか？私たちは止めることができます。私たちにはできます。みなさん、みなさんと私は、これを止めることができます。私たちには、そうする責任があるのです。」彼は言いました。

そして最後に、[マーティン・ルーサー・キング Jr. 牧師を引用して]「同胞として、一緒に生きていく術を学ばなければ、私たちは愚か者として一緒に滅びることになる。」

—ウィノナ・ラデューク (Winona LaDuke)、「ラデューク：笑いが彼の知恵を明らかにした (LaDuke: His Giggles Illuminated His Wisdom)」より、ウィノナ・ラデュークは、大地の尊重 (Honor the Earth) 事務局長、ミネソタ州ホワイトアース保留地 (White Earth Reservation)、オジブワ族の作家、経済専門家、デズモンド・ムピロ・ツツ (Desmond Mpilo Tutu) は南アフリカの社会権運動家、アングリカン司教を退職、著名なアパルトヘイト反対派

希望

「希望は心の状態」

希望は心の状態、世界の状態や具体的な状況ではない

希望は私たちが行う選択

私たちはそれを私たちのなかで生かしておくこともでき、死なせることもできる

それは魂の次元

それは心の行方

それは精神の意欲

希望は直ちに経験されるこの世界や状況を超える。

それは水平線を超えてどこかに錨を下ろす

希望はもっとも偉大な意味で、深遠で力強い

それは物事がうまくいって、成功に至るときの喜びと同じではない

それは何かのために働く能力である
良いものであり、価値あるものだから
希望は命を動かし続ける原動力である
それはあるべき勇気である
希望は魂を大きく育てる 私たちが直面する問題よりも
希望とは資質 それはあなたがどんなことにも負けずに進み続けるのを助けてくれる
私は喜びと悲しみと困難を貫いて、希望で私の生きる道を照らすことができる
喜びと悲しみを抱きしめるということは、仲良くするという、すべてにおいて十分に人生を経験するという。

—カルロス・デ・ピナ (Carlos De Pina) ,13 才、この部分は、元チェコスロバキア大統領ヴァーツラフ・ハヴェル (Vaclav Havel) とマーティン・ルーサー・キング Jr. 牧師の文章から直接抜粋し、混ぜ合わされた。

「希望は暴力に対する一番の解毒剤」

希望は 10 代の望まない妊娠に対する一番の避妊具であり、暴力に対する一番の解毒剤だと思います。いい選択をするために、子どもたちは達成可能な未来の感覚を持たなければなりません。彼らにはいい選択も必要ですが、[同様に] 彼らを尊重し保護する家族、コミュニティ、国家が必要で、十分な時間、配慮や必需品を彼らに与えてくれます。これらは彼らが成功するのに求められるものです。親は子どもたちの人生において最も大切な人間ですが、家族に対する責任を果たすのに、親には仕事やコミュニティの支援が必要です。

—マリアン・ライト・エーデルマン (Marian Wright Edelman) , 「私の行く方向を導いてください (Guide My Feet)」, 電子書籍版、マリアン・ライト・エーデルマンは弁護士、人種的正義、児童の権利に関わるアフリカ系アメリカ人の社会活動家、児童保護基金 (Children's Defense Fund) 創設者で代表。

「希望が人生を進めてくれる」

希望を失ったら、どういいうわけか人生を歩み続ける活力を失います。生きる勇気を失います。希望は、あらゆる状況にも関わらず進み続けるのを助けてくれる資質なのです。

—キング牧師 (Rev. Dr. Martin Luther King, Jr.)

健康な性

セックスはゲームじゃない

私はおもちゃじゃない

セックスは、私たちがケアするという事

セックスは、私たちがシェアすること
私たちの体、私たちのハートそして
私たちの喜びを！
—Migdalia 17 歳の詩

幸せ

ただ座って、息を吸い、吐くだけで、私たちは最高に幸せになることができます。何かをしたり、成し遂げたりする必要はないのです。ただここにいるという奇跡を享受しましょう。
—ティク・ナット・ハン

幸せの理由

ヨーロッパ人にとって、アメリカ文化の特徴は、何度も何度も「幸せであれ」と命令されることのように思われます。しかし、幸せは追い求めることはできません。幸せが、何かを確実にしなければならないのです。人は「幸せである」理由を持たなくてはなりません。一度その理由が見つかれば、ひとりでの幸せになります。誰もが持っていて、ある状況では目に見えない、潜在的な生きる意味は実現します。これでおわかりのように、最後に重要なことは、人間は幸せを追い求める存在ではなく、むしろ、幸せになる理由を求めるものなのです。
—ヴィクトール・E・フランクル、「生きる意味を求めて (Man' s Search for Meaning) 」

強み&回復力

本当に大切なのは、私たちが人生から何を期待するかではなく、むしろ人生が私たちから何を期待しているかということでした。私たちは、人生の意味を問うことをやめ、むしろ、私たち自身が人生に問われる人間であるのか、考える必要がありました—いつなんどきでも。私たちの答えは、話や熟慮にあるのではなく、正しい行動や正しい態度のなかにあるに違いありません。つまるところ人生とは、責任をもって人生が問う正しい答えを見つけることであり、また人生が絶えずそれぞれに課す責任を果たすことです。
—ヴィクトール・E・フランクル (Viktor. E. Frankl) 「生きる意味を求めて (Man' s Search for Meaning) 」

死は人生で一番大きな喪失ではない。一番大きな喪失は、生きながら中身が死んでいることだ。

—トウパック・シャクール (Tupac Shakur), アフリカ系アメリカ人、ラッパー、俳優, 1971-1996

トウパック・シャクール (Tupac Shakur) の詩:

「コンクリートに咲いたバラ」

「そして明日」

この2つとその他トウパック・シャクール (Tupac Shakur) の詩は、オンラインで入手可能:

<http://www.2pac2k.de/poems.html>

陽のあたる場所に立つ素晴らしさが本当に分かるためには、陽のあたらない場所で一人もがく時間が必要だ。

—ショーン・ヒック (Shaun Hick)、ニュージーランド、作家、

「不可能はまったくの大うそだ」

不可能はまったくの大うそだ。世界を変える力を探すより、今のまま生きる方が楽だということに気がついた、小さい人間がまき散らす大うそだ。不可能は事実じゃない。単なる意見だ。不可能は宣言じゃない。挑戦だ。不可能とは可能性だ。不可能とは通過点だ。不可能なんてまったくくない。

—モハメッド・アリ (Muhammad Ali)、アフリカ系アメリカ人、元プロボクサー、人種間の平等と利己主義をめぐる道義を求めた活動家

「私は学んだ」

私は学んだ: たくさんの敗北から、私は勝つことを学んだ。

涙は私が持っている笑顔を引き出した。

地面のことをとてもたくさん知っているから、私には空しか見えない。

何度も最悪になって、そのたびに私は落ち込む、

私はもう知っている。明日になれば立ちあがるんだ。

私は人間性の本質をとっても大切にしているから

私らしくいられるようになった。

私は寂しさを深く感じなければならぬ。自分自身と一緒にいるようになるために、

そして私はいいやつだと分かるために。

私は学んだ。誰も人と偶然には出会わない…

人はある理由であなたの人生に入ってくる

人があなたと一緒にいる理由にあなたが気づき始めると、

あなたはその人をどう扱ったらいいか分かるだろう

ある理由で誰かがあなたの人生に現れるのは、
ふつう、あなたが抱えているいう、欲求を満たすため。
彼らは姿を現して、困難を通り抜けてあなたを助ける
そして指導と支援を与えてくれる。
身体的、情緒的、魂の支援を。
彼らは神様からの贈り物かもしれない…本当に彼らは贈り物！
人が別々の道を行くとき、私たちは、その欲求は満たされたと理解しなければならない、
私たちの願望は満たされた、
そして彼らの仕事は終わった。
人間にはそれぞれ、自分だけの経験がある。
彼らはあなたが決して持っていないものを見せてくれるかもしれない…
一生ものの関係…
一生ものの人生の教訓…、
あなたの役に立つ小さなことは、頑丈な感情の土台を築くだろう。
私たちの課題はその教訓を受け入れること
すべてから学んだことを実行すること
人として成長したと分かるように
—ジェニファー・ロペス・オリベロ、ボストンのサークル・トレーニングのために書かれた

「ゲストハウス (The Guest House) 」

ルーミー (Rumi) 作、バークス (Barks) ・モイン (Moyné) 訳、
エッセンシャル・ルーミー (The Essential Rumi) より、109、インターネットで広く入手可能、
例 http://www.gratefulness.org/poetry/guest_house.htm.

忍耐

七回転んで、八回起き上がる (七転び八起き)
—日本のことわざ

挫折を経験したことがない者は、何も新しいことに挑戦したことがないということである。
アルベルト・アインシュタイン

“私は人生で何度も何度も失敗してきた”

私は 9,000 回以上シュートを外し、300 試合に敗れた。ウィニングショットを任されて、26 回も外した。人生で何度も何度も失敗してきた。だから私は成功したんだ。

マイケルジョーダン アフリカ系アメリカ人 元バスケットボール選手

人生の挑戦

Yamiley Mathurim は若い女性受刑者。マサチューセッツ州・サフォーク群・ボストンの矯正施設に入所している。彼女の詩のいくつかは、「希望を超えるものはない (Not Beyond Hope) : South bay 矯正施設と Nashua Stret 刑務所入所者の美術、詩、散文作品集」マサチューセッツ州・サフォーク群保安局、2013 年秋号に掲載された。彼女の詩はオンラインで入手可能 <http://www.scsdma.org/news/notbeyondhope/13fallNBH.pdf>.

私たちは特に 2 つの詩が気に入っている

「Life Exchange」

「Forever」

II. 瞑想&想像

基本の瞑想

リラックスして、ゆったりして、次の基本の瞑想を読んでください。

あなたが心地よく座ってられる場所を見つけてください。もしよければ、その場所で目を閉じてください。そうでなければ、あなたの目の前を見て、優しく焦点を合わせるだけでもいいです。おそらく、それはあなたが座っている向こうにあるテーブル、床や壁でしょう。

さあ4回息をします。空気を吸って、吐くときに、あなたの胸が上がり、下がることを感じてください。息を吸うときはいつも、穏やかな、平穏な感覚を取り入れることを想像します。息を吐くときは、体からすべてのストレスを出しましょう。肩をリラックスさせて、柔らかくしましょう。目をリラックスさせて、柔らかくしましょう。

瞑想は、ただ注意をあなたの呼吸に向けるだけです。体のなかであなたの呼吸を見守っている場所は、鼻です。鼻から空気が入ってくるときどんな感じがするか、気づいてください。おそらく息を吸うと、空気は冷たく、吐くときはわずかに暖かいでしょう。息を吐くとき、しっかりと呼吸を見守ってください。

あなたの呼吸を意識しているもう一つの場所は、おなかの中です。時々あなたの手を、胃の下に優しく置くといいでしょう—まるでバスケットボールを手をしているかのように。息を吸って空気が肺を満たすとき、どのようにあなたのおなかは広がり、大きくなるのか、気づいてください。息を吐くとき、胸やおなかへこむのがわかるでしょう—ちょうどバスケットボールから空気が出て行くように。自然に息を吸い、息を吐きましょう。しっかり深呼吸を「しようとする」必要はありません。体に自然な呼吸のリズムを起こすだけです。あなたの役目は呼吸を変えるのではなく、すでに起こっていることに注意を払うことです。

瞑想するとき、みなさんの心は自然に散漫になります。これはまさに脳の働き方なのです。これが起こるときはいつも、みなさんの役目は、ただ注意を優しく呼吸に戻すことです。音が聞こえたら、ただ「音」と自分に向かって言ってから、注意を呼吸に戻してください。瞑想するときにはいつも、みなさんの心は散漫になるでしょう。それでいいのです。散漫になったと気づくときはいつも、みなさんの注意をやさしく呼吸に戻してください。

準備ができればゆっくり目を開いて、意識をこの部屋と、ここに座っている私たち全員に戻しましょう。

大空の瞑想

あなたが心地よく座っていただける場所を見つけてください。もしよければ、その場所で目を閉じてください。そうでなければ、あなたの目の前を見て、優しく焦点を合わせるだけでもいいです。おそらく、それはあなたが座っている向こうにあるテーブル、床や壁でしょう。

さあ4回息をします。空気を吸って、吐くときに、あなたの胸が上がり、下がるのを感じてください。息を吸うときはいつも、穏やかな、平穏な感覚を取り入れることを想像します。息を吐くときは、体からすべてのストレスを出しましょう。肩をリラックスさせて、柔らかくしましょう。目をリラックスさせて、柔らかくしましょう。

少しの間呼吸に集中してから、大きな青い空を想像してください。広く開いた空間を想像してみます。目に入るところでは永遠に、他に何も起こらないように思われる空間。空虚とは穏やかで静かなこと。木も、家も、人もいません。大空の静けさを遮る音もしません。何キロも何キロも、あるのは広く開いた大空だけです。さあ、想像してください。あなたの心はちょうどその空のよう—広く、穏やかで、静かです。

ときどき小さな雲がひとつ、頭の上に現れて浮かんで、大空を横切っていきます。あなたにはそれが見えるけれど、大空の広さと比べれば、本当に小さなものです。その雲は、頭の上の、その開いた空間を進んでいきます。そしてだんだん小さくなって、消えてしまいます。瞑想しているとき、あなたが大空であると思ってください。考えがあなたの頭に浮かぶかもしれない—ちょうど小さな雲のように—でもそれは永遠に留まってはいません—どこかに着いたとたんに消えてしまいます。

どんなことがあっても、終わりのない、穏やかな空はずっとそこにあります。瞑想しているとき、あなたは音に気がつくかもしれない。心配ありません。ちょうど別の雲が、すぐに消えていくところです。考え、記憶、すごいアイデアが浮かぶかもしれない。でもたいしたことではありません。ちょっと自分に語りかけてください。「ねえ、大空にまた小さい雲がある」。そして注意をあなたの呼吸と、大空の平穏や静けさに戻します。

ときどき私たちは大空の視点を見失います。穏やかで、広く開いた空間が見えると思って見上げても、かわりに入道雲や闇が見えます。でもこれは錯覚にすぎません。その雲の上には、同じ大空があります—青く、終わることがない、光に満ちた。

その雲は大空を少しの間、覆っているかもしれない。でもそのすべての上には、完全に静かな大空があります。一日をすごすなかで、みなさんは少し時間をとって、自分を囲む大空を思い出すことができます。腹立たしいこと、イライラさせることが起こったら、みなさんはその透明な、穏やかな、広々とした大空を想像できます。そして目の前のどんな状況にも対処する、心の準備ができるまで、そのイメージと一緒にいることができます。

さあ、あなたの注意をこの部屋に戻します。目を閉じている人は、準備ができたなら目を開きましょう。周りを見て、この部屋と、ここにいる人に気がついてください。

みなさん、ようこそ。

—カサージアン&カサージアン「パワーの源 ファシリテーターマニュアル」 pp17-18

山の瞑想

あなたが心地よく座っていただける場所を見つけてください。もしよければ、その場所で目を閉じてください。そうでなければ、あなたの目の前を見て、優しく焦点を合わせるだけでもいいです。おそらく、それはあなたが座っている向こうにあるテーブル、床や壁でしょう。

さあ4回息をします。空気を吸って、吐くときに、あなたの胸が上がり、下がるのを感じてください。息を吸うときはいつも、穏やかな、平穏な感覚を取り入れることを想像します。息を吐くときは、体からすべてのストレスを出しましょう。肩をリラックスさせて、柔らかくしましょう。目をリラックスさせて、柔らかくしましょう。

瞑想は、ただ注意をあなたの呼吸に向けるだけです。体のなかであなたの呼吸を見守っている場所は、鼻です。鼻から空気が入ってくるときどんな感じがするか、気づいてください。おそらく息を吸うときは、空気は冷たく、吐くときはわずかに暖かいでしょう。息を吐くとき、しっかりと呼吸を見守ってください。

準備ができれば、あなたが文明社会からずっと離れたところにある大きな山になったところを想像してください。遠くのほうであなたが巨人のように立ち上がると、ほとんど空に頭をこすりそうです。あなたは頂上が氷や雪の層で覆われた山かもしれません。あるいは熱帯雨林の奥深い地域で見つかるかもしれません。密集した木々や、やぶなどの植物がみなさんの表面に育っています。両側が砂と岩でできた砂漠の山かもしれません。どのような山であろうと、あなたは昔からそこにいて、壮大です。あなたは地球に深く根づいているので、どんなものも、あなたを立っている場所から動かすことはできません。何千年の間あなたは、頭上の星のように静かに、平和にそこにいます。仲間はいませんが、寂しくありません。

ずっとその山の上や周りでは、たくさんの変化が起こっています。昼は夜になります。それでもあなたはそこに立っています。季節が夏から冬になって気温が変わっても、あなたはまったく影響を受けません。嵐がやってきて、去っていきます。動物たちはあなたの上に家を造ります。彼らは絶えず動き回って、食べ物や隠れ家を探しています。それでもあなたは、生まれた日と同じように、しっかりと力強く立っています。あなたの上に家を造る生き物たちは、自分の前の地面しか見えていません。しかしあなたは地球の高いところまで立ち上がります。あなたには何キロも先が見えます。

山の周りで何が起ころうとも、あなたはいつものようにそこにいます。あなたの強みは、あなたが今いるところから生まれています—毎日、毎年変わらずそこにある何か。

一日をすごすなかで、自分がこの大きな山であることを想像してください。取るに足りないイライラさせることや小さな問題が起こっても、それはこの山を揺り動かすほどの力を持っていません。どんなことが起こっても、状況を大局的に捉えましょう。山のようにそれを眺めましょう。

一山の瞑想は、ジョン・カバート・ジンの「山の瞑想」から翻案された。付録4参照：資源・セクションII・カバート・ジンのウェブサイトは、ジョン・カバート・ジンのこの瞑想や他の瞑想についても、無料の映像や台本にリンクしている。

今この瞬間、すばらしい瞬間の瞑想

私たちの忙しい社会で、ときどき座って、意識的に呼吸をするのは大きな財産です…

意識的な呼吸を助けるのに利用できるエクササイズはたくさんあります。短く息を吸い、吐くエクササイズに加えて、四行の詩、儀式の詩があります。呼吸しながら、静かにこれを朗読します：

息を吸って、体を静める
息を吐いて、微笑む
今この瞬間を生きている、
これはすばらしい瞬間だ！

「息を吸って、体を静める」。この行を読むのは、暑い日に冷たい水を飲むようなものです—あなたは冷たさが体を通り抜けていくのを感じることができます。息を吸ってからこの行を読むとき、私は呼吸が実際に体と心を静めているのを感じます。

「息を吐いて、微笑む」。笑顔は顔の何百もの筋肉をリラックスさせます。笑顔はあなたが自分自身に責任を持っているのを表しています。

「今この瞬間を生きている」。ここに座っている間、私は他のことは何も考えません。私はここに座っています。そして私は自分がどこにいるかはっきり知っています。

「これはすばらしい瞬間だ！」。座って、じっとして、楽にしてから、リラックスした笑顔に、そして本当の自分に帰ることは喜びです。私たちが命のように大切なものと会う約束の時間は今この瞬間です。たった今、平和や喜びを手に入れなければ、どうやって明日、あさって平和や喜びを手に入れることができますか？たった今、私たちの幸せを妨げているものは何ですか？呼吸に続いて、私たちは声に出すことができます、簡単に：

静かに
微笑んで
今この瞬間
すばらしい瞬間

私たちが意識的に呼吸をしている間、思考はゆっくりします。そして心に、体に本当の休息を与えることができます。数分間、このように息を吸い、息を吐くのを続けると、私たちはとてもリフレッシュします。

—ティク・ナット・ハン、「場をつくる」2章より、ティク・ナット・ハン「場をつくる：家で瞑想を実践する（2012）」より、カリフォルニア州バークレー・パララックスプレスより許可を得て掲載。www.parallax.org.

聖域：いまのあなたを受け入れてくれる場所

あなたが心地よく座っていただける場所を見つけてください。もしよければ、その場所で目を閉じてください。そうでなければ、あなたの目の前を見て、優しく焦点を合わせるだけでもいいです—おそらく、それはあなたが座っている向こうにあるテーブル、床や壁でしょう。

さあ4回息をします。空気を吸って、吐くときに、あなたの胸が上がり、下がるのを感じてください。息を吸うときはいつも、穏やかな、平穏な感覚を取り入れることを想像します。息を吐くときは、体からすべてのストレスを出しましょう。肩をリラックスさせて、柔らかくしましょう。目をリラックスさせて、柔らかくしましょう。瞑想するとき、みなさんの心は自然に散漫になります。これが起こるときはいつも、注意を優しく呼吸に戻しましょう。

さあみなさんリラックスしましょう。みなさん自身にとって特別な場所にいるところを想像してください。それはみなさんのなかにあるかもしれません、外にあるかもしれません。そこにあなたが欲しいものを置いてみましょう：座り心地の良い椅子。柔らかいベッド、暖かく光るランプや、湖、砂浜、川、草原、樹木、花、鳥…欲しいものなら何でも。

そしてその場所の周りに壁があると思ってください。みなさんのために、壁はその特別な場所を完全に安全にしています。あなたに心地よさをもたらす、最高の自分であるために必要なものすべてを護っています。あなたは必要なだけ壁を高くすることも低くすることもできます。その門は閉ざされ、鍵はみなさんが持っています。

みなさんは好きなように出入りできます。そして来客を入れるのも、一人になるのも自由です。鍵はみなさんが持っているのです。

その場所の快適と安全の感覚を楽しんでください。静かで、柔らかな音だけではなく、あなたの特別な場所の光に気づき、それを楽しんでください。何かを加えたり、何かを変えたりしたいと思えば、そうするのはあなたの自由です。恐れ、悩み、心配は寄せ付けないでおくことができます。あなたのところにある、何か良いものに焦点を合わせてください。それがあなたの聖域です。

みなさんの周りを見てください。みなさんの聖域にある全ての美が見えます。みなさんが望めばすぐにも、たった今みなさんがいるその場所に戻れるということを、覚えておいてください。

今こそ鍵を持って、門に向かう時です。外に出て、後ろにある門の鍵を閉めるとき、また戻りたくなるまで、この聖域は出て行ったときのままであると、みなさんは確信できます。

さあ、少し体のあちこちを揺すりましょう。準備ができれば目を開けて、体を伸ばして、サークルに戻りましょう。

沈黙して座る

参加者を誘って沈黙して座ってください。沈黙して座るとき、話をせずに、自分の外から聞こえてくるものに意識を向けてもらいます。ひと呼吸おく。自分のなかから聞こえてくるものに意識を向けます。ひと呼吸おく。沈黙して座っているとき、体で感じるものに意識を向けます。ひと呼吸おく。沈黙して座るとはどんな感じか、参加者の心に浮かんだ、このことを表す言葉を尋ねます。トーキングピースを渡して、それぞれにとって沈黙を表している言葉を共有します。

内に秘めた強みを思い浮かべる

3～4回深く、リラックスして息をしてください。毎回息を吐くとき、人生で起こる全ての雑音と問題が、息と一緒に体から出て行くの想像します。残されたものはあなたの核にある静寂、平穏、そして平和のみです。〔ひと呼吸おく〕

この平穏な力が、心臓に近い体の中心にあるのをイメージします。それはあなたの奥深くで輝く明るい光のようです。あなたが息を吐くと、その光が明るくなっていくのを感じます。息を吸って吐くたびにその光は強くなり、まるで太陽の光が輝いているようです。あなたが人生で直面してきたすべての困難を合わせても、その光を消すことはできません。実は、こうした困難がこの光をもっと明るく、強くしているのです。

次にあなたが困難な状況や苦しい問題にぶつかったとき、いつもあなたのなかにあるこの光を、自分に思い出させましょう。この平和な力の助けを借りて落ち着きを取り戻し、ポジティブな決断をするよう自分を導きましょう。今までの人生がどのようにして、あなたのなかにあるこの力強い素質を強くしてきたのか考えてみましょう。この強みを、あなたの知恵とパワーのひとつと見なしましょう。すでにあなたが持っているこの強みを使って、人生の困難に立ち向かうところを目にしましょう。

—カサージアン「パワーの源 ファシリテーターマニュアル」 p. 86.

いい人生を思い浮かべる

深く息をしてください。続けて深く息をします。ゆっりと、心地よく。目を閉じて、床や壁に柔らかく焦点を合わせても良いでしょう。息が出ていって、入ってくるのに気づきましょう。息を吐くたびに、体を少しずつリラックスさせましょう、肩をリラックス—首をリラックス—腕と手をリラックス—顔をリラックス。呼吸を続けます。深く、ゆっくと、心地よく。息が出ていって、入ってくるのに気づきましょう。さあ、想像してください。私たちは10年先の未来にいます。みなさんは人生でいい決断をしました。気分よく生きています。自分の核につながっていて、他の人の核も見えます。みなさん自身の人生を見てみましょう。（ひと呼吸おく）どんな人生か、みなさんの心に浮かんだ絵に気づいて下さい。人生のどんな細かいところにも気づきましょう。将来人生の一部になる、心の安らぎを感じてください。人生のどんな小さいことにも気づきましょう。（ひと呼吸おく）さあ、再びみなさんの注意を呼吸に向けます。息を吸い、息を吐くことを感じてください。椅子に気づきます。そしてこの部屋にはみなさんと一緒に、他の人がいることに気づいてきます。徐々に、意識を今ここに、この私たちの空間に戻しましょう。準備ができたなら目を開いてください。

家族のつながりを思い浮かべる

みなさん全員で、深く息を吸って、ゆっくり吐いてください。私が言うとおりに、引き続き深く息を吸って、ゆっくり息を吐いてください。心地よければ目を閉じましょう。私たちの周りの、祖先のサークルを想像してください—おじいちゃんおばあちゃん、ひいおじいちゃんひいおばあちゃん、ひいひいおじいちゃんひいひいおばあちゃん—あなたのことを深く気にかけています。私たちの周りを囲んで、愛と保護のサークルをつくっています。…彼らはあるがまま

のあなたを支え、受け入れてくれるのを感じてください。彼らの目のなかには光があって、無条件の愛であなたを見つめているのが分かります。みなさんの注意を呼吸に向けてください。さらに3回、深く息を吸って、ゆっくり息を吐きます。…祖先からもらった愛を抱きながら、意識をこの部屋、私たちが一緒にいる場所に戻しましょう。深く息をしてください。そしてみなさんは知っています。みなさんの核となる善良さが、彼らには見えていることを。

しばらく沈黙をつづけます。

リラクゼーションエクササイズ

深く息をしてください。そして心地よければ目を閉じましょう。そうでなければ、みなさんの目の前の床や壁に、柔らかく焦点を合わせてください。私たちは目の焦点をぼかして、耳に集中したいと思います。引き続き深く息を吸って、ゆっくり息を吐きます。息が入ってくる時、出て行く時、呼吸に耳を傾けてください。ゆっくり息が入り、出て行きます。呼吸を聴いて [ひと呼吸おく]、聴いて [ひと呼吸おく]、聴いて [ひと呼吸おく]。体の残りの部分は、じっとして、リラックスさせます。肩と首をリラックス。足全体をリラックス。さあ、心臓の音に耳を澄ませましょう。心臓のリズムを感じてください。リラックスしているとき、心臓の音がわずかにゆっくりするのを感じてください。聴いて (ひと呼吸おく)、聴いて (ひと呼吸おく)、聴いて (ひと呼吸おく)。深く息をして、肩をリラックス、腕と背中をもっとリラックスさせます。 [ひと呼吸おく] さあみなさんの頭に耳を傾けましょう。頭のなかで何が起こっていますか？聴いて [ひと呼吸おく]、聴いて [ひと呼吸おく]、聴いて [ひと呼吸おく]。みなさんの注意を呼吸に戻します。そして息が入ってくる時、出て行く時、呼吸に耳を傾けてください。さあみなさんいっしょに、再び目の焦点を合わせて、注意を私たちの空間に持っていきます。左隣に座っている人に気づきます [ひと呼吸おく]。右隣に座っている人に気づきます [ひと呼吸おく]。自分の内側、外側に気づきます。私たちのサークルへようこそ。

Ⅲ. 肯定&グループビルディング エクササイズ

ガイドラインのクモの巣 アクティビティ

円になって立つ。一人が毛糸玉を持って始める。彼／彼女が毛糸の端を持って、ガイドラインの一つを生活のなかで実行する約束をする。彼／彼女は毛糸玉を、サークルの他の人に投げる。一人一人が約束して、順番が回って来ていない人に毛糸玉を投げる。サークルの全員が約束するまでこのアクティビティは続く。

このエクササイズは、共有したガイドラインを基に、絆というクモの巣を創造する。

誰かのために世界をよりよい場所にする

参加者に、その人のために世界をよりよい場所にしたい、そう思う人のことを考えてもらう。その人の名前を1枚の紙に書き留めて、その紙をサークルの真ん中に置く。心地良ければ目を閉じる。あるいは床に柔らかく焦点を合わせる。沈黙して数回深く呼吸をする。そして次のセリフを言う：「深く息を吸って、ゆっくり吐きます[これを4回ゆっくり繰り返す]。みなさんがサークルに置いた名前の人を想像してください。[ひと呼吸おく]笑顔で幸せそうなその人を想像してください。[ひと呼吸おく]みなさん自身が、その人に対する支援や強みの出所だと思ってください。深く息を吸って、ゆっくり吐きます[これを2回ゆっくり繰り返す]。

目を開いて、みなさんの焦点をこの場所に戻します」。全員に対して、名前を挙げた人のことを共有してくれたことに感謝する。サークルのいいエネルギーがこの特別な人たちを取り囲んでいること、そして私たちは一緒によりよい世界を作ることができることを示唆する。物事が困難に陥ったとき、その人のために世界をより良い場所にしたい、そう思う人たち、そして私たちが進み続けるのを助けてくれる人たちのことを、私たちは思い出すことができる。

自己肯定

サークルでトイレットペーパーを1個回す。参加者に、好きなだけロールからペーパーを巻き取ってから、隣の人にロールを渡してもらう。ペーパーをロールから切り離して積み重ねておく。トーキングピースを渡して、参加者に、自分が持っているトイレットペーパー1つ1つに向けて、彼自身または彼女自身のことについて、ポジティブな発言をしてもらう。身体のこと、知的なこと、感情的なこと、そして精神的なことについて発言してもらうよう促す。キーパーが最初にお手本としてこのアクティビティを行うのがおすすめ。

強みのパス回し

インデックスカードを配る。このカードに各自“強み”の言葉を一つ、またはある言葉を書いてもらう。その言葉は、自分が持っている、あるいは持ちたい強み、あるいは他の人にとって、自分があこがれる強みである。カードに書く言葉の例は、勇気、丈夫、思いやり、忍耐、私は決断力があります。何かに専念しているとき、私は粘り強い。私は困難に負けない。他者

の感情に配慮できる。私は他者に共感できる。私はつらい時期を過ごしている他者のことを理解する。

1人が彼または彼女のカードを声に出して読むことから始める。そしてそのカードを隣の人に渡し、その人はカードをとっておく。隣人は自分の書いたカードを読み上げて、カードを隣の人に渡し、その人はそのカードをとっておく。このように続けて、サークルを回る。各自、自分の強みは自分の心のなかに持っている。そして手に持っているカードの強みは、他の人が持っているものなので、その人と共有したことになる。サークルの人数によって、ラウンドを繰り返すことができる。

感謝

トーキングピースを渡す。トーキングピースが自分のところに回ってきたら、深呼吸して、感謝していることについて一言で言ってもらおう。

聖なる輪・自分を愛するコラージュ

参加者に聖なる輪・自分を愛するコラージュを製作してもらおう。グループの人数分、工作用紙を円に切る。参加者はマーカーを使って、円を4象限に区切る。それぞれの象限が、自己の4つの側面を表現していることを説明する。知的自己、身体的自己、感情的自己、精神的自己。参加者は、各象限に短い言葉を書く。右上の象限から、知的自己に関する言葉で始まる。しばらく目を閉じて、10回深く、ゆっくり呼吸する。自己の側面それぞれについて、自分をケアする方法を考える。

そして各象限に、どんな人なのか表現している飾りをつけてもらおう。このコラージュをチェックイン・ラウンドで共有することができる。

たいせつなひと

参加者に、た—い—せ—つ—な—ひ—と、で「あいうえお作文」を創作してもらおう。それぞれの頭文字で始まる言葉は、“大切な人”に関して、参加者にとって重要で意味があることを表す言葉にする。参加者はマーカーやグリッターペン（ラメ入りのペン）を使って制作してもいい。トーキングピースを渡して、あいうえお作文の言葉を共有してもらおう。そして作文をサークルの真ん中に置く。

ロールモデルのリボンのエクササイズ

長さ約1mのリボンを各椅子の上に置いておく。グループ全員に、立って、リボンを持ってもらう（オープニング中立っているのが困難な人は座ったままで良い）。サークルメンバーは、彼らを助けてくれたり、お手本になったりしている人を思い浮かべる。その人からメンバーへの贈り物は何ですか？次のことを説明する。サークルを時計回りに、各自その人の名前と贈り物を挙げてから、左の人のリボンと自分のリボンを結びつける。最後にはリボンが1周、結ば

れることになる。リボンが1周結ばれたら、全員に対して、人生で大切な人について共有したことに感謝し、贈り物はいつもみんなと共にあることを振り返る。全員で前に進んで、サークルの真ん中にリボンを飾る。

価値観を具体化する

参加者に、サークルの真ん中にあるの紙皿に書かれた価値観を見て、自分が知っている、その価値の多くを具体化している人について考えてもらう。その人の名前を、席にある紙に書く。トーキングピースを渡して、書き留めた人の名前を言って、サークルの真ん中にその紙を置く。キーパーが最初にお手本となって答える。

励ましのリボンエクササイズ

各参加者に、リボンを1本配る。左側の参加者の方を向く。自分のリボンと隣の人のリボンを結びながら、励ましの言葉をかける。自分が終わったら、自分の左の人は、その左の彼／彼女のほうを向いて、隣の人のリボンと結んで、その人に励ましの言葉をかける。リボンが全て結ばれるまで、これを繰り返してサークルは回る。全員が励ましを送り、受け取ったことになる。

トーキングピース：聴くこと、話すことの重要性

サークルでのトーキングピースの役割について話し、またこのサークルのオープニングの儀式は、一緒にトーキングピースを製作することであると説明する。長さ25～30センチの棒か流木と、毛糸、革、羽、ビーズ、貝殻、ボタンなど材料をかご一杯用意する。次のことを説明する。棒とかごが回ってきたら、各自そのトーキングピースに何かをくっつけて、お互いに話し、聴くことについて大切だと思うことを発言できる。

サークルのエネルギー

全員に、立って自分の両手を両隣の人へ伸ばしてもらう。左の手のひらは上に、右の手のひらは下にする。そして全員手をつなぐ。ゆっくり息を吸って、吐く。続けて深く息をして、左手からエネルギーを受け取って、右手からエネルギーを送っているところを思い浮かべる。エネルギーが手から手へ、サークルを回っていることを感じる。一つになった目的のパワーを感じる。（このサークルの目的に影響を受けた人が）サークルの真ん中で、サークルのケアの力に守られているところを想像する。このイメージをしばらく持ち続ける。全員に向かって、ここに来て、サークルの一部になってくれたことに感謝する。準備ができれば全員の手を放す。

サークルの他者を肯定する

参加者に立ってもらう。毛糸玉を1つ、一人の参加者に渡す。その参加者は、サークルの他

の人に関するポジティブな経験について共有して、毛糸の端を握ったまま、その相手に毛糸玉を投げる。2番目の人も、サークルの他の人に関するポジティブな経験を共有して、彼女／彼は端を握ったまま、その相手に毛糸玉を投げる。続けて各自が、まだ名前が挙がっていない人について話をして、ポジティブな経験を共有する。各自話共有していくと、毛糸玉は、毛糸の端を握っている、最初に投げた彼女／彼に投げられることになる。話し終わると、サークルの全員が含まれた毛糸の格子模様が現れる。ゆっくりその蜘蛛の巣を床に降ろして、蜘蛛の巣の上にセンターピースを置く。

グループの物語を創る

“昔々あるチームがありました…”と誰かが始めて、文章を完成させる。各自深い意味のある一文を、前の文章に加えていく。物語がサークルを1周して一小さなグループなら2周目を行うーサークルの最後の人が最後の文章を加えたら、「…これでひとまずおしまい！」と言う。

サークルの仲間たち

参加者に、立って手をつないで円を作ってもらう。みんなで作ったサークルに注目する。各参加者はサークルの仲間のことを考えて、サークルを時計周りに、心に浮かんだ単語やフレーズを、仲間のために言う。みんなの生き生きとした表現に感謝して、座ってもらう。

私たちはキッチン用品

台所からキッチン用品をバスケット一杯集めてくる。サークルでバスケットを回して、各自1つ、キッチン用品を取ってもらう。時計周りにサークルを回して、バスケットから取ったキッチン用品のようになる方法を、みんなに言ってもらう。

私たちは…を選ぶことができる

以下の宣言が書かれたプリントを配る。参加者に、恐れが元にある感情やネガティブな感情を、1行目の空欄に記入してもらう。トーキングピースを渡して、一人一人、空欄に記入して彼または彼女が創作した詩を読む。キーパーが最初に詩を読んで、やり方のお手本を示す。

私は、を選ぶことができる。

(空欄に、恐れが元にある感情やネガティブな感情を記入する 例. 怒り、フラストレーション、不安)

あるいは、私は平和を選ぶことができる。

(あるいは愛、あるいは忍耐、あるいは思いやり、あるいは理解)

どれを選ぶかは私次第。

今日、私は自由になる。そして本当の自分になる。

穏やかで、澄んでいて、そして感性豊かな、

他にも世界の見方はあるんだ。

IV. みんなで動くエクササイズ

名前を言う、動く、思い出す

全員円になって立つ（できる範囲で）。最初の人はい／彼女の名前を言ってから、ある動作をする。2番目の人は、最初の人の名前と動作を繰り返してから、彼／彼女自身の名前と動作を見せる。3番目の人は、前の2人の名前と動作を繰り返してから、彼／彼女自身の名前と動作の前を見せる。全員に順番が回るまで、サークルは回り続ける。助けを求めること、他の参加者に手伝ってもらうのもOK。最後に1番最初の人はい、全員の名前と動作を繰り返す。

名前の波

最初の人はい／彼女の名前を言い、ある動作をしてスタートする。1人ずつサークルを回り、波のように、他のメンバーは最初の人の名前を言い、その動作をする。最初の人に回ってきたら波は終わる。サークルの次の人は自分の名前を言い、ある動作をする。名前と動作が波になって、サークルを回っていく。各自自分の名前を言い、動作をして、全員が自己紹介するまでサークルは回り続ける。キーパーが1番目になってこのアクティビティのお手本になり、練習ラウンドを創り出す。

大雨のアクティビティ

キーパーが彼／彼女の脚に、彼／彼女の手を交互に置くことから始める。次の人は、キーパーと同じ動きをする。そして次の人、次の人とサークル全員を回る。その動きがキーパーに戻ってきたら、キーパーは彼／彼女の脚を叩くのはやめて、交互に足を踏み鳴らすのを始める。次の人はキーパーの変化をまねする。一人ずつサークルを回り、それぞれが前の人の動きの変化についていく。その動きがキーパーに戻ってきたら、キーパーは足を踏みならすのをやめて、彼／彼女の胸の前で、両手を上下にこすり合わせるのを始める。一人ずつその動きをまねして、サークルを回る。キーパーはもう一度、脚を叩く動きをする。その動きがキーパーに戻ってきたら、キーパーは動きをやめて座る。一人ずつ、サークルのそれぞれが、前の人が動きを止めるのをまねして、全員が静かになる。

グループでジャグリング

広い場所があれば、そこで全員に円になって立ってもらう。なければイスに座って行う。全員が片方の手を高く上げる。小さな動物のぬいぐるみをあなたの隣の人に渡して、その人は、グループの誰かの名前を言ってから、動物のぬいぐるみをその名前の人に投げる。今度はぬいぐるみを受け取った人が、誰かの名前を言ってから、その人にぬいぐるみを投げる。全員が名前を呼ばれて、動物のぬいぐるみが全員に投げられるまで、これを続ける。一度名前を呼ばれたら、彼／彼女は手を下げて、ぬいぐるみを投げられていない人が分かるようにする。同じパターンを何度も繰り返すので、誰にぬいぐるみを投げるのか、全員が注意を払わなければなら

ない。

最初のラウンドで、このパターンがつくられる。それぞれが1度だけ、ぬいぐるみを投げられる。最後にぬいぐるみを受け取った人は、最初に始めた人に投げ返す。グループにこのパターンを繰り返してもらおう。しかし、前より早く行う。ぬいぐるみを投げる前に名前を言うのが大切と、メンバーに思い出してもらおう。このパターンで2・3人に投げたところで、新しい動物のぬいぐるみを最初の人に投げる。少し経ったら、ぬいぐるみを1つまた1つと加えて、4〜7匹の動物全部がグループのなかを飛んでいるようにする。しばらく動物が飛び回っている状態を続ける。

ある時点で言う。「止め、全員そこで止めてください」。そしてこのパターンの逆回りをしてもらう。人形を投げてきた人に対して投げるように、メンバーに伝える。これをしばらく続けて、あなたの隣の最初の人に戻ってくるように、動物を集める。そして全員席に戻る。

トーキングピースを回して、みんなどんな感じがしたか、考えを共有することができるが、それが必要というわけでない。私たちの生活の忙しさと、私たちがこなすたくさんのことについてコメントしたほうがいい。このアクティビティはユーモアを持ち込んで、人が新しい環境に入ったときによく感じる堅苦しさを壊すことができる。またコミュニティとしてグループを一緒に作り上げる始まりにもなる。

体で感情を表現する

全員立って、息を吸いながら腕を高く伸ばしてもらおう。そして息を吐きながら腕を降ろす。身体で悲しみを表す（話はしない）。しばらくこれを続ける。悲しみを解放し、次に身体で好奇心を表す（話はしない）。好奇心を解放し、次に身体で怒りを表す。怒りを解放し、次に身体でわくわくを表す。わくわくを解放し、次に身体で満足を表してもらおう。深く息を吐きながら、身体全部を揺さぶって、ネガティブな感情を振り落とす。

人間の彫刻

私たちはこれから人間の彫刻を作ると説明する。誰かに最初に彫刻になってくれるのを願う。その人にサークルの真ん中に入って、あるポーズをとり、彫刻が完成するまでそのポーズを続けてもらう。最初に彫刻になった人から1人ひとり、サークルを時計回りに、各参加者が真ん中に行き、人間の彫刻に並ぶ。彫刻が完成するまでポーズを続ける。人間の彫刻が完成したら、参加者は深呼吸し、彼らの作品が、それぞれの個性を集めた以上のものであることに注目する。もう一度深呼吸して、サークルのいすに戻る。

サークルの真ん中に、センターピースにする物を置く（戻す）

身体を伸ばす&揺らす

全員に立ってもらおう。高く高く腕を伸ばしてから、腕を振り下ろす。腰から体を前に曲げた後、背骨を伸ばしながらゆっくり体を起こして真っ直ぐ立つ。次に、身体全体を力いっぱい揺らす。力が出なくなったら、身体をリラックスさせて、深呼吸する。

ヨガ、太極拳、または気功

サークルのなかに誰かこれらの訓練の実践者がいれば、オープニングかクロージングでその動きを指導してもらおう。

V. 歌&音楽

(演奏する、再生する、唱う／読む)

ドラムサークル

みんなにドラムやパーカッションを持ってきてもらう。拍手や手で足を叩くこともできる。彼らの楽器を使って全員が同時に思い思いのリズムをとる。1つにまとまったリズムでも、彼／彼女独自のものにしてもいい。自然に終わるまで、アクティビティを続ける。

スマートフォンで音楽を再生したり、インターネットで歌詞をダウンロードして読んだりすることもできる。以下はオープニングやクロージングで使える音楽のタイトル。

お互いのサポート&より良い世界の創造に関する音楽

“Lean on me” ビル・ウィザース(1972)

“Love Invincible” マイケル・フランティ&スピアヘッド アメリカのバンド(2003)

“Feel no Pain” シャーデー (1992) より

彼らが闘うのを助けてあげて

進んでいくのを助けてあげて

未来をつかむのを助けあげて

生きていくのを助けてあげて

笑って生きるのを助けてあげて

“I’ ve Got Peace Like a River” アフリカ系アメリカ人の霊歌

“With My Own Two Hands” ジャック・ジョンソン&ベン・ハーパー(2002)

“If Everyone is Cared” ニッケルバック(2005)

“Candles in the Sun” ミゲル(2012)

“Man in the Mirror” マイケル・ジャクソン(1987)

“Hold on(A Change is Comin’)” サウンズ・オブ・ブラックネス (1997)

自信&回復力に関する音楽

“Beautiful” クリスティーナ・アギレラ (2002)

“Born This Way” レディー・ガガ (2011)

“Firework” ケイティ・ペリー (2010)

性教育に関する音楽

“Let’ s Talk about sex ” ソルト・ン・ペパー(1991)

家庭生活の困難に関する音楽

“Kathleen (Hard For Me to Love) ” ジェイイー・ペリー (2012)

“Family Portrait ” P!NK (2001)

歴史的、文化的トラウマと癒しに関する音楽

“Motherless Child” Sweet Honey In The Rock アフリカ系アメリカ人の伝統的霊歌より 作曲
Carol Maillard (2001)

“We Are” Sweet Honey In The Rock 作詞 Dr. Ysaye Barnwell (1993)

その他、検討したいシンガーソングライター :

Miriam Makeba

<http://www.oldies.com/artist-songs/Miriam-Makeba.html> 参照

Buffy Sainte-Marie http://www.lyricsmode.com/lyrics/b/buffy_sainte_marie/ 参照

Sweet Honey in The Rock

<http://www.lyrics.com/sweethoneyintherock> 参照