十戒実践講座

第一戒

ただ一人います真の神

あなたには、わたしのほかに、ほかの神々があってはならない。

旧約聖書　出エジプト記 20:3

あなたの神である主を拝み、主にだけ仕えよ。

新約聖書ーマタイ 4:10

あなたの主は命じられる。かれの外何者をも崇拝してはならない。

コーラン　17:23

常にわたしのことのみを想い

知性(ブッディ)のすべてをわたしに委(ゆだ)ねよ

そうすることによって疑いなく
君はわたしのなかに住んでいるのだ

バガヴァッド・ギーター（神の歌）12:8

「あなたには、わたしのほかに、ほかの神々があってはならない。」という戒は、他のすべてに勝って自分を愛し、世のものを愛してはならないということを含んでいます;すべてに勝って愛するものが、その者の神です。

黙示録解説　950:3

ただ一人います真の神

『心を尽くし、思いを尽くし、知力を尽くして、あなたの神である主を愛せよ。』(マタイ 22:37)

ただ一人います真の神の性質

ある友人が「君は神を信じますか？」と尋ねられ、「いいえ、私は神を信じるのではなく、神を知っています」と答えました。彼の答えは、おそらく世界には、単一の考えや概念などはなく、また神にどういう考えを抱くかは、何よりも大事なことであることを思い起こさせます。

ただ神を信じるだけでは十分でありません。神を知らねばなりません。すなわち、神の本当の性質を知らねばなりません。

例えば、もし神は怒り、復讐するという考えを抱いているならば、今度はある状況で、怒り、復讐することは正しいと感じるかもしれません。また、神は人を罰し、命令に従わなければ顔を背けてしまうと信じれば、子供を育てる場合に、罰をもちだしやすく、言うことを聞かなければ、愛さなくてもいいということになりがちです。神の愛を受けるには、条件が必要で、自分の行いに応じて神が愛してくれると信じるならば、必要以上に神に奉仕し、神の愛を得て、他人に認められようと努力しようとします。

一方、神は、必要なものすべてを備えてくれる、注意深く見守り、優しく導き、見返りを望まずに豊かに愛し、絶えず赦してくれる、無限の愛をもった親であると考えるなら、人生で他人にもそれと同じようにふるまうようになります。

創世記には、「神はこのように、人をご自身のかたちに創造された。神のかたちに彼を創造し、」（創世記 1:27)、とあります。私たちは神のかたちに創られたー喜ばしいことです。しかし、誤りを犯しがりな人間の性向を神に帰しはじめるたびに問題が起こります。 神を「知らな」ければ、神的な性格をも人の性格のよく似たものとして見てしまい勝ちです。私たちが持っている、短気、怒り、自己憐憫、貪欲、怖れまたは憤りが神を見るときレンズをゆがめてしまい、私たちの移ろいやすい気分まで、決して変わることのないお方に投影してしまいます。その結果、自分自身をも本当の神のかたちのようには見ることなく、自分のかたちから神を創造してしまいます。例えれば、怒った親は子供にこう言うかもしれません。「神さまはあなたの行いに、とてもがっかりしています」、「神様はあなたに罰を与えるでしょう」。神について言っていることが、実は、神の真のご性質よりも、自分の性質をあからさまにしているかもしれません。神に私たちの弱さを被せ、人の完全でない性質を神の完全無欠に帰してしまうたびに、偽りの神を崇めているのです。

そのため、神に対して正しい考えを抱くことは重要でし。真の神は、あらゆる国のあらゆる人のただ一人の神です。真の神は全知全能で常住です。ただ一人います神の本質的な性質は、純粋な愛であり、純粋な知恵であり、有益な役立ちを司る純粋なエネルギーです。ただ一人の真の神が、私たちすべてを愛し、心を開いて天界の王国の祝福を受け入れるように、常にそしていつまでも呼びかけています。
人の知る知らないにかかわらず、私たちが認めているのはただ一人います真の神であり、その一人の真の神を、人生で直に存在を体感できないのは、いわゆる「偽りの神」のせいです。これは神に対する誤った神の概念であり、自分が選んだものを帰したり、望んでいるものであったり、偶像化したり怖れている人物であったりします。いわば人と神の間に存在するものすべてです。

神をすべてに勝って愛し、隣人を自分自身と同じように愛することは、大宗教すべての試金石となっています。そこで、この第一戒では、自分が全てに勝って愛するものが何であるかを試みる機会が与えられます。それは、神であるか隣人であるか、はたまた自分自身であり、世の物質的なものを所有することでしょうか。エマヌエル・スウェーデンボリィが書いています。「人がすべてに勝って愛しているものが、その神です」(黙示録解説950:3)。
コーランの目次で、偽りの神の語句は、アラーを除く他のすべての神、すべての事柄の崇拝に関する一般的な範疇として用いられています。旧約聖書においては、「偽りの神々」とは、「他の神々」そして「異国の神々」、新約聖書においては、「にせ預言者」、「にせキリスト」そして「偽証者」という語句を見つけることができます。

神にすべてを捧げる

「私はあなたの神、主である」、この戒はこんな簡単な言葉で始まります。この最初の言葉の中で、ただ一人います真の神が私たちに直接語りかけます。それは燃える柴で神がモーセに用いた名と同じ名です。「わたしは、『わたしはある。』という者である。」.....「あなたはイスラエル人にこう告げなければならない。『わたしはあるという方が、私をあなたがたのところに遣わされた。』と。」(出エジプト記 3：13-14).

これは宇宙の偉大な神が、こう言って、すべての人にいつも語りかけています。「わたしは、あなたをエジプトの国、奴隷の家から連れ出した、あなたの神、主である。あなたには、わたしのほかに、ほかの神々があってはならない」。

序章で述べたように、神は「エジプトの地」や「奴隷の家」で象徴される状態から、絶えず私たちを連れ出そうとされていると、すべての宗教が教えています。すなわち、神は、私たち自身が囚われ、没頭し、とりことされているこの世のものへの執着から常に救おうとされています。

こんな人がブラフマンと呼ばれる:「人に係わる執着を捨て去り、超越する・・・者を、ブラフマンと呼ぶ」(ダンマパダ　法句経26:35)。 神にすべてを集中し、神の内に自己を永久に忘れ、すべての利己的な執着ーいのちそのものへの執着をも超越する。これはイエスが「いのちを救おうと思う者はそれを失い、わたしのためにいのちを失う者は、それを見いだすのです」(マタイ　16:25)、といわれた時に意味されたことです。
別の場面では、神へすべてを献身すること、その重要性が強調されています;物質的なものすべてに対する渇望を越え、地上のすべてのきずなを越えて。イエスは言われました「また、わたしの名のために、家、兄弟、姉妹、父、母、子、あるいは畑を捨てた者はすべて、その幾倍もを受け、また永遠のいのちを受け継ぎます」。 (マタイ19:29)

「自分のいのちを失い」、そして「家、兄弟、姉妹、父、母、子、あるいは畑を捨てる」とは、物質的な生活や、家族や家、故郷を捨てよということを意味しません。しかし、じぶんから進んでこれらすべてより高いものに心を傾けなければならないということを意味しています。真に神おひとりを礼拝するため、進んで利己的なプライドや望みをすべて犠牲にしなければならないことを意味しています。

人は進んで、自分はいつも正しくあらねばならなかったり、まわりに賛同を気にしたり、世の富に対する無節操な欲望よりも高いものに心を集中せねばなりません。つまり、「神の国とその義とをまず第一に求め」(マタイ6:33)なければなりません。これが、ある囚人の書いた詩に美しく表現されています。彼は、自分とただ一人います神との直接の関係の間にあるものを明確に見抜いている点に注目してください。

人は触ることのできる神を求める。
そうしている求めている内に、偽りの神を創り出してしまう。
その神は、口やかましくないようだ。

真理を受け入れるのは簡単ではない。
人が本当に拝み、仕えるものが、その いのちのあるじである。

私が愛そうとした神、
それは口やかましかった、－私にはそう見えた。
さほどでもない他の神々は灰と化し、
暴かれた私の心の隅に
私は見つけた。
財産、手柄、力！
私はその神々に頭を垂れるが、私の餓えはただひどくなる。

逃れたかった神
その神は愛情に満ちていた。
彼が説く福音は、難しすぎる
「汝の敵を愛せよ」彼は説く・・・。
それで私は他の神々に向かった。
私が愛し、逃れようとしたこの神、
この神は口うるさく、愛にあふれている。
私の偽りの神々が集まった。
名声;うぬぼれ;名誉と威信;財産
成功;栄光;余暇;友人;そして娘さえも－
私のあるじたちが結集する。
嘘を集め、そばに寄せた－

あまりに近すぎて、私は何も見えなくなった。
真の神が見えなくなった。

しかし真の神は私を見失わなかった－
(そしてそこには救いがある)。
絶望の底にあるとき
私を救うことのできない神々で窒息しそうなとき
救える神に私は祈った。

エジプトからの脱出

十戒の最初の言葉の内に、神の主要な性格が救い主であることが読みとれます。
「わたしは、あなたをエジプトの国、奴隷の家から連れ出した、あなたの神、主である」。
このヘブライ語の動詞は、「連れ出した」と過去形で訳されています。つまりこれは、私たちはすでに霊的な囚われから救い出されていることを暗示しています。しかしそれが本当であるなら、－本当に霊的な囚われから救われているのであれば－何故私たちはまだ奴隷のように感じるのでしょうか？

何故闘いはまだ激しく続き、まだそのまっただ中にいるように感じるのでしょうか？
この「新しいいのち」は時として「奴隷の家」にいたころ「エジプトの地」に置いてきた古いいのちと似ているように感じるのでしょうか？

自分たちが行うべきことを行っていないからです。「エジプトから脱出」したにもかかわらず、私たちはまだ約束の地にはいません。神は実際、私たちを霊的な囚われから救い出されました。（これはちょうど戒にある通りです。）しかし神が導こうとするところを注意深く、注目してみましょう。：シナイ山のふもとです。
以前囚われになったように、もはや概念や情動によって奴隷とされてはなりません。
私たちは囚われから解放され、自由になったのですー真理を学ぶ自由、その真理に従って生きる自由、なりたいものになる自由。
真理は私たちを自由にします。
シナイ山で与えられた、その真理とは、十戒に他なりません。
この神が与えられた戒は、完全に連鎖しており、見事なまで連続して結ばれていて、それに従ってゆけば、一歩一歩約束の地に入ることができます。

神的真理に従い生きる決心をし、そして実際に行うたびに、私たちのためにすでに勝ち取られた勝利を我がものとすることができます。その結果、徐々に利己や世の執着という囚われから「連れ出され」、より深い愛と知恵の状態に導かれます。

最初のステップ

旅の最初の一歩は、基本的なもので、数学の数字の「1」、アルファベットの「A」によって、神が存在していることがわかります。「私はある」と神はおっしゃいました。これは神的存在を示す最も簡単な表現方法です。「私はあなたがたの神、主である」。あなたがたを霊的囚われから連れ出した者。これは何故「私の前に他の神があってはならない」といわれたかを示しています。

この戒が与えられたとき、たくさんのいろいろな神を崇めるのが普通でした。雨の神、豊穣の神、闘いの神、収穫の神などです。それゆえ歴史的な背景は、この戒は、イスラエルの民に、エジプトから連れ出した神こそが、他の全ての神の前に礼拝すべき、最も偉大な神であることを銘記させるために与えられました。
それは彼らの心の状態に受け入れられるためのものでした。彼らはまだ一人の神という観念を受け入れられる状態ではなかったのです。そのため、救い主であるという神がすべての神の名かで最も偉大であるという観念は、彼らがそれを受け入れる過程において、重要かつ決定的な段階であったのです。
民はいかめしく、「あなたは、偶像を造ってはならない。」、「それらを拝んではならない。」と諭されます。もう一度いえば、彼らは救い主なる神、敵から奪い戻す神に心を向けねばならなかったのです。

現代社会では、ほとんどの人は、木偶を拝んだり、雨の神を崇めたり、豊穣の神に祈ったりすることはありません。しかしそれは、世の物質的なもの（自動車・テレビ・パソコン）や、他人や他人との関係（わだかまりを持つ、自分がどんな印象を与えるか気にしたり、人気を気にしたり等）にしつこく執着するたびに、この戒の精神を犯しています。本質的には、神から由来していない考えや感情に支配されるのを許すごとに、この戒を犯しています。

このような考えや感情を、「他の神々」や「偽りの神」と呼びます。なぜなら、これが自分のいのちの中で、ただ一人のまことの神の直の存在を体感することを、いつも妨げ続けているからです。
それゆえ、この最初の戒によって、自分の心が何によって占められているか自分自身を試み、神の存在を感じ

る喜びを断ち切っているのは何者かを発見することになります。この戒は、自分の心の占有者ー私たちの注意をひきつける考えや感情、私たちに住みついているもの、多かれ少なかれ、私たちに絶えずつきまとい、覆っている態度や見解を見つけだし、名付けるよう導いてくれます。勇敢で、誠実な自己試験が要求されています。アイルランドの詩人、イエイツ・ウイリアム・バトラーは、「戦場で命を失った者を何故たたえるか？自己の深淵に入っていった向こう見ずな勇気を示したからだ」、と書いていますが、これがそれを意味すると思います。

自分の抱いている偽りの神を見極める

自分が一番時間をさいて考えていることが、偽りの神となりえます。それが自分を惹きつける考えであれ、自分を傷つけた人物であれ、そして不正だと考えいる出来事であれ、それに対して私たちの心はいつも引き戻され続けます。会話でさえ、その話題の周辺をただよい続けます。自分の好む主題や、一番嫌なこと、そしてつきせぬ不平、人の話の中で、いつもこれを思い起こさせるものを発見します。会話の中で、なんと自然に好きなスポーツや政治、音楽の話題へと運んでゆけるか、考えてみてください。もし、誰かがあなたを傷つけたとします。そのときあなたが自分の心の傷を癒し、他人と「それを論じる」ために使う時間とエネルギーがいかに大きいものかを振り返ってみてください。ある感情や考えが圧倒し、あなたを支配し、コントロールするかもしれません。あなたはそれを払い落とせません。考えを止めることができません。一時的に心がそらされたとしても、心は同じ考えに戻り、同じ感情を蒸し返す道を探し出してしまいます。その考えや感情が、あなたの主となり、あんたは奴隷となります。何かに「心を奪われた」と感じたら、「奴隷の家」に帰ってきたと考えてください。

どんな活動、人、ものであれ、それが心を奪うならば、それは「偽りの神」と呼ぶことができます。それが私たちのいのちを支配しているからです。人の心にある祭壇では、それが中心を占めています。心の中で、至高の存在とされています。それがたとえ神でないとしても、その執着以上に大切なものはありません。次の手記では、30才の受刑者が15年間のアルコール漬けの生活を「自分の人生の中心」であったと呼んで、書きつづっています。

町中のいたるところで、私の神は酒でした。その神のためには私はなんでもしたし、心を尽くし、思いを尽くし、知力を尽くして酒を愛していました。その神を得るため、私は働いて金をかせぎ、惜しげもなくつぎ込みました。人生で問題が起こったり、人や何かに腹を立てると、自分の神のところに赴いて、慰めを得ました。人生にいいことが起これば、しめたとばかりに自分の神と祝いました。これは、私の人生の中心でした！私は私の神を崇め、望むことは何でもやりました。なぜならそれが私のすべてを支配していたからです。

29才の女性受刑者：

私の人生の15年間、毎日自分の神を崇めていました。この神は私の父さえ殺し、まだ日に二、三十回膝をついてえずきながら崇めています。私の神は、煙草です。

中毒と執着は、「偽りの神」です。それは、容赦のない、信じられない力で、屈服するまで追い込んできます。それは、厳しい奴隷監督のように支配し、私たちはそれに屈服し仕えます。中毒になりはじめた人は、自分のすべてが中毒で消耗し、そこから解放されることがなく、その心のエネルギーはこれら偽りの神の飽くことのない欲求をなだめるために費やされています。これはコカインやヘロイン等の中毒性の高い物質になるほど、真実性を帯びます。例えばある参加者は、次の記事にあるように、マリファナを自分の神であると認めています。：

私はマリファナを適度に使えば、神聖な物質を見なされるようになると、常に信じていました。事実、私は年に

一二度しか使用せず、神との親しい交流にしか使わないことに誇りをもていました。マリファナを吸って、自分を完全に神に開くまでは、大事な決定をしないことが一番だと、何年もかけて、学びました。マリファナとの出会いは、いつも積極的で喜ばしいものでした。他のどんな方法よりも、自分と他人について知ることができました。例えば、妻に肉体的な危害を与えようとするほど、頭にきたことがあります。しかしそのかわりにマリファナを吸おうとしました。煙を灯すと、すぐ全く異なった心持ちになりました。私は妻を理解し、腹を立てはならないと気づきました。こんな風に、人を理解したり、仕事上の重要な決定をするとき、何年もの間マリファナを使っていました。それは神との特別な「きずな」でした。

しかし、この何年もの間のすべて、人生の大事を決断するのにマリファナに頼り、これを克服できなかったことに気づきませんでした。「よし、この決断をする前に、ハイになって神の言うことを見てみよう」、と言ってきたようです。自分がいかに盲目で聞く耳をもたなかったことか。私はこの「儀式」が神聖な時、直接神を体感し、神から直接教えを受ける時と思いこんでいました。神と結んでくれるマリファナを信じ、これが本当は「偽りの神」であったことを気づきませんでした。

つまり、神を信じるよりもマリファナを信じていたのです。私は神の存在を体感することを、年に一、二度に限ってしまい、すべての瞬間に神の存在のうちに生き、呼吸し、動くことを放棄していたのです。5

5．テレンツ・ゴルスキー と マレーネ・ミトラーは**常習行動のカテゴリー**を八つ認めています。（そのほかにアルコールと薬物があります） 強迫的なダイエットや食べ過ぎ（拒食症や過食症）；強迫的な冒険（ギャンブル）；いつも忙しくなければ安心せず、事を完全に成し遂げようとすること；肉体運動で体を必要以上に強迫的に刺激すること（オーバーエクササイズ）；セックスを極めなければとの強迫感；スリルと極度の緊張を求める強迫観念；買い物や所有をしないとおさまらないという強迫感
「しらふでいるために。再発防止へのガイド」（インデペンデンス ミズリー：ヘラルドハウス／インデペンデンスプレス），120-121．

この人物の場合、本人は自分でマリファナの使用を「コントロール」できるように見えました。年に一二度だけ、それも「神聖な目的」のためです。しかし現実には、それは偽りの神となっていました。彼は神的存在との「きずな」としてマリファナを信じていたからです。神は現に存在し、人生のいかなる瞬間においても神が導いておられる無数の術を信頼していなかったのです。

テレビ中毒も、偽りの神が私たちを「囚われ」に縛り付けることに他なりません。大きな集会の指導者である牧師はこう書いています:

ある日、何かを見ようとしてテレビをつけました十回ほどもみたはずの映画が流れています。私は他に本当にやりたいこと、またやらなければならないことがあるのに、テレビから決別することができませんでした。実はその映画で、もう一度みたいあるシーンがあったからです。一時間ほど映画をみて、自分自身にそのシーンをみたらテレビを消そうと言い聞かせました。そのシーンが終わっても、止めることができません。ついに映画が終わるまでテレビを見続けてしまいました。テレビが私を完全に支配していました。私は完全に囚われていました。私は三時間もそこに座って、エジプトの奴隷として囚われていました。

中毒は「偽りの神」が私たちのいのちのうちに現れる、相当に典型的な例ですが、それだけではなく、他にもあります。次の例は、34才の主婦が他人を台上にあげつらい、偶像のようにしてしまったことをこう書いています。

最近私のある友人が、離婚しようとしていると言いました。私はショックを受け、うろたえ、そして悲しみました。

私はその夫婦の生き方、二人の関係、社会的地位を理想としていたからです。しかしおそらく私の態度は、二人を自由に振る舞えなくしてしまったようです。結局夫が高い社会的地位にいたこともあって、ささいな弱点も人目に示せなくなっていました。もし私たちが、ショックを表さずに彼らの弱点を受け入れることができたなら、少しは違っていたのではないでしょうか？私にはわかりません。でも、これからは人のいいところを誉めるなら、祭壇や台座の上にあげつらわずに、そうしたいと思っています。ただ主だけが水の上を歩けるのです。

完全さを求めることは広い意味でそしてうまく隠れ蓑となった偶像崇拝です。それが看破されてなければこの偽りの神の崇拝は最も危険でもあります。

4人の子を持つ38才の母が書いています:

数多くいる私の偽りの神々の一つに、完全主義があります。私は自分の生き方が完全であることを望み、期待しています。完全な家、完全な車、母、教師、完全な夫、子ども、そして犬にいたるまで！ いうまでもありませんが、私はその目的を達することができたと感じることができず、自分の完全という理想に達しないものには、怒りっぽく、満たされず、悲しく、いらいらしています。私の「現実」では、皆その役割を演じ切れていないのでは？私は完全主義という偽りの神を崇めています。

若い方へ

偽りの神を見つけることは簡単ではありません。たいてい、そして特に自分が若ければ、最初に自分の内ではなく、他人の内に偽りの神々を見出します。これは必ずしも悪いことではありません。自分の子供達が他人の行動が不適切であると気づいた時、過度に詮索好きであるということでもありません。しかし本当は、最初の段階では自分自身の内に偽りの神を認めたほうが有益です。次の例は、10才の男の子が、学校の体育活動で他人の偽りの神を発見し、それを書いたものです。

今日、休み時間に、「ノックアウト」というゲームをしました。あるひとがバンパーに選ばれました。それは僕でした。みんなが、僕を選んだのですが、僕があまりうまいバンパーでなかったので、僕を責めます。バンパーはボールをネットの外にはじき出すのが役目です。僕はそれが上手にできません。でも上手にできるみんなは、僕にくってかかります。他の子ではなく、僕だけに。みんなは「くだらない神」をあがめています。

ある12才の女の子は、「正しくあらねば」という偽りの神に仕える傾向を持っています。彼女は、他人の意見にもっと寛容でなければならないことをよくわかっています。:

学校で私はいつも「だめ、それは悪いことのはずよ」、と言っています。あとでそれが正しかったと気づきます。私の偽りの神は、他人が考えていることを思い図ってあげれないことです。私はいつも自分は正しいと考えています。

9才の男の子は、この戒をふまえて自分自身を点検し、誰かに対して自分が怒り狂うことを観察しました:

僕の偽りの神は、悪い目つきです。誰かに対して怒ると、目を細めて、じーとにらみつけます。アンドリューという子がいて、わざと僕をつまずかせたので、その目つきで、にらみつけてやりました。ぼくの偽りの神は、悪い目つきを僕に与えました。

先に自分のテレビを、囚われ、エジプトの奴隷になぞらえた人の話がありました。ここでは10才の男の子も、テ

レビを見たがることが、偽りの神の奴隷となることに気づいています。

僕がテレビを見てもいいかとママにきくとび、ママはいつでも「だめ」という。でも、僕は「だめ」といわれたくない。いつか偽りの神様がやってきて、僕をあやつってしまい、パパとママがいないうちに、こそっとテレビを見てしまった。テレビを見なければ、全く楽しくないなんて、偽りの神様のようだ。

17才の女子高校生は、自分が「お調子者」であったと認めました。彼女はこう書いています。

私の偽りの神は、他人を楽しませることです。私はいつも、他人が私をどう考えて、どう言っているか、心配しています。時に、私の心は、心配で一杯になってしまいます。ずっとそうでした。私はいつも「みんな私のことをどう思っているんだろう？」、「私の言ったことは間違ってないかしら？」といつも思い、心の中で何度も繰り返します。他人がどう考えているかへの心配、これはホントに偽りの神になっています。

19才のアフリカ人は、私たちすべてになじみの深い、偽りの神を見つけました。彼はそれを直截に、「自分主義」と呼んでいます。:

「自分主義」は私の偽りの神です。自分がやったことすべて、自分に由来していると考えていました。一時は神の助けなど必要なく、自分でなんでもやれると考えました。ご存じでしょうが、この神は盗人です。なぜならその神は、真の神の、真理と善を盗むからです。これが偽りの神であると、気づかなければならないと学びました。なぜなら、それは私を、ゆっくりと真の神から引き離してゆくからです。この神が私を支配しています。それは私のいのちの一部でした。しかし今、この偽りの神から、私を救ってくれた神に、感謝を述べています。「どんな神も、どんなものも、決して、決して、決して、あってはならない」と自分に言い聞かせています。

他人の神を崇める

ただ一人います真の神の前に「他の神々」があってはならないとは、自分の利己的な欲望ではなく、神おひとりによってのみ、導かれねばならないことを意味します。しかし、これは他の人々が持つ勝手な欲望によって導かれ、支配されることに気をつけるべきであることも意味しています。例えば、小さい子の友達が、隣の店からキャンディを盗むというのを聞いても、その子は「だめ、いけない」ということができるはずです。同僚が仲間の悪いうわさを流そうとしていても、自分はその動きを拒絶できるはずです。法律顧問が、訴訟をうまく進めるため、事実を隠そうとアドバイスしても、「いいえ」といえるはずです。これらそれぞれの人達は、他人の偽りの神を崇めるのを拒絶することができるはずです。旧約聖書に書かれています、
「あなたは多数者に追随して、悪を行ってはならない。」(出エジプト記 23:2).

次は、ある受刑者が、旧知の友の偽りの神に跪くことを拒否した例です。旧知の友を、幼なじみと言っています:

今夜は水曜定例の聖書研究会で、幼なじみの一人がその部屋を尋ねてき、座り、少しの間しゃべりました。幼なじみは、刑務所の歯医者は人種差別主義者であり、受刑者に公平な医療を行っていないとの文章を書くよう頼んできました。彼が説明するには、治療をしてくれたが、入れ歯をするのを拒否されたということです。また歯科医は、仕事以外のことにも何か言及したとのことでした。彼のいうことを聞きながら、「課題を思い出しなさい、偽りの神を崇めてはなりません」、とどこからともなくささやかれました。

この友は、幼なじみであり、学校に一緒に通った仲で、「できない」といいがたい間柄でした。彼は楽しげに僕を見ていますが、「その男を非難する文は書けないよ。彼は僕に何もしていないし、君が言ったからといって、僕もそうだと書くことはできないんだ」と答えました。

幼なじみが、僕の心を察してくれればいいのですが、彼の目には僕に対する失望があふれています。しかし僕は彼の気持ちだけを、気遣うわけにはゆきません。彼はいつか彼なりに乗り越えるでしょう。聖書には「人に従うよりも神に従わねばならない」とあります。これを思いだし、「僕は幼なじみよりも、神に従うべきだ」と言い聞かせました。

別の次元では、哲学あるいは心理学的手法や、ある特別な物のわかった個人の教えに深く影響されていたりします。この手法や教師は、たしかに霊的成長にとって手助けとなります。事実、神の教えは、時を選ばずに、偉大な思想家や著述家の心を通して得られる場合もあります。しかし警戒せねばなりません。たしかにこの賢明な人々の言葉は、神に導くよう意図されたものであるかもしれません。しかし彼らは、神に代わってはならないのです。：彼らは、神が私たちを愛していることを、より深く理解させてくれる道ですが、彼ら自身が道ではありません。啓示された真理を自分のいのちに適用することに役立つ、啓発的な洞察を与えてくれても、彼ら自身が真理というわけではありません。より深い霊的いのちに導いてくれますが、彼らがいのち自体というわけではありません。道々、知識の枝のすべてに、たくさんの教師がいて、私たちに仕え、そしてまた霊的な旅の重要な部分を構成してくれます。彼らは、約束の地への旅のために神が備えてくれているのです。友人や哲学者、心理学者そしてそのほかの偉大な思想家は、私たちの霊的な成長に役立ちます。しかし私たちは、常にその大本に帰らねばなりません。：私たちは方向とひらめきを得るため、神と聖典にもどらねばなりません。

新約聖書の中で、パトモス島に追放された使徒ヨハネの話があります。彼がそこにいる時、天使が来て驚くべき事を示しました。ヨハネは「それらのことを示してくれた御使いの足もとに、ひれ伏して拝もうとし」ましたが、天使は彼に言いました。「やめなさい。私は、あなたや、あなたの兄弟である預言者たちや、この書のことばを堅く守る人々と同じしもべです。神を拝みなさい。」(黙示録 22:8-9).

この天使の言葉は、ただ一人の真の神を除き、誰も、そしてどんなものも崇めてはならないことを思い起こさせてくれます。

<u>ルンペルツュティルツキン効果</u>

時として、他人につらく当たったり、悪意のこもったうわさをひろげようとしたり、自分の親をさげすんだり、我が子のあらを探したり、自分の成果を自慢したり、自分の不幸に卑屈になってしまったりしようという強い衝動に駆られることがあります。

これらすべては、私たちを支配し、また私たちを仕えさせようとするとき、「偽りの神」となることができます。

それ故、この偽りの神に、正確に「名付ける」ことを身につけることが、この上なく重要です。「自分は怒っている」、といだけでは十分ではありません。可能な限り特定せねばなりません。特定すべき偽りの神は、例えば、怒り、焦り、独りよがり、あるいは、受け入れられなければならない、正しくあらねばならない、思い通りにしなければならない、ことなどです。次の手記では、現代の母親が、怒りの神を崇拝しながら、独善という祭壇に我が子を「捧げる」様が、生々しく描写されています。：

私がこの怒りの神に仕える方法は、「朝の礼拝」と呼ばれています。この怒りの神は、子供達とその自尊心を特に犠牲とするようです。たいていの朝、この偽りの神は、私に満足してくれます。
子供を怒鳴るのは、その神の名を讃え、栄光を与えることです。とげとげしい口調はその賛美、そして私はそれを華麗に歌います。怒りこそ、我がなすべき業。この神に仕える時、好ましくは思いません。内側の自分は

ぞっとしています。しかし、「私は正しい」、「私が間違っているはずがない」と考えているので、日々の貢ぎをやめることはありません。

親子の関係は、えてして偽りの神を見つけだす好機です。次の手記は、ある女性が、自分と自分とただ独りの真の神との間に、母親がいたことに気づきます。この悟りは、「ライズ・アバブ・イット」のクラスで、偽りの神を克服するとどんな気分になるかを感じるため、参加者に椅子の上に立ち上がってもらった時に得ました。彼女はこう書いています。:

私が成人してから過去20年間、母との関係に努力をしてきました。母が死んだ後でさえ、母の支配から脱しきれておらず、それは、囚われーエジプトの奴隷であると言われるかもしれません。私はいつも母に完全に支配され、完全にじゃまをされていたように思えます。両親は神の代わりであり、いつも崇めなければならないと育てられました。私は心から母を尊敬できなかったことに、いつも恥じ入っていました。今振り返ってみると、これは私の両親が主をそうみていたのだと思います。優しい神なら大丈夫ですが、罰し、支配する神はごめんです。

母がくれたいいことは、ちゃんと感謝することができます。しかし、母の支配と私の恥、怒り、罪によって曇らされていました。母が私と神の間に割って入っていたのだと思います。母を片隅においやろうとしたのですが、だめでした。その影響力は、いまなおありました。椅子の上に体をあげて立ち、今の状態を違った角度で眺めてみた時、母の私への影響力は、もはやないと実際に感じることができました。をこで私があっ件したのは、私の上に主がおいでになるということです。椅子の上に登るまでは、母は私に影響を与え続けていました。母が偽りの神であると認めることで、母もそして自分をも傷つけることなく、「名付ける」ことができました。もはや怒りも恥も感じません。椅子の上に登ったその時、自由にされたのです。

参加者がこの記事を書いた後、他の参加者と次のような見方を分かち合いました。:「私は自分が母をどかそうとしていたことに気づきました。椅子の上に立つために母をどかす必要はありませんでした。私が動けばよかったのです！」。

私たちを支配している偽りの神を正確に名付けることで、本当に力を得ることができます。おとぎ話の中で、若い女性が意地悪な小人に囚われ、魔法で縛られてしまいます。若い女性を魔法から自由にするわずかな望みは、その小人の本当の名を見つけることです。しかしその名は、なじみがなく、一風変わった名であるため、容易なことではありません。その意地悪な小人は、もし彼女が三日以内に名を当てなければ、長子を奪ってしまうと言い、最悪の事態になってしまいます。たまたまラッキーな出来事が続き、彼女はその名を見つけることができます。期限のぎりぎりで、彼女は小人にその名を告げます。「あなたの名は、ルンペルツュティルツキン」。小人は驚き、激怒します。魔法は解かれ、小人は逃げ去って、二度ともどってきませんでした。若い女性は、子供を取られず、彼女を支配していた、ちっぽけな暴君の抑圧から解き放たれました。

このおとぎ話は、自分の偽りの神に名付けることがいかに重要であるかを教えてくれます。若い女性が男を名付けることができると、たちまち彼女を支配していた男の力は失われてしまいます！霊の分野でも、同じです。自分がどんな霊的状態にいるか、漠然とわかることでは十分ではありません。また、自分は「罪人」だと、漠然と告白することでも、そうです。はっきりとしなければなりません。自分を支配している偽りの神を特定することができるはずです。名付けることができるはずです。命名は、克服のための最初のステップです。これを「ルンペルツュティルツキン効果」と呼びます。

Eメールでの参加者:

霊的成長を妨げている執着に名付けるというアイデアは、本当に役に立ちました。ルンペルツュティルツキンのように、その名を知るというアイデアは好ましく、力をはぎ取ってしまうことができます。私を支配する偽りの神は、独りよがりのESR（血沈）と呼ぶことができます。それは、他者に向けられた怒り、復讐心だと明示できます。特に、自分が文字通り果たそうとしなければならないと感じている行動基準を、愚弄された場合です。

偽りの神は、中毒のようなものです。衝撃のエネルギーを少しずつ与えてゆきます。独りよがりの自己満足、他人より優れているという感情という報いがあります。ESRは、真の正義であるかのように装いながら、その実は、軽蔑、うぬぼれ、傲慢、独善の固まりです。

Eメールに書かれた若い母親の手記です:

絶望、これが私の偽りの神の名です。子供が次々と目を覚ます夜が連続し、ある子は寝かしつけることができるまでは、ほとんど夜目覚めているという、慢性的な睡眠の問題を持っています。やっと自分が寝る番になっても、疲れ果て、気分は沈み、すべては無駄で、家事はできず、子供と遊んでやるのも、事務作業をやり通すのも辛く、これから何も変わることはないんだ、と思いこんでしまいます。この絶望感は、ただ座ってコンピューターゲームをやったり、テレビを見ている時にも襲ってきます。

昨夜、あることに気づき、過去三日間にあったこと以上のことが、一時間でまとめて起こりました。
今朝は子供達と一緒に、寝室を掃除し、洗濯物をすべて片付け、気候のよかった午後には、一緒にショッピングモールへ出かけました。

何があったと思います？絶望的だなどと思わないようにしたのです。確かに私はまだ疲れ切っています。しかしそれは有意義な日をおくろうとすることの妨げとはなりません。今はまだ10時半ですが、三人の子のうち、二人は眠りについています。一番問題である最後の子も、パパに抱かれながら、映画を見ながら静かに休んでいます。

この若い母親は、自分が「絶望」と名付けたものに押しつぶされそうに感じています。幸運なことに、彼女は自分の心の状態が、囚われであると見定め、自分がそうなったてきた経緯も理解しました。

彼女が自分に起こっていることを理解したとき、自分の心の状態を名づけました。その瞬間魔法は解け、ルンペルツュティルツキン（彼女の絶望）は去り、自由に家族と楽しむことができました。偽りの神を見事に見極めたのです。

課題　偽りの神を見極めよ/　自己分析

この戒によって、反省に時間をとるようになります。自分の心のエネルギーを割いているものに注目してください。自分の心を占めている、人や物事についての感情や思考に注目してください。人、物質、あなたを支配いている活動、あなたが執着し、無理にでも強いねばらないことはありませんか？あなたを悩ます人、政治問題、金銭への関心があなたに住み着き、神の居場所が残り少なくなってはいないでしょうか？恐怖、怒り、嫌悪、貪欲、色欲、自己憐憫、絶望、憤り、これらがあなたの神となっていないでしょうか？神の直の存在を体感できないようにしているすべてのものを、注意深く探してみましょう。それを偽りの神と認め、名づけましょう。

****

課題 偽りの神を見極めよ/　自己分析

自分を支配している偽りの神に気づいたなら、名付けてみましょう。
手記に、この戒を保つため経験したことを手記として記録しましょう。
****
さらなる沈思黙考と応用へのヒント

瞑想:「天にまします私たちの父よ」

主の祈りの最初の文句「天にまします私たちの父よ」はただ一人の真の神がいることを思い起こさせます。
この戒を守る霊的な訓練を行いながら、この文句を使いながら静かに何回もこれを繰り返し瞑想します。
毎日時間を設けて、静かな場所で、この「天にまします私たちの父よ」という文句だけに心をとどめます。
行いながら、ただ一人の真の神がいて、あなたを無限の愛で愛し、あなたを決して虚しくさせることがなく、完全な平安を与えてくれると、心に記してください。

行動:心の鍛錬
瞑想には様々な形がありますが、聖典にある古代の瞑想法が、シンプルでありながら力強く、安全であると発見しました。また早朝、ちょうど目覚め、世の煩わしさを思い起こす前、が最も瞑想に適した時間だと発見しました。その時間帯の心は、最も受け入れやすく、世の煩わしさに惑わされにくくなっています。聖典のある一節をひも解き、心の奥底に沈め、その日一日心に残しておくのに、いい時間です。もう一つの瞑想に適した時間、あるいは単に聖典をひも解き、吟味する時間は、夜、寝る前のひとときです。瞑想は、楽しいものであるべきで、苦役であってはなりません。心に思い浮かべ、穏やかに心を整え、集中するよう鍛錬します。盲導犬を訓練すrには、つなぎひもなしに、道に迷わず、訓練士のそばを歩くことを学ばねばなりません。最近、二人の参加者が、「イッジー」という名のかわいいゴールデンレトリバーの子を手に入れました。 これは、イッジーが盲導犬学校の特別訓練から脱落したためでもあります。 普通の町の犬のように、 リスを見つけて追いかけたのがイッジーの脱落の原因です。 イッジーは集中を学ばねばならず、 訓練士のそばにいなければならず、 衝動を抑え、 気を散らす物を排除しなければなりません。 自分の心が、 感情に駆られやすい子犬であり、 訓練が必要で、 聖典は主人の声だと考えてください。 心が主人のそばにあって、 道を外さないよう訓練してください。 迷ったら、 優しく連れ戻しましょう。「動くな」 と自分の心に言ってもかまいません。

手記: 解説
各章の最後に、「あなたがこの戒にとりくんだ経験を、手記として記録しましょう。」とあります。手記への記録古くからある、霊的鍛錬であり、正直な自己分析を助長します。手記は、忘れぬために書きます。経験したことや、それらに対する反応を、書いたものとして残し、あとから熟考し、そこから学びます。手記は日記のように、自分ひとりのためのものです。しかし、あなたの洞察を、自己発見の旅に出ている友である他人と分かちあうことは、価値あることです。楽しんでください！

手記へのヒント　若い人へ
神の概念とは何か？神を知ることができたのか？愛している？怒り？復讐？赦し？罰？心に神の像を描けますか？正しい神の声に気づいていますか？神の存在の体感？神は身近な存在ですか、遠い存在ですか？
手記には、あなたが、どう神を理解していたか、若い方なら、神とあなたの関係を書いてみましょう。

手記
今現在の、神との関係を書き記しましょう。

手記へのヒント
今現在、あなたが必要としているいのちの部分はどこでしょうか。たとえば、ある特別の関係、何かへの耽溺、特別な恐怖等を書いてみましょう。

活動:「4 バイ 4」方式での分かち合い
このセミナーは、たいてい一週間に二時間、十回の構成となっています。その間、「4バイ4」とよんでいる小グループで、わかちあう機会を用意しています。そこでは、まず任意に選ばれた4名のグループに分かれます。各人はそのグループの中で、戒を守ることで得た最近の経験を、それぞれ4分間づつで分かち合います。(「4バイ4」についての詳細な説明は、巻末についている部分をご覧ください。)

活動: リストアップ
「他の神」、「偽りの神」の一般的なリストを作成しましょう。自分のものであるかどうかは関係なく、思いつくものをできるだけたくさんあげてみましょう。そして改めて振り返って、とりわけ自分と関係あるもの、あるいは自分の生き方の現状に近いものを見極めます。なにか規則性のようなものはありませんか？この課題は自分でやってみます。できあがったら、この本にあるリストと比べてみましょう。

活動: 恐怖を名付けましょう
あなたの「偽りの神」のそれぞれを、より深く探り、そこに隠れている懸念を名づけてみるという事前準備をしてもかまいません。あなたの偽りの神は、見放されることや、拒否されることを恐れることから起因していませんか？他人をがっかりさせたり、自分が失敗しないかという恐怖に根付いてはいませんか？おそらくそれは、役立たねばならないという焦り「や、真理に向かうことへの恐れと関係してはいませんか？未知への恐怖、すべてがうまくいかなかったらどうしようと恐れてはいかせんか？例えば、(特に、自分にお子さんと向き合うとき)、「怒り」という偽りにの神を見つけたら、自分が今までにしたものと同じ失敗を、子供が繰り返すことを恐れて、怒ってはいませんか？他の例:偽りの神のひとつに、何か心配すると食べたくなってしまうという「心配」かもしれません。この偽りの神にもっと近寄ってみることで、拒否されることを恐れているからだと発見できるかもしれません。偽りの神の裏にある恐れをつきとめることは、自己診断に役に立つ道具となりえます。この活動を行った時に、あなたに何が起きるか、手記に記してください。

偽りの神

サンプリング

怒り	完全主義	ニコチン
自己憐憫	皮肉屋	酒
支配	悲嘆	ドラッグ
成果	疑念	砂糖
怖れ	肉欲	食べ物
分別くささ	うぬぼれ	落胆
焦り	貪欲	軽蔑
嫉妬	憤り	批判
人の眼	怒り	仕事中毒
うわさ	力	セックス
心配	手柄	金
怠惰	財産	名声
過去に住む	未来に住む	気苦労