

## 砂の上の足跡

ある晩、男が夢をみていた。  
夢の中で彼は、神と並んで浜辺を歩いているのだった。  
そして空の向こうには、彼のこれまでの人生が映し出されては消えていった。  
どの場面でも、砂の上にはふたりの足跡が残されていた。ひとつは彼自身のもの、もうひとつは神のものだった。

人生のつい先ほどの場面が目の前から消えていくと、彼はふりかえり、砂の上の足跡を眺めた。  
すると彼の人生の道程には、ひとりの足跡しか残っていない場所が、いくつもあるのだった。  
しかもそれは、彼の人生の中でも、特につらく、悲しいときに起きているのだった。  
すっかり悩んでしまった彼は、神にそのことをたずねてみた。

「神よ、私があなたに従って生きると決めたとき、あなたはずっと私とともに歩いてくださるとおっしゃられた。しかし、私の人生のもっとも困難なときには、いつもひとりの足跡しか残っていないではありませんか。私が一番にあなたを必要としたときに、なぜあなたは私を見捨てられたのですか」

神は答えられた。

「わが子よ。私の大切な子供よ。私はあなたを愛している。私はあなたを見捨てはしない。あなたの試練と苦しみの中に、ひとりの足跡しか残されていないのは、その時はわたしがあなたを背負って歩いていたのだ」

FOOTPRINTS IN THE SANDS ~ 作者不明

## 叶えられた祈り

自ら成し遂げるために 強さを与えてほしいと、神に求めたのに  
私は弱さを与えられた 神に従う謙虚を学ぶようにと

もっと偉大なことができるように 健康を求めたのに  
私は病気を与えられた もっと善いことができるようにと

幸せになれるように 富を求めたのに  
私は貧困を与えられた 賢明になれるようにと

人々の賞賛を得ようとして 権力を求めたのに  
私は弱さを与えられた 神の手助けを望むようにと

人生を楽しめるように あらゆるものを求めたのに  
私は命を与えられた あらゆることを喜べるようにと

求めたものはひとつとして与えられなかったが  
私の願いはすべて聞き届けられた

わがままばかりを望んだにもかかわらず  
言葉にできなかった祈りはすべて叶えられた

私はあらゆる人の中で  
もっとも豊かに恵みを受けたのだ

I ASKED GOD or THE ANSWER TO ALL MY PRAYERS

作者不明

## 不思議な力

神はその英知により、自分の慈愛の分配役として、このグループの人々を選ばれた。

神は、この不思議な力を運ぶ者を選ぶにあたって、尊敬を集める人々、権力を持つ人々、有名な人々、才能溢れる人々のところへは行かれなかった。

かわりに神は、みすぼらしく、病気で、不運な人々のところを訪れた。

すなわち、飲んだくれのところへ、世の中でもっとも頼りないとされる者のところへとやって来られた。

そして、こう言われた。

わたしは、この計り知れない力を、あなたたちの弱い、力無い手に委ねた。

あなたたちに与えた力は、人々の中で最も教養のある者でさえ、それを拒んだものである。

科学者にでもなく、政治家にでもなく、また妻たちや母親たちにでもなく、ましてわたしの司祭や牧師たちにでもなく、わたしはあなたたちに、他のアルコールリックを癒す力を委ねた。

その力を利己的に用いてはならない。その力には重大な責任が伴っているのだ。

無駄にして良い時間など無い。

助力の求めを先延ばしにしてはいけない。

どのケースも同情し過ぎることはない。

困難すぎる努力も、つらすぎる苦労もない。

わたしはその力の適用を、どんな人種にも、どんな教義にも、どんな宗派にも限りはしなかった。だから寛容さを欠いてはならない。

個人的に非難を受けることもあるだろう。


正しく評価されないのが当たり前である。

嘲笑を浴びることも多いだろう。

あなたたちの動機は誤解を受け、反対されることも覚悟しておかなければならない。人々の反対の声は、あなたたちがスピリチュアル(霊的)な完全性へと登る梯子の横木になるのだ。

だが、憶えておいて欲しい。この力を使うにあたって、わたしはあなたたちに、決して出来ないことを命じたりはしないのだということ。

あなたたちが選ばれたのは、特別な才能があったからではない。



だから、もし努力が報いられることがあっても、それを自分たちの優秀の証と考えるのではなく、わたしが贈った力によって成し遂げられたと述べるよう、いつも注意を忘れないようにしなさい。

もしわたしが、この使命を果たすために、教養ある人物を望んだのなら、この力を医師や科学者に委ねたろう。

もしわたしが、雄弁な人物を望んだとしたなら、候補者には事欠かなかったであろう。なぜなら、わたしが人類に授けた能力の中で、もっとも利用しやすいのは言葉なのだから。

もし私が学者を望んだとしたなら、世の中にはあなたたちより優れた人たちがたくさんいる。

あなたたちが選ばれたのは、あなたたちが世の中から見捨てられた者だったからである。あなたたちは、酒飲みとしての長い経験によって、いたるところに居るアルコールクの、孤独な心があげる悲痛な叫びに、謙虚に耳を傾けられるようになっているか、これからそうなれるはずだからである。

あなたたちが AA に入った時に、自分が認めたことを、いつも忘れないでいるようにしなさい。自分が無力であり、自分の意思と生き方をわたしの配慮に進んで委ねようとするときにこそ、助けが得られるということ。

WHY WE WERE CHOSEN ~ アノニマス



## ゲシュタルトの祈り

私は私のために生きる。あなたはあなたのために生きる。

私は何もあなたの期待に応えるために、この世に生きているわけじゃない。

そして、あなたも私の期待に応えるために、この世にいるわけじゃない。

私は私。あなたはあなた。

でも、偶然が私たちを出会わせるなら、それは素敵なことだ。

たとえ出会えなくても、それもまた同じように素晴らしいことだ。

GESTALT GEBET ~ フレデリック・パールズ





## 今日一日だけ

今日一日だけ、私はこの一日だけを生きようとしします。私の人生のすべての問題をいっぺんに片付けようとはしません。一生続けなければいけないと思うと恐ろしくなることでも、12時間だけならやっています。

今日一日だけ、私は気持ちよく応じていきます。できるだけ元気よくして、ふさわしい身なりをし、穏やかに話し、礼儀正しくして、人の非難は何もしません。何に対しても、誰に対しても欠点を探したりせず、私以外の誰かを改めさせたり、コントロールしようとはしません。

今日一日だけ、私はなんでも自分の思うままにしようとはしないで、あるがままの物事に自分のほうを従わせていきます。めぐってくる運命をそのままに受け止めて、自分をそれに合わせいきます。

今日一日だけ、私は幸せでいます。エイブラハム・リンカーンの言った「大半の人々は自分で選んだ分だけ幸せなのだ」という言葉は真実でしょうから。

今日一日だけ、私は心を鍛えようとしします。勉強をします。何か役に立つことを学んで、精神的な怠け者にはなりません。努力し、考え、集中することが必要な本を読んでみます。



今日一日だけ、私は三つの方法で自分の魂を訓練します。まず、誰かに良いことをひとつして、そして相手に気づかせません。もし誰かが気づいたら、数には入れません。次に、ただ自分を鍛えるために、やりたくないことを少なくとも二つはやります。そして、自分の感情が傷ついていることを他の人に見せません。時には傷つくこともあるでしょうが、ともかく今日は人には見せないのです。

今日一日だけ、私はプログラムに取り組みます。完全にはついていけないかもしれませんが、ともかくやってみます。そしてせっかちと優柔不断の二つの害から自分を守ります。

今日一日だけ、私は自分だけの、リラックスした静かな 30 分を持ちます。この 30 分間、自分の人生に対して、もっと釣り合いの取れた見方をしてみます。

今日一日だけ、私は恐れませんが、特に美しいことを楽しむことを、そして私が世界に与えれば、世界も私に与えてくれると、信じることを恐れません。

JUST FOR TODAY ~ Original was written by Sybil F. Partridge in 1916, and printed in "How To Stop Worrying, And Start Living" by Dale Carnegie, 1951.

