

## 例1 [テーマ] 神のくみ尽くしがたい豊かさ / [手法] 自然の中で

参照箇所: 『ラウダート・シ』 11、12、84～88

『見よ、それはきわめてよかった』 5、50～51

自然の環境に身を置き、神が自然を通して注がれる豊かさを味わいましょう。



部屋の中であれば、雨の日に雨音に耳を傾ける、窓から空を見上げる、植木の植物と交わりの時を持つ、などの工夫ができます。

都会の中でも、どこか自然に触れられる場所に身を置くことができます。

### 個人のふりかえり

#### ステップ1 (10～30分、時間が取れる場合はより長く体験してもよいでしょう)

- スマホから離れ、自然の環境に身を置き、呼吸を通して心を整えます。
- 自然が与えてくれる色、音、質感などを五感を使ってゆっくりと味わいます。
- 少しだけ自然と会話をしていてもよいでしょう。

#### ステップ2 (5～10分)

- ステップ1の時間を過ごし、どのような味わいがあったかふりかえります。
- 気づきを自分のうちにとどめ味わいます。

➔ 個人のふりかえりのみ行う場合、最後に心から湧いてくる祈りをささげましょう。

### 分かち合い

#### ステップ3 (グループの大きさによって時間を調整する)

- 次のような質問を参考に、ステップ1とステップ2で体験したことを分かち合いましょう。
  - ◇ 自然の中に身をおいて、どのような身体の変化がありましたか。
  - ◇ 自然界のどの部分に心が惹かれましたか。
  - ◇ 自然はわたしに／共同体にどのようなメッセージを送っていますか。
  - ◇ 自然と交わることで、新たに発見する神の姿／共同体の姿はありましたか。

#### ステップ4

- 最後にもう一度沈黙の時間をもった後、祈りをささげましょう。

参考: 「わたしたちの地球のための祈り」(『ラウダート・シ』208ページ)

「被造物とともにささげるキリスト者の祈り」(『ラウダート・シ』210ページ)

『典礼聖歌』391番「ごらんよ空の鳥」