

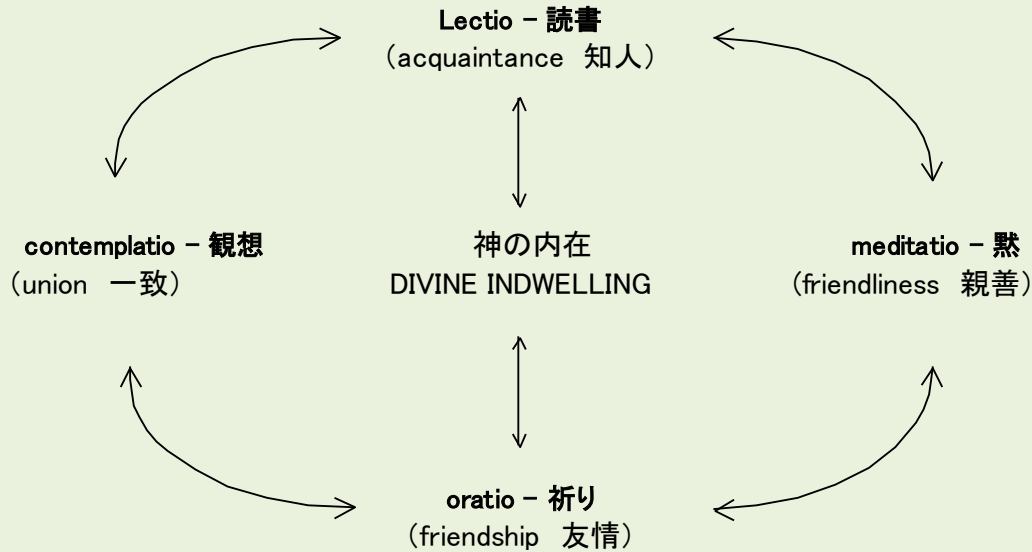
聖書の黙想

◆ 聖書黙想の目的

1. 「このような希望を抱いているので、わたしたちは確信に満ちあふれてふるまっており、モーセが、消え去るべきものの最後をイスラエルの子らに見られまいとして、自分の顔に覆いを掛けたようなことはしません。しかし、彼らの考えは鈍くなってしまいました。今日に至るまで、古い契約が読まれる際に、この覆いは除かれずに掛かったままなのです。それはキリストにおいて取り除かれるものだからです。このため、今日に至るまでモーセの書が読まれるときは、いつでも彼らの心には覆いが掛かっています。しかし、主の方に向き直れば、覆いは取り去られます。ここでいう主とは、“霊”のことですが、主の霊のおられるところに自由があります。わたしたちは皆、顔の覆いを除かれて、鏡のように主の栄光を映し出しながら、栄光から栄光へと、主と同じ姿に造りかえられていきます。これは主の霊の働きによることです。」(II コリ 3、12-18)
2. 「聖霊の働き」初めからこれらのことを言わなかったのは、わたしがあなたがたと一緒にいたからである。今わたしは、わたしをお遣わしになった方のもとに行こうとしているが、あなたがたはだれも、『どこへ行くのか』と尋ねない。むしろ、わたしがこれらのことを話したので、あなたがたの心は悲しみで満たされている。しかし、実を言うと、わたしが去って行くのは、あなたがたのためになる。わたしが去って行かなければ、弁護者はあなたがたのところに来ないからである。わたしが行けば、弁護者をあなたがたのところへ送る。その方が来れば、罪について、義について、また、裁きについて、世の誤りを明らかにする。罪についてとは、彼らがわたしを信じないこと、義についてとは、わたしが父のもとに行き、あなたがたがもはやわたしを見なくなること、また、裁きについてとは、この世の支配者が断罪されることである。言っておきたいことは、まだたくさんあるが、今、あなたがたには理解できない。しかし、その方、すなわち、真理の霊が来ると、あなたがたを導いて真理をことごとく悟らせる。その方は、自分から語るのではなく、聞いたことを語り、また、これから起こることをあなたがたに告げるからである。その方はわたしに栄光を与える。わたしのものを受けて、あなたがたに告げるからである。父が持つておられるものはすべて、わたしのものである。だから、わたしは、『その方がわたしのものを受けて、あなたがたに告げる』と言ったのである。」(ヨハ 16:5-15)

神のことばの黙想の中で聖霊は
神のことや私たち自身のことを教えることによって、
私たちを真理に導き、
私たちを少しずつキリストと同じ姿に変えてくださいます。
キリスト者の生活は、
主イエスと交わり、共に生き、歩むことによってのみ
豊かな実を結ぶのです。

Lectio Divina (み言葉の黙想—イエスとの関係を深める伝統的な祈りの方法)



1. 読書 — 神の言葉（聖書、他の本、出会い、体験、自然など）を読んで（聞く、思い出す、見る）、それを理解する（文字通りの意味）
2. 黙想 — 理性や感情や想像を用いて、神の言葉の霊的な意味（自分のためのメッセージ）を見出す
3. 祈り — 神の言葉（そのメッセージ）に応える（感謝、賛美、お詫び、願い、行い）
4. 観想 — 理性、感情、想像を超えて、沈黙の内に神の御前に憩う

◆ 人間関係の段階

- a. 知人： 他人についての情報を集め、自分の気持ちを調べる、話は表面的
- b. 親善（仲間、友人）： 一緒にいろいろな経験をしたり、互いに楽な気持ちで共にいたりするが、まだ相手を調べていて、安全な距離を保って、どこまで自分の心を開いていいかがまだわからない。
- c. 友情： **commitment**（誓約、約束、公約、確約、関わり合い、参加、傾倒、深入り）

言質： Commit ラテン語 *committere* より。 (*com-*対して+*mittere* 送る = ある人に対して送る → **ゆだねる、奉獻する**)

この人と一緒にとどまり、互いの関係を深めるようにと努力していく決心。自己奉獻。共にいる時は、安心し合い、信頼し合い、心を開き、親密さを体験する。

- d. 一致： 沈黙が自然なものとなり、一体となる体験、親密さが深まる。

朝の黙想の仕方

I. 準備

目的：黙想の対象となっているみ言葉を理解すること

1. 神のみ前にいることを思い起こして、聖霊の導きを願い求めます。
2. み言葉をゆっくり読んでから、それぞれ自問自答していきます。
 - ・ 何が取り扱われているか、誰が（どんな人物が登場するか）、何を、どこで、いつ、どのように、何故など。
3. 祈り（感謝の祈り。明日の黙想のために祝福を願う祈り。）

II. 黙想

目的：このみ言葉によって神がわたしに伝えたいこと、神からのメッセージを読み取ること

1. 神のみ前にいることを思い起こして、聖霊の導きを願い求めます。
2. 扱っているみ言葉を最初から最後までゆっくり読みます。
3. 感情の活用
最初から読みなおします。今回、文書の一つずつ読んで、自分の心の動きを調べます。（浮かんだ感情、喜び、悲しみ、不安、恐れ、平安、退屈、無感情など）
4. 記憶の活用
何か心の動きを見出したら、そこに読書を止めて、浮かんだ感情を調べます。この感情は何によって起こされたか（言葉、場面）。どうして。何の体験や出来事が思い起こされたか。それと関連するもの；人、場所、映画、本など。
5. 理性の活用
この心の動きやみ言葉によって神が今の（こんな現状にいる、こんな問題にぶつかっている、こんなことで悩んでいる）私に何を伝えたいか、何を示したいか、どんな導き、使命、励まし、注意などを与えているか。
6. わたしの答え。（感謝、賛美、お詫び、願い、約束、決心、行い）
7. 沈黙

III. 回想

目的：黙想から自分自身について学ぶこと

1. 神のみ前にいることを思い起こして、聖霊の導きを願い求めます。
2. 第三者のように、客観的に、自分の黙想の流れを思い出しながら、ノートに書き留めます。
 - ◇ どのように進んだか。
 - ◇ どんな感情がうかんだか。
 - ◇ 思い起こされた体験など。
 - ◇ どんなメッセージを読み取ったか。
 - ◇ どのように答えたか。
3. 自分自身について何か、気が付いたことがありますか。

小グループにおける福音の分かち合い

◆ 初めの祈り（または聖歌）

I. 第一段階 印象深い言葉の選択

- A: 朗読**：一人の参加者が与えられた聖書の箇所を朗読します。他の人は沈黙の内に読みます。
- B: 沈黙**（3分ほど）：参加者は、沈黙の内にその箇所をゆっくり読みながら、特に心に強く残った印象深い言葉や句、または文章を選びます。
- C: 分かち合い**：推進係に招かれて、皆で印象深い言葉や句、または文章を分かち合います。

参加者は何も説明を入れることなく、印象深い言葉や句、または文章とその節番号を読み上げます。（例えば：「心に一番強く響いたのは、（一ヨハ1章の）5節の「光」ということばでした。」など）ひとりの人が話した後に短い沈黙の時間をおきます。

II. 第二段階 神のことばやメッセージの聴き取り

- A: 朗読**：推進係の招きに従って、前と違う参加者が同じところを再び朗読します。他の人は沈黙の内にそれを聴きます。（一人一人が順番に一節ずつ読むこと、すなわち輪読することもできます。）
- B: 沈黙**（5分ほど）：沈黙の内に、一人一人に語りかけている神のことばやメッセージを聴き取るように努めます。

聖書の箇所や他の人の（印象が強かった言葉や句、または文章についての）分かち合いを聴くことによって、何か自分にとって意味深いことや、自分の体験を示すことや自分の人生を照らすことば（導き）が現れるでしょう。それは、その人のために与えられた神からのことばやメッセージとして受け入れます。

- C: 分かち合い**：推進係は、一人一人に与えられたメッセージを分かち合うように招きます。

この分かち合いは他人やグループのことではなく、その人個人のことではなければなりません。また、説教、つまり他人が何をすべきであるかという話にならないように注意する必要があります。（なるべく、「わたしたち」とか「皆」や「彼・彼女」ではなく、「わたし」ということばを使うようにしましょう。）ここでは、自分自身の体験を分かち合うことが何よりも重要です。

教皇パウロ六世は次のように教えています。「自分の信仰の体験を他の人と分かち合う以外に、福音を伝える方法があるでしょうか。」

III. 第三段階 神のことばやメッセージへの応え

- A: 朗読**：別の参加者が再び同じ箇所を朗読します。他の人は、沈黙の内に読みます。
- B: 沈黙**：しばらくの間沈黙の内に、一人一人が心の中で祈ります。

神のことばが約束であったならば、信頼を表す祈りによって、それに応えます。与えられたメッセージによってこの祈りは、感謝、回心、お願い、賛美などになりえます。

- C: 分かち合い**：沈黙の祈りの後に、参加者は、神から与えられたことばやメッセージに対して自分が応えた祈りを皆と分かち合います（声を出して祈ります）。

◆ 終わりの祈り（例えば「主の祈り」、または聖歌）

エマオの集い

「道で話しておられるとき、
また聖書を説明して下さったとき、
わたしたちの心は燃えていたではないか」
ルカ 24, 32

目的：

当週間の主日（前の日曜日）の福音書のメッセージや導きを思い起こし、その実行を振り返ることによって、み言葉に従った実りや今まで気が付かなかった聖霊の働きや導きを見出すこと。

集会の順序：

1. 初めの祈り（詩編）
2. 当週間の主日の福音書の朗読
3. 沈黙（黙想）
 - ・ どんなメッセージや導きを見出しましたか。
 - ・ それをどのように実行しましたか。
 - ・ 実行するに当たってどんなことを体験しましたか。
4. 分かち合い
5. 個別の祈り
6. 終わりの祈り（主の祈り）