

## 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。罪については、彼らがわたしを信じないこと、義については、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。父が持っ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)

聖書の黙想の中で聖霊は私たちを真理に導き、  
私たちの生活をますますキリストと同じ姿に変えて下さいます。  
キリスト者の生活は主とともに交わる (住む、生きる、歩む) ことによって、  
はじめて豊かな実を結ぶでしょう。

# 朝の黙想の仕方

---

## I. 準備（前夜寝る前に行う 10 分程度）

目的：黙想の対象となっているみことばを理解すること

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. みことば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（30 分）

目的：このみことば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. 扱っているみことば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  
この心の動きやみことばによって神が今の（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（当日午前中に行う 10 分）

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個所を朗読します。他の人は沈黙の内に読みます。
- B: 沈黙**（3分ほど）：参加者は、沈黙の内にその個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。

聖書の個所や他の人の（印象の強かった言葉や句、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個所を朗読します。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）

# 一日を振り返るための質問（「良心の究明」）

- ◆ この日に関して、どんな予定がありましたか。実行ができましたか。
- ◆ この日に対して、どんな望みや希望、心配や不安を抱いていましたか。
- ◆ 持ちたくないが、一日中しつこく戻ってくる考えや感情、または想像やイメージなどがありましたか。
- ◆ どんな人に接しましたか。
- ◆ 様々な人に接したとき、どんな感情が浮かんでいましたか。（愛情、喜び、安心、退屈、欲求不満、フラストレーション、恐れ、怒り、憎しみ、妬みなど）
- ◆ 一日中起こった出来事や出会いの雰囲気を思い出して、それをもう一度感じてみてください。
- ◆ この日のあなたの内面的なリズムや感情の変化について考えてみてください。
- ◆ 一日中、一番強い感情は何でしたか。
- ◆ この感情を起こした出来事や出会いを思い出してください。なぜ、この出来事や出会いは、このような感情を起こしたのでしょうか。
- ◆ この日の色々な出来事や出会い、また、自分の心の動きの中には、神の愛を見出すことが出来ますか。
- ◆ 神の愛に応えようとしていましたか。どのように。
- ◆ 今日、あなたは、どのように神の愛を現しましたか。
- ◆ 一日を振り返って見て、何を感じましたか。どんな考えが浮かびましたか。何か気が付いたことがありますか。