

反復（罪）

1. **62** 第三靈操 第一と第二の**反復**であり、三つの対話を行う。準備の祈りと二つの準備の後、**第一と第二の靈操を反復し、慰めか荒み、又は靈的感動をより深く感じた点に注意し、そこにとどまる。**そして、次に述べる方法で三つの対話をする。

2. **反復とは？**
 - a. 以前に黙想したこと、または感想したことに戻ること。
 - b. 聖イグナチオは、私たちを直線的な道ではなく、より深いレベルへと継続的に戻っていくスパイラル（らせん）に沿って発展・成長していく精神的な道へと導いてくれる。

3. **何のための反復するのか？**
 - a. 黙想した内容をより深く理解し、心の底から味わうことで、より良く吸収するため。
 - b. その間に起こった大小（だいしょう）、内外の変化の経験を統合する。
 - c. 心を満たし満足させるのは、広い知識ではなく、ものを悟り、それを内的に味わう事です。（靈操 2）。

4. **反復はどのように行われているのか？**
 - a. 過去の問題を振り返る（ここでは、1回目と2回目の黙想を振り返っている）。
 - b. 最大の慰めや寂しさをもたらしたものの。
 - c. 新しい素材を取り上げるのではなく、魂の底辺を知るために、立ち止まって素材を掘り下げること....。
 - d. 3つの対話で仕上げる。

反復（罪）

- (1) **63** 第一対話 聖母との対話である。自分の御子であり主である方から次の三つの事のために恵みを取りなして下さるよう、聖母に願います。
第一、私が自分の罪を内的に悟り、忌み嫌うように。第二、自分の行動の無秩序を悟るように。それを願うのは、無秩序を忌み嫌い、改善し、自己を整えるためである。第三、世俗について知る事を願う。それは、世俗を忌み嫌い、世俗的なもの、虚しいものを遠ざけるためである。次いで、天使祝詞。
- (2) 第二対話 御父からその恵みを取りなして下さるよう**に御子**に同じ事を願う。次いで、「アニマ・クリスティ」
- (3) 第三対話 永遠の主自身がそのお恵みを与えて下さるよう**御父**に同じ事を願う。次いで主祷文。(Pater noster)

反復（罪）

神に近づく心

詩篇 95

¹ 主に向かって喜び歌おう。救いの岩に向かって喜びの叫びをあげよう。² 御前に進み、感謝をささげ、楽の音に合わせて喜びの叫びをあげよう。³ 主は大いなる神、すべての神を超えて大いなる王。⁴ 深い地の底も御手の内にあり、山々の頂も主のもの。⁵ 海も主のもの、それを造られたのは主。陸もまた、御手によって形づくられた。⁶ わたしたちを造られた方、主の御前にひざまずこう。共にひれ伏し、伏し拝もう。⁷ 主はわたしたちの神、わたしたちは主の民、主に養われる群れ、御手の内にある羊。今日こそ、主の声に聞き従わなければならない。⁸ 「あの日、荒れ野のメリバヤマサでしたように心を頑にしてはならない。⁹ あのとき、あなたたちの先祖はわたしを試みた。わたしの業を見ながら、なおわたしを試した。¹⁰ 四十年の間、わたしはその世代をいとい、心の迷う民と呼んだ。彼らはわたしの道を知ろうとしなかった。¹¹ わたしは怒り、彼らをわたしの憩いの地に入れないと誓った。」

¹ 主に向かって喜び歌おう。救いの岩に向かって喜びの叫びをあげよう。

- 喜びと平和を持って主に近づく。

² 御前に進み、感謝をささげ、楽の音に合わせて喜びの叫びをあげよう。

- 感謝するの心で

³ 主は大いなる神、すべての神を超えて大いなる王。⁴ 深い地の底も御手の内にあり、山々の頂も主のもの。⁵ 海も主のもの、それを造られたのは主。陸もまた、御手によって形づくられた。

反復（罪）

-御手の中に… 信頼して…

⁶ わたしたちを造られた方、主の御前にひざまずこう。共にひれ伏し、伏し拝もう。

- 謙遜に神を拝もう… 主である!

⁷ 主はわたしたちの神、わたしたちは主の民、主に養われる群れ、御手の内にある羊。

- 私たちは神の民… 見守ってくださる… 信頼しましょう…

今日こそ、主の声に聞き従わなければならない。

- 主のおっしゃる事に耳を傾けましょう…今日こそ、主の声に聞き従わなければならない。

⁸ 「あの日、荒れ野のメリバやマサでしたように心を頑にしてはならない。 ⁹ あのとき、あなたたちの先祖はわたしを試みた。わたしの業を見ながら、なおわたしを試した。 ¹⁰ 四十年の間、わたしはその世代をいとい、心の迷う民と呼んだ。彼らはわたしの道を知ろうとしなかった。 ¹¹ わたしは怒り、彼らをわたしの憩いの地に入れないと誓った。

-神様が私のためにしてくださったこと… 主は私に答えを待っておられる。

反復（罪）

イグナチオ的な祈り

1. 静かな場所。沈黙はとても重要です。（エリヤの山での経験の例。神様は、騒音の中ではなく、そよ風の中で彼に語りかけられた。
2. 初めの祈り：使徒たちがイエスに「主よ、私たちに祈りを教えてください」と頼んだように、神に祈る。「主よ、お話してください。あなたのしもべは聞きます。」（神殿のサムエル）
3. 神の前に身を置くこと。神が愛をもって私たちを見ていることを想像してみてください。もし私たちが神の存在を意識するなら、神に注意を払うことができるでしょう。
4. イグナチオの方法の最初のステップ：記憶。神の言葉である聖書を読むこと。
5. イグナチオの第2ステップ：理解：考える/見る/反映する。自問する。この場面には誰がいるのか？彼らはどこにいるのか？彼らは何をしているのか？なぜ？起こっていることの意義は何か？これはいつの場面か？これが私にどう関係するのか？なぜ、誰が、どのように、いつ、どこで、どのような場面なのかを見る。これらはすべて、神との結合に入るための手段として行われなければならない。
6. イグナチオの第3ステップ：意志の使用 心の動き。黙想の中心点、心の動き。（心の動きの例：愛、感謝、感謝の気持ち、賛美、崇拝、畏怖と恐れ、悔恨と悲しみ、信仰と信頼、自分を捧げたいと思う気持ち、請願と懇願、恐れと確信、怒り、過去の傷、混乱と疑問、質問、主への安らぎ、変化する目的、神への憧れ...）
7. コロケーション：（会話）。神様との心の会話 いつも主との会話で祈りを終える。あなたの祈りの時間には、1つのコロキウム（対話）があるかもしれませんが、多くのコロキウム（対話）があるかもしれ

反復（罪）

ない。アビラの聖テレサは、祈りとは単に、私を愛していると知っている友と多くの時間を沈黙のうちに過ごすことだと言っている。

- a. 三つの会話。神はそれぞれの魂と異なる方法でコミュニケーションします。それぞれの人が自分の祈りのスタイルを学ばなければなりません。聖イグナチオは、私たちに三重の対話をするように勧めています。マリアとの対話はアヴェ・マリアで終わり、イエスとの対話はアニマ・クリスティを祈り、御父との対話は主の祈りで終わる。
8. 祈りの究明／復習：これはイグナチオの黙想において非常に重要なステップである。黙想中に起こったことを復習することであり、具体的には、神がどのようにあなたに語りかけたかを復習することである。このことを意識してメモを取ることは、神が各人に個別に伝えるさまざまな方法を知る上で非常に役立つ。
9. 気が散る。気が散ることはしばしば祈りの一部です。気が散ることに注意を払う：しばしば気が散ることは、乱れた愛情や執着の現れであり、神は私たちがそれを解決したり、あるいは切り離すことを望んでおられる。
10. 戻る：聖書の一節を読み直してみましょう。時々、井戸が枯れているように思えたり、神が隠れているように思えたりするので、私たちはもっと真剣に神の顔を求めるようになる。
11. 祈りの中の乾き。祈りにおいて、私たちは浄化のプロセス、乾燥、砂漠の経験をしているのかもしれない。祈っているのではなく、時間を無駄にしているのではないかと思うかもしれない。それどころか、神は心を清めておられる。
12. 忍耐：祈りの上達のための重要なポイント。イエス様は、不信心な裁判官の前に粘り強く自分を差し出したやもめを、「自分が欲しいものを手に入れるまで諦めなかったから」と称賛された。