

霊操第2週の終わりの黙想は、生路の選定です（#169～#188 前回の第34回の霊操 司祭を志す、あるいは結婚のような人生の大きな選択）。続く#189は、今の立場に留まりながら生活を刷新する選び直し（#23 原理と基礎に立ち戻る）の黙想です。

始めの祈り ラインホルド・ニーバーの祈りの言葉。

神よ 変えることのできるものについて、それを変えるだけの勇気をわれら
に与えたまえ。 変えることのできないものについては、それを受け入れる
だけの冷静さを与えたまえ。

そして、変えることのできるものと、変えることのできないものとを、識別
する知恵を与えたまえ。

霊操 #189a 自分の生活と身分を矯正し改善するために

次のことに注意すべきである。（財産が多いにせよ少ないにせよ）高位聖職についた人と結婚で
結ばれた人々には、変更可能な選定の余地がない場合、あるいはそれをする熱意がない場合、選
定をする代わりに、各自の生活と身分を矯正し、改善する方法と道を与えることは極めて有益で
ある。すなわち、神によって造られた自分自身と、自分の生き方と身分とを神の栄光と賛美のた
め、また、自分の靈魂の救いのために行使する方法を与えなければならない。（霊操を受ける者
は）

この目的に到達するため、前述のごとく、選定のための霊操とその方法を通じて

189b

召使や雇い人を何人にするか、家をどのように世話し治めるか、また、どのように言葉と模範によって家族を指導するかなどについてよく検討し熟考してみななければならない。また、財産から家族と家のためにどれだけを取り、貧しい人々と他の慈善事業のためにはどれくらい取るべきかを考えなければならない。彼（霊操する人）が望みを求めるべきことは、すべてにおいて、またすべてを通して主なる神へのより大いなる賛美と栄光だけある。」 というのは、人は誰しも自愛心、我意、利己心から離れれば離れるほど、あらゆる霊的なことがらにおいて進歩すると考えるべきだからである。（不偏心）

→霊操 # 23 原理と基礎

人間が造られたのは、主なる神を賛美し、敬い、仕えるためであり、こうすることによって自分の靈魂を救うためである。 また、地上の他のものが造られたのは、人間のためであり、人間が造られた目的を達成する上で、人間に助けとなるためである。従って人間は、自分の目的に助けとなる限り、それを使用すべきであり、妨げとなる限り、それから離れるべきである。 であるから、私たちの自由意志に任せられ、禁じられていないものであれば、すべて被造物に対して偏らない心を育てなければならない。（不偏心）・・・

生活の刷新を促す聖書この言葉

黙示録 2：3～5

あなたはよく忍耐して、わたしの名のために我慢し、疲れ果てることがなかった。しかし、あなたに言うべきことがある。あなたは初めのころの愛から離れてしまった。だから、どこから落ち

たかを思い出し、悔い改めて初めのころの行いに立ち戻れ。もし悔い改めなければ、わたしはあなたのところへ行って、あなたの燭台をその場所から取りのけてしまおう。

黙示録 3：14～16

ラオディキアにある教会の天使にこう書き送れ。『アーメンである方、誠実で真実な証人、神に創造された万物の源である方が、次のように言われる。「わたしはあなたの行いを知っている。あなたは、冷たくもなく熱くもない。むしろ、冷たいか熱いか、どちらかであってほしい。熱くも冷たくもなく、なまぬるいので、わたしはあなたを口から吐き出そうとしている。」

選定について（前回 霊操第 34 回の復習）

参考図書 『道しるべ 霊的生活入門』 英隆一朗著 新世社 2002年 一部表現を変えています

選び（選定）について 第 19 話

わたしたちには、自己中心的な思いや願いがあるものの、同時に信者として神のみ旨を選んでいきたいという望みも持っています。しかし、神のみ旨そのものがどのようなものか分からないことがあります。また、2つのうちどちらを選んだらいいのか分からないこともあります。今回は、選びについての説明をします。

聖イグナチオは、神のみ旨の選び方には3つの種類があると言います。

第1の方法（#175）は、あれこれ考える前に直観的に分かる場合です。はっきりと何の疑いもなくそれだと納得できるので迷う余地はありません。これは、純粋な神の恵みでしょう。しか

し、一般的にこれは少なく、むしろ自分の思いを神のことばと勘違いしたり、悪魔のごまかしに引っかかることがあります。

第2の方法（#176）は、心の動きをよく見る方法です。AかBか迷っている場合、どちらのことを考えた時の方が、よりポジティブな心の動きがあるかで判断するやり方です。A・Bを選んだ時のメリットとデメリット、期待と不安などを丁寧に見ます。どちらの場合に、より深い喜びや不安を感じるかで決めていくのです。この場合に、注意すべきことは、人間の心の動きは、魂（浅いレベル）の領域からくることがあり、霊（もっと深いレベル）の領域から来ることがあります。その区別をしなければなりません。霊のレベルでの真の喜びがあるか、それを深く感じる方に神のみ旨があります。ある場合には、表面的にはとても辛く感じるかもしれませんが、しかし、もっと深いレベルで生きがいや満足感があるならば、その深いレベルでの気持ちを基準にすべきです。単に表面的に苦しいとか、楽しいとかではなく、霊のレベルで真の生きがいや価値があるかどうかが基準です。

霊的に成長している確かなしるしは、私の自由と愛の心がより強く、深まっているかどうかです。だから、自分の心の動きを見て、自由をより強く感じるか、愛をより強く感じるかが基準になります。

自由の気持ちだけだと自己中心的に、愛だけだと自分を真に大切にしていないこともありますので、両方が育つことが神の望みです。

霊のレベルでの心の動きは、すぐにわかるものではありません。ある程度の時間が必要です。特に、荒みに陥った時どのように感じるか、また慰めの時はどのように感じ取ることができるか、苦しい時と喜びの状態の両方の自分を見る必要があります。魂のレベルでの心の動きの変化をよく見ながら、徐々に霊のレベルで神のみ旨に気づいていくのです。

しかし、選びはそれまでに決まっていたもの（神が予定していたもの）でも、選んでしまえばそれで終わりというものではありません。私たちが、神と共により良き未来を創造していくことが大切です。だから、「AかBかではなく、「よりよい」ものを創造していくことを心掛けましょう。

選びについて（続） 第3の理性的に選ぶ方法 第20話

第3の方法（#177~182）は、理性的に選ぶ方法です。心が平静で、落ち着いている時に使う方法です。神のみ旨が何であるかを理性的に考えて、判断していきます。

一般的な手順は次の通りです。

第1に、選ぶ対象を目の前におきます。AかBかの二者択一にします。

第2に、自分の霊的な自由を確認します。どちらかに執着しては、初めから自由に選ぶことができません。自分の心の状態が、自由かどうかを確認します。完全に自由でないとしても、少

なくても、自分にどのような執着があるかを知っておくこと、執着が多少あっても、神のみ旨を果たしたいという意思をもつことが大切です。

第3には、祈りが必要です。真に神のみ旨に適ったものを選べるように、神にその恵みを願います。

第4に、Aを選んだ場合のプラスとマイナスをリストにします。また、Bの場合も同様にプラスとマイナスを書き出します。その時、どんな些細な点であっても、とにかく神出すことが大切です。ただ、頭の中に考えているだけでなく、神の上を書いてみる大切です。

第5に、それをよく見、検討して、どちらが本当に神のみ旨かを理性的に判断するのです。

この時、どのプラスが最も大切か、どのマイナスが最も大切かをよく見ます。しばしば、とても些細に見えたことが、決定的な要因になることもあるからです。時には、予想もしなかった結果（仕事選びに労働条件よりも生きがいを求めたり）に導かれることもあります。

第6に、いったんどちらかを選んだならば、それを神様に捧げて、神がそれを受け入れて下さるように祈りを捧げます。（#183）選定した後に、それを確認する段階です。

選定が重要な事柄であるほど、その選定が真の神の望みかどうかを確認しなければなりません。

そのとき、第3の方法以外の別の方法（第1の方法は直観的に分かる場合。第2の方法は、心の動きをよく見る方法）でも確認します。直観や心の動きで選定した場合、理性的に見てそれが正

しかなかったのか確認する必要があります。第2の方法である心の動きで選定した場合、一時的な感情の高まりや、独りよがりの思い込みに過ぎないことがありますので、理性的に吟味する必要があります。また、第3の方法で理性的に選定した場合、心の動きか直観で確認することが大切です。理性的に冷静に選んでも、その後何にも慰めや納得の気持ちが湧いて来なければ、隠れた執着心を合理化しているに過ぎないこともあります。確認の段階で、悪霊の働きがはっきりして行くことが多いです。

選定の確認のプロセスの中で、第2の心の動きと、第3の理性の働きを組み合わせる使うことが最も一般的です。人間は、心と理性の両方をもっているので、その両方をよりよく使うことが一番適切です。

また、選定の段階でも確認の段階でも誰か信頼のできる友人か霊的指導者に相談することが助けになります。自分の気持ちや考えを整理し、第三者の客観的な意見によってこれまで見えていなかったことが浮かび上がるからです。しかし、あまり多くの人に相談することは避けた方がよいでしょう。人に流されたり混乱したりするからです。

確認のレベルでは、神が選定を快く受け入れてくださっているかを確認することが大切です。自分の選定にぴったりくる聖書のことばを祈ってみるのも良い方法です。

最終的には霊的なレベルで確認をしなければなりません。

確認ができたら、その次に実行に移します。 確認の期間がやたらと延ばすことは意味がありません。選定したことを実行に移すことでこそ、実りがもたらされるのですから。

選び直しについて 今回の霊操のテーマ 第21話

人生を左右する選びは、人生の中でそれほど多くはないでしょう。人生の晩年になって、新しい
選びをすることよりも、今までの人生をしっかりと歩み続けていくことが大切です。 しかし、1度
選んだことでも、ずっと続けるのは難しいものです。

人生で難しいのは、何かを始めることよりも、それを続けていくことでしょう。初々しさがなくなってしまう時、もうやる気がなくなってしまう時、何をしなければならないでしょうか？
その時、新しい選びをするのではなくて、以前の選びをもう一度選ぶ、つまり選び直しが必要に
なります。 結婚生活でも、倦怠期を過ぎて「もうやってられない」と思う時もあるでしょう。
そういうときに、離婚という別の選びをするか、何も選ばないでただ我慢するかあきらめるかの
どれかになりがちです。しかし、自由なキリスト者であれば、その結婚をもう一度主体的に選び
直すことを試みるべきです。

次のような質問が有効でしょう。「もともとなぜ私はこれを選んだのか。」「今、続けること
どのような意味があるのか。」「これから何を**選び**ように神は望んでおられるのか。」「神はな
ぜこのような**試練**や**苦し**みを与えたのか。」「今自分が成長すべき点は何か。」

いま直面している事態に何を基準に、大切な価値として選ぶかを再確認するのです。それを最初
に選んだ時には、分からなかった困難が見つかるでしょう。けれども、以前にはわからなかった
より大切な価値や課題に気づくことができるでしょう。

神は、常に私の信仰が成長していくように期待しています。当初はなかった状況にあって、今新
たに見つかった課題や大切なものを自覚して選ぶならば、その選びは新しい力をもたらすでし
ょう。

辛いことがあれば、その辛さに何か積極的な意味がないかどうかを探します。キリスト者にとっ
ての意味を探します。人間の苦しみの最大の根は、自分の思い通りにならないということです。
自分の意思が挫折することです。今の苦しみから解放されるには、再び自分の意思によってそれ
を積極的に選ぶことです。強制収容所にいても、もし自分でそれを選び取り、闘う気持ちになれ
ば外的状況が変わらなくても、それで幸せになることができます。幸福は、外から与えられるも
のではなく、その人の心の態度にかかっているのです。

また、すべてが順調に進んでいる時でも、時折、選び直すことが必要です。なぜなら、当初の純
粋な動機に何か不純な動機が混じっていることもあるからです。どんなに素晴らしいことであっ
ても、必ず動機は濁ってくるものです。何かの節目に、それをもう一度選び直すことが必要で
す。「もともと何のために始めたのか?」「神様のためか、自分のためか?」「それを通して本
当に実現したいことは何か?」「陥りやすい誘惑は何か?」を自ら問い掛けてみます。

また、選び直すとして、初めの選びが間違っていたことに気づくかもしれません。しかし、なるべくそれをよい動機で選び直す努力が必要です。たとえ間違った選びであっても、本当に神のみ心に適った選び直しができることがあります。

イエスも十字架上で、選び直しをせざるをえませんでした。「アッバ、父よ、あなたは何でもおできになります。この杯をわたしから取りのけてください。しかし、わたしが願うことではなく、み心に適うことが行われますように」（マルコ 14：36） わたしたちも、イエスに倣って、自分の信仰の道を選び直したいものです。

選び直し 『神との親しさを深めるために 祈りを身につける』 第 27 話 英隆一朗神父

2007 年 4～9 月 キリスト教放送局 日本 FEBC

選定と選び直しの違いを簡単にいうと、

「**選び（選定）**」は「未知なるものに賭けていく、どうなるかわからない。それをしたいか？

悪いか？ 成功するか？失敗するかわからないことに、賭けていく決断」

「未来の可能性に、失敗するかもわからない。」そういうものを選んでいく。

「**選び直し**」は「見えない未知なるものに賭けるのではなくて、十分わかっているものに自分を賭けられるかどうか？」 これが選び直し。

天使のお告げ

その時マリア様は何も分かっていなかった。だからこそ、「未知なるものに、自分を賭けていく

「選び（選定）」

自分を全面的に明け渡してそこに賭けていく。決意表明。わからなさは、私たちの生涯につきまとうこと。「わからなさの中に、自分をどう賭けていけるか？」が選び直しにつながる。

「どうしてこのようなことが」 ベトレヘムで宿屋もなく、馬小屋でイエス様を産まざるをえなくなる、エジプトに避難、12歳のイエス様の失踪事件→「選び直し」へ

「これは神のみ旨だ。あることをしよう。」と思ってそれを選んで始めたとしても、わからなさの中に、私たちは置かれているので「どうしてこんなことが？」ということが・・・「これは神のみ旨だ」と思いながらも、訳がわからない混乱に巻き込まれる。非難を浴びたり・・・その時に私たちは、「どうして？」 問いながらでいい。その問いを神様にぶついたり、仲間と話し合ったり。そうして選び直していく。「これがやっぱり神のみ旨だ」ということを、私たちは度々度々、選び直していかなければならない。その繰り返すと、私たちは日常生活の中でどれだけできるか？ということ。それが問われている。

当然、マリア様は「どうしてこのようなことがありえまじょうか？」と苦しみの気持ちがあったのは間違いはない。でも「イエスの十字架にこそ、救いが成就する。」だからここでも「み言葉通り、この身になりますように」と唱える。

聖書では「立つ」というのは復活を表す言葉。マリアはこの時、十字架に負けずに、そのそばに立っていた。それは、マリアの信仰上の最大の強さを表している言葉。

マリア様のように立ち続けて、苦しみとともに歩いていく、しかも十字架のイエスとともに歩いていく。

いつその苦しみ喜びに変わるかわからない。その最中はわからない。三日後にイエス様は復活されて、悲しみは喜びに変わる。罪の結果と言われたことは恵みに変わる訳ですけれども、私たちはその過越の神秘を生きるように、呼ばれている。最終的に自分に降りかかっている十字架、苦しみをマリア様のようにそれとともに歩いて、復活まで歩み続けることができるかどうか？

人生の大きな選び、選び直しが私たちの生き方になっていく。そして、私たちの祈りの一番深いところが試されていく。

このマリアに倣って、今ある色々抱えている苦しみの中で、立ち続けることができるように。そして復活まで（イエスと）共に歩めるように祈りたいと思います。

聖母マリアの「選び直し」 DVD『イエスと二人のマリア 選ばれた愛の生涯』

ライフ・クリエーション 2013年 中古 3500円

3:07 十字架に釘で打たれるイエス。十字架の立っている崖に上るマリア

「神よ、彼らをお許してください。彼らは自分が何をしているのかわかっていない。

それが（ヨハネを指して）あなたの息子です。あなたの母です。」

3:10 「私は主のはしためです。お言葉通りになりますように。」（ルカ 1:38 この言葉は聖書には一回しか登場していません。マリア様は人生の途上で何度もこの言葉を繰り返したでしょう）

自分の選定の体験 イエズス会入会前のノートから

私はこれからどう決断していくのか？ 将来を決めていくのか？ 何を頼りにしていくのか？

最も大切なことは、主を信頼すること。元々、司祭の召し出しはわたし一人の力では不可能なことなのだから。マリア様の「み言葉通りになりますように」という信仰告白を私も唱えよう。

選び直しが必要な今の状態

- ・東京に異動してきて仕事が多岐に渡り、修道院の建物管理なども任せられ「いつまで持つだろうか？」という不安が湧いてくる。
- ・やりたい仕事というよりは、やらないといけない仕事を続けている感じ。
- ・このような受け身の状態を脱するにはどうしてらいいのか？
- ・心に新鮮さが湧いてくるためにはどうしたらいいのか？

「選び直し」をイメージする聖書の言葉 パウロのミレトスでの説教

『パウロの信仰告白』カルロ・マリア・マルティーニ著 今道瑤子訳 女子パウロ会 1990年
一部表現を変えています

使徒書 20 : 18～25

長老たちが集まって来たとき、パウロはこう話した。「アジア州に足を踏み入れた最初の日以来、いつも私があなたがたとどのように過ごしてきたかは、よくご存じです。すなわち、謙遜の限りを尽くし、涙を流しながら、また、ユダヤ人の数々の陰謀によってこの身に降りかかって来た試練に遭いながらも、主にお仕えしてきました。役に立つことは一つ残らず、公衆の面前でも方々の家でも、あなたがたに伝え、また教えてきました。神に対する悔い改めと、私たちの主イエスに対する信仰とを、ユダヤ人にもギリシア人にも力強く証ししてきたのです。そして今、私は霊に促されてエルサレムに行きます。そこでどんなことがこの身に起こるか、何も分かりません。ただ、投獄と苦難とが私を待ち受けているということだけは、聖霊がどこの町でもはっきりと告げてくださっています。しかし、自分の決められた道を走り抜き、また、神の恵みの福音を力強く証しするという主イエスからいただいた任務を果たすためには、この命すら決して惜しいとは思いません。そして今、あなたがたが皆もう二度と私の顔を見ることがないと、私には分かっています。

選定ではなく選び直し

これが別れの言葉であることが前提です。新しい重大な使命に向かって旅立つ別れではありません。彼を待っているのは明らかに迫害と苦難です。過去の苦難を思い起こし、また未来の苦しみが始まることを予想しています。

パウロは、自分に待ち受けている困難を予想していても、受け身にならずに引き受ける覚悟を語っています。苦勞を避けたり、報いを期待するような人間の思いを超えています。

使徒書 20 : 36～38

このように話してから、パウロは皆と一緒にひざまずいて祈った。人々は皆激しく泣き、パウロの首を抱いて接吻した。特に、自分の顔をもう二度と見ることはあるまいとパウロが言ったので、非常に悲しんだ。人々はパウロを船まで見送りに行った。

この感動的な説教で、パウロは共同体とどう関わってきたかを振り返り、一番心にかけていたことを述べています。主への仕え方として「謙遜と涙」が強調されています。これがパウロの体験を表現するシンボリックな言葉“しるし”です。

パウロの言う謙遜と涙を理解するために、彼の使徒活動を振り返りましょう。

使徒書 20 : 31

「だから、わたしが三年間、あなたがた一人一人に夜も昼も涙を流して教えてきたことを思い起こして、目を覚ましていなさい。」 愛情を込めて確信に導こうとする中で流された涙です。

II コリ 2 : 4

「私は、悩みと愁いに満ちた心で、涙ながらに手紙を書きました」とあります。

涙を流すのは極限状態のことです。そんなに簡単に涙する人ではなかったでしょう。それでも、張り詰めた緊張、ひどい困難に陥りながら手紙を書いたり、人前で話をしながら思わず涙が溢れるほどの挫折感や幻滅を味わいました。

パウロは、冷たい役人のように、効率的に物事を考えるタイプとは正反対です。パウロは深い愛情を込めて司牧の務めを果たしました。

パウロは激しい感受性をもって物事に関わりました。そのため、深い喜びにも出会いました。

I テサロニケ 3：9

「私たちは、神のみ前で、あなた方のことで喜びにあふれています。この大きな喜びに対して、どのような感謝を神に捧げたらよいでしょうか。」

II コリ 7：4

「わたしはあなたがたに厚い信頼を寄せており、あなたがたについて大いに誇っています。わたしは慰めに満たされており、どんな苦難のうちにあっても喜びに満ちあふれています。」

激しい苦痛は深い喜びや感動によって償われました。私たちは、体験からこのことを知っています。多く愛し多く苦しむ人は多く楽しみ、少ししか愛しも苦しきもしない人は楽しむことも少ないのです。

パウロが与えてくれる司牧者像は、愛情を込めて深く関わる姿です。一通りのことを広く浅くではなく、非常に深く愛しました。一人一人がパウロにとって深い悲しみや涙、あるいは大きな喜びでした。「涙を流しながら・・・主にお仕えしてきました」 その姿が、人々の目に焼き付きました。

パウロは、人からの報いを期待するのではなくて、神様に捧げ尽くすことを人生の目的に使徒職を生きました。私たちが選び直すときの大切な態度を示してくれます。

II コリント人 9：1～2 エルサレムの信徒のための献金

聖なる者たちへの奉仕について、これ以上書く必要はありません。わたしはあなたがたの熱意を知っているので、アカイア州では去年から準備ができていると言って、マケドニア州の人々にあなたがたのことを誇りました。あなたがたの熱意は多くの人々を奮い立たせたのです。

選び直した私たちの熱意は、人々を奮い立たせることもできます。

まとめ

- ・「あなたは初めのころの愛から離れてしまった。だから、どこから落ちたかを思い出し、悔い改めて初めのころの行いに立ち戻れ。」（黙示録2：4～5）
- ・選定をした後、時間の経過、環境の変化によって熱意が薄れることがあります。
- ・選び直すことで、今の環境を前向きに捉え直せます。

- ・ 選び直しのための工夫をしてみましょう。例えばイメージを沸かせてくれる聖書箇所を探す。
- ・ 選定をした頃の気持ちを思い起こさせてくれる音楽を聞く。

バッハ：無伴奏チェロ組曲 ヨーヨーマ 2220 円、バッハ：ゴルドベルク変奏曲 グレン・グールド 1496 円
バッハ：平均律クラヴィーア曲集全巻 リヒテル 輸入盤 2714 円

自分をささげる祈り（聖イグナチオ）

主よ、わたしの自由をあなたにささげます。わたしの記憶、知恵、意志をみな受け入れてください。わたしのものはすべて、あなたからのものです。今、すべてをあなたにささげ、み旨に委ねます。わたしに、あなたの愛と恵みをお与えください。わたしはそれだけで満たされます。それ以上何も望みません。

参考文献

『靈操』 聖イグナチオ・デ・ロヨラ著 ホセ・ミゲル・バラ訳 新世社 1986 年

『道しるべ 靈的生活入門』 英隆一朗著 新世社 2003 年

『神との親しさを深めるために 祈りを身につける』 英隆一朗神父 2007 年 4～9 月

キリスト教放送局 日本 FEBC

『イエスと二人のマリア 選ばれた愛の生涯』 DVD ライフ・クリエーション 2013 年

『パウロの信仰告白』 カルロ・マリア・マルティーニ著 今道瑤子訳 女子パウロ会 1990 年