

1つ目のテーマ 神様はどんな方か? ビジョン・イメージ

イグナチオの靈性に関する本を意識したので、その中からご紹介します。

参考文献

“What is Ignatian spirituality?” 『イグナチオの靈性とは?』

David L. Fleming, SJ著 Loyola Press A Jesuit ministry出版 2008年発行

ダイジェストで翻訳しました。忠実な訳ではなく、書き加えた部分もあるのでご了承ください。

A vision of life, work, and love 生活・働き・愛の3つビジョン

イグナチオの靈操では、靈的成長を3つのビジョンで説明しています。

「生活のビジョン」：「どのようにこの世を見るか?」“原理と基礎”（靈操番号#23）

「働きのビジョン」：「どのように自分の人生を見るか?」“キリストの国”（#91~98）

「愛のビジョン」：「どのように神との関係を成長させるのか?」“愛を得るための觀想”（#230~237）

いきなり、このような内容にめんくらった方もおられるかもしれませんが、靈操をする上で、この3つのビジョンを頭に入れていくと後から役立ちます。

私たちはよく「見たら信じる」と言いますが、イグナチオは反対に「信じたらそのように見る」

「私たちのビジョンが知覚を支配する」と述べています。「この世は邪悪で何も善いものがない、神の愛も人間の愛もない」と思えば、そのような現実を見ることになる。

反対に「この世は善にあふれ、神の愛に満ちた創造のわざが続いている」と思えば、そのような現実を見ることになる、とイグナチオは考えました。

イグナチオの生涯を簡単に振り返ります

イグナチオは1521年(30歳の時)まで、軍人として手柄を立てることを夢見る、虚栄心に満ちた人生を送ってきました。ところが、フランス軍とのパンプローナでの闘いで脚に大けがを負います。それが今から500年前の5月20日です。ロヨラの自宅まで搬送され、麻酔なしで激痛を伴う、2度の大きな手術を受けます。回復を待つ何ヶ月もの間、ベッドの中で、彼は人生について考えます。この時ベッドで想像力を使って、神との関わりを深めていきます。ベッドで読む、想像力をかき立てる騎士物語を頼みましたが、手に入ったのはキリストの生涯と聖人伝でした。けれども、読むうちに、騎士物語とは別の意味で駆り立てられます。彼は、観察力の鋭い人間で、ベッドで自分の心の動きを観察しました。騎士の生活を想像しても、喜びは短く、不満が残ります。一方、聖人のような生き方を想像した時は、喜びが長続きします。2冊の本を繰り返し読むうちに、心の中に、自分を励ます神のイメージが作られていきます。その時のノートは300ページにも及び、人生の宝となりました。ベッドで2つの想像の世界を行ったり来たりしましたが、やがて2つの間に、別の霊が働いていることに気づきます。1つは悪霊から、もう1つは良い霊、神の霊から。どちらの霊から心が動かされているか？ 見分ける感覚が“霊の識別”に発展します。この洞察は、想像力で得られました。

イグナチオは、神を抽象的・哲学的な神ではなく“愛の神”として感じるようになります。神の働

きは、聖書に書かれている昔の出来事ではなく、いま自分と個人的な関係を持っている。神は今なお創造し、贈り物をシャワーのように降り注ぐ方。神は具体的な行動で、知恵と愛を示す。神の愛には、分け隔てがない。行動的に愛することが、神の特徴だとベッドの中で悟りました。これが、イグナチオの基本的な神のイメージです。

イグナチオは、毎日の生活、人との出会いを通して、自分の体・靈魂を神がどう計らって下さるか気付くようになりました。そして、行動的に愛する神の像（イメージ）が、自分の行動に深く影響することを知ります。

神のイメージが、人生の目的に影響する。もし、正しく歩んでいるかを採点する神のイメージを持てば、人生を試験のように見てしまいます。間違わないように、恐る恐る行動するようになります。逆に、神は愛そのものとイメージすれば、自由な心で人生を送るようになります。この世のすべての被造物は、神に近づく”道”になります。（原理と基礎）

それでは、私の神様のイメージについてご紹介します（ねぎらって下さる神様）これが私の神様のイメージです。

聖書から （マタイ 6：6）

「あなた方が祈る時は、奥まった部屋に入って戸を閉め、隠れたところを見ておられるあなたの父に祈りなさい。そうすれば、隠れたところを見ておられるあなたの父があなたに報いて下さる。」

・私は 35 歳になってイエズス会に入りました。遠回りをしながら、召し出しの道を歩んでいます。

そんな自分を神様はねぎらって下さる。　そう感じさせてくれるのが今の聖書の箇所です。

Q. あなたは神様にどのようなイメージを持っていますか？　その根拠になる聖書箇所がありますか？　後で、振り返ってみましょう。　またこれからの霊操で神様のイメージを膨らませましょう。

2つ目のテーマ 祈り方の変化

- ・大学生の時にイグナチオ教会で受洗し、名古屋で忙しく営業マンとして働きました。
- ・南山教会の“レジオ　マリエ”に参加してロザリオの祈りとボランティアを始めます。
- ・営業マン時代、家でゆっくり祈る時間は取れなかったもので、祈りはもっぱら、運転しながらのロ

ザリオでした。

・その後、静岡に転勤し、中間管理職になりますが業績不振で悩み、修道院の朝ミサにあずかってから出勤するようになります。

・業績が回復し「これからどう生きるか？」探し始めて、霊操に出会います。そして、人生を変えます。

イグナチオは怪我の回復を待つ間、祈る時間・人生を考える時間がありました。

一方、私の営業マン時代のように、時間がない方は、時間がないなりの、自分の祈り方を見つける必要があります。

では忙しい生活でどのように祈るのでしょうか？

私の具体例です

1. 運転中にロザリオの祈りを唱える。(車の運転中は、人から邪魔されず祈りに専念できます。もちろん、事故を起こさないように、しっかり運転もしなければなりません。)
2. どうにも忙しい時は、寝ている間にロザリオを握る。マリア様にも祈ってもらいます。
3. 神様の世界を垣間見せてくれる音楽を聴く(以下のCDは在庫がある時、ない時があります)

私はバッハが好きなのですが、バッハの曲は、神様の偉大さ、励ましを感じさせてくれます。

バッハの平均律クラヴィーア曲集全巻 リヒテル VDC-5001~4 6980 円 (日本語解説付き)

同じ演奏家で解説は外国語 The Well Tempered Clavier Das Wohltemperierte Klavier

GD60949(1~4)2366 円

ヨーヨーマ バッハ無伴奏チェロ組曲 2417 円 SRCR1955,1956

グレン・グールド バッハ ゴールドベルク変奏曲 1098 円 (輸入盤) SICC 1018

大学生から聞いていた曲に、何度も何度も励まされてきました。

4. 今日のポイントです。「イエスのみ名を唱える祈り」(詳しいバージョンは6~12 ページ参照)
を生活に取り入れる。

(簡略バージョン) イエスのみ名を唱える祈り

「イエスのみ名の祈り」は、「主よ、あわれみたまえ。キリスト、あわれみたまえ」と短い、同じ言葉を何度も繰り返す祈りです。砂漠で観想生活を送った修道者たちが、一日中手仕事をしながら、祈っていたことが始まりとされています。

そして、『無名の順礼者』という巡礼の体験記によって、「イエスのみ名の祈り」が世界に知れ渡ります

無名の巡礼者 (本のタイトルでは「順礼」となっていますが「巡礼」と同義です)

『無名の順礼者』は、19 世紀後半、妻を失った農夫が、10 年以上、巡礼を続けた記録です。彼は、I テサロニケ 5 章 17 節の「絶えず祈りなさい。」の箇所を強く打たれます。文字通り、一

日中、祈るにはどうしたらいいのか？ 探し始め「イエスのみ名を唱える祈り」を教えてくれる、霊的な先生に出会います。この祈りを一日に500回からはじめ、6千回まで増やします。回数を増やすだけでなく、祈りを呼吸に合わせるようにします。すると、神との一体感が深まり、どこにいても神様を感じ、自然さえも神の栄光を称えていると、感じるようになります。

「イエスのみ名を唱える祈り」は、「主よ、あわれみたまえ。キリストあわれみたまえ」を繰り返す、単純な祈りなので、意識したらいつでも唱えることができます。祈りに専念する時間が取りにくい人にはお勧めの祈り方です。場所も時間も選ばないからです。ただし、定着させるには、試行錯誤が必要です。神学生の時に、この祈りを始めました。でも、すぐに忘れてしまい、また思い出して唱える、ということを繰り返しました。そのうちに、この祈りがバックグラウンドミュージックのように、心に響き始めます。迷っている時に、大丈夫、自分は神様の計画の中にいる。神様は共にいてくださる、という感覚になりました。

私の拙い説明よりもこの本『無名の順礼者』を一読することをお勧めします（絶版ですが入手はできます）。また、引用箇所をレジメに載せたのでご覧ください。

5. 「イエスのみ名を唱える祈り」と同じように、短い言葉を繰り返す祈りは、他にもあります。

「アッバ 父よ」「アッバ 父よ」あるいは「天におられる わたしたちの父よ」「天におられる わたしたちの父よ」と、短い言葉を、散歩しながら、家事をしながら唱える方法もあります。

神が唯一私たちに求めておられるのは、神の愛する子どもだとわかり続けるために、神と自分との
コミュニケーションのチャンネルを開けておくことです。神は私たちが大好きなのです。

『十戒・主の祈り』教皇フランシスコ講話集 2019年1月2日 バウロ6世ホールにて (表現を変えています)

ここまで、忙しい人の祈り方についてお話ししてきました。

では、これから1年続く霊操を始めるに当たっては、どのようなことが大事でしょう。何点か紹介
します。

1. 今置かれている状況、仕事や家庭の状況を振り返りましょう。どんなことを神様に願っているか？ わかりやすい言葉にしてみましょう。
2. 時間の使い方（テレビ・ネット・携帯の使い方）を見直しましょう。無自覚にこれらのことに時間を使ってないか振り返りましょう。
3. 部屋の片付け方を見直しましょう。散らかっていたら整理して黙想に集中できるようにしましょう。私も、この霊操のために机の上を整理しました。
4. 仕事の仕方も見直しましょう。目先の結果に追われて、息も絶え絶えになってないでしょうか？ もしそうなら、神様と向き合うために、スローダウンさせて、一息つける時間を作りましょう。音楽を聴くのも1つの方法です。
5. 黙想には集中力も必要です。バランスの良い食生活、質の良い睡眠を心掛けましょう。

冒頭の3つのビジョンの話に戻ります

イグナチオの霊操では、

「生活のビジョン」：「どのようにこの世を見るか？」

「働きのビジョン」：「どのように自分の人生を見るか？」

「愛のビジョン」：「どのように神との関係を成長させるのか？」

3つのビジョンを1年かけて祈っていきます。まず、今どんなビジョンを持っているか祈りの中で振り返りましょう。

Q

英神父さんが書かれた『息吹をうけて』P10にある、神様のイメージを膨らませる聖書箇所 イザヤ書 55 章でもお祈りしてみましよう。

イザヤ書 55 章

Q. 神は私をどこへ招こうとしておられるのか？ (1 節、2 節)

渴きを覚えている者は皆、水のところに来るがよい。銀を持たない者も来るがよい。穀物を求めて、食べよ。来て、銀を払うことなく穀物を求め／価を払うことなく、ぶどう酒と乳を得よ。

なぜ、糧にならぬもののために銀を量って払い／飢えを満たさぬもののために労するのか。わたしに聞き従えば／良いものを食べることができる。あなたたちの魂はその豊かさを楽しむであろう。

3～7 節

耳を傾けて聞き、わたしのもとに来るがよい。聞き従って、魂に命を得よ。わたしはあなたたちととこしえの契約を結ぶ。ダビデに約束した真実の慈しみのゆえに。見よ／かつてわたしは彼を立てて諸国民への証人とし／諸国民の指導者、統治者とした。今、あなたは知らなかった国に呼びかける。あなたを知らなかった国は／あなたのもとに馳せ参じるであろう。あなたの神である主／あなたに輝きを与えられる／イスラエルの聖なる神のゆえに。主を尋ね求めよ、見いだしうるときに。呼び求めよ、近くにいますうちに。神に逆らう者はその道を離れ／悪を行う者はそのたくらみを捨てよ。主に立ち帰るならば、主は憐れんでくださる。わたしたちの神に立ち帰るならば／豊かに赦してくださる。

Q. 神の思いはどういうものだろうか？ (8 節、9 節)

わたしの思いは、あなたたちの思いと異なり／わたしの道はあなたたちの道と異なると／主は言われる。天が地を高く超えているように／わたしの道は、あなたたちの道を／わたしの思いは／あなたたちの思いを、高く超えている。

10 節

雨も雪も、ひとたび天から降れば／むなしく天に戻ることはない。それは大地を潤し、芽を出させ、生い茂らせ／種蒔く人には種を与え／食べる人には糧を与える。

Q. 神の社会への望み、私への望みどのようなものだろうか？ (11 節)

そのように、わたしの口から出るわたしの言葉も／むなしくは、わたしのもとに戻らない。それはわたしの望むことを成し遂げ／わたしが与えた使命を必ず果たす。

Q. この聖書箇所から、どのような神様をイメージできますか？ その神様は、どのような言葉をかけてくれますか？

詳しいバージョン イエスのみ名を唱える祈り¹

¹ 上智大学新カトリック大事典編纂委員会編『新カトリック大事典 1~3』研究社、1996~2002年、「イエスの祈り」の項参照。

「イエスのみ名の祈り」は、短い句を繰り返す射祷の祈りです。初期キリスト教から東方キリスト教会に伝わった祈りの1つの方法で、短い言葉でイエスへの呼びかけを繰り返し、イエスへの信仰を表し、憐れみと助けを求める祈りです。祈りの形式は一般的に「主イエス・キリスト、神の子よ、罪人の私をあわれんで下さい」です。この言葉は福音書にある徴税人² や盲人³ やカナンの女のイエスへの叫び⁴ からきています。初期のキリスト者は、イエスの記憶を心に抱き、イエスの名を呼ぶことに喜びと救いの力を得ていました。⁵ 砂漠の師父、ヘシュカスモス（東方静寂主義）の時代、イエスに従い、イエスをよりよく知り、救いを得ようと人々が砂漠に行き観想的孤独に入りました。そして、イエスのみ名の祈りは「たえまなき祈り」となって定着します。エジプトのアントニオスらは、手仕事の間にも主イエスの名を心に留め黙想し、口で「主イエスよ、あわれんで下さい、と祈れ」と教えています。

そして、14世紀の中ごろ、ロシアの修道生活の創設者、ラドネジュのセルギーによって、イエスのみ名の祈りはロシアに導入されます。これまでさまざまな形で唱えていた句は「主イエス・キリスト、神の子、我をあわれみたまえ」と固定化されます。この祈りを前傾姿勢で呼吸のリズムに合わせて唱え始められるようになります。そして、匿名の著者による『無名の順礼者』⁶によって、

² 「ところが、徴税人は遠くに立って、目を天に上げようともせず、胸を打ちながら言った。『神様、罪人のわたしを憐れんでください。』」（ルカ 18：13）

³ 「彼は、「ダビデの子イエスよ、わたしを憐れんでください」と叫んだ。（ルカ 18：38）
「多くの人々が叱りつけて黙らせようとしたが、彼はますます、「ダビデの子よ、わたしを憐れんでください」と叫び続けた。（マルコ 10：48）

⁴ 「すると、この地に生まれたカナンの女が出て来て、「主よ、ダビデの子よ、わたしを憐れんでください。娘が悪霊にひどく苦しめられています」と叫んだ。しかし、イエスは何もお答えにならなかつた。そこで、弟子たちが近寄って来て願った。「この女を追い払ってください。叫びながらついて来ますので。」イエスは、「わたしは、イスラエルの家の失われた羊のところには遣わされておられない」とお答えになった。しかし、女は来て、イエスの前にひれ伏し、「主よ、どうかお助けください」と言った。（マタイ 15：22～25）

⁵ 英隆一朗『神との親しみを深めるために』キリスト教放送出版局、2007年、第15話「主よ、憐れみ給え」より、イエスの名を呼ぶことで得る力について以下の説明がある。
大事なのは、名前（イエス様）を呼ぶこと。誰でも直接自分の名前を呼ばれるとうれしい。生徒も、本名ではなく、名前と呼ばれたい。聖書の中での名前も、単なる肩書ではなく、その人の本質を表し、その人と不可分な関係にある。わたしたちが神様の名前を呼ぶことは、神様の力が働くこととなる。神様の名前をたびたび呼ぶことは、神様の力が働いて来ることになる。

⁶ 作者不明『無名の順礼者』A.ローデル訳、エンテレ書店、1967年。本書のタイトルは『巡礼』ではなく『順礼』の字を当てている。

イエスのみ名の祈りが全世界に普及するようになります。イエスのみ名の祈りは、人々の心を清め、神の現存を体験させ、イエスとの一致と喜びを感じさせました。

無名の巡礼者（本のタイトルでは「順礼」となっていますが「巡礼」と同義です）

『無名の順礼者』は、19世紀後半、妻を失い苦難を経て世間から離れた農夫が、ロシアのオリョール県で巡礼者となり、シベリアのイルクーツクまで10年以上旅を続け、そこで霊的師父に出会った体験を語った記録です。保管されていた巡礼の体験談を修道院長が見つけた1884年に出版され、ロシアで愛読され全世界に広がり、ギリシア東方教会が誇る著作となりました。⁷ 巡礼者は、旅の途中でのさまざまな艱難辛苦に耐え忍びながら、神との一致を目指して努力を続ける人たちで、その数も多く当時のロシアでは1つの社会階層を形成するほどでした。彼らは旅の間、熱心な祈りや霊的読書、その他の霊的修行に励み、道中の教会、修道院、有名な巡礼地を訪問していました。⁸ 彼は、巡礼中に訪れたある教会で朗読されたIテサロニケ5章17節の「絶えず祈りなさい。」の箇所を強く打たれます。文字通り実現するにはどうしたらいいのか日夜考え始め、祈りの師を探す新たな巡礼に出ます。幾人もの祈り師と思われる人に質問しますが、納得した答えは得られません。やっと出会った陰修士は、静寂主義の伝統に基づく「イエスのみ名の祈り」を伝授します。⁹ 陰修士は、「この祈りを一日に500回唱えなさい」と教え、日を追うごとに増やすよう

⁷ 大貫隆他編『岩波キリスト教辞典』岩波書店、2002年、「無名の巡礼者の物語」の項。他の参考文献として、オリヴィエ・クレマンシ／ジャック・セール『イエスの祈り』宮本久雄／大森正樹訳、新世社、2002年、J.セール『イエズスの祈り』高橋正行訳、あかし書房、1978年、東方無名の修道者『イエズスのみ名の祈り その歴史と実践』古谷功訳、1983年、あかし書房。

⁸ 『無名の順礼者』A.ローテル訳、エンデルレ書店、1967年、3頁参照。

⁹ 陰修士は絶え間なく祈れる方法を伝授する前にこう言った。「この、天の光である絶えざる祈りとは、無知であつて、決してこの世の学問によつて得られるものではありません。なんの学識もなく、わたしたちは、修道院に着き、陰修士の部屋に入った。入るとすぐに、彼は言った。『イエズスに対する祈り』という祈りがあり、それは、唇と心と霊とをもつてイエズス・キリストのみ名を呼びながら、心の中に主の現存を思い、おん哀れみと求むること、これをいつも、どこでも、何をしながら、眠っている時にさえ、請い願うことです。こういう祈りは、『主、イエズス・キリスト、我を哀れみたまえ』という言葉のうちに表現され、この呼びかけの祈りに慣れると、人はそこから大きな慰めを受けると同時に、さらに絶えずこの祈りをしたい望みに駆られ、

に指示し、一日に6千回まで増やします。巡礼者は、隠修士の教えに改善を加え、祈りを呼吸に合わせるようにします。¹⁰ 呼吸と心臓の鼓動と結びついた心の祈りが身に付くと、神との一体感が深まり、どこにいても神の遍在を確信し、周囲の自然さえも神の栄光を称えていることを感じるようになります。

現代人にとっての“イエスのみ名を唱える祈り”

呼吸は生きていることの原点です。生きている源から祈ることができれば、片時も祈りから離れない生活が実現できます。そうなれば、現代人が抱える生活と信仰の一致という課題を乗り越えられる、と考えます。祈る時間が確保しにくい現代人にとって、呼吸そのものが祈りとなれば、場所も時間も選ばない祈りになります。ただし、自分に合った祈りを試行錯誤して習得する必要があります。奥村一郎は、祈りと身体の関係からこの祈りを紹介し¹¹、英隆一朗¹²、アントニー・デメ・ロ

¹³ はイエスのみ名の祈り方の実践について詳しく紹介しています。

この祈りなしに生活することを望まないようにさえなります。そしてその人の心には、その祈りが、全く自然に湧いてくるようになるのです。どうですか。これであなたは、絶えざる祈りの意味がお分かりでしょうか？」前掲書 14～15 頁参照。

どこか、静かな場所にじっと座り、頭を垂れ、目を閉じ、軽く呼吸しながら自分の心臓を想像し、精神すなわち知力を、頭から心臓に向けるようにしなさい。それから、一呼吸ごとに唇を軽く動かすか、あるいはただ心のうちだけで『主、イエズス・キリスト、我を哀れみたまえ』と唱えなさい。その時は、ほかのすべての考えを止め、全く心を静めた状態で、この祈りを繰り返しなさい。」前掲書 16～17 頁参照。

¹⁰ しばらくたつと、この祈りが、だんだん口から心に移ってゆくことを体験した。私は、口ばかりでなく、心さえも、心臓の自然の鼓動と共に、この祈りを唱えるようになってきた。すなわち、第1の鼓動で「主」、第2の鼓動で「イエズス」、それから第3の鼓動で「キリスト」、そしてこの祈りを唱えることをやめ、心が唱えるのに応じて、耳を澄ますようにした。そこでわたしは、口で祈りを唱え、奥村一郎『祈り』女子パウロ会、1974年、「10. 祈りの人間論 絶えず祈れ - 無名の巡礼者」74～88 頁参照。

¹² 「主よ」あるいは「イエスよ」と言った時に息を吸う。「あわれみたまえ」と言う時に息を吐く。ただそれだけを繰り返す。「主」で息を吸って「イエス」で息を吐く。それだけを繰り返す。「おお、さあ、息を吸って、イエスの名を唱えて、オーバーな方をすれば一生涯続けられたらいい。また、この祈りには苦しい時がある。喜びを湧かせる時、単純なことばで唱える。また、主を賛美する歩み、歩数に合わせる祈り、息を吸う時吐く時に、一歩、あるいは二歩と、それ以外短時間で歩む、車の歩数に合わせる祈り、血の場面、祈り、難しきことば、無名の巡礼者が絶えず祈るための親しみを深めるために』キリスト教放送出版局、2007年。第15話「主よ、憐れみ給え」参照。

¹³ アントニー・デ・メロの紹介について。この祈りは、私に平静で統合された感覚をもたらした。

まとめ

「イエスのみ名を唱える祈り」は、「主よ、あわれみたまえ。キリストあわれみたまえ」を繰り返す、単純な祈りなので、意識したらいつでも唱えることができます。祈りに専念する時間が取りにくい人にはお勧めの祈り方です。場所も時間も選ばないからです。ただし、定着させるには、試行錯誤が必要です。神学生の時に、この祈りを始めました。でも、すぐに忘れてしまい、また思い出して唱える、ということを繰り返しました。そのうちに、この祈りがバックグラウンドミュージックのように、心に響き始めます。迷っている時に、大丈夫、自分は神様の計画の中にいる。神様は共にいてくださる、という感覚になりました。

私の拙い説明よりも『無名の順礼者』を一読することをお勧めします（絶版ですが入手はできます）。人生を賭けて祈りを習得しようとした人々に、感銘を受けるでしょう。また、国と時代の違いはありますが、同じ巡礼者であり続けたイグナチオの体験を想像するヒントも与えてくれます。

『無名の順礼者』からの抜粋

また、知的な作業に従事している時以外には、いつでもほとんど機械的にこの祈りが湧き上がって来る。文に気づいた。それは泉から清水が湧き出るのに似ていた。具体的方法として自分を変えてみる。1. リズミカル 2. 響きが良い 3. 簡単 4. 心に思いをこめると、心を一に集中させる。愛・平和・喜び・感謝の気持ちを出してみる。声を出してみる。バックグラウンドミュージックのように、心に響き始める。無意識の層は、よく祈る、祈りに満ちた中にも祈りがある。効果的なもの。1ヶ月以内に内的変化が訪れる。平和で平穏で、統合された感覚をもたれた時に、自動的に祈りへ近づくと、引き戻す（神と自分の絆・循環へと戻れる）。舌・知性・心・体と心は整えよう。か』裏辻洋二訳、女子パウロ会、1990年、136～162頁参照。

P3 巡礼というものは、来世における永遠の生命の世界を、自分の真の故郷と確信するところから、この世における自分を一種の旅人、他国をさすらい人と考え、そのため定住の安楽さや住み良い家の快適さを捨てて巡礼生活を選ぶ人々である。旅の生活に伴う無数の不自由、艱難辛苦に耐え忍びながら、真っ直ぐに天国に向かって努力を続ける人たちです。彼らは旅の間を、まず何よりも熱心な祈りや靈的読書、その他の靈的修業に当てようとつとめました。そして、至る所の教会、修道院、有名な巡礼地を訪問することをならわしとしていました。

P24~25 隠修士は、わたしの話をじっと聞いたのち、こう答えた。

「あなたがこのお祈りを、たのしみとしやすやす唱えることができるようになったのは、まことにめでたい、幸せなことです。・・・けれどもそれは、もっぱらあなたの勤勉と熱心によって得られた、自然的な恵みに過ぎません。たとえば、ある機械を動かそうとして、その歯車を回せば、機械は回転します。そして、歯車を回している限り機械は自然に動き続けますが、その運動が止まらないように、時には油をさしたり、またその機械に始終新しい力を加えてゆくことがもちろん必要です。人間の性質もこれによく似ています。あなたご自身いま体験されたように、神様は、人間の感覚的性質にさえ、すぐれた能力を備えてくださいました。そのおかげで、あなたは今のよう、特別に神様の恩恵に頼らず、また、まだ罪からすっかり清められた靈魂を持っていないにもかかわらず、いろいろ不思議な感覚を体験することができたのです。しかし、もし神様がこの自然的な祈りにはるかに越えた、自動的な内的祈りの奥義を示してください、その人の心をすべて悪欲から清めてくださったとすれば、それはどれほど素晴らしい、言語に絶した、幸福に満ちあふれた、ただ神のみに満たされた状態となるでしょう！ そしてこういうお恵みは、ただ、単純質朴な心をもつ

て主を尋ね求める人だけが、いただけるものです。

ではこれから、わたしはあなたに、あなたの思うがままに、このイエズスへの祈りを唱える許しをあげましょう。どうぞ、昼の間は始終このお祈りを唱えてみてください。そして神様の思し召しに素直に身を委ね、またそのおん助けを願いながら、何回となくイエズス キリストのみ名に呼びかけなさい。主はきっとあなたをお忘れになることなく、いつもあなたの歩む道をおさめ導いてくださると、わたしは固く信じています。」

P 25 夏の終わりまで、番小屋で、心の欲するままにこの祈りを唱え続けた。そして非常に落ち着いた気持ちになっていった。たまに人に接することがあれば、たとえそれが親しく付き合っていない人であっても、非常に愛すべき人であり、まるで懐かしい自分の肉親であるかのように思われた。またわたしは、この祈りばかり考えていた結果、他の考えが自然に消えてしまい、それと共に、自分に知性も、この祈りばかり注意を向けるようになった。そして心の中には、時々得も言われぬ快い暖まりと、気持ちよさを感じた。修道院の聖堂へ行くことがあっても、その長い祭式は、元のように退屈になるどころか、むしろ短いようにさえ感じられた。わたしの貧しい番小屋も、まるで、豪華な邸宅のように思われた。そして、あの隠修士のような、立派な助け手でありかつ指導者である人を遣わしてくださった神様のおん恵みに、どう感謝してよいかわからないくらいであった。

P44 聖ペオリプトはこうすすめている。「あなた方が食卓についている時は、からだには栄養を、耳には読書の言葉を、そして精神には祈りの糧を与えなさい」。わたしは楽しかったゆうべの団欒で、自分はこのすすめをそっくりそのまま実行していたことをはっきり思い出した。そして、それ

と同時に、人間の心と知性というものは決して同じではなく、互いに相違があるということもまた悟った。

P 54～55 「神の罰を恐れることからのみ、罪を避けようとする態度は、完全でもないし、また効果のあるものでもありません。有害な罪になるような考えから自分を守るためには、いつも警戒して心清く保っておくことが必ず必要です。そして、このことは、内的祈りによってのみ実行できます！」それからわたしは続いて話した、「善業はもちろん、聖なる成果でさえも、もし地獄を恐れるという態度から行ったものなら、それは雇人のすることであり、奴隷のわぎの値しかないと、聖なる師父たちは断言しています。私たちは奴隷でも雇人でもなく、神の子であり、従って神の子にふさわしい態度、つまり信頼を愛とをもって聖なる生活を送り、神さまに近づくようにつとめなければなりません。こうしてこそ、キリストの救いにあずかり、主との親しい一致を、心の中に味わい楽しむことができるようになります。またいくら多くの重い苦業や苦勞のわぎを果たしても、始終神さまを念じ、イエズスさまへの祈りをたえず心の中であることができなければ、ほんのささいな事でもあなたを罪に陥れる原因にもなりますし、敵の悪い考えから、無事に自分を守り通すこともできません。ですから愛する兄弟よ、どうぞこの『イエズスへの祈り』を実行し、いつも唱えてみてください。これはたしかにあなたにも、こういう淋しい隠遁のうちにあるあなたにも、できることです。これを実行してゆけば、まもなく、この祈りの有益なことを体験されるでしょうし、そうすれば、不信の雲はもうあなたを襲わなくなり、イエズスさまへの信仰と愛とが、あなたをとらえて、すっかり満たすことになります。その時あなたは、もう、死者のよみがえりを疑うこともなくなりますし、公審判もやはりありのままにあなたの精神に示されて、よく理解されるようになります。

ます。要するにこの祈りこそは、あなたの心を驚くべき大きな喜びと気力で満たし、いっさいの疑念と憂いとを追い払い、信心生活を感謝すべきものにしてくれる結果になります」。

P62 最後に、黙示によって示されるということであるが、これは、知恵が明らかに照らされて、聖書の意味や世界を創造された目的が、手に取るように明らかになってくることである。こうなると心は世間に対する興味を失い、落ち着いてきて同時に、内的生活の甘美さや、神の近くにいること、神に愛されていることなどを体験するようになる。

P 69～70 「新約聖書にもしるされてあるように、この世界では人間ばかりではなく、自然界自体までが、自分の望みに反する不安な状態におかれてあり、すべてのものは生まれながらに吐息をつきつつ、選ばれた神の子たちの自由を望み、また、それに向かって努力しているのです。この被造物の神秘的な憧れ、人間の心に備えられたこの生まれながらの望みというものが、すなわち、わたしたちの言う内的祈りなのです。従ってそれは、すべてのもののうちであり、すべてにすべてのものうちにあるものですから、今さら特に学ぶ必要はありません。」

P123～124 “神の名を呼ぶことは呼吸よりもひんぱんに、また、どんな場所、どんな時、どんな場合、どんな動作においてもしなければならない。聖パウロも”絶えず祈れ“と言っている。この言葉は、”いついかなる所で何をしていても、神を思うべし“という意味である。何かしている時は、万物の創造主を思え。光を見た時は、それを与えてくださった方を思え。天や地や海や、その中にあるものを見たなら驚嘆せよ。そして、それらのものの創造主を賛美せよ。衣服をまとう時は、それ

がどなたかの贈り物であるかを思うと共に、人間の生命にかくも心を配ってくださる方に感謝せよ。要するに、どんな行いでも、神を思い神を賛美する機会にせよ。そうすることによって、あなたは絶えざる祈りを唱えることになる。そしてその祈りがあなたを、大きな喜びで満たす。

『こういうわけですから、絶えず祈るということは、どんなに便利であるかご覧ください。本当にやさしいことなのです。少しでも善意があれば、誰でもきっと学ぶことができます。』

P137 わたしはこの言葉を聞いて「修徳の実践」に中にあるニキタ・ステファタの次の名言が念頭に浮かびました。人の判断は心の内的傾向によって左右される。つまりわたくしたちは、自分の心の良し悪しに従って、人を善人あるいは悪人と評価する、という意味です。同じ著者はまたこうも言っています。正しい祈りを学び、また神の愛に生きる人は、善人悪人を見分ける資格を失う、そういう人は、善人の上にも太陽を上らせ雨を降らせてくださる神にならって、善人をも悪人をも一様に愛している。

P149 そういう気分から判断すると、この見える世界さえも、私は不思議なほどに美しく見えてくるのでした。すべてのものは、わたくしの、神様を愛し賛美する心をあおり励ますのでした。人間はもちろんのこと、草木や動植物までが、私には言いようがないほど親しく思われました。体が何も持たないように気分が軽くなり、歩くどころか、空中を楽しく飛んでいるようにも感じました。