

## オンライン霊操 原理と基礎 1.

### 1. 黙想の3点セット

- 1) 準備 (5-15分) : 聖書の箇所、あるいは自分の歴史など、どのポイントでどのように黙想しようか、準備しておく
- 2) 黙想 (15分-1時間) : 準備したポイントに従って、それを味わう。気が散っても、決めた時間を黙想にささげる。
- 3) 回想 (5-15分) : 何を気づいたか、どう心が動かされたかノートに書いておく。次回の参考にする。

### 2. イグナチオ的黙想と、カルメル会的観想の違い

- 1) イグナチオ的黙想 (meditation) : 人間の諸能力を使って、全人格的に神と交わる
  - ①記憶 ②知性 ③意志 (心の動き) #50
  - 現代風に言うと、①過去の歴史・現在の生活とのつながりを見る
  - ②何に気づかされるか (awareness)
  - ③どう動かされていくか (affection)
- 2) カルメル会的観想 (contemplation) : 人間の諸能力を閉じて、魂の奥深くで神と交わる
  - 過去のことを思い出さない、考えない、心が動かされないで
  - ただ神に心を向けていく、沈黙にとどまる、神の現存にとどまる
  - ・イエスのみ名の祈り : ただ単純にみ名を唱える
  - ・Centering Prayer
  - ・座禅

### 3. 原理と基礎 #23

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、こうする事によって、自分の靈魂を救うためである。又、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、そのものが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、私達の自由意志に任せられ、禁じられていないものであれば、全ての被造物に対して偏らない心を育てなければならない。従って私達の方からは、病気よりも健康を、貧しさよりも富を、不名誉よりも名誉を、短命よりも長寿等を欲する事なく、ただ私達が造られた目的へよりよく導いてくれるものだけを望み、選ぶべきである。

### 4. 私が作られた目的・人生の目的 : 神を賛美、敬い、仕える→靈魂を救う

- 1) 大自然を通して : 創造の神秘に打たれたことは
  - 過去の体験で
  - 今、触れてみる、味わってみる

2) 自分の歴史を通して：生きがいや喜びを感じたことはいつどこで  
そのような体験を 10 くらい思い出して、一つひとつを黙想してみる  
神を賛美したくなるまで

3) 詩編の黙想を通して：黙想し、祈りをささげてみる  
詩 8, 詩 23, 詩 104, 詩 139 など

- ・黙想：神から人への働きかけを味わい、語りかけを聴く－預言書「イザヤ書」など
- ・祈り：人から神への賛美・願い・感謝をささげる－詩編など