

「目からうろこ とりなしの祈り」 来住英俊著 女子パウロ 2002年 800円

苦しんでいる人のために神に祈ることは、人間にとって自然なことです。自分自身のために神に祈ることよりも自然なことではないかと思います。家族で一緒に祈る場合に子どもにとって親しみやすいのは「いなかのおじいちゃんが病気だからいっしょに神様のために祈りましょう」というような祈りではないでしょうか。親子や近い親族でなくても、自然災害、飢餓、戦争など苦しんでいる人を見れば祈ってあげたいという気持ちが自然に湧いてくるのは人間の特徴ではないでしょうか？しかし、とりなしの祈り続ける人は少ないようです。その原因は、共感不足ではなく具体的な祈り方を定めていないからです。具体的な祈りを粘り強く続けることで、とりなしの祈りの意味が分かり、祈りは聞き届けられるという確信が得られます。

第1章 身近な人のために祈る

苦しんでいる人のことを話し合ったと「あの人のためには祈ることしかできない」という結論になっても、わたしたちは本当に祈っているのでしょうか？ 「祈り」ではなく心と精神が振り回される「心配」の域にとどまっていないのでしょうか？祈っているつもりが、単に「どうなるんだろう？」と心配ごとの領域に足踏みしていることはないのでしょうか？「とりなしの祈り」は、自分が神の前にしっかり座って、その人を神のみ手の中に置く、自発的で積極的な行動です。やさしいことではありませんが、やりがいのあることです。「思い煩いではなく、このことのために神に祈ろう！」と思い起こすことが大切です。

○継続性

とりなしの祈りは、あることのために継続して祈る必要があります。その日その日に、心にとまった悲しい出来事のために祈ることも大切ですが、自分がそのことについて愛をもって引き受ける自覚と責任がとりなしの祈りには求められます。

○名前を書きつける

「誰のために」祈るのか、何かにきちんと書きつけておくことが継続のために役立ちます。カードや短冊に、目に留まりやすい場所においておくのもよい方法です。件数が多くなると、ノートに書き込み「誰のために祈り、今どうなっているか？」を日付けと共にメモすることをお勧めします。毎日全部を祈れない場合、1つずつ、2つずつという風に、順番で祈っていきます。ある人のことが、全部解決できなくても、どこかでひと区切りついたと思ったら、一度赤線で消して神に感謝と書いておきます。

祈りの対象のリストは、自分も苦しみを共に担う人たちなので増やし過ぎるとよくありません。

祈りの手順

○イメージで祈る

「あの人は今こういう状態ですが、こうなりますように」「あの人の手術が成功しますように。早く良くなりますように」というように言葉を使った祈り方は、すぐにその人が回復できればいいのですが、そうならない場合長続きしないこともあります。

自分が思い浮かべているその人が今何をしているか思い浮かべ、その後に神が柔らかい光の中で包んでくれる、神が共にいてくださることをイメージしながら祈ることで、とりなしの祈りが定着します。

また、聖書の癒しの場面の中に、大切な人を登場させる方法もあります。

例：マルコ 1：40～42 では、重い皮膚病を患っている人にイエスが深く憐れみながら手を伸ばし、その人に触れ「よろしい、清くなれ」と言われ、その人が清くされる場面が描かれています。この箇所にあるイエスの病人への態度、癒される場面をイメージしながら祈ると、継続性が生まれます。

○イメージで祈る理由

毎日続く祈り方が、正しい祈り方なので「言葉で祈る」ことが決して間違っているわけではありません。しかし、5年、10年とある人のために祈ると言葉はむなしくなりがちです。病状や状況が変化しないとむなしさを覚え、祈り続けることが難しくなります。失望して、いつの間にか祈らなくなってしまうことがあります。これに対し、イメージで祈るとむなしさを感じにくくなり長続きしやすくなります。また、親子間のように苦しみが同化して、どちらのために祈っているのか分からなくなることをはっきりさせる効果もあります。

また、仲たがいをしている人、憎んでいる人に対しても言葉で祈ろうとすると理屈がもたげ、「**回心すべきは相手だ**」というように考えがちですが、イメージで神のみ手にあることを祈れば、**自分の思いを脇に置くこともしやすくなります。**

○イメージを持続させる

心の中で、友人を神のみ手の中に置く時間は、数秒ではなく少なくとも1分は取りたいものです。ある程度時間を持続させてはじめて「わたしはこの人のために祈った」という実感や充実感が生まれ、祈りが聞き届けられる予感が湧いてきます。このような、祈る喜びがないと祈りに力が伴わず、途中で祈らなくなってしまう。

イメージを持続させるには、ロザリオ(1連が3～4分)が効果的です。唱え慣れた祈りであれば、言葉に意識を取られることなく、イメージを保ちながら祈ることができます。

○祈りを継続させるには？

祈りを長く続けるためには、一日当たりの祈りの量を決めておく必要があります。とりなしの祈りも同様で、その日の気分次第だと、いつの間にか祈りを放棄してしまいがちです。ロザリオならば、一日何連という形で決めることができます。時計を見るより、暖かみがあり現実的です。また、何人かで一緒にある人のために祈る際にも助けになります。

具体的手順

1) 1 件の手順

- ①祈ってあげたい人の姿をイメージします。
- ②イエスがその人のもとに来て、共にいてくださる、あるいは、神の柔らかい光(み手)の中に包まれている様子をイメージする。
- ③そのありさまを見つめつつ、ロザリオを 1 連唱える。

追加－友人や家族のために続けてロザリオを祈ることもできます。

ロザリオの黙想の玄義は、よろこび、苦しみ、栄、光の 4 つ、計 20 あります。とりなし 2 連をした後続けて、玄義 1 連というように唱えることもできます。

2) 1 日の手順

- ・自分の生活に無理なく継続的に組み込める範囲で、一日に何件か祈ります。
- ・とりなしの祈りが、ある程度身につくまで手を広げずに、同じ人のために毎日祈ることがいいでしょう。
- ・とりなしの祈りは、祈りが決して無に帰するものではなく、神のもとに集積して聞き届けられる日がやがて来る期待・希望を与えてくれます。

力強いとりなしのために

①当人には黙って祈る

「あなたのために祈っています」と言うと、その人は感謝するでしょう。大きな慰めを受けるかもしれません。しかし、あなたの祈りから、神が力を与えてくださることが次第にはっきりなくなることがあります。わたしが祈っていることが、その人が励まされる第一の原因となってしまうことがあります。祈りは、人間同士の好意の交換の世界を超えるものなので、言わないで済むなら言わない方がいいでしょう。

また、「祈っています」と「あなたのことを気に掛けています」を一緒にしないことも大切です。

だから、あなたが祈るときは、奥まった自分の部屋に入って戸を閉め、隠れた所におられるあなたの父に祈りなさい。そうすれば、隠れたことを見ておられるあなたの父が報いてくださる。

(マタイ 6：6)

②祈りの意向を個別化する

夫婦や友人間の間を祈る時に、まとめて一つにして祈るではなく、それぞれのために祈る方がいいでしょう。 **こじれた問題の解決を祈りの目的にするのではなく、各自が神のみ前にいて大切にされていることをイメージする方がいいでしょう。** こじれた状態が平穏になるのではなく、さらなる発展を神が望んでおられるかもしれません。

第2章 世界の出来事のために祈る

わたしたちが直接には知らない世界の出来事のための祈りを紹介します。出来事とは、①自然災害、②大事故、③戦乱、④政治改革、⑤経済不況(失業)、⑥殺人事件などです。第1章との祈るポイントの違いを考えましょう。

おしゃべりをする事/祈ること

大事故・大事件・スキャンダルを知って、黙っていられない気持ちになり人と話します。そして、話し終わった後何をするかという何もしません。事件のたびに人と話したくなるのは、世を憂い悼む気持ちがあるからですが、もう一つの理由は、自分が不安だからです。事件が起こった日本社会はこれからどうなるのかという不安や恐れが、じっとしてられず人と話したくさせます。 **このような事件を、人間同士の会話にとどめず、神のみ前に持って行って「どうか神様お願いします。この世界が壊れてしまわないよう守って下さい。」と祈ることが必要です。**祈ることで、不安に陥るだけではなく、自分のなすべき力を育てていきます。

○「ガソリン・スタンド」型

社会問題に関わろうとして、何かのグループに入った場合、そのグループ自体が平和でないことを経験します。「人間関係でこんなに苦労するなら一人でやった方がいい」とグループから抜けたくなることもあります。意見ややり方が違っていても、謙虚に粘り強く一緒に活動するのがわたしたちキリスト者の姿であり、そのためには祈りが必要です。 神に祈って、神から力を得て活動するのが「ガソリン・スタンド」型の祈りです。この型は、「わたし」は「神」と「世界の出来事」の間に入ります。

○「とりなし」型

この型は、「神」と「世界の出来事」の間に「わたし」が入る「ガソリン・スタンド」型とは異なり、「わたし」はその脇にいます。神は、目ではっきりと見ることはできないなさり方で、世界のために働いておられ、その神の守り、導きがさらに豊かになるように私が祈るのが「とりなし」型の祈りです。

○神の計画は人知を超える

神がこの世界を助けるにあたっては、確かに誰かの人の手が働いていますが、人間の見えない場所、見えない筋書きで神が働かれていますのでしょう。ある時期には不可能としか思えなかったことが突然に実現することがあります。

僕は単純にこう確信しているんだ。つまり、人間は人間だけで全てをつくる必要はない。世界には他にいろいろな力が働いている。それらが助け手を差し伸べてくれたり、必要な条件を整えたりするんだ、とね。・・・世の中では、幸運にも救いの条件が突然整うことがある。・・・これまで不可能だと思われていたことが、可能になる。僕らには、それがそもそも可能になったということが、どうしてかわからない。ところが、それが現実のものになる。個人の生活でも、そういうことがある。僕のこれまでの人生でも、絶対にあり得ないと思っていたことが、何度か現実になった。そうすると、まるで突然、不可能だと考えられていたものが、みんな可能になってしまう。そういうことは人類の歴史にもあると思うんだ。

（『オリーブの森で語り合う』ミヒャエル・エンデ著 岩波書店 P239～240）

もっと、とりなしの祈りを！

「祈るだけではいけないのではないか」「自分の手で何もしていないのではないか」と疑問や後ろめたさを感じている人もいます。行動派の人からは、キリスト者は何もしないで言い逃れをしていると思われるかもしれません。しかし、**とりなしの祈りは、信者のれっきとした働き**です。一つの事柄のために毎日、毎週イメージを用いながら祈ることは、なかなか大変なことで、単に挨拶程度に「お祈りしてます」というのとは全く違います。本気でとりなしの祈りをしていれば「祈るだけ」でいいのです。

とりなしの祈りをすると動きやすくなる

祈りなしで、社会的活動をすると**靈的に渴き、痩せ、疲れてしまいます。**はじめは張り切っても、自分ができることの小ささに嫌気がさすこともあります。世界各地で、様々な自然災害・戦争が発生した場合、「わたしが儉約して募金したところで**焼け石に水だ**」と思いがちです。**はじめの熱心さが徐々に薄れ、心が疲れてしまします。**自分が働きやすくなるためにも、**「神御自身が、わたしが把握できない仕方で働いてくださる」と信じる**ことが必要です。神御自身が直接にこの世界を、守り、導いていることへの信仰を強め、その力がさらに豊かになるように、とりなしを祈るのです。その

ような祈りがあって、活動も力強く、かつゆったりしたものになります。

もちろん、それだけを当てにしてはいけない。手をポケットに突っこんだままでは困る。でもそういう希望があると、もっと動きやすくなる。・・・人間がアトラスのように地球全体を自分の肩に担ごうとしたら、崩れて倒れてしまう。そんな重みに耐えられないんだ。そして、そんなことをしても、誰の助けにもならない。
（『オリーブの森で語り合う』 ミヒャエル・エンデ著 岩波書店 P240）

具体的な祈りの手順

- ①戦争や災害の苦しみにある都市をイメージする。その通りにたたずむ人々を想う。
- ②イエスがその通りを歩き、人々に眼差しを注がれる様をイメージする。
- ③イメージを保ちながら、ロザリオを一連祈る。

政治家のために祈る

各分野で権限と責任を持つ指導者、特に政治家のために祈ることはとりなしの祈りの柱です。彼ら、彼女らが正しい判断を下し、勇気をもって行動できるように神の働き・導きを願うのです。
わたしたちは、たびたび政治家を批判します。確かに、中には軽蔑されても仕方ない政治家もいますが、批判の言葉を口にしても現状は何も変わりません。むしろ、寡黙を守って静かでも継続的に政治家のために祈ることがキリスト者としての務めであり、立派な行動です。しかし、自分の思い、例えば「神よ、首相を取り換えて下さい」と祈っていけないわけではありません（共同祈願はしないでください）。ただ、その人がその地位にある間は、少しでも正しく判断し勇敢に行動できるようにと祈るのです。2世紀の教皇クレメントは、キリスト者を迫害するローマ皇帝とその高官たちのために「主よ、彼らに健康と平和と一致と堅忍不拔の力をお与えください」と祈りました。

わたしたちが政治に参加できる一つの道は、継続的な投票です。すぐに理想的な人物は得られなくても、選ばれた政治家の活動を見守ることで少しずつ良い政治家を育てることができます。そのプロセスは、非常にゆっくりしたもので、大変な忍耐が必要です。わたしたちは、自分が投票して当選した議員のために祈ることから始めたらどうでしょうか。批判的な眼差しだけでは人は育たないのは、政治家についても言えます。その人のために祈り続けることで、政治家が何をしているのか粘り強くフォローする根気強さが生まれてくるのではないのでしょうか。政治家のよき志が消耗してつき果てないように、神がそのための力と知恵を与えて下さるように祈ることは、キリスト者の務めだと思います。

教会のリーダーのために祈る

教会のリーダーたちのためにも真剣に祈るべきです。教皇、司教、司祭、また教会の役員たちのために祈りましょう。この多様な時代にあって、教会の権威者とどう向き合うかについてはいろいろな考えがありえます。具体的状況の中では、判断に迷うこともしばしばです。ただ、彼らが神の民のリーダーとして負っている責任を思い、その人たちのために真剣に祈らなければならないことは確かです。ことに、叙階の秘跡を受けていない、信徒会長、婦人会長、典礼委員長、教会学校のリーダー、財務、施設、名簿、広報、教会まつり、青少年、洗礼、墓地などの各委員会、一粒会、その他の教会役員とスタッフに対しては、仕事への評価に終始して、その人たちのために真剣に祈ることがまだ少ないのではないのでしょうか。働きに感謝すると同時に、彼らのために祈ることが**信徒の時代が実現するためにも必要**です。

力強いとりなしのために

①新聞をきちんと読む

新聞には、確かに事件やスキャンダル、情けなくなる出来事をたくさん書かれています。それは裏を返せば、神に何を願わなければいけないかが書かれていることでもあります。新聞を読むことと、とりなしの祈りの間には密接な関係があります。また、同じマスメディアでも新聞は一人でじっくり読める点で、テレビと異なり神に心を向けるのに適しています。

とりなしの祈りために大切なことは、「何が起こったか」という事実で、専門的な評論ではありません。大切な命が失われたその悲しみ、家族の無念さに留まることが祈りの上では大切で、事件をきっかけに持論を述べる態度は慎みましょう。

②地図を見る

パレスチナとかアフガニスタンとか、よく聞く地名でも案外頭の中に地図を描けないものです。地図できちんと確認すると、その地名にリアリティが生まれ、その出来事がまさにこの地上で起こったという意識が根付きます。国内の事件でも同様です。

③意向を個別化する

「パレスチナ」のために祈るというような一般的な意向ばかりで祈っていると、次第に言葉だけの惰性的な祈りになってしまいます。祈りの対象を個別化する努力をしなければなりません。例えば、一つの都市の人々のために祈る。ある病院で働く医師団、支援団体のために祈る、あるいはその国の政治家、大統領のために祈ることが勧められます。意向を個別化するためには、できるだけ新聞や地図などでその状況をつかむことが大切です。

第3章 共にとりなしの祈りをする

グループで祈る

自主的な祈りのグループでとりなしの祈りを定期的にすることは意義あることだと思います。そのためにグループを作ってもいいし、すでにあるコミュニティに新たなプログラムとして取り入れることもできます。キリスト者が集まる時に、新しい知識を得ることも大切ですが、本当に祈るべきことをしっかり祈ることが何より大切です。

具体的な手順

7～8人の集まりとします。祈りの意向を順番に出します。意向の対象は誰でもかまいません。もちろん、「わたしのために祈って下さい」という意向でもかまいません。祈られる人は、その場で深い安らぎ、皆から包まれる感覚を得て癒されることがあります。

- ・一分ほど沈黙する（心のざわつきを抑える）
- ・最初の人有意向を簡潔に述べる
- ・その意向が皆の心の中に落ち着くまでしばらく時間を取る
- ・意向を述べた人の先唱で、ロザリオを一連祈る
- ・栄唱が終わったら、しばらく余韻を残す
- ・次の人が意向を述べる

進行係は、開始の言葉、最初の沈黙、次の意向が述べられるまでの間をしっかりとることだけを考え、次の意向を促すことが大切です。しかし、取り立てて準備や緊張は要りません。

プライバシーに留意する

一人で祈る時には関係ありませんが、グループで祈る場合にはプライバシーの問題があります。意向をできるだけ個別化するために、分かる人にはすぐにそのことだと分かってしまい、その人にとっても公にされることを不快に思うことがあります。そのため、通常は意向で述べる具体的状況は控えめにするのが賢明です。祈りが現実感を持つために最小限の内容に留めておきます。居合わせた人は、その祈りの意向を自分たちが支える気持ちで祈ることが大切です。また、当然のことながらグループで聞いたことは軽々しく外で言わないようにしなければなりません。**間違っても「今、あなた、こうなんですって。大変ね。」という類の話をしないように注意しましょう。**人間関係がこじれたり、祈りのグループが崩壊したりする事態を防ぐマナーを各自が守りましょう。

典礼の共同祈願

典礼はキリスト者の祈りの頂点です。ミサでの共同祈願には特別の意義があります。より意義深いものとするためには何が必要でしょうか。

意向を立てる

ミサの共同祈願では『聖書と典礼』の例文を読んでいる教会が多いようですが、各教会が独自に意向を立てるのが本来の姿です。誰かに共同祈願を頼むと、非常に長い文章が出てくる場合がありますが、簡潔にするのが原則です。まさに祈ろうとする対象がはっきりしていればいいのです。それに、会衆が彼らの状況を思い起こす助けになる言葉が少し入っていれば十分です。長くなる一つの原因は、修飾語が多過ぎることです。「マリアさまのとりつぎによって」「聖霊の恵みに満たされて」などの修飾語はくどく言う必要はありません。また、共同祈願は演説やスピーチではありません。文章が長すぎると、結局何のための意向だったのか焦点がぼやけます。言いたいことを絞って端的に表現することを心がけましょう。

沈黙の時間を取る

個人や小グループでのとりなしの祈りは、一つに意向に数分かけることができますが、典礼の場合、同じようにはできません。しかし、意向が述べられた後に短い沈黙の時間を取ることが勧められます。意向－会衆の応答－意向－会衆の応答、がポンポンと続くと祈りに深みを感じません。短いながらも祈りの雰囲気、心を重ねるだけの沈黙の間(5秒ぐらい)を取るようにしましょう。

結び とりなしの祈りとキリスト者の生活

とりなしの祈りは労苦である

とりなしの祈りの後「疲れるものですね」と述べる方がいます。祈りには、安らぎや平和という言葉を連想しますが、とりなしの祈りは愛する困難を抱える人のためなので、労苦があるのが通常です。毎日祈ろうとすれば、一つの意向だけロザリオ1連(4分程度)でも続けるのは容易ではありません。しかし、覚悟をもって、労苦にひるむことなく、当然のこととして受け入れ続けて下さい。寝る前にしようとする方がいますが、へとへの状態では難しいものです。元気のある時間にするように一日のスケジュールの中に取り込みましょう。

とりなしの祈りは使徒職である

「洗礼を受けているのに、宣教もしていない。苦しんでいる人たちのために何もしていない」と後ろめたさを感じている人がいます。それなら、とりなしの祈りを是非お勧めします。特に、病気や高齢で活動がままならない人に検討していただきたいです。とりなしの祈りは、キリスト信者のれっきとした使徒職です。まず、意向を記入するノートを作りましょう。そして、身の回りの出来事、新聞などで知る世界の出来事に関心を持ちながら祈って下さい。

使徒職としての祈りについては、ルター派の O・ハレスピーの『祈りの世界』(日本基督教団出版局)を読んでください。特に第 3 章の「祈りの働き」は熟読に価します。カトリックの著作にはない新鮮素朴な味わいで、祈りのよき伝統に触れられます。

とりなしの祈りは人との関係を正しくする

とりなしの祈りは労苦ですが、確かに平和をもたらしてくれます。その平和は、情緒的なものではなく、人との正しい関係に基づくものです。人のために一生懸命になるほど「この自分は、あなたのために何ができるのか」という意識が強くなります。しかし、**結局は「何もできない自分」に打ちひしがれることが多いものです。**何もできない負い目から、助けようとした当の相手から遠ざかってしまうことさえあります。これに対し「**神はあなたのことを思ってくださっている。**わたし以外にも、いろいろな人を通して神はあなたのために計らってください。**わたしの働きは、神の働きの一部に過ぎない**」という意識が人との正しい距離・関わり方でしょう。人の労苦を一人で背負うかのような悲壮感から逃れましょう。**その人を贖われるのは神様以外にありません。**とりなしの祈りを続けると、「わたし」「あなた」「世界」そして「神」との正しい関係が分かってきます。

とりなしの祈りは品位と落ち着きをもたらす

願いと祈りととりなしと感謝をすべての人々にささげなさい。王たちやすべての高官のためにもささげなさい。わたしたちが常に信心と品位を保ち、平穏で落ち着いた生活を送るためです。(テモテ 2 : 1~2)

「自分に何ができるか？」を中心に考えれば、自己満足と失意の間を揺れ動き、落ち着きが得られません。しかし、とりなしの祈りをする人は「品位」と「落ち着き」を得られ、周囲にもそれが伝わります。**神の大きな働きの業に、わたしが参与するというつつましい位置づけができます。**キリスト者の共同体が、世にどのような「あかし」となるのでしょうか？ 暖かい人間のつながり、正義と平和への熱意などが考えられますが、身の程をわきまえつつも積極的な「品位」と「落ち着き」もその一つです。それらは、精神的・霊的に渴くこの国の人々が望んでいるものではないでしょうか？

実際に“とりなしの祈り”をしてみて

- ・主体的でも自分を脇における
- ・自分自身も神様に近く感じられる
- ・人間関係の煩わしさが薄れ、積極的に人と関わる気持ちになる
- ・もっと祈りたい、世の中は祈りが必要なことを感じる
- ・生活に霊的潤いが出る
- ・自分自身のために祈れないときに祈りの窓口になる

あなたにとっての“とりなしの祈り”はどのようなものでしたか？

-
-
-
-
-
-