

2001年 750円

わたしたちにとっても恵みの源泉はミサです。しかし、ミサと生活の現場を直接つなぐとすると、距離が遠すぎるのではないのでしょうか？ 確かにミサで恵みをいただきますが、それでいきなり現場に出てキリスト者らしく生きようとしても、行き当たりばったりになってしまいます。 ミサで受けた恵みを発展し、深め、心と体に定着させて生きるには、日常の祈りが必要です。そして、信徒にとって日々の祈りとして適しているものに「ロザリオの祈り」があります。

ロザリオの祈りの利点

・祈りたくなった時にすぐ祈れる。手慣れたロザリオを取り出して、珠をつまんで繰る感覚が祈る姿勢へと導く。

*祈りを生活の一部にすることが難しいのは、時間が足りないというよりも気持ちの切り替えが難しいからです。仕事や家事の忙殺された後だと心が疲れきっていてなかなか祈りに入れないことがあります。しかし、ロザリオは携帯していれば、どこでもふっと時間ができた時に祈ることができ、指がロザリオの珠を繰ることで、心も整えられる長所があります。

ロザリオの単純な祈り方

ロザリオの祈りは、珠を繰りながら主の祈りと聖母マリアへの祈りを繰り返す単純な祈りを繰り返す祈りです。リズムカルに何度も同じ祈りを繰り返すうちに、次第に心の深い所に入って行きます。ロザリオという道具を使って、短い祈りの回数を計り、心の区切りをもてるようになりました。仏教の数珠も、元々は短いお経を唱える回数を数えるためのものでした。他の宗教にも同じような道具があるそうです。

しかし、ただ祈りの回数を数えるのではなく、ロザリオで大切な点は、珠を繰る時に心を込めるという点です。「天におられるわたしたちの父よ」という慣れた祈りの言葉の意味を一つ一つ意識しながら珠を繰るのが単純な祈り方です。

単純な祈りが適しているのは、特別深い悩みがあるというわけではなく、心がざわついたり、次のことへの意欲がわからない時です。また、4～5分かかりますが会合の始めに祈ることで、参加者の心が落ち着き、会合の中身を神様の思いで果たせるようにと切り替えることも期待できます。

ロザリオの選び方

ロザリオは、単に祈りを「数えるため」のものではなく、手に馴染む、触っていて気持ちがいいものを選ぶことをお勧めします。注意すべき点は、珠の材質、形、大きさ、珠と珠と

の間隔です。**長くロザリオを続けている人たちは手に馴染むロザリオを持っています**。できれば、初めからいろいろ試して手に馴染むものを手に入れるといいでしょう。洗礼のお祝いにロザリオをプレゼントする場合も、本人と一緒にお店に行って選ぶとよいでしょう。

ロザリオの歴史

ロザリオの祈りは、教会の伝統の中で重んじられてきました。聖母がこの祈りの効果を力説したという言い伝えがたくさんあります。また、教皇たちも公文書で薦めています。「自分は祈りやすいように祈る」ことができる点でもロザリオは最も優れた祈りの一つと言えるでしょう。

聖パウロは、絶えず祈ることを力説していますが、初代のキリスト者たちはどのようにすれば絶えず祈っていることができるかいろいろ考えました。一つの方法は「聖務日課」で、今日の「教会の祈り」です。決まった時刻に祈ることが大事なので「時課の祈り」とも呼ばれています。「教会の祈り」は最も熱心にした場合 1 日 7 回祈るようになっていますが、それができると前の祈りの余韻が消えないうちに次の祈りが始められるということになり、絶えず祈るということの一つの実現になります。

「教会の祈り」の中心は詩編で、詩編は全部で 150 編あり、聖ベネディクト会の会則ではそれら 150 の詩編を 1 週間に配分して唱えていました。尚、砂漠の熱心な修道者は 1 日で 150 編全部唱える人もいましたが、現在の「教会の祈り」は 4 週間で配分しています。しかし、一般の信徒は「聖務日課」をきめられた時刻に唱えることは、日常生活に支障をきたすため、絶えず祈るために別の方法を編み出すようになりました。たとえばそれは、主の祈りを詩編の代わりに 150 回唱えるというものでした。10 回を 1 単位としたり、1 日全体で 150 回にしたり、1 週間で 150 回唱えたりとそれぞれに工夫をしました。それが、今のロザリオの歴史的背景となっています。

もう一つの**ロザリオの祈りの歴史的は、聖母への敬愛**があります。人々の間に聖母への敬愛が広がるにつれて、修道院では 1 日 7～8 回の「聖務日課」の他に「聖母の小聖務日課」が加えられるようになりました。信徒たちも、修道者と同様、聖母への敬愛の念を強く持っていたので、自分たちも「聖母の小聖務日課」を唱えることを望み、詩編 150 編の代わりに聖母マリアの祈り(天使祝詩)を 150 回唱えるようになりました。現在でもロザリオの祈りは、15×10 回連続(すなわち 3 連)して唱えるのが一番本格的です。これを一本と呼びますが、「150」という詩編の総数がシンボリックにロザリオにも影響しています。

しかし、歴史を振り返って分かるように、ロザリオの祈りの中に主の祈りを 150 回唱えようとした人の流れもあるのですから、天使祝詞を 1 回、主の祈りを 10 回という祈り方も考えられます。どちらが、その人により深く入れるかが問題で、形式にこだわる必要がありません。

また、砂漠の修道者たちがしていたように、天使祝詞の代わりに、短い祈りを繰り返しながら 10 の珠を繰ることもできます。ロザリオは、元々聖母のバラの園という意味なので、天使祝詞、聖母への信仰が伴わなければ厳密には、ロザリオの祈りとは言えないでしょうが、

自分で考えた短い祈りをロザリオを使って祈ることもできます。

例 「神よ、わたしを力づけ、急いで助けに来て下さい」「神の子、主イエス・キリスト、罪びとのわたしを憐れんで下さい(イエスのみ名の祈りの一つのパターン)」

玄義を黙想するロザリオ

玄義とは何か？

12 世紀ごろから、救い主を聖母の生涯の出来事を一つ一つ、愛をもって黙想したいという願いが教会の中に起こってきました。教義として、イエスが真の人間としてこの地上で生きてこられたことは明らかでしたが、信仰生活の実践レベルには浸透していませんでした。人の伝記を読むかのように、イエスとマリアの生涯を順を追って黙想するようになったのは、12 世紀ごろのようです。クリスマスの馬小屋は、聖フランシスコが発案したと言われていますが、これも同じ頃です。

そこで、修道院の「聖務日課」でも、詩編を唱える前に、救い主の出来事を語る短い聖書の箇所を読みしばらく黙想してから唱和に入る形式がとられるようになりました。この修道院のスタイルが信徒のロザリオにも影響を与え、生涯の箇所の黙想、主の祈り 1 回、天使祝詞 10 回、栄唱 1 回という一連という単位となりました。

玄義とは、耳慣れない言葉ですが、救い主を聖母の生涯の出来事、つまり救いの出来事です。この玄義が 15 世紀の終わりごろには 15 の出来事に定まってきました。

まず、聖母への天使のお告げから始まって、イエスの誕生から幼年時代までの 5 つの出来事を「喜びの玄義」、イエスが十字架の道を歩み亡くなられる間での 5 つの出来事を「苦しみの玄義」、そしてイエスの復活後の 5 つの出来事を取って「栄えの玄義」と言い、あわせて 15 の出来事になります。現在このやり方がロザリオの祈りとして一番広がっています。

玄義の黙想とは何か？

ロザリオの祈りは、救いの出来事を黙想し、もう一方でロザリオの本体である聖母マリアへの祈り(天使祝詞)を唱えます。喜びの玄義では、マリアも登場しますが、苦しみの玄義では聖母は直接には現われてきません。子どもの頃からロザリオを唱え始めた人には、このことが問題とならなくても、成人洗礼の人には疑問となっていることもあります。

一つの解決方法としては、玄義を唱えたらしばらくそれを黙想して、それから主の祈りを唱える。その後に、天使祝詞に集中するというように、2 つの作業に分ける方法です。しかし、黙想した玄義の余韻が残っているので、それを背景として主の祈りと天使祝詞に向かうことができ、そのやり方を実践している人が多いでしょう。

玄義の出来事を見る

もう一つ別の祈り方もあります。玄義とは救いの歴史の出来事です。考える対象というよ

りも、まず愛をもって見つめるべきものです。天使祝詞を 10 回唱える時に、その出来事の意味や内容を考えるのではなく、その出来事を目の前に置き心の目で眺める気持ちになる祈り方です。祈りに慣れた人は、意識は玄義に向け、口は自然と天使祝詞を唱えることができます。意識の上層は玄義に集中していても、心の深いところにある口に任せて唱える天使祝詞が、祈りを支える、あるいは導くという効果があります。ただ静かに黙想箇所に残る方が、深く祈れると考えるかもしれませんが、口で天使祝詞を唱え、手でロザリオの珠を繰り返していることで、心の深いところで落ち着きと、ゆったりした感覚の中で玄義の出来事を見ることが出来る良さがあります。また、頻繁に祈れるということでロザリオの方に軍配が上がります。**家事で一段落した時に、ロザリオなら 5 分唱えられても、同じ 5 分間聖書箇所を黙想することは難しいのではないのでしょうか？**

ロザリオの祈りの特徴は、**回数を重ねながら祈ること**です。少々気が散っても気にしないで、1 回で 100 点を狙うよりも、10 回やれば 650 点になるという感覚で祈れます。

ロザリオの祈りは（意向を）軽くしておく

ロザリオの祈りで大切なことは、できるだけ軽くしておくことです。祈りの内容は、いつの間にか膨れ上がっていく傾向にあります。あれもこれもと付け加えると次第に重くなっていきます。意向(恵み・徳)をあれこれ付け加えず、そのまま(玄義だけで)祈るか、はっきり祈り始める前に意向を立てるかすることをお勧めします。本やノート、聖書なしにどこでも祈れるロザリオの特徴を生かして下さい。

救いの歴史をたどる

ロザリオの玄義は、救いの歴史の出来事です。各玄義を黙想することの大きな意義は、救いの歴史のおきな道筋を何度もたどることにあります。ロザリオの祈りの場合、聖書にされるわずか 20 の出来事に凝縮してあります(「光の玄義」を加えて)。短い時間で、20 の玄義を通して救いの歴史を何度もたどることができます。

意向を立てて、ロザリオを祈る

家族のため、友のため、教会のため、社会の出来事のために 1 つの意向を立ててロザリオを繰り返すことができます。意向とは、願い事と考えてください。特に、困難な状況にある人、家族、友人のために祈るのは、わたしたちにとって必要なことです。この場合には、「とりなしの祈り」という言い方をします。「とりなしの祈り」で大切なことは、祈りを継続することです。ある日は、新聞で読んだある出来事、翌日は知人のことと、日替わりで祈りの意向を返るのではなく(もちろん祈ること自体に意味はありますが)、自分が何のために祈るように神から委ねられているのかということを感じ取って、対象を決め、覚悟をもって継続的に祈ることが「とりなしの祈り」には必要です。

「とりなしの祈り」を継続させるために、ロザリオを使うことが役立ちます。祈る手順が決まっているからです。ロザリオの祈りにある救いの出来事(各玄義)は思い切って外してしま

って、祈りの対象者(たとえば病気の友人)を目の前に置きます。その友人が、神に守られる、神に包まれる、神に支えられる様子をイメージしながら主の祈りと天使祝詞を唱えます。聖母マリアの祈り(天使祝詞)でその友人を包んであげるのです。

とりなしの祈りは、「すべての人の幸せのために」という一般的対象ではなく、自分にとって具体性をもっているあの人、あの地域、あの出来事に関係する個別な対象であった方がいいでしょう。祈りに焦点が絞れ、その実現に居向けて真剣味が加わるからです。また、意向の実現に時間がかかる場合(長期の療養・家族観の問題など)には、毎日同じ言葉で祈る(病気の回復・家族の和解など)と、段々実現しないむなしさを覚えるため、先ほど書いたように神に包まれるイメージで祈る方法が勧められます。イメージをもとに、主の祈りと天使祝詞でその人を包み込む。神の大きな力と、その人を思う熱意が同時に現れるので、この祈り方が祈りやすいのではないのでしょうか？

また、ロザリオの祈りで「とりなしの祈り」をするもう一つの意義は、複数の人で同じ意向を祈れることです。たとえば、一緒に座って、この人のために、と意向を立て、状況を誰かがアナウンスします。そして、みんなでロザリオを繰って主の祈り、天使祝詞を唱えます。そうすると、沈黙で祈ったり、言葉を駆使するよりも共に祈っている実感が味わいやすくなります。皆で、同じ神に向かって同じ意向を捧げることで落ち着いた連帯感が得られるでしょう。

究極のロザリオ

「祈り込められた聖堂」という表現があります。多くの人が熱心に祈った聖堂は、そこに入っただけで祈りに誘う雰囲気があります。ロザリオも同じことで、祈り込められたロザリオは、わたしたちにとって大きな力になります。使い続けたロザリオを触った時、その手触りによって祈りの心が呼び起こされるのです。それを「究極のロザリオ」と呼ぼうと思います。

トラピスト会のバーゼル・ペニントン氏の詩です。(『Praying by Hand』 1991 年)

ロザリオ。

今、わたしの手の中に小さなつつましいロザリオがある。

この珠はかつては純白であったが

長い年月のうちに緑のような色になってしまった。

いくつかの珠は紛失したり、壊れたりしたので

黒い珠に取り替えた。

鎖もかつての光沢は失せてしまった。

最初についていた十字架も

ビザンチン式の小さな黒いプラスチックのものに変わった。

たしかにこのロザリオには見るべき美しさは乏しい。

しかし、わたしにとっては貴重なものである。

30 年以上前に、このロザリオは、

かの聖者のごときヨハネ 23 世に祝福していただいた。
パウロ 6 世にも、
この方が教皇に選ばれたその日に祝福していただいた。
数えきれないほど多くの聖者の遺物にも触れている。
メジェゴリエ(ボスニアヘルセゴビナの小さな村で 1981 年に聖母が現れたとする話がある)
聖母を見たとまつた人々のかたわらにひざまずいたときにも
このロザリオはわたしの手の中にあった。
またわたしの人生の数多くの悲しみと喜びのときに、
わたしの手の中にあった。
このロザリオは
旅路の伴侶、希望のしるし、天と地の架け橋、
そして天の元后である方との架け橋なのである。

彼が言いたいのは、自分の信仰の旅路をこのロザリオと共にしてきたということです。信仰者としての長い人生の中にはいろいろな局面があります。友人ができることがあれば、互いに心が離れることもあります。愛する人との出会いがあれば別れがあります。しかし、ロザリオはわたしの人生の旅路の友となって、祈りがこめられたロザリオ自身も変容するのです。

ロザリオの力についてペニントンが書いた言葉です。

言葉を口に出すことにも、
考えることさえにも耐えられないときがある。
病気のとき、疲れ果てたとき、あるいは強烈な怒りや悲しみに、
心が揺り動かされるときなどである。
そんなときには、ただロザリオを手の中に持ち、
そしてそのロザリオに祈ってもらうのだ。
沈黙のままでロザリオを手の中で繰る。
それが聖母に助けを求める叫びとなるのだ。
もはやすべてが行き詰まったとき、
それが天と地の架け橋となる。

そして人生の終わりには、次のようなことが起こるでしょう。

お棺の中に横たわったときにも、
手の中にロザリオを持っていきたい。
そして臨終のときにもロザリオを持っていきたい。
ロザリオの祈りの中であんなにも繰り返し、

「今も臨終のときも祈りたまえ」といのってきたのではないか。

もはや意識が失われていても

この手の中にあるロザリオは

わたしのロザリオである。

神は、わたしの手の中に、

わたしのロザリオを見てくださる。

それがわたしの祈りとなるであろう。

同じ一つのロザリオが、ばらばらになりやすい信仰生活を一つにまとめる力となる。このようなことが可能になるよう、生涯にわたって使い続けることができる手に馴染むロザリオを少し奮発してでも求めるといいでしょう。祈りを込め、大切に使うことでさらに手に馴染むものになります。

ロザリオの祈りの利点

1. 祈りの立ち上がりが早い

祈ろうと思っても、心が祈りの状態になるのに時間と手間がかかると「まあいい、また今度しっかり祈ろう」と後回しにして次第に祈りから遠ざかることがよくあります。その点、ロザリオの祈りはロザリオを取り出して、珠を手で触るところから祈りがすぐに始まります。珠を手で触り、口が主の祈り、天使祝詞を唱えた時点で祈りが立ちあがります。

2. 祈りの達成感、充実感が得やすい

今の自分は、果たして祈れていたのか？と疑問になったり、祈りに集中力がなかった自分を減点したりします。しかし、ロザリオの祈りは多少気が散っても気にしないある種のたくましさがあります。また、とにかく1連祈ったという充実感が味わえます。その達成感に支えられてもう1連、あすの1連を唱えることができます。そうして知らず知らずのうちに祈りが蓄積されます。

3. 祈りの時間が区切れる

特に、愛する人への「とりなしの祈り」をする場合、これだけ祈れば十分ということはまずありません。また、対象者の抱える問題が長く解決しない場合、次第に祈る間隔があいてしまうこともあります。そこで、一日の祈りの量を決めることが勧められますが、その点でロザリオは優れています。ゆっくり唱えて何分と、すでに把握できているので、たとえば1連で5分と決まっているので、決められた時間あるいはふとできた時間に「とりなしの祈り」をすることができます。たとえば、1日に3連祈る場合に、「あの時とあの時にできる」と計算しその通りに実行したり、変更を加えたりできます。

4. みんなで祈れる

皆で集まって、目を閉じて祈るだけでは、一緒に祈ったという充実感がなかなか得られません。その点、ロザリオの祈りなら同じペースで、皆一緒に祈る感覚が得やすくなります。

5. 平等の立場で祈れる

古風な祈りと思われがちなロザリオは、案外、信徒の自主性という点で新しい祈り合う教会の姿となります。ロザリオの祈りは、司祭も信徒も神の民として平等の立場で一緒に祈ることができます。ミサは司祭以外の人が司式することはできませんが、ロザリオの祈りはどなたでもリードすることができます。司会する人は、その場を引き受ける気持ち、心を込める、間をとることに留意すれば取り立てて特別なノウハウはありません。7～8人の集会では、玄義のロザリオを祈った後一人ずつ意向を出して1連ずつみんなでロザリオの祈りをするということができます。「わたしの友人がこういう困難な状況にあるので祈って欲しい」「世界で起きたあの出来事のために祈りましょう」と招きます。また「このわたしのために祈って下さい」と願うこともできます。このように祈ることで、信徒同志のつながりが深くなると思います。日常の出来事を、仲のいい者同士が分かち合うことで力を得ることも十分ありますが、一緒に祈ることで霊的友情を育てることができます。