

堅信準備会 参考資料 イエスのみ名を求める祈り

参考 『祈り その小道を歩く』 絶え間ない祈り P30～P31

以下は、私の修士論文から

「イエスの祈り」は、短い句を繰り返す射祷の祈りである。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ある。祈りの形式は一般的に「主イエス・キリスト、神の子よ、罪人である私をあわれんで下さい」であるが、この言葉は福音書にある徴税人¹ や盲人² やカナンの女のイエスへの叫び³ である。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みていた。⁴ 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、救いを得ようと多くの人々砂漠に行き、観想的孤独に入ると、イエスの祈りは「たえまなき祈り」となった。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、つねに考え、黙想し、口で「主イエスよ、あわれんで下さい」と祈れと教えている。

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、イエスの祈りはロシアに導入された。静寂主義により、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、この祈りを前傾姿勢を取りつつ、

¹ 「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）

² 「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）

³ 「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った。そこで、弟子たちが近寄って来て願った。「この女を追いかけてください。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しか遣わされていない」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）

⁴ 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、名字ではなく名前で呼ばれるとうれしい。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になる。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。

呼吸のリズムに合わせて唱え始められるようになった。そして、匿名の著者の手による『無名の順礼者』⁵によって、イエスの祈りが全世界に普及するようになった。イエスの祈りは、霊的生活を志す人の心を清め、神の現存を体験させ、イエスとの一致、愛の喜びを感じさせる。

無名の巡礼者

『無名の順礼者』は、19 世紀後半にロシアのオリョール県の妻子を失い苦難を経て世間から離れた農夫が、巡礼者となり、シベリアのイルクーツクまで旅を続け、そこで霊的師父に出会った体験を語った記録である。保管されていた物語を修道院長が見つけた 1884 年に出版し、たちまちロシアで愛読され全世界に広がったギリシア東方教会が誇る著作となった。⁶ 巡礼者は、旅の生活に伴う無数の不自由や艱難辛苦に耐え忍びながら、まっすぐに天国に向かって努力を続ける人たちのことで、当時のロシアには 1 つの社会階層を形成するほど多かった。彼らは旅の間、熱心な祈りや霊的読書そのほかの霊的修行に充てるように努め、至る所の教会、修道院、有名な巡礼地を訪問することを習わしとしていた。⁷ 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。」の箇所が心を強く打たれ、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た。幾人もの祈り師と思われる人に質問したが、納得した答えは得られなかった。やっと出会った隠修士は、静寂主義の伝統に基づく「イエスの御名の祈り」を伝授した。⁸ 隠修士は、「この祈りを一日に 500 回唱えなさい」と教え、日を追うごと

⁵ 作者不明『無名の順礼者』A.ローテル訳、エンデルレ書店、1967 年。本著のタイトルは『巡礼』ではなく『順礼』の字を当てている。

⁶ 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／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。

⁷ 『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。

⁸ 隠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いうものは、決して、この世の学問によって得られるものではありません。なんの学識もなく、無知であっても、単純な心があれば始めてこれを得ることができます。前掲書 11～12 頁参照。

わたしたちは、修道院に着き、隠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』という祈りがあります。それは、唇と心と霊をもってイエズス・キリストのみ名を呼びながら、心の中に主の現存を思い、そのおん哀れみを求めることで、これをいつも、どこでも、何をしていても、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ます。こういう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、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。

に増やすように指示し、一日に6千回まで増やした。巡礼者は、隠修士の教えに改善を加えた。彼は、祈りを呼吸に合わせることを学んだ。⁹ 呼吸と心臓の鼓動と結びついた心の祈りが身につくと、神との一体感が深まり、彼は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った。

イエスのみ名を唱える祈りの現代的希望

人間にとって、呼吸は生きていることの原点である。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することになる。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ことになる。東方教会が目指す神との一致という神秘体験に至れなくとも、祈る時間が確保しにくい現代人にとっても、呼吸そのものが祈りとなれば、これ以上に場所も時間も選ばない祈りはない。ただし、コツをつかむまでに時間と工夫を要する。いろいろ試した体験の中から自分に合った祈り方を見い出す必要がある。尚、奥村一郎は、祈りと身体の関係からこの祈りを紹介し¹⁰、英隆一朗¹¹、アントニー・デメ・ロ¹² はイエスのみ名の祈り方の実践について

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。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 15 頁参照。

・・・「どこか、静かな場所に座り、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。

⁹ 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」、そしてこの祈りの以下の節も、心臓の鼓動と共に、心の中に響くようになった。そこでわたしは、口で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。 前掲書 31 頁参照。

¹⁰ 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。

¹¹ 「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。朝、会社に行く前にこのことばを唱えると元気が出ない方がいらっしゃった。別のことばでもいい。「主」で息を吸って「イエス」で息を吐く。それだけを繰り返す。それでも、イエスの名を呼ぶことでイエスの力が自分の中に働いて来る。「おお」で息を吸って、「イエス」で息を吐く、のも一つのやり方。「アッバ」、「父よ」、「聖霊」、「来て下さい」。自分でお気に入りのものを考えて、オーバーな方をすれば一生継続けられたらいい。この祈りは、あるときは苦しい時のお願い、ある時は喜びが湧いている時に分かち合う気持ちで唱える。また、主を拝みたくなるような気持ちから唱える。単純なことばなので、こめられる心は無限になる。感謝、賛美、すべての気持ちをこのことばの中に込めることができる。

歩きながら、歩数に合わせて祈るといい。息を吸う時吐く時に、一步、あるいは二歩と。それ以外にでも、電車の中、皿を洗いながら、すべての場面で祈ることができる。無名の巡礼者が絶えず祈ったように、すべての場面で祈れる。難しいことばだと、そのことばに集中しなければならぬ。短いことばが呼吸に合わせてでてくるとなるように不思議な感覚になり、祈りが深まる。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」参照。

¹² アントニー・デ・メロの紹介については、2.1.に譲る。「・・・この祈りは、私に平静で統合された感覚をもたらした。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くるのに気づいた。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にピンと来る文言に変えることを提唱している。1. リズミカル 2. 響きがよく 3. 簡単には文言を変えない（聖霊がもっとも適した文言へと導いてくださる）4. 祈りに思いをこめる。慕う・かわく・ゆるし・愛・平和・喜び・感謝の気持ちを込める。声を出してみるのもいい。コツとして、心をこめても考えない・無理に信じなくてもいいけど疑わない。決めた祈りをバックグラウンドミュージックのように知性の背後に響かせるとよい。・・・無意識の層は、よく祈る、祈りに満たされる感覚がわかるようになる。ロザリオを使って主のみ名の祈りをする方法もある。珠をつむぐ中に祈りがある。その

て詳しく紹介している。

まとめ

私個人としては、イエスのみ名の祈りには、向き不向きがあると考えている。関心を示さないのは次のような人たちである。キリスト教とは無関係な修行のように感じる人、聖書など祈りの材料がないと落ち着かない人、知性を働かすことが好きな人たち。私自身もこの祈りを初めて知った時、単純すぎて馬鹿にしていた。しかし、もしこの祈りを身につけられたら、時と場所を選ばず祈れる理想に近づけられることを思い出し、挫折してはまた何度も試みた。ある時、趣味のジョギングの際に、呼吸に神経を集中していることに気が付き、同じ親しみやすさをもって、この祈りを唱えられれば身につくのではないか、と思いついた。ゆっくりと長く吐く息に合わせ「主よ、あわれみたまえ」と唱え、吸う息では何も唱えず、次の吐く息に合わせて「キリスト、あわれみたまえ」と唱えれば、自分の体に馴染むことをつかんだ。それ以来、この祈りに親しみと楽しさを覚え毎日実践するようになった。イエスのみ名を唱える祈りによって、心の平安、主が共にいてくれる安心感を得ている。

イエスのみ名の祈りには、このような長所があるが、課題もある。一つ目は、身につくまでに時間がかかるため、途中であきらめてしまい人が多いことである。一人では、コツがなかなかつかめず断念しやすい。そこで、修得した人とグループでマスターするのも一つの方法であろう。二つ目は、体調が悪いと祈りにくい点である。せきが頻繁に出て、呼吸が苦しくなると上手く祈れなくなる。そうすると、主を喪失してしまったような寂しさに襲われることになる。他の祈り方も、身に

効果として、1ヶ月以内に内的変化が訪れる。平和で平静で、統合された感覚をもたらす。靈感のようなものが湧いてくる。人が困っていないか？という感覚で人と関われる。困った時に自動的に祈りへと引き戻す(神と自分の絆・循環へと戻れる)。舌・知性・心、体と心が整えられて聖なる方へと近づく、聖なる祈りが自分を形作る。車内で唱えれば、神の眺める眼とはどういうもの考えるようになる。神と一致できる、ことを挙げている。アントニー・デ・メロ『何をどう祈ればいいのか』裏辻洋二訳、女子パウロ会、1990年、136～162頁参照。

つけておく必要があらう。