

「目からうろこ 聖書の読み方 レクチオ・ディビナ入門」 来住英俊著 女子パウロ 2007年 750円

### 神的読書(lectio divina)

#### 語句の意味

- レクチオとはラテン語で「読むこと」という名詞、ディビナは「聖なる」という形容詞  
→聖なる読書・神的読書

#### 靈的読書との区別

「聖人たちの靈的著作を知的関心ではなく、自分の信仰を養うために読むこともレクティオ・ディビナと呼ぶ場合があります。しかし、この靈的読書(spiritual reading)と区別した方がいいでしょう。読むことがそのまま祈りとなると確信・信仰が持てるのは聖書だけです。」

- 現代人にとって、聖書を読むことそのものが祈りになるという理解ができにくくなってしましました。聖書を読むことは祈りの「準備」「材料」として受け取るようになってきました。
- 「静かな時間を持って神の声に耳を傾けましょう」という勧めがありますが、案外難しいかもしれません。何か仲立ちになるものがあつて祈りは深まると感じている人もいるようです。代表的なものは、ロザリオですが、レクチオ・ディビナもその一つです。

### レクチオ・ディビナの歴史

- 6世紀にベネディクト修道院で、聖書を音読し、瞑想、祈りへと導く「レクティオ・ディビナ」としてまとめられ、その後多くの修道院で定着しました。
- 12世紀ごろ、①レクチオ(読む)、②メディタチオ(默想する)、③オラチオ(口で祈る)、④コンテンプラチオ(観想する)の4つの段階に分かれて行われるようになりました。＊読むことで目だけではなく、耳も默想に参加できる長所があります。
- 第2ヴァチカン公会議(1962年ヨハネス23世が招集、死後パウルス6世が継承 1963~65年)では、聖書に示された神の啓示と信仰生活とのかかわりが見直されました。
- 2008年シノドス(世界代表司教会議)で「教会生活と宣教における神のことば」がテーマとなりました。
- 教皇ベネディクト16世は、2005年の就任以来たびたび「レクティオ・ディビナ」を勧めました。

では、どう読めば、レクチオ・ディビナになるのでしょうか？

## 1. ゆっくり読む

レクティオ・ディヴナとは「聖書を非常にゆっくり読むこと」。それが案外難しいので肉体的イメージが助けになります。

## 2. 反芻する

反芻とは、牛や羊が牧草を口に入れて何度もかみ、一度胃袋に入れて、また口に戻してかみ続けることです。反芻の例えは、歯がゆいほどに時間をかけて、徹底的に自分の靈的栄養とするレクティオ・ディヴナの特徴に当てはまります。しかし、牧草文化に生きていない日本人には別のイメージがわかりやすいかもしれません。

## 3. 一つ一つのことばに「さわる」ように読む

「さわる」とは、ちゃんと触れるのではなく、手の中に包むように保つという意味です。

例 創世記 1：1～3

初めに、神は天地を創造された。地は混とんであって、闇が深遠の面にあり、神の靈が水の面を動いていた。神は言われた。「光あれ。」こうして、光があった。

「光・・・あれ・・・」と一息で読まない。「光」という言葉の重み・質量、「あれ」という言葉の手触りを感じられると、自分の人生にあった「光」の体験と照らし合わせられるのではないかでしょうか。言葉から単に情報を引き出すのではなく、愛する人や物に触れる感覚を持つことが聖書に込められる神の愛を受け取る助けになります。言葉では語り尽くせない部分を読み取ろうとします。

## 4. センテンスを読む

初めに、・・・神は・・・天地を・・・創造・・・された。

ゆっくりとこのセンテンスを読むと、知識ではなく、神がこの世界を創造されたのだという「出来事」に触れる感覚が起こります。また、神がどのような期待を込めて創造のみ業(自然界・人間・被造物の創造)を始められたのかといったことに思いをはせることもできます。

## 5. すべての言葉にさわる、すべてのセンテンスを読む

聖書をゆっくり読もうと思っても、つい先へ先へと滑っていってしまいます。それは、重要な箇所が来たら留まろうと考えているのに、どこが重要なのか分からぬいためです。

最初から各駅停車と覚悟を決めて、どの箇所も均等に留まって読むことで、新しいみ言葉との出会いが生まれます。一度これまでの知識を全部ゼロにして、すべての言葉に同じように丁寧にさわることで、新鮮な姿で神の言葉が立ちあがってきます。新聞などから情報を迅速・的確につかむ読み方とは違う態度で読みましょう。神の息吹(聖霊)を感じ、わたしの魂に刻印を残す力がみ

言葉には潜んでいます。

## 6.何度も読む、行きつ戻りつ読む

レクティオ・ディヴナは、同じ箇所を何度も繰り返して読みます。どこで戻るかは、「なんだか、まだ先に行きたくないな。ちょっと戻ろうか」という心の促しに従えばいいのです。

例：神の靈が（神の靈が）水の面を動いていた（動いていた・・・）。

## 7.初めて読むように読む

レクティオ・ディヴナの大敵は、「ああ、あの話ね」という慣れです。有名な箇所は、何度も読んでいるので新鮮さや興味・驚きが薄くなっています。新しい解釈が聞けるかどうかに関心が向きます。しかし、今、神様がわたしに何を伝えようとされるのかという視点で、生き生きとした興味を持ってみ言葉に向かうことが大切です。しかし、そういう意識をもてない時のための技法を紹介します。それは、自分で合の手を入れるということです。

「初めに、神は天と地を創造された」と読むとそこに相手の手を入れます。「そうだったんですか！ 初めに神が天と地を創造されたのですか！ 知りませんでした！」としみじみうなずいてください。すると、自分はまだ本当には天地創造の出来事の意味と奥行きの深さを「知らないではないか？」という感覚がもたげて、改めてこの出来事に向かう姿勢が整ってくるのです。

## 8.素手で読む（参考文献に頼らない）

レクティオ・ディヴナをする時には、机の上は清掃して、雑多なものは置かないようにして下さい。読む時の姿勢も整え、通常の時と違う時が始まる意識を持つことが勧められます。また、注釈書などの参考資料に頼らず、わからないところは別の時間に調べる、聖書だけ（素手で）に向かうことが大切です。始める前には、神と会える期待と意志を確認します。分かち合いをする際にも、知識の量を気にするのではなく、神の靈が働き、自分の心のうちに響いたことを素直に差し出すことが大切です。

### 一人である場合（全体で30分から1時間）

- ①机の上を整理して、聖書だけにする。
- ②小さな声で、選んだ聖書箇所を口に出してできるだけゆっくりと読む。
- ③前半だけを黙読する。
- ④もう一度、全部をゆっくり口に出して読む。
- ⑤後半だけを黙読する。
- ⑥言葉や句（フレーズ）を選ぶ。

⑦それを、三度、祈るような気持で、声に出す。

⑧時間が許す限り、その箇所を自由に味わう。

⑨「主の祈り」を祈って、終わる。

終わった後：聖書箇所を読んで分からなかったこと、疑問に湧いたことを調べる。

：調べてすぐに納得できなくても、いずれ分かる日が来る(マリアのように心に留めておく態度)という態度で臨む。

### 複数の人たちでする場合

上記の方法に加え

- A. 適当な区切りで読む人を交代する。なお一人一人は、意識的にゆっくりと読む。
- B. 考察よりも受けた感じを自分の言葉で表現する。
- C. 相手の人に分からせようと頑張りすぎない。論理立てて立派なことを話すことよりも、本当に感じたことを分かち合うことが大切。独り言 7割、分かって欲しい気持ち 3割。
- D. 他人の分かち合いと自分のそれとを比較したり、優劣をつけない、批判しない。

### 共同体で共に祈り分かち合う

以上、レクチオ・ディビナについて説明してきましたが、み言葉を個人的に味わい、祈ることは方法においても習慣づけの面でも案外難しいかもしれません。

- ・現代では、レクティオ・ディヴィナを共同体で行うことが普及し始めました。仲間と共に默想し、分かち合うことで靈的恵みを共有することができるからです。神様は、一人一人に働きかけられます、共同体では神の働きかけが多様になり広がりを持ちます。
- ・一人で読んでもピンと来なくても、他の人がどう響いたか、分かち合いを聞いてみると、なるほど  
教えられることが多い。

### 共同体でのレクチオ・ディビナの方法

- ・基本はみ言葉を味わう時間(5～10分)と分かち合う時間(人数に合わせて30分ぐらい)を取ります
- ・人数は10名くらいまでが適当です
- ・ミサの朗読箇所ぐらいの長さを選び、それを声に出して順番に朗読する
- ・皆がそれをしばらく沈黙で默想します(5～10分)
- ・感じたことを一人一人が順番に分かち合います
- ・これを何回か繰り返します

\*分かち合いの時間を共同祈願に変えることもできます

\*聖句の一節ごとにしるし(感動・疑問・照らしなど)をつけて分かち合う方法もあります

### レクチオ・ディビナの目指すところ

自分の今の生活にどのように結びついているか、今の現実にどう語りかけているかを振り返り、それを素直に分かち合うこと。みことばを現実生活の視点から味わうと、そのうちに自分がどう変わったらいいか、共同体としてどう変わったらよいいかが示されてきます。(強制されて変わる、あるいは自分が変わる材料を聖書箇所から探すのではなく、み言葉からの促しを感じることが大切)

### 共同体づくりから変革へ

現代では、共同体づくりそのものが社会を変革する要素として注目されています。第3世界においては、貧しい人たちが自ら共同体を作り、その共同体を通して、一人一人が目覚め、教会と社会を変革する基盤となりました。そして、共同体運動の原動力が、み言葉と祈りなのです。私たちの属するさまざまなグループや共同体の中心にみ言葉と祈り、そして分かち合いがあるならば、日本の教会の活性化、ひいては社会を変えていく核となるでしょう。

\*姿勢を正して、目を閉じて、呼吸を意識し3回深呼吸をしてからみ言葉に触れます。

具体的箇所として ルカ 17：11～19 <重い皮膚病を患っている10人をいやす>

<sup>11</sup> イエスはエルサレムへ上る途中、サマリアとガリラヤの間を通られた。<sup>12</sup> ある村に入ると、重い皮膚病を患っている10人の人が出迎え、遠くの方に立ち止まつたまま<sup>13</sup> 声を張り上げて、「イエスさま、先生、どうか、わたしたちを憐れんで下さい」と言った。<sup>14</sup> イエスは重い皮膚病を患っている人たちを見て、「祭司たちのところへ行って、体を見せなさい」と言×われた。彼らは、そこへ行く途中でいやされた。<sup>15</sup> その中の一人は、自分がいやされたことを知って、大声で神を賛美しながら戻って来た。<sup>16</sup> そして、イエスの足元にひれ伏して感謝した。この人はサマリア人だった。<sup>17</sup> そこで、イエスは言われた。「清くされたのは10人ではなかったか。ほかの9人はどこにいるのか。<sup>18</sup> この外国人のほかに、神を賛美するために戻って来た者はいないか。」<sup>19</sup> それから、イエスはその人に言われた。「立ち上がって、行きなさい。あなたの信仰があなたを救った。」

### レクチオ・ディビナのポイント（参考までに）

☆主語と動詞、接続詞に注目する。

☆どの登場人物の視点で読むか？（清くされた10人、いやされたサマリア人、イエス、あるいは想像を使って・清められた人たちの・まだいやされない他の人々）

☆イエスのいやされ方に注目する（触れていやされたのか、そうではなかったのか？）

☆清くされた人とイエスとの関わりとサマリア人とイエスとの関わりの違い

☆自分は今どの立場にいるのか？

☆今、感謝や賛美をしているか？

☆イエスの救いの宣言が心に響くか？

☆イエスは現代の日本で誰に救いをもたらそうとされているのか？

### ○当日の分かち合い内容

- ・イエスが10人の人に声をかけた大きさや雰囲気はどうだったのか？ いつもは穏やかな印象ですが今日は遠くにいる人にどのように声をかけられたのか？
- ・身近な人々にサマリア人のように感謝の気持ちを伝えたい。
- ・現状に悲惨さに絶望し、イエスにすがる10人は今の私と同じ。
- ・清くされた10人の驚きはどれほどのものだったのか？
- ・わたしには、日頃清くされた、いやされた、救われた実感がなく、逆に辛い感じが付きまとうが、実はそれらがすでに実現していることがわかった。いや、あなたはすでに清くされていますよう、と。
- ・いやされた感謝の気持ちがない。
- ・大声で神を賛美する、イエスの足元にひれ伏すほどの感動や感謝をしたことがあるかと自問し、うらやましく感じた。頭ではなく、体全体で神を賛美したい。そのような信仰が欲しい。
- ・イエスはいつも、自分がいやしたとは言われず、あなたの信仰があなたを救ったとおっしゃられる。
- ・救いとは信じること。
- ・サマリア人は、すべての人が救われる象徴。
- ・戻って感謝したサマリア人は、心から生きた神を畏れ多く感じていた。
- ・サマリア人は純粋にキリストは素晴らしい方だと言えた。
- ・10人は、わたしたちのこと。人生の途上でこのようないやしに与るのはいつのことなのか？ 気がつかなかつたり忘れてているように感じる。恵みを足りないと感じている。
- ・イエスは10人に一度も触れてはいない。清められたことと救われたことの違いは？

☆まとめとして

### レクチオ・ディビナの精神を美しく語る言葉 (イザヤ 55:10~11a)

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

種まく人には種を与える 食べる人には糧を与える。

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。

## 番外編 注釈書などによる知識 ご参考までに！

### ☆前後のつながり

イエスはエルサレムへの旅の途中でしたが、その旅の頂点にはイエスの死と復活があります。

- ・ルカ 9：51～56 サマリアの村人の拒否が続く

「イエスは、天に上げられる時期が近付くと、エルサレムに向かう決意を固められた。・・・サマリア人の村に入った。しかし、村人はイエスを歓迎しなかった。イエスがエルサレムを目指して進んでおられたからである。」

- ・ルカ 13：22 終末への警告が直結し、その結びは、ユダヤ人は神の国に入らず異邦人が入る。

- ・ルカ 17：19 ここでは 10 人の思い皮膚病患者の内サマリア人だけが信仰の救いを得る。

今回のいやしは、後続する「神の国」(17：20～37)の問題への例証となる。神の国はイエスの病人のいやしにおいて到来するが(ルカ 11：20)、その神の支配はユダヤ民族に限定されないという教えの例として書かれている。

### ☆ガリラヤ人とサマリア人の関係は？

サマリア人は異教の神を礼拝していた(列王記下 17：33)。そのために、バビロン捕囚後に(異教の)神殿を再建しようとユダヤ人に声をかけたが断られた。そこで、ゲリジム山(申命記 11：29)に神殿を築き、そこで礼拝する新たな教団を設立した。アンティオコス 4 世エピファネスは、異教神をゲリジム山に安置したが、ハスモン国家のヨアンネス・ヒュルカノスは汚れたゲリジム神殿を崩壊させた。このため、ユダヤ人とサマリア人は断絶した(ヨハネ 4：9)。

### ☆重い皮膚病とは？

レビ記 13 章に規定されている種々の皮膚病の患者は、健康な人に近づくことが伝染病予防のために禁じられていた。そのため、彼らは遠くの方から大声で叫ばなければならなかった。

### ☆10人の人

イエスの多くの病人のいやしの典型として象徴的な数字。

### ☆「先生」という呼びかけ

「先生」は普通、弟子のみが使う呼び名 (ルカ 5：5 の注解)。信仰を持つ一人のサマリアの病人のためか。

☆13 節 - 「どうか、わたしたちを憐れんで下さい」は、エリコノ盲人と同じ呼び (ルカ：18：38)

☆14 節 イエスの命令 - 「祭司たちのところに行って、体を見せなさい」はレビ記 13：19, 14：2

の

祭儀規定に即する。清くされた(カタリゾー)。

☆イエスのいやされ方(触れていやされたのか、そうではなかったのか?)

ルカ 5:12~14 重い皮膚病患者のいやし「イエスが手を差し伸べてその人に触れ・・」、

ルカ 18:35~43 エリコの盲人のいやし「見えるようになれ。あなたの信仰があなたを救った。」

列王記下 5:10~14 シリアのナアマンのいやし「身を洗え、そうすれば清くなる。」・・ナアマンはヨルダン川に7たび身を浸した。(遠隔治癒)

☆15~16節 治った病人の神への賛美は、通常の奇跡物語の証人の反応に合致するが、ここでは物語の中心への準備となる。イエスの足元にひれ伏したのが、サマリア人であることで、話は一気に緊張する。

☆17~18節 「この外国人」—外国生まれのユダヤ人ではなく、外国人・異邦人。この外国人が神を賛美するために戻って来たのは、イエスの足元である。これによって、将来の異邦人が神を賛美する場所は、エルサレム神殿ではなく、イエスであることが暗示される。

☆19節 外国人だけが信仰による救いを得たという言葉は、ユダヤ人への警告となっている。イエスへの信仰が、すでに治っている病人を救ったという時、イエスの救いは体の病のいやしが精神を含めた人間全体の救いに見えるしとなつたことを暗示する。

### ある聖書学者の解釈

☆イエスのことばは「9人は無礼だ」ということを言いたいわけではない。単に体が治っただけでなく、折角いやされた、救われたのに、それに気付かないのは、もったいない。救いに与ることで受ける恵みが大きくなる。

☆「9人もうれしかった、治ることを待ち望んでいた。」思わず清められたので、うれしさのあまりもう2度と会えないと思っていた家族や友人のもとへ急いだ。念願がかなった喜びを家族としてうと考えて行動した。

☆1人のサマリア人は、自分のいやし主(イエス)への感謝に向かった。また、受けた憐れみの大きさが、救いだと気づいた。清めだけではなく、救いそのものを味わった。

☆14節までは10人一諸。清くされたことも10人全員がわかつたはず。清くされた(カタリゾー)

☆15節から別行動 その中の一人は、・・・癒された(イヤオマイ)ことを知って・・・動詞を使い分けている、意味合いが違う。カタリゾーは、祭儀規定から見て清い。患部がきれいになった。

イヤオマイは、同じく体が清められたことに加え、罪のゆるしというニュアンスが込められて使

っている。サマリア人は、患部の清めの奥に自分の命の大切さを見ている。社会や家族、そして神との関係性の回復まで見ている。だから、イエスのもとに戻って感謝できた。

☆旧約聖書で、「感謝」と「告白」を訳し分けられている言葉はトーダーという一つの言葉。日本語では、想像しにくいかもしれませんが、告白と感謝がつながっている。告白につながる感謝がある。

わたしはどうのような、感謝と告白を主に捧げているでしょうか？

### 詩編 32

いかに幸いなことでしょう。背きを赦され、罪を覆っていただいた者は。

いかに幸いなことでしょう。主に咎を數えられず、心に欺きのない人は。

私は黙し続けて 絶え間のないうめきに骨まで朽ち果てました。

御手は昼も夜もわたしの上に重く わたしの力は 夏の日照りにあって衰え果てました。

わたしの罪をあなたに示し 咎を隠しませんでした。

わたしは言いました「主にわたしの背きを告白しよう」と。

そのとき、あなたはわたしの罪と過ちを赦して下さいました。