

1. 堅信のために

堅信名について：原則として洗礼名をそのまま使うことが勧められます。けれども受洗以降、目標とする聖人が見つかり、その生き方になりたい方は、堅信名をつけることができます。(私は堅信名をパウロにしました)

代父・代母について：代父母は、受堅者を支え導く大切な役割があります。受洗の時の代父母と交流が全くない場合は、新たに代父母を探すことが勧められます。なおご夫婦では代父母にはなれません。まだ決まっていない方は“代父母の会”を通して紹介できます。

堅信の講座

堅信準備講座は、赦しの秘跡を合わせて計4回になります。

第1回目：5月26日(水) 19:00~ テーマ 「祈りの中で聖霊を深める」(柴田神父)

第2回目：6月2日(水) 19:00~ テーマ 「遣わされて使命を果たす」(柴田神父)

第3回目：6月9日(水) 19:00~ テーマ 「教会生活」(英隆一朗神父)

第4回目：テーマ 「ゆるしの秘跡」6月16日(水) 18:45~20:15と6月20日(日) 11:15~12:45 (場所は2回ともヨセフホール。変更があり得ます。過去1度もゆるしの秘跡を受けてない方が対象ですが、希望者はどうぞ。)

・主聖堂での堅信準備会に3回参加された方は、出席で受講完了となります。

・動画(ユーチューブ)の視聴でも受講できます。最後にA4で1~2枚の感想文の提出で受講完

了となります。感想文は、信仰体験の振り返り、堅信準備の勉強会で学んだこと、信仰への期待などをまとめて下さい。提出期限は6月20日（日）に事務室に必着です。

・準備会への参加、動画視聴での参加もできない方は、個別にご相談ください。

2. 堅信の秘跡とは？

洗礼と堅信の違い

・洗礼は司祭によって、堅信は司教によって行われる。（司教から代理を受けた司祭によっても行われます）

・洗礼によって新しく生まれた信仰者は、洗礼の後の霊的な闘いのために堅信を受けます。

・洗礼によって清められるとすれば、堅信によって強められます。信仰者として生き続けるには、堅信の助けが必要です。

Q. 洗礼の時に聖霊が与えられたのに、堅信の時にまた与えられるのでしょうか？ そうしたら聖霊が2回与えられることになるのでしょうか？

A 1. 私たちは聖霊を何かもののように考える傾向があります。聖霊の体験は、鉛筆のようにものが与えられるのではなく、神と人との人格的な関わりが深まる体験です。それは人間同士のように、成長し、成熟に向かうのです。秘跡（堅信を含め）とは、神からの恵みの目で見えるシンボルで、シンボルを通して神との関係が深まるのです。

A2. 聖霊は、一回限りのものではなく、復活の日から今に至るまでずっと信徒と教会に注がれ続けます。それはイエスが約束されたことでもあります。「わたしは世の終わりまで、いつもあなたがたと共にいる」(マタイ 28:18~20)

堅信の秘跡のたとえ

・親と一緒にいる幼い子どもも、成人した子どもも、親の子であることに違いはありません。けれども成人して親と共に働くようになると、より親を知るようになります。信頼を深め、良き協力者になります。喜びと希望、悩みと苦勞を分かち合えるようになります。このように、受洗した時も神の子ですが、堅信後は神の良き協力者になり、神の子としての関係を深めていきます。

堅信の歴史

・堅信の秘跡は、そもそも独立した儀式として存在していたものではなく、洗礼(入信)の儀式が徐々に発展しながら成立しました。

・堅信の儀が初めて秘跡としての特徴を表すのは、5世紀初頭のイノケンチウス1世教皇(在位402年~417年)の時でした。

・堅信の秘跡は、16世紀に開かれたトリエント公会議の『秘跡に関する宣言』のリストに含まれています。

塗油と按手

・イスラエルでは、油(オリーブ油)は、古代から豊かさのシンボルで、神の祝福のしるしと考え

られてきました。**油を注がれる**ことは、神の豊かな祝福を受けることを意味するようになったと考えられます。

・聖書は、神に選ばれ重要な使命に就く人々を**塗油**や**按手**によって祝福する習慣を伝えています。

(Iサムエル 16：13、レビ 8：12、イザヤ 61：1、使徒書 13：3、Iテモテ 5：22、IIテモテ 1：6～7 など)

・「主の霊がわたしの上におられる。貧しい人に福音を告げ知らせるために、主がわたしに**油を注がれた**からである」(ルカ 4：18)

・「使徒たちは、祈って彼らの上に**手を置いた**。」(使徒書 6：6) 「人々はこれを聞いて主イエスの名によって洗礼を受けた。パウロが彼らの上に**手を置く**と、聖霊が降った。」(使徒書 19：5～6)

・使徒たちの時代から**塗油**と**按手**は、聖霊が降るように祈る、目に見えるしるしです。

・古代教会においても**塗油**と**按手**は大切な役割を果たします。聖霊の特別な賜物(特に受洗)に与る者となるしるしとして**塗油**と**按手**を行いました。

・私たちも、堅信の秘跡で**塗油**と**按手**されることで、世の中に出て行って、キリストを証する使命を果たしていきます。

堅信の秘跡と司教

・堅信の秘跡は通常、司教が授けます。成人の入信の秘跡の場合は、洗礼に続いて司祭が堅信を授けることもあります。ただ、同時に行うとそれぞれの秘跡の意味を深くは理解できないこともあり、司牧的な観点から洗礼式と堅信式を分けて行うことが多くなっています。

・多くの信徒にとって司教と会える機会は、堅信の時くらいしかありません。堅信の秘跡は、小教区に來られた司教と交わる機会ともなります。司教の使命・仕事を伺ったり、小教区との関係についてお話を聞く機会にもなります。

聖霊の7つの賜物

堅信式では、聖霊の7つの賜物、上智、聡明、賢慮、勇気、知識、孝愛、主への畏敬を受けます。

3. 聖霊を受けた弟子たちの変化

(映画『ナザレのイエス』DISC 2 第32話 マリアの証言、第33話 大宣教命令 より)

シーン：復活した主に出会ったマリアが弟子たちが隠れている家のドアを叩く

ドアを開けた弟子：マリア！

ペトロ：(マリアと抱き合う)

マリア：みなさん、私はあの方を見ました。

弟子：誰をだ？

マリア：主をです。

弟子たち：何だって？

マリア：そうよ、復活したの。私は見たのよ。今朝、お墓に行き・・・途中で男の人たちに出会ったの。男は言いました。「なぜ死人の中で探すのか？ ここにはいない、と。」そして、墓の石が開いていて・・・墓が開いていたの。あの方はどこにもいなかった。

弟子：遺体がなかったのか？ 盗まれた？

マリア：いいえ、最後まで聞いて。墓地を出るとき違う男に出会い・・・こう言われました。「女よ・・・なぜ泣くのか？」と。そして私の名を「マリア」「マリア」と言ったの。その時、イエス

様だと分かったの。私が膝をつき、手を伸ばすと・・・「まだ触れるな！」と。イエス様は言いました。「兄弟たちに告げなさい」とも。信じないの？ 私を信じないのね！ 本当に見たのよ。確かに主だったわ。

ヨハネ：マリア、落ち着いて！

マリア：ヨハネ、あなたまで 信じないのね。

ヨハネ：(マリア、あなたは) 疲れているのです。頼むからもう休んでくれ！

マリア：私は見たのよ！

弟子：幻を見たな。

マリア：幻？ 主の死を幻だって？ 私は主の死を見届けたのよ！ だから主は・・・私に姿を現しました。主は復活したの。(弟子たちが信じていない様子を感じて)・・・主が言われた通り、私は伝えました。

弟子：ヤイロの時も、お前は信じなかったな。

弟子：お前は信じているのか？ 誰が信じるか？ アンデレは？ ヤコブ お前は？ マタイはどうだ？ お前は？ ペトロは？

ペトロ：信じる。

弟子：どうして？

ペトロ：先生が望み・・・言われたからだ。先生が言ったことは、全て起こった。私は信じてきた。

弟子：お前は先生を知らないと、3度も言ったな。

ペトロ：そうだ！ 私が臆病だったからだ。私たちは皆 臆者だ。ユダを裏切り者と責めるが、皆が裏切った。そして先生を見捨てたのだ。祭司は先生を理解していなかった。ローマ人も先生を知

らなかった。だが我々は・・・ともに食事をし、共に生きた。キリストだと分かっていた。なのに裏切った。そうだろう、兄弟たちよ。トマス、復活を信じるかだと？

トマス：信じるとも。

ペトロ：主が私たちを見捨てるはずがない。主は赦してください。私たちを・・・赦してください。

復活したイエスが弟子たちに語る：こう書いてある。「キリストは苦しみを受け、三日目に死者の中から復活し 栄光に入る」 あなた方は証人です。父はこの世と和解された。父が私を遣わすように、私はあなた方を遣わす。聖霊を受けなさい。あなた方は出て行って あらゆる国の人々を弟子としなさい。父と子と聖霊の御名により、バプテスマを授けなさい。命じたことを守るように教えなさい。私はもう一度世を離れ、父のもとへ行く。

ペトロ：一緒にいてください。夜が近づき、日が終わろうとしています。

イエス：恐るな! 私は世の終わりまであなた方と共にいる。

私たちも弟子たちと同じ体験をしていきます。「主よ、信じます」と洗礼式の時、信仰を宣言しました。けれども、思いがけない出来事に出会うと、弟子たちのように、おびえたり、疑ったりしてしまいます。映画のシーンは、**堅信の意味**を教えてください。「聖霊を受けなさい」とイエス様から声をかけていただかないと、弟子として宣教に出かけられません。

聖霊を受けることで、おびえていた弟子たちが勇気を持って宣教に出かけられました。私たちにもイエス様は聖霊を送って励まし、**福音宣教に派遣**されます。

4. 聖霊による一番短い祈り 「アッバ、父よ」

「あなたがたは、人を奴隷として再び恐れに陥れる霊ではなく、神の子とする霊を受けたのです。

この霊によって私たちは『アッバ、父よ』と呼ぶのです」(ローマ8:5)

「あなたがたが子であることは、神が「アッバ、父よ」と叫ぶ御子の霊を、私たちの心に送ってく

ださった事実から分かります」(ガラテヤ4:6)

イエスの「アッバ、お父さん」の呼びかけの言葉が私たちの祈りの到着点です。

イエスと出会い、イエスの教えを聞いてからは、キリスト者はもう神を恐れる者ではありません。

創造主を「お父さん」と呼んで、話しかけることができます。この呼びかけはユダヤ教にはない、

キリスト者独自で重要なので原語のアラム語の「アッバ」がそのまま用いられます。

新約聖書でギリシア語に翻訳されずに、アラム語の表現がそのまま用いられるのは滅多にないこと

です。この「アッバ」というアラム語には、イエスご自身の声が「録音され」「残された」ように

思えてなりません。イエスの母国語に敬意を払ったのです。主の祈りの最初の言葉からすぐに、キ

リスト教の祈りの持つ画期的な斬新さに触れます。

神の子(イエス)と天のおん父の世界を入れるか、が祈りの鍵です。それができれば、本当に(深

く)主の祈りを祈れます。「アッバ」と呼びかける方が、「父よ」と呼ぶよりもずっと親しみが

こもって、心に染みます。

これからも「私たちの父よ」と呼びかけますが、心では「パパ」と呼んでみましょう。「パパ」

「父ちゃん」と呼びかける子どもと父親のように、神と関わるためです。この上なく自分を大事

にしてくれる父親の抱擁にしっかり抱かれる子どものイメージです。ですから皆さん、ちゃんと

祈るには、子どもの心を持つべきです。「神様なしで間に合っています。」という傲慢な心では

いきません。それだと、きちんと祈れません。お父さんの、パパの腕に抱かれた子どものように祈

るのです。

新約聖書は、「アッバ」の意味をうまく説明してくれます。ルカ 15 章にある放蕩息子のたとえば」

神の子どもと父親のニュアンスを物語ります。長い間自分を待っていた放蕩息子が、父に抱擁され

て「アッバ」の祈りを口にしたことを想像してみてください。父は息子をどれだけ愛おしく思っ

たでしょう？ それを理解した息子は「アッバ」と短い言葉で受けた愛情を表現します。そう思

えば、生き生きとした感覚が強くなります。

「神様、あなたは愛することしか考えていない。足りないところではなく愛だけを覚えておられる

方」子を思い、子をかばい、盾となって愛し続けてくれます。

「アッバ」。キリスト者の祈りを深めるには、この一言（イエスの父子関係）を心に抱くだけで良

いのです。イエスから教わった祈りの道ですから、それ以外はあり得ないのです。この呼びかけに

は、すべての祈りを引き寄せる力があります。

あなたが神のことを忘れたとしても、神はあなたを愛しておられます。また、神は父であるだけでなく、母のようにあなたへの愛を抑えられない方です。母の10ヶ月の懐妊の期間を遥かに超えて、「永遠に続く懐妊の期間」を愛し続けます。

放蕩息子がそうであったように、私たちも神から離れてさまよったり、見捨てられたような孤独に陥ったりします。また、過ちを犯して罪悪感に沈むことがあるでしょう。そんな苦しい時でも「アッバ」と子どもが甘えるように父なる神様に呼びかけたら、祈る力が得られます。忘れないでください。心の中に醜いことや、自分では解決できないこと、神に顔向けできないと思うことがあったとしても、神は決してあなたから顔を背けることはありません。「アッバ」と呼びかけたら、神は必ず応えてくれます。「自分ほどみじめな者はいない」と思っている、あなたのことが大好きな父親がいるのです。(放蕩息子の例え話は“救しの秘跡”の原型とも言われています)

「アッバ」と祈り始めてください。そうすれば、神が私から目を離さずにおられることを沈黙のうちに感じ取るでしょう。

「父なる神様、私はこんなことをしてしまったのです」 「でも、ずっとお前を見守っていたよ。すべて分かっているよ。私はずっとここにいる、お前のそばにいて、お前を愛し続けていたよ。」

「アッバ」と語りかけることを忘れないでください。

聖霊が注がれていたのでイエスは「アッバ」と天のおん父に呼びかけることができました。堅信は、

同じ霊が私たちにも注がれていること、私たちもイエスとおん父との関係に与れる為の秘跡です。

5. 聖霊の4つの働き

カルロ・マリア・マルティーニ『キリストの友となるために』松本紘一訳 女子パウロ会 1986年 (表現を変えています)

1つ目は、方向づける力です。ヨハネ福音書 16章に「真理の霊は、あなたたちを導き、真理を悟らせる」(16:13、14、26 参照)とあります。聖霊は、私たちを正しい方向へ導いて、救いや真理に到達させてくれます。磁石が北を指し示すように、聖霊は私たちを真理に方向づけます。反対に、「闇」の中にいる時は方向感覚を失っています。仕事中毒という言葉があります。かつての私もそうでしたが、この状態に陥ると、仕事を一生懸命していても、自分の人生がどこに向かって進んでいるのか分からなくなっています。ひた走っているのに、ゴールが見えていません。聖霊は、このような「闇」の状態、暗中模索の中で走り続ける状態から抜け出して、神様がいらっしゃる場所へと案内してくれます。

2つ目は、自分を一つにまとめる力です。どこに向かって生きているのか分からないと、やっていることに一貫性がなくなっていくます。行動も支離滅裂になっていきます。今の苦しみから抜け出すためにいろいろなものに手を出すけれども、すぐに飽きて、別のものに乗り換えてしまいます。手当たり次第に関心のあるものにエネルギーを注ぐけれども、まとまりや首尾一貫性がなくて結局何も実りません。聖霊は、このようなバラバラの自分を一つにまとめあげていきます。あちらこちらに気が向いていた自分に統一感をもたらしてくれます。また、一つにまとめるのは、個人だけでなく共同体についても言えます。共同体がバラバラだと感じるときには、一つにまとめる聖霊の働きを願いましょう。

3つ目は、刷新する力です。同じ環境に長くいると、慣れてマンネリ化に陥ります。停滞した雰囲気の中にいると、改善するよりも、このままでいい理由を挙げる方に頭が回ります。あるいは複

雑に状況をとらえ過ぎてしまいます。聖霊は、一風のさわやかな風を送り込んで、新しいものの見方を提供してくれます。物事を複雑にしていた状態から解放し、問題点をシンプルに見つめ直し、改善方法を指し示してくれます。

4番目は、私たちが最も求めている、慰める力、勇気づける力です。「慰め主、聖霊」です。神様のために働いている私たちに慰めてくれます。世の中は、競争社会の影響で人のために何かをする余裕をなくしています。そんな中でも、力を振り絞ってみんなのために頑張ったのに、思うような反応がないことがあります。そんな時に「無駄なことをしたのか？」と疑心暗鬼になり「余計なことしなければよかった」とか、「自分のことだけしておけばよかったのか？」・・・と疑問を持つこともあります。そんな時に聖霊が私たちに慰めてくれます。世の中は、単純に信仰を生きることが難しくなっているので、聖霊が今まで以上に働いてもらうことを願いましょう。また、私たちが聖霊の促しにより敏感になる必要があります。

聖霊には、私たちが正しい方向に導こうとし、私を取り戻させ、新たに生まれ変わらせ、私たちに励ましてくれます。堅信の準備は、日常生活で働く聖霊の力を感じられるためです。

6. 霊動識別 聖霊（善い霊）と悪霊（悪い霊）の違いを見分ける

イシドロ・リバス『二人の自分』より 女子パウロ会 1983年 （表現を変えています）

パイロットは、飛行場の管制官の指示に従って安全に操縦します。けれども、例えば野球の試合では味方だけでなく、観衆や相手側からも色々な声が飛んできます。聞く声を誤ると、力を発揮できなくなります。善い霊の促しに乗り、誘惑に導く悪霊を退ける必要があります。そのためには工夫

と努力が要ります。(イグナチオの**霊動識別**)

「**悪霊**」は、妨害して、良い流れを押し留めようと働きかけます。

「**荒み (すさみ)**」の状態：調子が出ない、落ち込んでいる、暗く考えて喜びがない、何もしたくない、自分も他人も嫌になる、他人が信用できなくなったり遠慮が働き人に頼めなくなる、自分だけが忙しくて大変と思えてしまう、誰にも話していけないと秘密主義に走らせる。

よほど深い荒みでなければ、長くは続かないと思ひましょう。1年後には「あの時は〇〇だったけど乗り越えられてた」と思えてることが多いものです。

深い荒みは、聖人たちがくぐったものです。この世での浄めのために、神様が与えてくださっている、と受け止め、耐える力を願ひましょう。

「**善霊**」は、勇気と力を与え、妨げを軽く感じさせ、心に平和を与えてくれます。

「**慰めの状態**」：感動している、神様の愛を感じる、神様を身近に感じる、涙がこぼれる、心に平和がある、他人を羨まない、自分の全てを受け入れられる、人に何かを頼むことにも抵抗がない、皆がそれぞれに頑張っていることを認められる、困っていることは人に助言を求められる。

素直に慰めの状態を神様に感謝しましょう。調子に乗らず謙虚になることが大切です。一時的なものではなく自分の深いところから来ていたら本物の慰めです。

ゲッセマネのイエスの祈り： 「父よ、御心なら、この杯をわたしから取りのけてください。しかし、わたしの願いではなく、御心のままに行ってください。」（ルカ 22：42）

自分の思いか？ 神の国の実現か？ 善霊の働きか？ 悪霊の働きか？

- ・ 霊動弁別には司祭や霊的同伴者（代父母）のアドバイスが助けになります。
- ・ 苦しさを一人で抱え込まないことが大切です。

7. 聖霊の働きに敏感になる方法 経験からのアプローチ

忙しくて仕事一辺倒、家事一辺倒になると何が聖霊の働きなのか、わからなくなります。生活のペースをスローダウンさせ、聖霊がどう働いているか向き合うことが大切です。

工夫1 慰めを感じる演奏を聴く（何年も聴き続けることで信仰の歴史が刻まれる。以下のCDは在庫がある時、ない時があります）

バッハの平均律クラヴィーア曲集全巻 リヒテル VDC-5001~4 6980円（日本語解説付き）

同じ演奏家で解説は外国語 The Well Tempered Clavier Das Wohltemperierte Klavier

GD60949(1~4)2366円

ヨーヨーマ バッハ無伴奏チェロ組曲 2417円 SRCR1955,1956

刷新へと励ましてくれる演奏

バッハ ゴールドベルク変奏曲 グレン・グールド 1098円（輸入盤）SICC 1018

ネットで聴ける聖霊の働きを感じさせてくれる曲（オルガニストのご紹介）

https://www.youtube.com/watch?v=FRyzaecRRhk&list=OLAK5uy_mZyXNuxN8IHSa8qymWiM0QRKi6QsJ7I58

https://www.youtube.com/watch?v=uy79aNGDnRw&list=OLAK5uy_nVrj6SLd73RAQzywjTpYgXQcTKF77qtsE

工夫2 好きなことをする時間を生活の中に取り入れておく

工夫3 生活の中で祈れる時間を見つける

- ・移動の車中にロザリオの祈りを唱える。（車の運転、通勤電車の中）
- ・どうしても忙しい時は、エレベーターの移動中ロザリオを握る。
- ・就寝中にロザリオを握る。
- ・家事・散歩しながら「アッバ 父よ」「天におられる わたしたちの父よ」と繰り返し唱える。
- ・教会の近くを通ったら聖体訪問をする。

慌ただしい生活の中で神様と関わる余地を作りましょう。

神が唯一私たちに求めておられるのは、神の愛する子どもだとわかり続けるために、神と自分との

コミュニケーションのチャンネルを開けておくことです。神は私たちが大好きなのです。

聖霊の導きを願う祈り (ベニ・サンテ・スピリトゥス) 暗記で唱えられる祈りを身につけましょう

先唱: 聖霊、わたしたちの心に来てください。信じる人の心を満たし、あなたの愛の火を燃やしてください。

一同: 神よ、あなたの愛の息吹を送って、すべてを造り、地の面(おもて)を新たにしてください。

先唱: 神よ、あなたは聖霊の光によって、信じる人々の心を照らしてくださいました。聖霊のうちにあって、わたしが正しいことを愛し、その慰めによって、よろこびに満たされますように。主キリストによって。

一同: アーメン

養成講座のご紹介

聖イグナチオ教会 オンラインによる「聖イグナチオの霊操」の学び

2021年5月21日から2022年7月28日 毎週配信(夏季などは除く)

資料 https://www.ignatius.gr.jp/downloads/2021_igstreaming/0521.pdf

動画 <https://www.youtube.com/watch?v=xvFwSH2-yKk>

聖イグナチオ教会 オンライン入門講座

https://www.youtube.com/playlist?list=PLpBIomp702G3UWcSuneUU_Vkko2_D87Jg

聖イグナチオ教会の信徒養成講座

https://www.ignatius.gr.jp/classes/cultivate_class.html

霊性センターせせらぎ <https://seseragi-sc.jp> (黙想会・霊的同伴・霊動弁別・意識の究明)

参考資料

ライフ・クリエーション 『ナザレのイエス』DVD いのちのことば社 1976年

カトリック横浜教区典礼委員会 『堅信への道』 サン・パウロ 1998年

教皇フランシスコ 『十戒・主の祈り』 教皇講話集 ペトロ文庫 2020年9月

カルロ・マリア・マルティーニ 『キリストの友となるために』 松本紘一訳 女子パウロ会 1986年

イシドロ・リバス 『二人の自分』 女子パウロ会 1983年

カルメル修道会 『祈りの友』 サン・パウロ 1980年