

## 祈り：心から心へ

### 1) 「祈り」とは？

片山はるひ (ノートルダム・ド・ヴィ)

<http://www.ndv-jp.org/>

<https://www.youtube.com/channel/UCdK7SOjJXPSA0IDrBvGipmQ>

(祈りについての動画や音声を載せたチャンネル)

祈りとは、「自分が神から愛されていることを知りつつ、その神と二人だけで、たびたび語り合う親しい友としての交わりにほかなりません。」

(アヴィラの聖テレサ、教会博士)

#### ★祈りの定義 (『カトリック教会のカテキズム』 No.2558, 2709,)

「私にとって、祈りとは、心のほとぼしりであり、天に向ける単純なまなざしです。また、喜びのさなかにあるときと同じように、試練のさなかにも上げる感謝と愛の叫びです。」

(幼きイエスの聖テレーズ、教会博士)

会 い た く な っ た	あ な た に	神 さ ま
---------------------------------	------------------	-------------

#### ★神の現存 (神はわたしたちのうちにおられる)

「わたしを愛する人は、わたしの言葉を守る。わたしの父はその人を愛され、父とわたしとはその人のところに行き、一緒に住む。」ヨハネ 14-23

### 2) 祈りの実践

- ① 時間を作る。自分にあった時間と場所を選ぶ  
緊張しない！ リラックスしても、背筋はのばす。床に座る・低い椅子は安定感あり。  
歩きながら祈るのも良い。
- ② 聖霊に祈る。心を静める祈りを唱える。詩編も良い。音楽や絵を使っても良い。
- ③ 霊的読書 (神からの語りかけ) をして、心を少しずつ、神の方へと向けてゆく。
- ④ 心が静まり、心が神へとつながったと思ったら、本をおいて沈黙の中で  
神に直接語りかける。

- ⑤ 雑念にとらわれたら、あせらず、気落ちせず、静かに少し霊的読書などをして、心を神へと向け直す。＜④と⑤の繰り返し＞沈黙で祈るのがきつい時は、ロザリオの祈りを導入しても良い。
- ⑥ 感謝の祈り、人々のための祈りなどで終わる。自分で決めた祈りを唱えても良い。

### 3) 祈りのアート (Art of prayer)

- ① 心を静めること（生活の中の工夫）、心の表面から心の深みへ＜潜心＞
- ② 集中できるような工夫をすること。自分を知り、適切な方法を見つけること。時と場所の選択、姿勢、祈りのコートナー、絵や音楽の利用、読書、黙想。
- ③ 雑念は気にしないこと。聖人たちでも雑念はあった。雑念の効用（謙遜の学びや）
- ④ 心の沈黙、空の手で、空の心で。
- ⑤ 祈りを自分で評価しないこと。
- ⑥ 願うことと耳を傾けること。
- ⑦ 決してあきらめないこと。祈りは一生もの。

### 4) 「今」の祈り

「今」は、神との出会いの場。神の現存への感謝を献げる場。

神を愛するのは「今」。

「心、ここにあり」

＜お勧めの本＞

- ・ヴィクトール・シオン『今の瞬間』、女子パウロ会
- ・片柳弘史 s.j.『祈りへの旅立ち』、ドン・ボスコ社、2014年。
- ・ベネディクト十六世『イエスの祈り』ペトロ文庫、2012年。
- ・R.ドグレール『神と親しく生きる祈りの道』聖母文庫、2009年。