

イエスのみ名を求める祈り

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明し、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、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

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。「この女を追いついてください。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。

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。

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。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⁶、英隆一朗⁷、アントニー・デメロ⁸ はイエスのみ名の祈り方の実践について詳しく紹介している。

まとめ

私個人としては、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

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

⁶ 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。

⁷ 「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。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と考えて、オーバーないい方をすれば生涯続けられたらいい。この祈りは、あるときは苦しい時のお願い、あるとき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ない。短いことばが呼吸に合わせてでてくようになると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。

⁸ 「……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.単純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、神の眺める眼はどういうものか考えるようになる。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。

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。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。