

四旬節第5主日の説教

金 大烈 神父 2011年4月10日(日)

《四旬節黙想会 ー本当に恐れるべきものー》

先ずは目を閉じてください。そして、「キリストの平和が」の歌を祈る心で歌いましょう。3節まで歌います。

『キリストの平和が』

父と子と聖霊の御名によって。アーメン。イエス様感謝致します。伴ってくださることを固く信じております。この短い時間、あなたの恵みによって私たちがあなたのみ旨を悟れるように導いてください。

『主の祈り』

主の平和。これから一つの身体のトレーニングを行います。祈りに入る前に、このような意識的な運動をすると、気持ちが落ち着き、集中できるようになります。一緒にやってみましょう。

先ず、体の力を抜いてください。背中出来るだけまっすぐにします。そして目を閉じてください。両手は上向きにして膝の上に置きます。

さあ、この聖堂の中には誰もいません。ご自分と聖櫃にいらっしゃるイエス様だけです。皆様の全ての感覚を生かしてください。

そのまま一分くらい、沈黙のうちにあらゆることに耳を傾けてください。そのようにしていても、皆様の感覚は、指の先、膝、お尻、髪の毛さえ全部感じています。その感覚を体全体で感じとってください。いろいろな音が聞こえ始めます。雑音か、汚い音か、美しい音かには構わないでください。そのまま耳で受け取ってください。息はできるだけ深くします。そのプロセスさえ感じてください。

《1分間 沈黙》

1分間経ちました。息をゆっくり吐きながら目を開けてください。

これを『祈りの基本』と言います。祈りをするために体を整える方法です。体が落ち着かなければ、絶対に集中はできません。この方法ができれば、1時間でも2時間でもあつと言う間に過ぎてしまいます。ですから、この練習を個人個人でなさってください。もし朝早い時間にこのような練習ができれば、間違いなくきれいな鳥の音が聞こえます。町の真ん中を歩いている時に、このような気持ちになれば、いろいろなこと、人の息苦しささえ感じるようになります。

霊性神学的には、この練習は“観想生活の始まり”と言われています。このように感覚を敏感にすることは、大切なことです。私たちはいつも雑音の中で、自分自身さえ気づかないうちに雑音となって、生きています。どんな環境の中でも静けさにとどまれる練習をすることが、求道者の必要な条件だと思います。それができれば、皆様の中にある、怒りやいろいろな落ち着かない感情も静かに落ち

着くようになります。ぜひ試してみてください。

まず、皆様に10分間差し上げます。先ほど申し上げたように、ここには誰もいません。隣に座っている人もいません。ただご自分とイエス様だけです。その中で、黙想を始めます。

最初の5分間で、いろいろな『恐れ』を思い出してください。皆様にはいろいろな『恐れ』があると思います。怖がることがあると思います。しかし、その恐れは私たちの中では整理されていません。整えていないまま、訳も分からずに怖がっているのです。だから、私たちは簡単に不安に陥ります。この中には、夜眠れない方もいらっしゃると思います。鬱の症状が表れている方もいらっしゃるかもしれませんが、それらの原因の全ては不安です。では、その不安はどこから来るのでしょうか。原因が分からなければ、段々悪くなってしまいます。ですから最初の5分間、自分を不安にさせる『恐れ』、『怖さ』を一つ一つゆっくり思い出してみてください。そして、その中で一番怖いものは何か、一番恐れるべきものは何か、一つだけ選んでください。

次の5分間には、その怖さをなくすためにどうすればよいか、考えてください。

これから10分間、神様とご自分だけがここにいます。他には誰もいません。先ほど申し上げたように、全ての感覚を敏感に生かしながら黙想なさってください。

《10分間 黙想》

さあ、10分経ちました。目を開けてください。考えたより早く過ぎたのではないのでしょうか。もし体が落ち着かなくて、頭がいろいろなことでいっぱいになっていると、たった1分間集中するだけでも、本当に長く感じられます。しかし、もし静けさにとどまることができれば、先ほど申し上げたように1時間、2時間でもすぐに経ってしまいます。

今日のことをきっかけに、一日10分くらいご自分のために沈黙の時間をとってください。たった10分だけでいいのです。「私は上手く生きているのか。正しい方向に向いて歩んでいるのか。」10分くらい自分のために、自分のことだけ考えて集中してください。その時には、他の人の存在はいりません。愛する妻の存在もありません。それができれば、どうすれば愛する妻を正しく愛せるか、その答えが得られます。

結局私たちは、死ぬ時まで、この世を去る時まで求道者です。求道者とは、真理を求めて歩む人です。皆様、毎日10分くらいは必ずご自分のために時間をとってください。賑やかな所でも、どこでもかまいません。たった10分くらいです。ご自分のために時間を投資してください。それが祈りの始まりです。

では、質問をします。今日、教会の庭には、今までと変わったところがありました。気がつかれた方はいらっしゃいますか。ほとんどの方は、車で来られたから目に入らなかったかもしれませんが、皆様の気持ちを快くさせるような変化がありました。聖母像の上の桜が満開になったのです。それは、意識して目に入るものではありません。もし私たちの五感、神様が賜物としてくださった全ての感覚が生きていれば、美しさはすぐに目に入ります。その後、もし汚いものが目に入っても、それ

に対して正しい反応を見せられます。否定的に巻き込まれるのではなく、「これは美しいものではなくて汚いものだ。どうすればこれを癒せるか。」という考えが先に頭の中で働き始めます。黙想を通して、そのようになってほしいと思います。

時々話題に出る話で、特に男性の方に多いようですが、「若いうちより涙もろくなり、何でもないようなドラマを見ても涙が出てしまう。」という話があります。それは医学的に言えば、男性は年をとると女性ホルモンが増えて来るからです。逆に女性は、年をとると男性ホルモンが増えて来ます。ですから、乙女の時には何でもないようなことにも恥じらいを見せていたのに、年をとるとあまり恥じらいのない姿を見せるようになります。そのように、男性と女性は年をとるとバランスが取れて来るのです。とにかく、その感じやすい感覚をぜひ生かしてください。これが賜物です。

さあ、今日の本論に入りましょう。

皆様は今、恐れているいろいろなことを思い浮かべたと思います。その中で、一番怖いもの一つを選んでいただきました。おそらく皆様のほとんどの方は、同じような結論になったのではないのでしょうか。それは、人間というものは基本的に同じことに喜び、同じことに悲しみ、同じことに希望を持ち、同じことを怖がるものだからです。人間ならばみんな同じです。なぜならば、その感覚は神様が植えてくださったものだからです。

皆様がどのような結論にたどりつかれたか分かりませんが、私が一番怖がっていることをこれからお話します。似ていると思われる方が、多いのではないかと思います。

私にもいろいろな恐れがあります。年をとることも、愛する人と別れることも怖いですが。たとえば、私の母ももう高齢ですからそんなに長くは生きられないでしょう。しかし、母が私に与えた影響は、量りきれないくらい大きいです。そして、母の前には父もいましたが、彼も私にとっては山のような存在でした。男としての生き方の基準になった人です。しかし、彼とは7年前、日本に来る前に死別しました。その時、私は一年以上悩みました。感情的に解放されませんでした。そして時間が経ち、母の年齢を考えてみたら、もう80歳です。長生きをしたとしても100歳くらいまでです。結局、いつかは彼女とも別れなければならないでしょう。その時私はどのようにそれを理解できるのか、納得できるのか、受け入れられるのか、と考えてみたらやはり怖いのです。

これは未来のことです。私たちが恐れる全てのことは、現在のことより、過去のことより、未来のことです。皆様も同意されると思います。

もう一か月近く前になりますが、東日本大震災がありました。何の罪もない人々が、一瞬のうちに去ってしまいました。その時、自分の死を準備できた人は何パーセントくらいいたのでしょうか。今日自分が死んでしまうと思った人は一人もいなかったと思います。しかし、そのような人々に死が襲いかかりました。彼らが恐れさえ感じないうちに、死が彼らの命を奪ったのです。

心理学的用語に『無意識信頼』という言葉があります。たとえば、バスや電車に乗ったとしましよ

う。私たちは、その運転手を意識して信頼してはいませんが、気づかないうちにその人に全部任せています。この人が私を安全に目的地まで運んでくれる、と。また、私たちは車の運転をする時に「前の車、周りの車を運転する人は、少なくとも守ることは守ってくれるのだろう。」という無意識的な信頼をします。心の狭い考え方ならば、これにも不安に陥る要因はたくさんあります。たとえば、周りの車を運転している人の中に、酔っ払いがいるかもしれません。後ろの車の運転手が、薬を飲んで幻覚症状を起こしていて、気が狂ったような運転をするかもしれません。前の車が急にハンドルを切って、私に向かって来るかもしれません。そういうことを一つ一つ考えていたら、私たちは何もできなくなります。それも一つの恐れかもしれません。

私はこの黙想会の準備のために、昨夜もう一度、「私にとって一番怖いものは何だろう。一番恐れるものは何だろう。」と考えてみました。『死』は、恐れのも動機にはなりません。しかし私が恐れるものは『死』そのものではありませんでした。それは、死んだ後のことです。死んでからのことです。つまり、今生きている私の、全ての態度のことです。もし今神様に呼びかけられても、「信仰的に、人間的に、社会的に考えて、私は大丈夫だ。」と言える自信があれば、その人は本当に素晴らしい生き方をしているでしょう。そのような人は、おそらく死んでからのことも恐れなと思います。なぜならば、心の中に「私はいろいろな弱さがあっても出来るだけ頑張ってきた。」という自分なりの自信があるからです。

さあ、もう一度改めて申し上げます。私は生きること自体が、自分が生きている態度が怖いです。「本当に上手く生きているのか。本当に信仰的に羊のために命を捧げながら生きているのか。誓願を立てた時に約束した全てのことを守っているのか。」そういうことを考えてみますと、やはり「この状態ではいけない。やり直さなければならない。」という気持ちになります。

結局私たちは、表面的には死ぬことを恐れます。しかし、私たちが本当に恐れなければならない、心配しなければならないのは、その後のことでしょう。「約束された国で歓迎されるのか。そこに本当に入れるのか。」それを意識することが何よりも必要ではないかと思ってみました。

私たちが幸せを感じるためには、「本当に神様に愛されている。」という自信が必要です。そして「その愛に対して出来る限り答えてきたから、これからも私を守ってくださるのだろう。」という意識が何よりも必要ではないかと思えます。

私は生まれつき怖がるタイプではありません。鈍感なのかもしれませんが、普段は騒いでいても危機に陥ると結構落ち着くタイプです。それにもかかわらず、よく考えてみますと、「自分がどのように生きているのか。」が一番怖いです。皆様も同じではありませんか。きっと私と同じだと思います。同じでなかったらやり直してください。他の恐れは全部いらぬものです。恐れても自分の力では何もできないことです。

いろいろな怖いことがあります。この世で全てが終わるのであれば「死ぬこと」を恐れるべきです。しかし私たちは信仰の内に、この世が全てではないとよく分かっています。信じています。つま

り、私たちがよく口にする「救い」という言葉は、限られた時間ではなくて、限られた時間を越える何かの世界に対しての言葉だと私は思います。もし、「永遠」ということを意識できれば、この世の中で起こるいろいろな小さなことに心を奪われることから解放されるでしょう。いらぬことで不安に陥り、眠れないことから解放されるでしょう。睡眠剤を飲まなくては眠れない人々が、特に若い世代にたくさんいます。酒を飲まなければ眠れない、と言う人々もたくさんいます。しかし、それは酒のせいではありません。睡眠剤のせいでもありません。それは不安のせいです。100パーセント不安です。鬱の原因も不安です。病院で処方される精神安定剤は、感覚を駄目にするものです。頭の働きを駄目にするだけで、絶対に治すものではありません。私はそのように確信しています。本当にそういう病気から解放されたければ、“どうすれば不安を追い出せるのか”に取り組んでください。本当に不安を感じるべきものに不安を感じているのか、よく考えてみてください。

神学校に、聖堂に入るといつも寝込んでしまう神学生がいました。若い司祭の先生が、「お前はなぜ聖堂に入るといつも寝ているのか。それで神父になれるのか。」と注意をしようとした。しかし隣にいたお年寄りの学長神父様が、「責めないでください。どのくらいお父さんの懐を感じられたらそのように安心して寝られるのでしょうか。そういう気持ちが何よりも必要な時期なのではないでしょうか。そのまま寝かせおいてください。」とおっしゃったという話を聞いたことがあります。私たちは温かいお母さんの胸のような感じ、抱き締められている感じ、そういう気持ちになれば、本当に楽に眠ることができるのです。

いろいろな恐れがありますが、それを乗り越えるためには、“希望を持って自分をやり直す”具体的な実践が必要でしょう。努力が必要でしょう。恐れは、『物』では防げません。少し哲学的に言えば、心を180度変えなければ防げないのです。それができなければ、いつも同じことに縛られます。いつも同じことで嫌な気持ちになってしまいます。

「人間らしい」というのはどういうことを言うのでしょうか。悲しむべきことに悲しみ、笑うべきことに笑い、喜ぶべきことに喜ぶことです。もしそういう感覚から外れているところがあれば、できるだけ早くやり直そうとしなければいけません。

皆様、今までの話は、役に立ちましたか。実際には、こういうことは環境、特に年齢の環境にもよります。私も30歳代くらいまでは全然気にしませんでした。自分の力だけ信じていて、恐れようとしても恐れるものがありませんでした。しかし40歳代になって、“全力疾走で100メートル走れないだろう”と思い始めたときから、やはり弱虫になりました。ですからお父さんたちも、テレビを見ていて涙が出てしまうのを恥ずかしく思わないでください。これは恵みです。

さあ、もう一度整理します。怖がるべきことは、死んでから永遠の命を自分のものにできるかどうかの問題だけです。永遠の命を手に入れるためには、今の自分がどのような生き方をしているのか、よく振り返り、反省すべきこと、悔い改めるべきこと、痛悔するべきことであることを意識しましょう。そのためには、何よりも祈りの生活が必要です。自分の力ではできないことをはっきり認めるこ

とが必要です。『弱さ』は恵みであり、弱さがなければ絶対に正しい希望、正しい道を選ぶことはできません。それが信仰全体にまとめられる話ではないかと私は思います。

さあ、今日の主な話はこれで終わりです。

四旬節に入って、震災のために、私も皆様に霊的な司牧ができなかったと思っています。何よりも平日のミサを続けられなかったことに心を痛めています。

四旬節ももう何日も残っていませんが、残っている日をこのような気持ちで過ごしましょう。昨年から、一昨年ははっきり覚えていませんが、「四旬節は、十字架につけられているイエス様の苦痛、痛みを黙想する時期ではない。」と申しあげたことがあります。四旬節は、「なぜイエス様がその苦痛を負わなければならなかったのか。なぜ十字架の道を歩まなければならなかったのか。」を考える時期です。イエス様が十字架を負ってくださったのは『愛』によってです。そして、その愛によってできあがった『希望』について黙想する時期です。暗闇を黙想する時期ではありません。『明るさ』、『希望』、『人を喜ばせること』を黙想する時期が四旬節のまことの意味です。涙を出そうと頑張り、なぜ涙が出ないのかと思いつつ口ザリオ一生懸命に練る人もいます。しかし、それは間違いです。イエス様の痛みを見て、感謝の心を生じさせるべきです。「このようにつまらない私のために十字架を負って死を迎えてくださった。」と実感するべきです。それを感じとるのが四旬節のまことの意味です。そして、ゆっくりゆっくり感謝まで行くことです。それが四旬節に私たちが歩まなければならない一番大事なことだと思います。

皆様、感謝しましょう。どんなことがあっても感謝しましょう。目の前で、どうしようもないほど不幸だと思われるようなことが起こっても、私と一緒に、私よりも痛んでいる神様を思い起こし、その御心に感謝しましょう。「あなたのそのきれいな御心あるから、つらくても従って行きます。」という告白ができるようになりましょう。

具体的なポイントを申しあげます。

これは信仰の初心者に言うことかもしれませんが、私たちは、こういう簡単なことさえ、身につけていないことを考えて聞いてください。

1. 祈りに集中しましょう。

祈る心で生きましょう。

2. 聖書に親しみましょう。

私は、旧約聖書は無理をして読まなくてもよいと思います。理解するために指導が必要だからです。しかし新約聖書の全てのみ言葉は、皆様に必要な話ばかりです。同じ個所でも読む時の自分の精神状態によって、全然違うメッセージが渡されます。聖書をよく読んでください。毎日5分でも新約聖書を読んでください。

3. 平日のミサに与るようにしましょう。

義務的な日曜日のミサだけではなく、できるだけ積極的な心、求める心で平日のミサにも与りましょう。自分の救いのため、いただける知恵のために、ミサに与りましょう。いろいろな痛み、つらさがあっても、その中で慰められ、励まされ、癒される、そういう恵みの機会を失わないようにしましょう。

4. 赦しの秘跡に与りましょう。

私も赦しの秘跡を受けるのは本当に難しく、それを授けるのも難しいです。しかし、その大事さ、尊さはよく分かっています。だから、私は意識的に受けたり授けたりしています。日本の文化は、自分の中身をなかなか出さない文化です。「私にはこのような恥があります」と言いにくい文化です。「これが知られたら恥ずかしい」と感じる文化です。しかし、神様に隠すものがあるでしょうか。神様に対してなぜそういうことを恐れるのでしょうか。ただで赦してあげようとおっしゃっているのに、なぜ怖くて近づくことができないのでしょうか。夫や妻に言えないことも話せる場です。赦しの秘跡の恵みは2000年間の歴史が証明しています。赤ちゃんのような心で、赦しの秘跡を頻繁に受けましょう。だからといって、2、3日おきに受けるのもふさわしいことではありません。少なくとも2か月に1回くらいは与ってください。「赦しの秘跡のためにわざわざ罪を犯してください」という意味ではありません。わざわざ努力しなくても、2か月くらい経てば、十分罪は犯してしまいます。

5. 善いことを実践しましょう。

これに対しては、私は太田教会の信者の皆様には心配していません。優しい心がよく見られます。一人一人、何か善いことをしようと頑張っている姿がよく見られます。ただ、それが本当に善いことになるかどうか、識別できていないところがあります。その時には、司祭館の呼び鈴を押してください。薬が良い薬となるためには、その人に合っていないけません。時々私を戸惑わせる方もいらっしゃいます。純粋な心で人を助けてあげようとしているのはよく分かります。しかし、客観的に見る私の立場では、「これはしないほうがよかったのに。」と思うこともあります。とにかく善いことはできるだけなさってください。善いことにやりがいを感じない人は、幸せ感、幸福感を感じられません。皆様が今までしてきた善いことを、これからももっと積極的に行いましょう。体が動かせない状態であれば、「祈ります」という気持ちになってくださったら素晴らしいと思います。

6. 寝る前に一日を振り返り、感謝の祈りで一日を終えましょう。

朝起きて、「今日一日をあなたに委ねます。」という祈りをしないで出かける方も結構いらっしゃると思います。「眠いのにもう起きなくてはいけないのか。」という気持ちの方が多いでしょう。仕事をしなければならぬし、今日をどのように乗り越えられるのか、という心配から始まる毎日だと思います。それは、仕方がないのでしょう。ただ、寝る前にだけは一日を振り

返るように、練習してください。「今日はよかったのか、悪かったのか。悪かったとしたら、何が問題だったのか。」それを福音的な基準で振り返ってみてください。自分の欲ではなくて、福音を基準にしてください。「神様の目で見たら、私の振る舞い、考え方は可愛く見えたのか。きれいに見えたのか。」それを基準として振り返ってみてください。そして感謝してください。何があったとしても、「守ってくださったことに感謝します。力をいただくために寝ます。明日を気持ちよく迎えられるようにしてください。」という祈りを絶対に忘れないでください。

7. 私たちがすべき福音的な義務を積極的に果たしましょう。

教会が与える、信者として守らなければならない義務があります。その義務に最善を尽くしてください。軽んじてはいけません。たとえば、共同体の生活で教会が何か活動をしようとしている時、できる限り、積極的な参与をしてください。

もう一度申しあげます。

1. 祈りに集中しましょう。
2. 聖書に親しみましょう。
3. 平日ミサに与るようにしましょう。
4. 赦しの秘跡に与りましょう。
5. 善いことを実践しましょう。
6. 寝る前に一日を振り返り、感謝の祈りで一日を終えましょう。
7. 私たちがすべき福音的な義務を積極的に果たしましょう。

ありがとうございました。

父と子と聖霊の御名によって。アーメン。

イエス様、感謝致します。あなたが共にいらっしゃったことを強く感じました。

感謝致します。

この言葉が、言葉だけに終わらず、芽を出し、実を結ぶまで強くなることをお許し下さい。一人一人を祝福し、本当に私たちが恐れ敬うものはあなたしかいないことを強く心に刻ませてください。母であるマリア様、あなたの母性に頼ります。もし私たちががっかりしても、道に迷っても、あなたのお母さんの心で私たちを導いてください。

『アベ・マリアの祈り』

主は皆様と共に。また司祭と共に。全能の父、父と子と聖霊の祝福が皆様の上に注がれますように。

アーメン。