

ヒルダ・ミッシェル講座 目次

- 第Ⅰ期
- 1回「働くということ（労働・職業）」……信仰者の観点から
 - 2回「働くということ（労働・職業）」……聖書の観点から
 - 3回「働くということ（労働・職業）」……霊性の観点から
 - 4回「人との関わり（友情・愛・人間関係）」……信仰者の観点から
 - 5回「人との関わり（友情・愛・人間関係）」……聖書の観点から
 - 6回「人との関わり（友情・愛・人間関係）」……霊性の観点から
 - 7回「一人になる時（孤独・誘惑）」……信仰者の観点から
 - 8回「一人になる時（孤独・誘惑）」……聖書の観点から
 - 9回「一人になる時（孤独・誘惑）」……霊性の観点から
- 特別講座「魂の同伴者」 講師：関 正勝司祭

第Ⅱ期 特別講座「聖書が語る肉と霊」

講師：雨宮 慧神父（カトリック教区司祭）

- 1回「休むこと（安息・祭り・遊び）」……霊性の観点から
- 2回「休むこと（安息・祭り・遊び）」……聖書の観点から
- 3回「休むこと（安息・祭り・遊び）」……信仰者の観点から
- 4回「体を持つこと（健康・食・性）」……霊性の観点から
- 5回「体を持つこと（健康・食・性）」……聖書の観点から
- 6回「体を持つこと（健康・食・性）」……信仰者の観点から
- 7回「家族になること（結婚・家庭・子育て）」……霊性の観点から
- 8回「家族になること（結婚・家庭・子育て）」……聖書の観点から
- 9回「家族になること（結婚・家庭・子育て）」……信仰者の観点から

第Ⅲ期 特別講座「キリスト・人間・死」

講師：小西 広志神父（カトリック修道司祭）

- 1回「祈り（神との交わり・神秘）」……信仰者の観点から
- 2回「祈り（神との交わり・神秘）」……聖書の観点から
- 3回「祈り（神との交わり・神秘）」……霊性の観点から
- 4回「試練・苦難」……信仰者の観点から
- 5回「試練・苦難」……聖書の観点から
- 6回「試練・苦難」……霊性の観点から
- 7回「病気・死」……信仰者の観点から
- 8回「病気・死」……聖書の観点から
- 9回「病気・死」……霊性の観点から

「 祈ること－神との交わり・神秘 」

霊性の観点から

I. 初めに

現代世界は先端科学や情報技術のよって止まることなく新しい形態に変わりつつある。科学の発達による情報機器の変化は著しくて、数年先が予測できないほどである。ことに21世紀に入ってから技術発展と機械開発のスピードは追いつかないほど速い。機器や機械を道具として使っているのか、使わされているのか分からなくなるほど、世界の営みや生活の殆どは機械に頼っている。家庭生活から宇宙に至るまで、人間の動きの大範は先端技術によって枠付けられている。宇宙のことはともかく、日常生活の中でパソコンを使えないと仕事ができないし、管理システムの誤作動による停電や電車の運行停止などの問題も珍しくない。また、携帯電話を失くすとパニック状態に陥るほど、人間の生活や精神状態は機械に依存している。科学に支配されつつあると言っても無理がないほど、現代世界は科学を神と同等なものとして崇拜している。科学支配は、現代世界を表現する中心的なキーワードだと言える。それでは、人間の心理が支配されるほど科学が猛威を奮っている現代の社会の中で、神を信じて祈ることにはどういう意味があるだろうか。論証や可視的な検証が中心的な価値として重んじられる科学社会において、検証することのできない神秘の領域として祈りというのは、どれほど意義のあるものであろうか。

むしろ信仰や祈りが論証の領域を超えているがゆえに、現代を生きる人々にとっては最も大事な営みであるということは、他ではなく科学者たちによって語られている。アイロニー的に感じ取りがちであるが、科学者であるからこそ人間の思考力をはるかに超える神秘の領域があることを認める。つまり、研究の極めた科学者だからこそ、この世界には論証や検証できない神秘の領域が存在すると認めざるを得ない、ということになる。例えば、カトリック司祭として古生物学者で地質学者であるティヤール・ド・シャルダン (Teilhard de Chardin, 1881-1955) は“地上で純粋性と祈りより力のあるものはない”という言葉を持って、人間の心と祈りという神秘的次元の値打ちの大きさについて語った。また、ノーベル生理医学賞を受賞した外科医で生物学者あるアレクシス・カレル (Alexis Carrel, 1873-1944) は、こう書き記している。“祈りとは、人が起こすことのできる最も強力なエネルギー形態だ。祈りが人間の思考や体に及ぼす影響力は、セクレチン分泌液の影響力と同様に実証することができる。その成果は、順応性や知力の増加、道徳

的なスタミナの増加、人間関係の理解の深まりという形で測定することができる。祈りは、完全なる人格の形成に絶対欠かすことのできないものである。祈りによってのみ、私たちの精神と肉体と霊とは完全に組み立てることができる。それによって、虚弱な人間的要求にその揺るがぬ力が与えられるのである。祈る時、私たちはこの宇宙を回転させている無尽蔵の原動力とつながるのだ。”¹

このような科学者たちの証しが、祈りの理解に対する普遍的な基準になることはない。しかしながら、科学や技術による枠の中で殆どどの生活パターンが決まり、それに支配されているかのような生き方をしている現在人にとって、彼らの話は示唆点が多い。意義深い彼らの話は、祈りについての他の定義と殆ど同じ要素について触れているが、それは神秘そのものである神に会い、交わり、そこから様々な恵みを頂くようになる過程が祈りである、という指摘である。そういう理解に沿って、「キリストから学ぶ生き方」という大きなテーマのもと、祈ることについて霊性の観点からアプローチする本稿では、先ず祈りの重要な要素である‘神との交わり’と‘神秘’についての神学的な理解を求める。そして‘主の祈り’を用いて、祈ることの霊性についての理解を深め、さらに‘主の祈り’に準じる具体的な実践を提案することとする。

Ⅱ. 「祈ること」とは

伝統的に祈ることは、キリスト教の全ての領域の根底を支える営みである。教会の教えの中に「Lex Orandi ; Lex Credendi (レックス・オランディ ; レックス・クレデンディ)」² という言葉が使われるほど、祈ることは教会の全ての営みの土台として理解されてきた。今の時代、教理と祈り、つまり神学と霊性は関わりのないように理解されているが、本来はそうではなかった。特に中世の半ばまでは、修道院神学 (monastic theology)³ のもとで礼拝・聖書・教理・宣教などの全ての営みは分離されることなく、祈ることによって統合されていたのである。ところが、ギリシア哲学に影響されたスコラ学による、いわゆる新神学⁴ が教会の中心舞台に浮上することによって、祈ることと思弁的な働きとして神学は分ける傾向が芽生えるようになる。このように、教理などの神学的思考と祈りなどの霊性を分離して理解する傾向は、近代神学によってさらに深ま

¹ ‘クリスチャンの名言・名句集’、<http://www.mgf-jc.com/kyou-no-kotoba> から

² 「祈りの法則 (礼拝)」が「信仰の法則 (教理)」に影響を与える、という意味。

³ 12 世紀までの西欧神学は修道院を中心として発達したが、それを修道院神学と言う。修道院神学とは、修道士の霊性形成の主な過程として日々行われた「聖なる読書 (Lectio Divina)」と「典礼」の中心に成り立てた神学のことである。主な営みとしては、祈りと聖書黙想を通して御心に触れ、聖書や教父たちの文献を注釈することに焦点がおいてあった。

⁴ 新神学は、神学作業において方法論や論理的な理解を課題にした思弁的な神学のことを意味する。論理的な思考を大事にする神学として、以前の霊的な生き方を神学の課題としていた修道院神学とは違ったから新神学と称された。

り、不幸的にも 20 世紀まで続いた。⁵

近代神学によって教会の教えが染まっている今の時代、祈ることは神学の独立された領域として研究されることはない。教会の現状がそうであるとしても、祈ることが神学の分野として神論・キリスト論・教会論・聖書論・宣教論・礼拝論など全ての領域を貫く営みであることを否定することはできない。祈ることは神学という学問として体系されなかったにも拘らず、殆どの教父や神学者たちは祈ること大事さについて語っている。それは、祈ることこそが、キリスト教において最も根本的で基本的な要素であるからである。祈ることは、キリストの救いのお働きを根底から支えた営みとして、福音を生きる第一歩である。それゆえ、祈ることこそ神との交わりの具現であり、祈ることより神秘の領域である神に近づけるものはないと言っても過言ではない。

1. 交わること

ロシア正教会の大主教アントニー・ブルーム (Anthony Bloom, 1914–2003) の著書『祈りの生まれる時』の中には、アルス教会の聖ビアンネ (Jean-Marie Vianney, 1786–1859) に因んだ次のような逸話がある。「ある年老いた農夫が、毎日聖堂に入っては何時間も動かず座っていた。それを気にしていた主任司祭の聖ビアンネが農夫に聞いた。“何時間も座って、そもそも何をしていますのですか。”すると農夫はこう答えた。“私は神様を見えています。そして、神様も私を見えています。私たちは互いに見つめ合い、幸せな時間を過ごします。”⁶ 恐らく農夫の話聞いて聖人は驚いたであろう。農夫の答えは、祈ることの核に至った究極的な告白でもあるからである。彼の短い言葉の中には、祈ることとは、神に出会うことであり、神と交わることであり、さらに神と一致の状態へまで導かれることである、ということが見事に表現されている。

多くの聖人は祈ることは、神と交わることだと語った。例えば、聖アウグスティヌス (St. Augustine of Hippo, 354–430) は“祈りは神と話し合うことだ。”聖クリュソストモス (St. Chrysostomos, 347–407) は“祈りは神との友情を交わすことだ。”また、オリゲネス (Origenes, 184?–254?) は“祈りとは、神の現存を意識しながら、神と対話し、神を見つめることである。”と語った。これらは少しずつ違う表現ではあるが、その内容としては神と交わるのが祈ることの核心である、ということ語っていると見える。神と交わるためには、先ず神と出会うことが前提される、そして交わりが深まると自然的に神との友情や愛が深まるように導かれる。そういった過程が、が神と交わることとして祈ることの中身である。

1) 出会い

マルティン・ルター (Martin Luther, 1483–1546) は“全てのことは願うことから始まる”という言葉を残したが、神と交わるために私たちが願うべきことは、先ず出会いがあるようにとい

⁵ Michael Downey, *Understanding Christian Spirituality*, Paulist Press, 1997, pp. 82–83

⁶ Anthony Bloom 『祈りの生まれる時』 斎田靖子訳 (エンデルレ書店、1996)、前書き

うことである。その神との出会いについて、英国聖公会を代表する聖書学者である N. T. ライト主教 (N. T. Wright, 1948-) は、次のように語った。“祈りというのは、私たちが生きている世界と神の世界が遠く離れているのではない、という神秘的な事実と関係ある。私たちの生き方と神の存在の有り様は、決してかけ離れているのではない。聖書で地と天と表現されている私たちの実在と神の実在は、実際はぴったり合うように構成されている。祈りとは、こういう地と天が実際に出会える核心的な場所の中の一つだ。”⁷ 彼によると、私たちと神は元々出会うようになっているし、それこそが祈りである。そういった意味で、祈りは、先ず神との出会いを求めることから始まる。

神と交わるためには、先ず神に会わなくてはならないが、そもそも神は何処に居て、どうすれば神に出会えるのか。聖書はそれを知る一つの模範的な道であるが、ことにエフェソの信徒への手紙には神がどういう存在であり、どこに居るのかについて具体的に明記されている。“全てのものの父である神は唯一であって、全てのものの上にあり、全てのものを通して働き、全てのもの内におられます。”⁸ こういった聖書の証し準じると、創造主である神は世の全ての中心として居て、また世の全ては神の中にある、ということが分かる。従って、既に創造のときから世の全てを通して神に出会える道は開かれているため、自分自身を含め世のあらゆるものを通して神に出会うことができる、と言える。

それではより具体的には、どうすれば神に出会えるのだろうか。ヨハネ福音書は“始めに言葉があった。言葉は神と共にあった。言葉は神であった”⁹ という言葉から始まる。これによると神に出会うことはみ言葉に出会うことになる。教会の伝統の中には、いくつかのみ言葉と見なされているものがある。先ず一つ目は、書かれたみ言葉である聖書、二つ目は、受肉されたみ言葉であるキリスト、三つ目は、創造されたみ言葉である可視的な自然や世界、さらに四つ目は、潜まれたみ言葉として夢や無意識などの非可視的な世界、五つ目は、私たちが生かすために分け与えられた神の命として聖餐と食べ物、というみ言葉などを挙げるができる。こういう具体的なみ言葉を通して、いつ何処にでも神に出会える。

2) 交わり

交わりは、祈ることの中身だと言える。ところで、神との交わり方に決まった方法などはない。基本的に交わりは一方的ではなく、神と人間の両者の間で行われる相互的で共同体的な営みである。様々な歴史や生き方を持って私たちのアプローチに対して、神の方がどのように反応するか分からないし、さらに両者間のやり取りがどのように展開されるのか分からない。それゆえ、神との交わりとして祈りのパターンには多様な形があり、さらに様々な展開の可能性がある。

教会の歴史には、祈りに関する多様なパターンが伝承されている。神と出会うようになってか

⁷ N. T. Wright 『新約聖書の全ての祈り』パクジユン訳 (IVP, 2015)、p. 10.

⁸ エフェソの信徒への手紙 4:6

⁹ ヨハネによる福音書 1:1

ら、祈りとして交わりは具体的な過程として、対話 (communication) ・交流 (communion) ・一致 (union) という深化へと導かれるがゆえに、それに沿ったたくさんのパターンがある。神との出会いの可能性が様々であるように、交わりの導き方も多様だと言える。例えば、聖書・祈祷書・祈祷文などの言葉を用いて行うことや、かえって言葉を用いず沈黙の中に静まることによるパターンがある。また、五感・イメージ・想像力を生かしながら行う方法がある半面、そういったものを頭から無くしながら行う方法もある。そして、可視的な自然や世の出来事を通して、また非可視的な夢などを通して展開されることある。場合によっては、イコンやロザリオなどの聖なる道具を使うこともある。¹⁰ 神との交わりには多様なパターンがあるが、その中で特定なことだけが良い悪いというはない。

そして、交わりに多様な可能性があるとしても、その目的はひとえに一つである。それは他ならぬ神そのものである。誤解されがちであるが、祈りは悟りを得るための行いでも、慰めや癒しを頂くため、或いは幻を見るための行いでもない。それらのことは神との交わりによる恵みとして、しかも必要に沿った頂くものとしておまけだとも言える。場合によって、祈りの過程の中で何もなかったと感じることもあるし、かえって深い闇を経験することもあるが、それもまた恵みである。それらのことが私たちが神へと導いてくれるからである。どのようなパターンであろうが、神との交わりの過程の中、私たちは失ってしまった本来の姿を取り戻すように導かれ、さらには、究めとして神と共に生きるように導かれる。それが神との交わりによる恵みである。

3) 一致

祈ることの内容として、交わりが黙想 (meditation)¹¹ の状態だとすると、一致は観想 (contemplation)¹² の状態だと言える。神との交わりが深まると一致へと導かれるが、神との一致というのは、私たち人間が神になるということの意味するのではない。聖霊の導きによって神との間を遮っていた隔たりが無くなり、両者の間で友情が生まれ、さらに互いの愛が深まることを意味する。つまり、神との一致というのは祈りの究極的な状態として、神の恵みによって少しずつでも自分の本来の姿を取り戻し、回復されたエデンの園で神と共に愛を生きる、ということだと言える。十字架の聖ヨハネの次の言葉は、それを良く表している。“石と土が一つであることと同じように、人間の魂と神も一つである。石を土の中心部へと引くのは重力であるが、魂を神へと導くのは愛である。” 土と石が一つではないが一体の状態であるように、人間も愛によって神との一致へ導かれ、本来の姿を回復するようになる、ということである。そういった意味で、神と

¹⁰ こういう多様なパターンを大きく二つに分ける理解が、教会の伝統の中にある。有念的な方法 (肯定の道 : kataphatic way) と、無念的な方法 (否定の道 : apophatic way) がそうである。肯定の道は、言葉のような概念やイメージなどの有念的な要素を用いて、そして否定の道はそういうものを用いず、むしろ流す無念的な方法を通して神に近づく道である。

¹¹ 黙想に当たるヘブライ語は Hagah で、ギリシア語は Meletao であるが、それらの言葉は、口ずさむことと内面化 (心に納め思い巡らすこと) などの意味を持っている。

¹² 語源はラテン語の *contemplatio* だが、それは *con* (共に) と *templum* (神殿、聖域、家) の合成語として、神殿の中で ‘神と共にいること’ を意味する。

の一致というのは、人間にとっては創造の時から与えられている存在理由であり目的でもあると言える。

そういう理解に準じると、神との一致は、私たちがいるべきところで、あるべき姿で生きること、つまり神と共に今を生きるということである。ところが、逆の観点から見ると、今の私たちのそういう状態になっていない、本来の姿も関わりも失っている、と言える。そういった意味で、神と生きるために本来の姿を取り戻す過程として祈ることは、聖霊の導きによる新たな形成(formation)の過程だと言える。アビラの聖テレサ(St. Teresa de Jesus, 1515-1582)が“祈りは、神についてたくさん考えることではない。神を愛することである”¹³ という言葉を残したように、祈ることは単なる情報(information)ではなく、全存在の変化(transformation)のために行われる霊的な営みである。ユダヤ教の神学者エイブラハム・ヘッセル(Abraham Joshua Heschel, 1907-1972)が“祈りには、如何なる方策や方法があるのではない。特別な技術より、生活の全てのことを通して祈ることを訓練していかななくてはならない。生きること自体が祈りである”と語ったように、祈りとは神と共に愛を生きることであり、その過程で存在が変わっていくことである。生活の中で、どれほど神のことを愛しているのか、またその可視的な表しとして人々や世界を愛しているのかどうか、さらに自分自身をありのまま受け入れているのか、ということを通して祈りの具合を計ることができる。

2. 神秘

信仰そのものがそうであるように、祈ることは神秘の領域である。検証の領域を超えている神に出会い、交わり、さらに一致を求める過程として祈りは、神秘の極めだとも言える。祈りの中身は、その内容も過程も明確にされていない。言語化や論証の次元を超えている。そうであるにも拘らず、いやそうであるからこそ、人間は祈りという神との交わりの過程を通して、慰めや知恵などを恵みとしていただき、それらを生きる力とする。それは、人間という存在も神秘体であるがゆえに、全ての神秘の母体である神を求めるようになっていくからである。思考が合理主義的な理性に染められている現代人の中には、意志を持って自分が神につながっていることを否定することもあるが、命などの自己存在の本質の部分においては神秘につながっていることを決して否定することはできない。数学と物理学者として自然科学史上空前の大天才だと称賛されるアイザック・ニュートン(Isaac Newton, 1642-1727)の次の告白は、合理主義と科学に左右される状況の中で生きる現代人にとって意義深い。“私の発見は全て祈りに対する答えである。望遠鏡を使えば、この大宇宙の何万何億キロ彼方を見ることができるが、望遠鏡から離れて自室に行き、心から祈るなら、望遠鏡など地上の媒介物の助けを借りるよりももっと天を広く見ることができ、神にずっと近くなることができる。”¹⁴ これは、祈りに深まり、神秘を味わったことのない

¹³ St. Teresa de Jesus 『自叙伝』

¹⁴ ‘クリスチャンの名言・名句集’、<http://www.mgf-jc.com/kyou-no-kotoba> から

人には分かりようのない話である。神秘は天地創造の以前からあって、今日も私たちの間において世の中の全てをつなぐ見えない力だと言える。

1) 神秘と神秘主義

辞書的な意味として神秘というのは、事や現象などが理性的には説明することも理解することもできないほど不思議で妙なことを指す。ところで漢字そのものを見ると、神について秘められていることを意味する言葉である。つまり、神秘とは人間に知らされていない神のことを意味するが、本来神は究極的な存在であるため、人間が知れるものではない。存在が完全に知られたら、それは神では無くなる。知れるとしても、盲人が象を触ることのように僅かな部分に限られてしまうため、そういうことを神秘と表現するのである。

ところで、創造主であり救い主であるキリスト教の神は、この世を超越していると同時に世に臨在する。つまり、逆説的ではあるが、神は世の全ての物事を中心にその本質として居て、また世の全ては神の中にある。¹⁵ それゆえ、神は世を救いへと導くために、世の中のあらゆる道を通してご自身のことを私たちに啓示し、御心を伝える。つまり、世の人々に神との出会いと交わりの機会を与え、真の知識へと導くのである。そして、聖霊によって神との一致へと導かれれば、“その時には、顔と顔とを合わせてみることになる。私は、今は一部しか知らなくとも、その時にははっきり知られているようにはっきり知ることになる。”¹⁶ という究極的な恵みに与るようになる。これこそ神と愛し合う一致の状態でいただく真の知識であるが、それを求める営みのことを伝統的に教会は、神秘神学や神秘主義という言葉で表現した。

神秘主義(mysticism)の語源は“眼や口を閉じる、暗い、秘密に満ちる”などのことを意味するギリシア語の‘myein’に由来する。つまり、神秘や神秘主義とは、知らされていないことを意味する。ところが、キリスト教の新約聖書において神秘(mystikos)とは、キリストの中に啓示された神の愛のことを指す。それは明らかにされない何かであるよりは、私たちのために用意された秘密として神の愛ことを意味する。それゆえ、教会の伝統の中、多くの教父たちは私たちに向けられた愛としての神の神秘について語るために、キリストのことを大前提とした上で、聖書、洗礼と聖餐の sacramento (Sacramento: 聖奠・秘跡)、そして神と交わりを深めながら神を知る過程として神秘神学のことを愛の啓示として主に取り上げた。そして神秘主義というのは、基本的に神の愛に基づいている営みであるがゆえに、知性だけではなく、それを超える実践的な行いとして勧められた。

そのようにキリスト教における神秘主義とは、人間が三位一体の神を直接的に経験するための実践的な営みだと言える。その極めが、神秘的合一(unio-mystica)とも呼ばれる神との一致体験である。アビラの聖テレサの表現によると“愛の中で成し遂げられる神との連合”であるが、その具現のために教会の伝統の中では、祈りと自己否定と他者への奉仕という三つの要素が大

¹⁵ エフェソの信徒への手紙 4:6 を参考

¹⁶ コリントの信徒への手紙Ⅱ 13:12

事な徳目として求められてきた。¹⁷ 多くの神秘主義神学者たちによると、そういう実践を通して人間の魂は無秩序な欲望と情念から、愛と平和 (Apatheia) へと導かれる。つまり、神と共に生きるため、失われた本来の姿を取り戻すようになる。そういった意味で、キリスト教神秘主義は信仰と愛と平和へと深化したキリスト者の生き方だと言える。そういう観点から見ると、20世紀の最高のカトリック神学者だと評されるカール・ラーナー (Karl Rahner, 1904-1984) が“未来の敬虔なキリスト者は、何かを体験した神秘主義者になるか、さもないと何のものにもならない”¹⁸ と語ったことの意義が分かる。

2) 神秘への道

キリスト者の生き方は、キリストによって形成 (Formation) され、神との一致に向かって変化 (Transformation) されていく過程でもある。つまり、新しい被造物として、神と共に愛を交わる全人的な生き方を意味する。それはキリストの本性に参与し、自己本性についての理解を深めつつ、神との一致を成し遂げるために歩む持続的な過程である。それが教会の伝統の中で教えとして重んじられてきた靈性形成の過程であり、多くの信仰の先輩たちが求めてきた神秘への道である。キリスト教の伝統には、靈性形成のための多様な道が提案され、様々な状況の中で実践され、また今日にまで受け継がれている。典型的なパターンとしては‘成長’¹⁹、‘登頂 (ascent)’²⁰、‘巡礼 (journey)’ のイメージを用いて、神秘そのものである神との一致のために段々と近付き過程が受け継がれているが、ここでは‘巡礼 (journey) としての靈性形成の道’について取り上げる。

キリスト者の生涯は、伝統的にイスラエル民族の出エジプトに例えられてきた。つまり、奴隷の生活から荒れ野へ、また荒れ野から約束の地へと移動する過程として理解されたのである。そういう靈的な巡礼の過程に因んで、教父たちは神の愛へとより近づくための神秘への道について語った。特に3世紀の教父のオリゲネス (Origenes, 182? - 251) は、民数記 33章1節を用いての説教を通して、キリスト者には靈的な巡礼として靈性形成の過程を段階的に踏むことが求められると語った。その過程とは、後の6世紀の靈性家の偽ディオニシオス (Pseudo-Dionysius the Areopagite) に受け継がれ、より具体化されるようになった‘浄化の道 (Via Purificativa)’、‘照明の道 (Via illuminativa)’、‘一致の道 (Via unitiva)’ という三つの段階である。具体的に見る

¹⁷ 上田閑照、‘神秘主義’『世界大百科事典』(平凡社、1988)を参考

¹⁸ Karl Rahner, “Christian Living Formerly and Today”, Theological Investigation VII, p. 15.

¹⁹ 聖書の中、成熟、完全、完成、聖化、進歩などの言葉としても表現される成長としての靈性形成の道は、主に新約聖書の使徒書に多く見られる。特に使徒聖パウロは、段々と成長していく子どもに見立てて、神の愛によって育てられる靈的な子どもとしてキリスト者と共同体の靈的な成長を促した。例としてヘブライ 5:12-14、エフェソ 4:12-13などが挙げられる。

²⁰ 教父を含め多くの靈性家たちは、神に近づく神秘への道として、山に登ることやはしごを歩き来するイメージを用いた。教父の例だけを見ると、ヨアンネ・クリマコス (John Climacus, 579-649) の『聖なる登頂のはしご (Ladder of Divine Ascent)』、クレルヴォーのベルナルドゥス (Bernard de Clairvaux, 1090-1153) が『神の愛について』を通して提案した、自己愛から神の愛へと漸進的な上昇する四つの段階のこと、グイーゴ (Guigo) 2世が『修道僧のはしご (The Ladder of Monks)』を通して提案したレクチオ・ディヴィナ (Lectio Divina) の‘読書 (Lectio)・黙想 (Meditatio)・祈禱 (Oratio)・観想 (Contemplatio)’ という四つの過程などが挙げられる。

と‘浄化の道’は、自己省察と悔い改めることを通して魂を清めていく過程である。神の助けをもらいながら表面的感覚・内面的感覚・欲望・知性・意志などを改め、また受動的に清くされていく。‘照明の道’は、キリストの真理の光の下で自分の全てが明らかにされる過程である。それゆえ、喜びと苦痛を同時に味わうようになり、より深い沈黙と単純化へと導かれる。‘一致の道’は、積極的な受動の生き方へと導かれる過程である。それゆえ、受難や死などの一切のことをも決断できるようになる。ヨハネ福音書 14 章に記されている“私があなたの中に、あなたが私の中にいる”ことが成し遂げられる様態である。この神秘への巡礼として三つの段階という理解は、中世と近代の多くの霊性家たちに多大なる影響を与え、今日も霊性形成の典型と見なされている。例えば、聖公会の霊性家イーヴィリン・アンダーヒル (Evelyn Underhill, 1875-1941) は著書『神秘主義 (Mysticism)』で、伝統的な三つの段階の前に‘自己自覚 (the awakening of the self)’の段階、つまり自己点検と悔い改めの過程を加えて、合わせて四つの霊性形成の段階について提案している。

この神秘への道という理解は、教会の教えとして重んじられているサクラメントに関する理解にも影響を与えた。西方教会に受け継がれている七つの秘跡の内容は、この世を旅する人間の生涯における七つの大事な節目が中心内容となっている。そしてサクラメントの中でも聖餐の場合は、神を求めて巡礼するキリスト者の霊的な糧だと言われ、霊的な道しるべとして理解されている。また第 2 バチカン公会議 (Concilium Vaticanum Secundum) は、教会を‘巡礼する民’と表現し、キリスト者の歩みにおける社会的な特徴を強調した。これはキリスト者の霊的な歩みとは、個人的な努力によることではなく人々との共同の道行きであり、終わりの日まで歩み続けなくてはならないことであることを示している。こういう理解には、キリスト者の生き方と社会正義の調和を求めた解放神学者たちの理解が大きく影響したのである。

3. 主の祈り

キリスト教において祈ることの基準は‘主の祈り (Oratio Dominica, Pater Noster, Lord's Prayer)’である。その理由は明確であるが、キリストから直接教えていただいたからである。キリストはある時、祈ることを教えてくださいという弟子たちの求めに答えて“祈ることには、こう言いなさい”²¹と教えてくださいと教えるが、それは主の祈りと呼ばれる短い祈りである。主の祈りは全て祈ることの模範であり、基準であり、祈りのエッセンスとして意味深い。それゆえ、数多くの信仰の先輩たちが主の祈りの重さについて触れたが、例えば、2 世紀の教父テルトゥリアヌス (Tertullianus, 155-230) は“主の祈りは福音の要約である”と語り、聖アウグスティヌス (St. Augustine of Hippo, 354-430) は“聖書に記されている如何なる祈祷文からも、主の祈りに含まれていない内容を発見することはできない”という言葉を持って、主の祈りの完全性について証した。また、偉大なる神学者トマス・アクィナス (Thomas Aquinas, 1225?-1274) も“主の祈り

²¹ ルカによる福音書 11:1-2

は完全なる祈りである”と語った。

伝承されている主の祈りには三つのバージョンがある。マタイ福音書(6章9-13節)、ルカ福音書(11章2-4節)、また新約聖書には入っていないが紀元後100年ごろ書かれたディダケー(Didache)²²に記されている。多くの教会から愛用されている祈祷文としては、マタイ福音書バージョンを主な内容として用いて、ディダケーだけに記されている頌栄を最後の部分に加えて使っている。主の祈りの内容は、大きく三つの部分に構成されている。最初の一つ目は、“天におられる私たちの父よ”という呼びかけの言葉を持って始まる。二つ目は、神と天上に関する三つの祈り(み名・み国・みこころ)になっている。そして最後に、人間と地上に関する三つの祈り(日ごとの糧・罪の赦し・誘惑と悪からの救い)となっている。イギリス聖公会の司祭として福音書義神学者として知られているジェームズ・パッカー (James Innell Packer, 1926-)は、主の祈りについて“キリスト者であることの意味を、これほど端的に表わしたものは他に例がない”と語ったが、彼の話のように主の祈りは、キリストにとって重要なこととは何だったのかを要約して伝えている。つまり、主の祈りはキリストによって具現された福音の本質のこと、また地上での神の国の実現を通して具現される神のみ旨のことを、見事に表していると考えられる。そういった意味で、私たちが主の祈りを唱えることは、神の熱望とキリストの熱望に参与する、ということだと言える。²³

聖公会の新約聖書学者マーカス・ボルグ (Marcus J. Borg, 1942-2015)は、著書『キリスト教信仰を語る：なぜ信仰の言語は力を失ったのか』の中で、主の祈りは何を語るのかを知る前に、何を語らないのかについて知っておくべきだ、という現代のキリスト者において意味深長な指摘をした。彼によると主の祈りは、一つ目、永遠の命についての内容ではない。つまり、死後天国へ行かせてほしいという願いはない。二つ目、物質的な成功についての祈りではない。つまり、私たちの豊かさについて願いはない。三つ目、信仰についての祈りではない。つまり、主の祈りには、私たちが信じられるように助けてほしいという内容はない。四つ目、キリストについての祈りではない。つまり、主の祈りはキリストの主な関心として福音については伝えるが、神の子として救いのために死んだキリストについての内容はない。²⁴

Ⅲ. 「祈ること」の靈性

ー 主の祈りを中心に

²² ディダケー (Didache) は、ギリシア語で教えという意味。‘12使徒の遺訓’とも言われる文献として、1世紀後半から2世紀初頭に成立したと言われる。カテキズムを主な内容として、洗礼と聖餐、キリスト教の組織について記されている。

²³ Marcus J. Borg『キリスト教信仰を語る：なぜ信仰の言語は力を失ったのか』キム・テヒョン訳 (ピア、2013)、p. 311.

²⁴ 同上書、pp. 304-305.

前述したように、主の祈りは福音の核心を伝えるものとして、祈ることの模範であり基準である。み旨のエッセンスについて伝える主の祈りは、さらに神と人間の関係についても的確に表している。それゆえ、祈ることの霊性のために用いるのに適している、と考えられる。主の祈りは、神に対して私たちはどういうものであって、私たちに対して神はどのような存在なのか、について次のように教えている。「神は私たちの父であり、私たちは子どもである。神は天におられ、私たちは地にいる。神は聖なる存在であり、私たちは礼拝する者である。神は私たちの王であり、私たちは民である。神は私たちの主人であり、私たちは僕である。神は私たちに恵みを施す存在であり、私たちは受ける者である。神は私たちの導き手であり、私たちは従って旅する者である。神は私たちの羊飼いであり、私たちは牧場の羊である。神は私たちの解放者であり、私たちは自由を求める者である。」このように、主の祈りを捧げることを通して、私たちは人間として自分のアイデンティティを再確認することができる。それでは、今日の教会は主の祈りをどのように用いているのか。主の祈りは、私たちによってどのように扱われているのか。主の祈りの内容に触れながら、それらのことについて省みることをお勧めする。

1. 天におられるわたしたちの父よ

主の祈りの最初の部分は、祈りの対象が誰なのか明確にしている。そしてこれは、私たちが天地創造主なる神に、話しかけるように許されている、ということを表している。しかも、神のことを、私たちの父よと呼びかけるのである。この呼びかけの部分は、祈ることの霊性は、交流の霊性であり共同体の霊性である、と教えている。

1) 交流の霊性

永遠なる神秘である神は、究極的な実在として全宇宙を支配している。そういう偉大な存在でありながらも、小さな私たちの呼びかけに応答する。神は、いつでも呼びかけてもいいと許してくださる慈悲深い存在である。そのように、私たちには何か媒介的なものを通らなくても、直接神に呼びかけるように許されている。つまり、生きている神に呼びかけながら神と交わり、神から応答をいただきながら神の働きに参加するようになっている。神に呼びかけることを通して、私たちは神と一つになることはないが、神との一致へと導かれる。これこそ、神と私たちの間をつないでくれる交流の霊性である。

黙想：どれほど神に呼びかけ、交わる生活を送っているのか。

2) 共同体の霊性

キリストは、私たちにも神のことを父と呼ぶように教えてくださった。ここでの父とは、ローマの信徒への手紙で“神の霊によって導かれる者は皆、神の子なのです。…この霊によってわ

たしたちは「アッバ、父よ」と呼ぶのです。”²⁵ とある通に、アッバのことである。アッバは当時のパレスチナに住むユダヤ人が普段使ったアラム語で、親しみを込めた父への呼びかけの表現である。だとして神は男性でも女性でもないため、アッバは性別を超える呼び名として理解すべきである。創造主である神のことをアッバと親しく呼ぶことができるのは、まさに恵みである。子どもが親のことをパパ・ママと呼ぶように、何の恐れることなく神のことをアッバと呼べるのは、福音そのものだと言える。天の父は、アッバとして私たちに愛し、養い、導いてくださる存在である。

そしてキリストは、そのアッバのことを私たちの父として呼ぶように教えた。主の祈りの父なる神は、私ではなく私たちの父である。それは、主の祈りが私的な祈りではなく、共同体的な祈りであることを証している。私たち人間は、祈る際、自分と神様との個人的な関係だけに止まってしまいう傾向がある。もちろん、祈りには神と一対一で向き合う側面もあるが、それとともに共同体的な視点を持って祈ることが求められる。個人だとしても共同体の中の個人である。主の祈りは、そういう共同体霊性に基いている。

黙想：神のことを心から父よ(母よ)と呼んでみよう。そして、その神が他の人の父でもあることを黙想してみよう。

2. 神と天上

主の祈りの二つ目の部分は、神と天上に関する三つの祈りである。つまり、み名が聖とされること、そして、この地の上にもみ国が来ること、またみ心が具現されることを求める。これは、私たちがそれらのために何かをするというより、神の導きを願う求める部分に比重がおかれている。

1) 存在の霊性

主の祈りの中、最初の願いの部分は“み名が聖とされますように”である。ここで明らかになることは、祈るべき最優先事項は、自分の願いが叶えられたり必要が満たされたりすることではなく、み名が聖とされるようにと願うことである。宗教や文化を超えて古くから、人の名前は存在の人格そのものを表す大切なものという認識があった。主の祈りでのみ名の場合も、神ご自身と同義と考えられる。それゆえ、十戒でもみ名をみだりに口にすることは禁じられていた。²⁶

それでは、そのみ名が聖とされることは、どういう意味なのか。み名が聖とされますようにというのは、そのみ名の持ち主である神ご自身が尊ばれるように、という願いでもある。つまり、神の尊さが侵害される俗の状況の中から、再び聖の領域へと変わることを願うことだと言える。言い換えれば、世の間違いによって無視された神が、罪に塗れた言語・思考・行動などによって

²⁵ ローマの信徒の手紙 8 : 14-15

²⁶ 出エジプト記 20 : 7

汚れたみ名が、再び聖なるものとなることを願うことである。さらには、今日の私たちの魂の目が開かれ、そういう状況について深く認識し、悔い改めることができるように、という願いでもあると言える。

黙想：自分の思いと言葉と行いについて省み、悔い、改めよう。

2) 受肉の靈性

マタイ福音書に準じると、主の祈りは山上の説教の続きとして登場する祈りである。山上の説教の中心テーマが神の国であるため、同じ文脈にある主の祈りもみ国についての祈り(The Kingdom Prayer)だと理解することができる。そういう観点からすると“み国が来ますように。みこころの天に行われるとおりに地にも行われますように”という祈りは、主の祈りの鍵となる核心部分であることが分かる。すると、地上でのみ国の具現は、主の祈りが主に表しているキリストの中心メッセージとして、福音の本質だとも言える。そしてここでの天と地は物理的な空間であるよりは、神と人間が交わる場として理解する必要がある。そういった意味で、地上とはこの世であると同時に人間の心や魂のことを象徴すると考えられる。

それでは、そもそもみ国は何なのか。み国、つまり神の国は天の国とも表現されるが、それは死者の魂が行く靈的な樂園のことではない。今現在神が王として治める領域、またその支配のことを意味する。聖書の中には、二つのパタンの神の国のことが記されている。一つは、神の主権が回復される新しい地として神の国であり、もう一つは、人間の心の中に立てられる神の国である。従って“み国が来ますように。みこころの天に行われるとおりに地にも行われますように”という祈りは、私たちの心の中に完全な神の支配が確立することと、地上にも来るべき栄光のみ国が具現されることを求める祈りだと言える。そういった意味で、み国が来ることとみ心の具現を願うことの靈性とは、この世と心の中にみ国が来る受肉の靈性であり、み心が具現される平和の靈性だと言える。それゆえ、祈る際には、いつか神の国が完全に到来することを求めるだけでなく、そこに至る過程の中であって、私たちの生き方を通してみ心になるように、生活の中で平和が具現されるように、と祈ることが求められる。そのように祈るとき、神の国はこの地上に訪れ、拡大していくことになであろう。

黙想：自分の中心がみ心で満たされ、それが周りへ広がるとイメージしながら黙想しよう。

3. 人間と地上

主の祈りの三つ目の部分は、人間と地上に関する三つの祈りとなっている。つまり、日ごとの糧が与えられ、罪の赦しをなされ、誘惑と悪から救われるという内容になっている。ことにこの三つ項目には、全て私たちという言葉が合体されている。つまり、地上のことは全て共同体的な営みであると強調している。これは、地上での生き方がどうあるべきであって、どのように求

めればいいのかについての具体的な教えでもある。ところで、主の祈りは流れを持っている祈りであるがゆえに、前半の神と天上の部分と、後半の人間と地上の部分は欠け離しては考えられない。次の話は、そ言うことを良く表している例である。宇宙飛行に成功したユーリイ・ガガーリン(Yuri Gagarin, 1934-1968)が宇宙から帰還してから、天では一度も神にはお会いしなかったと語ったとき、モスクワのある司祭が“地上でお会いしなかったなら、天上でお会いすることはまず無いでしょう”と言った。

1) 命の靈性

人間と地上の部分で、先ず求められるのは“私たちの日ごとの糧を今日もお与えください”という祈りである。糧は直訳するとパンになるが、ここでの日ごとの糧とは、日々を生きるための物質的な必要全般のことを、さらに広くは命ある人間として必要とされる全般のことを指すと考えられる。そういった意味で、日ごとの糧には物質的なことはもちろん、靈的なことも含まれていると言える。つまり、神からの命を維持し、豊かにするために求められるものを指すのである。

そして、求めるべき日ごとの糧とは、私ではなく私たちの糧である。技術や科学の発達による個人主義が社会全体にまで浸透していくにつれて、世界の多くの人々が飢えと貧困に苦しみ、経済的な搾取がいたるところで行われている。主の祈りを通してキリストは、飢えと貧困に苦しむ人々のために祈ることを教えている。これは現代社会における土地や財貨の独占などの不正がただされるように祈ることであり、節制と労働の倫理を実践することであり、貧しい人々や疎外されている人々と喜びを共にする分かち合いの靈性を具現することである。また、それと同時にキリストは“人はパンだけで生きるものではない。神の口から出る一つ一つの言で生きる”²⁷と教えたので、心と魂の糧も大事な命の語源となる。神からの命を維持し豊かにするために、靈的な糧も、私たち糧として分かち合わなくてはならない。

黙想：命の根源として肉と霊の糧について、またその分かち合いについて考えてみよう。

2) 和解の靈性

“私たちの罪をお赦しください。私たちも人を赦します。”これは関係性における願いである。それには神との関係と、人との関係の二つの側面が含まれている。健全な信仰生活のためには、この二つの側面がどちらも正されていく必要がある。人は罪に傾く習性があるため、神と人に対して罪を犯しながら生きている。それゆえ、関係の回復というのは罪の赦しによってなされていく必要がある。赦しによって神や人々との関係は和解され、再び結ばれるようになる。すると、両者間の関係に愛と平和が満ち溢れ、それによって神の国が具現されていくのである。

そして、誤解されがちであるが、神からの赦しというのは、私たちが誰かを赦したからその

²⁷ マタイによる福音書 4:4、申命記 8:3

代償として与えられるものではない。罪の赦しの条件は悔い改めである。神の前に自分の罪の大きさを感ぜ、悔い改めた心は、人を赦すようになる。神から赦された恵みのゆえに人を赦すことであって、私たちが人を赦したから神の赦しを得られるのではない。そういった意味で、赦しとは父なる神から与えられる赦しの恵みを他者へと取り次ぐ行いだと言えり。私たちが神に罪を赦していただくことと他者の罪を赦すことは、車の両輪のように地上に神の国を拡大していく営みである。

黙想：神との関係、また人との関係は今どようになっているのか。和解が求められる関係はないのか黙想しよう。

3) 抵抗の靈性

誘惑とは、私たちの内と外から働きかけて、神から引き離し、罪を犯させ、御心に背くようにする力のことを言う。私たちの周りには物質的で感覚的な側面から惑に道に誘うもので満ち溢れているし、心の欲望や心理的な言い訳はそれらに依じようとさらに誘惑する。そしてこの世の中には、まだ悪の力が猛威を振るっているため、キリスト者であっても罪と死と苦しみの現実から完全に離れることはできない。だからこそ“私たちに誘惑に陥らせず、悪からお救いください”と祈る。これは積極的に誘惑と悪の勢力抵抗することによる、終末的勝利が今具現されることを求める祈りだと言えり。

キリスト教の靈性は、消極的で弱い心性を養う営みではない。宗教的な純正性というのを理由として、現実の中で猛威を振るっている社会的で政治的な悪の勢力に何も語ることせず回避することは、悪と妥協することであって決してキリスト教の靈性ではない。聖書が証している数多くの預言者とキリストの姿はそうではなかった。誘惑や悪であることが明確されると、それに抵抗する靈性であって、決して退ける靈性ではなかった。むしろ、抵抗することで誘惑と悪の勢力を退かせ、人々と世の中を聖化の道へと導いたのである。キリストも私たちと同じように、地上の生涯で多くの試みと誘惑を受けられた。²⁸ けれどもそれらに打ち勝たれ、罪に陥ることはなかった。これは私たちの従うべきモデルである。²⁹ そして、それと同時にキリストは、私たちの弱さに同情できないお方ではない³⁰ ということも、私たちには大きな励ましになる。

アメリカの作家で哲学者サム・キーン (Sam Keen, 1931-) は“自分を知るためには静かに座って黙想しなくてはならない。けれども、自分自身になるためには行動しなくてはならない”と語ったが、これは主の祈りが持つキリスト教の靈性の特質を良く表している。

黙想：自分は、日ごろの誘惑や悪にどのように対応しているのか。

²⁸ マタイによる福音書 4：1-11、ルカによる福音書 4：1-13

²⁹ ヘブライ人への手紙 12：1-3 を参考

³⁰ ヘブライ人への手紙 4：15 を参考

IV. 「祈ること」の実践

1. 「南無アッバ」の祈り

主の祈りの冒頭で神に呼びかける“天におられるわたしたちの父よ”に準じて、南無アッバの祈りを提案する。南無アッバは、ガトリックの井上洋治司祭によって考案された祈りである。南無というのはサンスクリット原語が示しているように、何かに全幅の信頼を寄せるという意味として、帰命・帰依するということを示す。従って、南無アッバはアッバである神に帰依する、帰命するという意味になる。南無アッバの祈りは、嬉しいときも、悲しいときも、キリストであるイエスと共に、アッバと呼べる神に、全幅の信頼を寄せて生きるための営みである。具体的やり方としては、日常の中で折に触れて、この“南無アッバ”という短い祈りを繰り返して唱えることになる。すると、少しずつアッバが心身に浸透し、アッバが主であり自分が従であるという柔らかな生き方に転換されていく。詩として作られた以下のような祈りを用いることも可能である。

アッバ、アッバ、南無アッバ
イエスさまに付き添われ
生きとし生けるものと手をつなぎ
おみ風さま³¹ に包まれて
アッバ、アッバ、南無アッバ

2. 10分の祈り

マルティン・ルターのような言葉を残した。500年前の話ですが、今日においても礼拝の際に主の祈りを欠かさず用いる教会とキリスト者にとっては、かなり意義深い指摘である。“主の祈りは、毎日キリスト者の口の中で殉教している。”“いかなる場合にも、キリスト者が主の祈りを正しく祈るなら、その祈りは十分以上がかかるであろうと、私は確信する。”

主の祈りは、単に暗記して唱えれば「御利益」がある呪文のようなものではない。キリストが“このように祈りなさい”と教えられたからには、主の祈りの意味を深く考え、一語一語を味わい、掘り下げて祈らなければならない。礼拝の中では、他の人の声に耳を傾けながら、息を合わせて唱えるように心懸けることをお勧めする。けれども、実際の礼拝の際には、恐らく他の人

³¹ おみ風さまとは、アッバ・イエスの心を時代や場所を超えて伝える風のこととして、聖霊・神の息吹きのことを指す。

と一緒に声を合わせて唱えようとするため、どうしても表面をなぞるようにしか祈れないかも知れない。それゆえ、一人に居るだけでも、ルターの指摘のように10分をかけて、主の祈りを唱えることをお勧めする。一語一語ゆっくり味わいながら黙想し、繰り返しながら祈ると、神の臨在に深く触れるように導かれるようになるであろう。

3. 多様な「主の祈り」黙想

「アフリカの主の祈り」

もしあなたが神の子として生きていないならば、
“父よ”とは言わないでください。
もしあなたが自分のエゴイズムの中に閉じこもっているとすれば、
“私たちの”とは言わないでください。
もしあなたがこの地上のことばかり考えているとするなら、
“天におられる”とは言わないでください。
もしあなたが自分の栄光のこと、名誉のことしか考えないならば、
“み名が聖とされますように”とは言わないでください。
もしあなたが物質的な成功を考えているとすれば
“み国がきますように”とは言わないでください。
もしあなたが気に入ったことばかり受け入れているとすれば、
“み心が行われますように”とは言わないでください。
もしあなたが貧しい人々のパンのために働かないなら、
“私たちの今日の糧をお与えください”とは言わないでください。
もしあなたが兄弟姉妹に対する憎しみを味わっているとすれば、
“私たちの罪をお赦してください”とは言わないでください。
もしあなたが誘惑を体験するように身を置くとすれば、
“私たちを試みられないように”とは言わないでください。
もしあなたが善のためにコミットしないなら、
“私たちを悪から守ってください”とは言わないでください。
もしあなたが主の祈りのことばを真剣に受け取っていないなら、
決して“アーメン”とは言わないでください。

「罪人の外的な祈り」

私の名前があがられますように。

私を中心とした私の国が来ますように。
私が心の中に思い描き、願っていることが、実現しますように。
私は、自分の力と知恵によって、今日も糧を得よう。
だれでも私に罪を犯すものがあるなら、決してその者を赦さないで、報復をしよう。
わたしは自分の力で、試みと悪から自分を救い出そう。
国と力と栄え、世界に満ちるものはすべて、わたしのものだ。

4. 自分の主の祈り作成

意識・逆意識式聖書研究というものがある。単純に言いますと、与えられたみ言葉を自分の言葉で書き変えることを通して行う聖書研究のことである。意識(paraphrase)とは、原文の一語一語にとらわれず、全体の意味やニュアンスをくみとって訳することを意味する。また、そういう理解に準じて逆意識(reverse paraphrase)とは、本文の内容が表している意味と相反するように訳することと考えられる。意識・逆意識式聖書研究は、与えられた本文を自分の言葉で意識・逆意識してみることを通して、本文の言葉と内容についての理解を深め、また本文の背景に隠されている情緒について感じてみることをその目的とする。こういる理解に準じて、自分の主の祈りを作成することを提案する。

意識の例

「子供の主の祈り」

私たちの間におられる神様、
神様の名前がピカピカと光りますように。
戦争も、泣く子供もいない
神様の国がこの世界に来ますように。
今日、私たちが食べるご飯を、私たちにお与えください。
私たちに間違いを起こした人を赦します。私たちをもお赦してください。
私たちが間違った道に入らないようにいつもお守りください。
アーメン

逆意識の例

「資本の祈り」

権力のとっぺんに坐しておられる我らの資本よ、
持っている者の力をより悪辣させ

資本が地上で力あるように、個人の生活にも強い力を及ばしてください。

日ごとに必要な餌連鎖をお与えになったように
弱い者は私の餌食になり、私は力ある者の餌食になり

より強い国の祭りを祝し、
世界を正義と平和から遠ざけてください。

支配と権力と幸福の根源が
永遠に資本の植民統治にあるからです。

「休むことー 安息・祭り・遊び」

霊性の観点から

I. 初めに

効率と結果が重んじられ社会に生きている現代人にとって、休むことはどういうことなのか。容赦なき競争と殺人約な業績強制の経済原理に基づいている資本主義は、所有することを労働の報いとし、消費と浪費を美德としている。資本主義の花だと言われるメディアの広告は、たくさん所有しもっと消費するように絶えず宣伝し、がむしゃらに働き続けて勝ち組みになれるように誘惑する。現代人は、資本に体を売り、魂と感情を殺しながらも、所有を求めて消費を楽しもうとしている。そうすれば幸せになると勘違いし、休むことなく働き続けるのである。キリストは“人は、たとえ全世界を手に入れても、自分の命を失ったら、何の徳があろうか”¹と言われたが、休みが疎かになっている今の時代において、キリスト者の魂はどうなっているのか。

小説『モモ』の作者ミヒャエル・エンデ(Michael Ende, 1929-1995)が、朝日新聞に寄稿した文書に次のような話がある。²

何年かまえ、中米奥地の発掘調査に出かけた研究チームの報告を読んだなかに、こんなことがありました。調査団は、必要な機器等の荷物一式を携行するためにインディアンのグループをやとった。調査作業の全行程には完璧な日程表ができていた。そして初日から4日間はプログラムが予想以上によくはかどった。運搬役のインディアンたちは屈強で従順で、日程どおりにことが進んだのだ。ところが5日目になって、彼らは先へ行く足をぶつり止めた。だまって全員で輪になり、地べたに座りこんで、もうテコでも荷物をかつごうとしない。調査団の人たちは賃金アップを提案したが、だめだった。叱りつけたり、ついには武器まで持ち出して脅したりしてみたが、インディアンたちは無言で車座になったまま動かない。学者たちはお手上げの状態で、とうとうあきらめた。日程には大幅な遅れが生じた。と、2日後のことだった、突然インディアンたちは同時に全員が立ち上がった。荷物をかつぎあげ、予定の道を前進しだした。賃金アップの要求はなかった。調査団側から改めて命令したのでもなかった。この不思議な行動は、学者たちにはどうにも説明の掴めぬことだった。インディアンたちは、理由を説明する気などまるでない

1 マタイ 16:26

2 ‘モモからのメッセージ’ (朝日新聞、1989年1月1日、第1面)

らしく、口を閉ざしたままだった。ずっと後になって、白人のグループの数人と彼らとの間にいくぶんの信頼関係が生じてから、初めて一人が答えを明かした。“始めの歩みが速すぎたのでね”という答えだった。“わたしらの魂(ゼーレ)が後から追いつくのを待っておらねばなりません”³

引き続きミヒヤエル・エンデは、次のような指摘と提案をしている。慌ただしく走り続ける私たちによって、魂ははるか以前に路上に置き捨てられた。それゆえ、肉体まで病んでしまい、病院や神経治療施設は人々であふれている。そういう状況になっている今、私たち全員が狂気と化した競争輪舞をいっせいに中止して、大地に座って魂が戻ってくることを無言で待つ、という事は不可能なのか。もちろん、魂不在の世界が私たちの走りゆく目的地であるはずがないし、置き捨てられた魂と一緒に待つことは、決して不可能なことでもない。キリストは、それを私たちに教えている。キリストは、魂を失った人々を救うために来られ、自らの生き方を通して救いのみ業を成就された。そしてキリストから模範が示された教会によって、魂の救いの過程は伝承されている。とりわけ「休むこと」は、疎かにされてしまった魂の回復のための典型的な営みだと言える。休むことが働くと同じく尊い営みとして重んじられたということは、聖書はもちろんのこと教会の歴史を通して証しされている。

そういう理解に沿って、休むことについてキリストから学ぶことを目的とする本稿では、先ず、聖書と教会の伝統から学べる休み方として‘安息’、‘祭り’、‘遊び’に準じて、休むことについての基本的な理解を求め、そして休むことの霊性として、‘省察’、‘治癒’、‘再創造’、‘変革’を挙げてキリストに結ばれたものの生き方についての理解を深め、最後に休むことについての具体的な実践を提案することとする。

II. 「休むこと」とは

休むこととは何か。単純に考えると、働かないことだと言える。何かを作り出す生産過程としての労働から離れ、心身に休息を与える状態である。ところが、現代の多くの人々にとって、働かない時が休む時になっているとは限らない。産業社会に突入された以来、人々は休みながら仕事のことを考え、仕事をしながら休むことを渴望しているからである。つまり休むことと働くことのバランスが崩れてしまい、多くの人々は、休む時も仕事に関する思いやストレスから解放されない状態に陥っている。それは、効率と結果が重んじられる競争社会のシステム的な問題であると同時に、社会のスピードに身を任せてしまう個人の意識の問題でもある。

³ アメリカ・インディアンの伝承にも同じような話がある。“平原を走るインディアンは、しばらく走った後に馬をとめ、駆けてきた道を振り返り待つ。それは魂を待つこと。そこまでついて来れなかった魂を待つことだ。疾走とは魂を置いて走ること。”

コヘレトの言葉にこう記されている。“人間が才知を尽くして労苦するのは、仲間に対して競争心を燃やしているからだということも分かった。これまた空しく、風を追うようなことだ。片手を満たして、憩いを得るのは両手を満たして、なお労苦するよりも良い。それは風を追うようなことだ。”⁴ “人間にとって最も幸福なのは、自分の業によって楽しみを得ることだ。”⁵ この二つの言葉から、世のスピードに支配されず、狂った競争を超越する知恵として、休むことの大事さを読みとることができる。聖書は、創世記を始めとして数多くのところで、休むことが神の知恵として人間に与えられている、と伝えている。その中でも、具体的な形になっている代表的な要素として、安息、祭り、遊ぶことを取り上げることができる。積極的に休むこととして安息、神を迎え入れ交わることとして祭り、また神の中に楽しむこととして遊び、これらのことが神の知恵として私たちに与えられている。それは、キリストのご生涯を通して明かされている。

1. 安息

ウェイン・ミュラー(Wayne Muller)の著書『休』には、次のような詩⁶がある。“安息を取るのを忘れてしまうと、私たちはきっと猛烈に働き、きっと神の深い憐れみを忘れ、私たちが愛する人たちのことも忘れ、自分の子供たちのことも忘れ、大自然の神秘のことも忘れてしまうことでしょう。神は言っている。それではいけないよ。せつかく私があなた方に与えたものを無駄にしな~~ら~~^ない。あなたが自分の人生の価値をもし理解できていれば、一つの息とて無駄にはしないでしょ~~う~~^う。これは命令である。安息を取りなさい。これは提案という程度のものではない。命令なのである。盗まぬこと、殺さぬこと、嘘をつかぬこと、ということと同じぐらい真剣な命令。思う存分人生を楽しみ、人生に感謝し、人を愛し、愛する人と共に食事を楽しみ、リラックスし、快適に過ごし、私たち人間に与えられた、安息をとれるという素晴らしい恩恵を享受しましょう。”

詩に表現されているように、安息は単に休むこととは違う。安息は究極的な休みとして、一人ではなく神と共に、神の中で休むことである。つまり存在の原点に戻って、神によって祝福された自己存在のことを振り返り、家族や共同体、また他の命ある被造物のことを思い、さらに本来の姿を取り戻すための再創造の過程だと言える。もちろん休むことと安息は、楽しさを与えたり、新しい活力を与えたりして回復するという共通点がある。しかし、休むことが個人の選択だとすると、安息は聖なる掟⁷として私たちの召命に関わる事柄である、という違いがある。つまり、休むことが主に自己自身に集中することだとすると、安息は神により集中する営みである。

安息に対するこういう理解を大切にしたのがイスラエル民族である。古代イスラエルの隣国

⁴ コヘレト 4:4、6

⁵ コヘレト 3:22

⁶ Wayne Muller『休(Sabbath)』パク・ユンジョン訳(ドソル、2002)

⁷ 出エジプト 20:8

には、一日を聖なる日として決めて休むという概念はなかった。決まった安息日を守りながら、神を礼拝し祈りを捧げる唯一の民族だった。⁸ 今日に至ってイスラエル民族は、神の天地創造⁹ に基づいて命じられた、安息の掟を大事な営みとして遵守している。安息の掟は、一週間ごとに¹⁰、一年ごとに¹¹、また7年ごとと50年目に訪れるヨベルの年¹² として、決められている。これは単に決まった日として守るということを超えて、人間と被造物と神との3者間の調和と倫理的なアイデンティティーのことを表している。

安息日に込められた人間と被造物と神との3者間の調和の理念は、キリストの生涯を通して成就される。キリストによって語られた“安息日は、人のために定められた。人が安息日のためにあるのではない。だから、人の子は安息日の主でもある。”¹³ “すべて、疲れた人、重荷を負っている人は、わたしのところに来なさい。わたしがあなたがたを休ませてあげます”¹⁴ というみ言葉は、キリストこそが真の安息の具現体として神を完全に表している、ということを示す。また、そういうキリストの理解は初代教会共同体に受け継がれ、安息日は来るべき天上の楽園のモデルとして理解されるようになる。ヘブル人への手紙には、安息日は“新しいエルサレムで、仕事と安息が一つとなった輝かしい経験となる楽園の型”¹⁵ として描いている。そういう安息日について、ドイツの神学者ユルゲン・モルトマン(Jürgen Moltmann, 1926-)は“安息日は、時間の中にとどまる永遠であり、来世の味わいである”¹⁶ 表現した。つまり教会共同体にとって安息日は、過去の神の創造を示しながら、同時に未来にキリストが再臨する時の安息と平安を示している、と理解されている。それゆえ、教会は一早くから安息日を、再び来られると約束されたキリストの復活日に変えて‘主の祝日’として守ってきたのである。

安息日を意味する英語 sabbath は、ヘブライ語の shabbat という動詞から由来するが、それは二つの意味がある。一つは‘辞める・中止する(ceasing)’で、もう一つは‘休む(to rest)’である。言葉の本来の意味から、今日の私たちにとって安息日とはどういう意味なのか知ることができる。カナダの霊性神学者マーヴァ・ドーン(Marva J. Dawn)は、著書『安息(Keeping the Sabbath Wholly)』で、安息とは、先ず辞めることであり、辞めることを通して訪れる真の休みを味わうことであり、その過程の中で与えられることを受け入れること、そして最後に祝い祭ることだ、と語っている。つまり安息は、仕事だけを辞めるのではなく、自分の必要を満たそうとし自分の道を歩もうとする、いかなる努力を辞めて、神が与えるリズム浸す時に与えられること

⁸ Tony Jones 『取り戻した霊性(The Sacred Way)』 チェ・ヨハン訳(ジョイ宣教会、2008)、p. 243.

⁹ “第七の日に、神は御自分の仕事を完成され、第七の日に、神は御自分の仕事を離れ、安息なされた。この日に神はすべての創造の仕事を離れ、安息なされたので、第七の日を神は祝福し、聖別された。”(創世記2:2-3)

¹⁰ 出エジプト20:8-11、出エジプト31:13-17、申命5:12-15、士師58:13-14

¹¹ レビ記23:24-28

¹² レビ25:8-55

¹³ マルコ2:27-28

¹⁴ マタイ11:28

¹⁵ ヘブライ4:1-11

¹⁶ Tony Jones、同上書、p. 253.

である。¹⁷ それは私たちが神になろうとする試みを放棄する、まさに自由の決断だと言える。また休むことに関しても、肉体的だけではなく、霊的・情緒的・知的・社会的な側面を包めて総合的に求める必要がある。つまり神の恵みの中で、全存在として休むことを意味する。そのように神との交わりの中で頂ける癒しを通してのみ、共同体を通して具現される神のシャロム(Shalom)を受け入れるようになり、それはさらに世界を受け入れる自由の深さへと導かれる。そしてそういう過程を通して、生きることを祝い祭るようになる。

2. 祭り

近代の世界に入ってから休むことが日常ではなくなった。働くことと休むことがバランスよく統合された時代から、働くことが最も要求される善とされる時代へと進む結果、休むことは特別な営みとして理解されるようになった。つまり、人々の間で休みを取るということは、非日常的で怠けた姿勢となってしまったのである。そうであるのも関わらず、人間は休まなくてはならない存在である。そして休みに対する人々の求めと不満、自然的に祭りという公共的な形を通して解消されるようになった。祭りは非日常的な営みの代表的なものとして、人々に休みのひと時をあたえ、生きることにバランスが取れるように導いた。

ヘブライ語には、平日を意味する言葉が別になく、平日は安息日との関係に沿って呼ばれるようになっていく。例えば‘安息日後一日目’と言われる。『主日を特別に』という本でカレン・マインズ(Karen Burton Mains)は、安息日を頂点とし、前の三日は安息日を準備しながら過ごし、後の三日は安息日を憶えながら過ごすことだと強調した。¹⁸ つまり安息日が、キリストという花嫁との婚礼を祝う記念日だとすると、祭りの頂点である安息日を中心として、期待感を持って婚礼を準備する期間と、婚礼のことを憶えながらその喜びを味わう期間が設けられる、ということである。このように安息日は、神が来られることを祝い、神と交わることを祭る聖なる日として、究極的な休みのことを象徴している。それは聖化された非日常として安息日を中心に、日常が組み立てられているとも言える。

かつて『世俗都市(The Secular City)』で有名な神学者ハーヴィー・コックス(Harvey Gallagher Cox, 1929-)は『愚か者の饗宴(feast of fool)―遊びと祭りの神学』を通して、教会共同体にはもっと祭りが必要であると提唱していた。走り続けるばかりの今の時代、またその中にある教会には、時々立ち止まって過去を記憶し、現在を黙想し、未来を祝福するため、祭りをを行うことがより必要とされる。知性至上主義的な神学や成長至上主義的な方法論に大きな影響を受けて、未だ神と共に存在すること(Being)より、行うこと(Doing)や知ること(Knowing)に重点が置かれている教会においては、神を迎え入れて神と共に交わる祭りが求められている。祭りは、私たちに信仰のバランスを与え、傾くことなく現在を確認し未来に進むことができるよ

¹⁷ Marva J. Dawn 『安息(Keeping the Sabbath Wholly: Ceasing, Resting, Embracing, Feasting)』(IVP, 1989)、p. 19.

¹⁸ 同上書、p. 73.

うに導く力となる。左脳中心的な日々の生活に、右脳中心的な営みとして祭りが加わることで、信仰と生活にバランスが訪れる。祭りは、感性、想像力、直感、創造性という部分を生かす。そういう理解に沿って、教会歴に基づいた祝日や日ごろの礼拝について多方面からアプローチすることが求められる。

3. 遊び

現代社会において遊びは、軽率な行いというイメージがある。教会の中にも、中世の禁欲主義や近代のピューリタニズム(Puritanism)などの影響によって、遊びは信仰の妨害するものという否定的なイメージが今でも濃く残っている。ところが、遊びはそれを運用する人間側の問題があるだけで、遊ぶこと自体に問題があるのではない。人類学者たちの研究によると、遊びは宗教とは掛け離すことのできない営みとして、人類の精神史と共に進化してきたと言われる。オランダの歴史家ヨハン・ホイジンガ(Johan Huizinga, 1872-1945)は著書『ホモ・ルーデンス(Homo Ludens)』を通して、人類は‘ホモ・ファール(作る人)’であるよりも‘ホモ・ルーデンス(遊ぶ人)’の方が先にあった。つまり、遊びは文化よりも古い営みであると語った。古来の人々は自分たちが体験した宇宙現象までも遊びのパターンを借りて表現したと言われるが、そういった見解に沿って聖書やキリスト教の営みについての理解を得ることもできる。

聖書には遊びに当たる言葉が直接用いられなくても、それを象徴する表現が多く使われている。例えば、天地創造の場面を挙げることができる。神は何か不足があり、実用的な目的で世界を造ったのではない。そうであれば神は自己充足の神ではなくなる。必要からでなく、神自らの愛を通して世界を造ったが、それを遊びという概念を借りて受け止めることができる。つまり、創造(creation)と遊び(recreation)の相好関係は、決して分離できない事柄だと言える。また、ヘブライ聖書の箴言には、擬人化された知恵のことが記されているが、その知恵は主の御前に遊んでいた、と表現されている。“御もとにあつて、わたしは巧みな者となり、日々、主を楽しませる者となって、絶えず主の御前で楽を奏し、主の造られたこの地上の人々と共に楽を奏し、人の子らと共に楽しむ。¹⁹ そういう象徴的な表現だけではなく、聖書には実際に行われた言葉遊びのことも記されている。ユダヤ教のラビたちは、日ごろ言葉遊びとして言語ゲームを行ったが、キリストもそれに参加された。典型的な例として、ラビたちは“最も重要な掟は何か”²⁰ について簡略、かつ明瞭にまとめるゲームを行った。

そのように遊びは、神の知恵として人間に与えられている大事な営みだと言える。遊びは休むことの典型的なパターンになっているが、それは遊びが非生産性を特徴としているからである。遊びとは何か役に立つことを求めてすることではない。遊びは理由もなくすることである。本当の遊びは、遊び以外の理由で為されない。そうであるにも拘らず、遊びが持つ自主性と創造性は、

¹⁹ 箴言 8:30-31

²⁰ マルコ 12:28-34

遊びの秩序を生み出していく。それは、誰もが子どものころ味わう原形的な体験である。遊び自体はすばらしい営みであり、尊い仕事だと言える。遊びは遊ぶことそれ自体を目的としているからである。世の中、神様によって与えられている価値のあるものには値段が付けられないし、殆どの大切なことには何のためという目的なんかない。家族や友達と楽しく過ごすことは、それ自体が楽しいからであり、夕日を見つめるのは、それが何かの別の目標達成に役立つからではない。遊ぶことは、まさにその通りであるが、そういう側面から見ると、遊びは礼拝に似ている。神を礼拝することにも、礼拝以外の隠れた目的があるのではない。ひとえに神を賛美し感謝を捧げることに以外に、何か目的があるのではない。その価値を知らない人によって、礼拝や祈りは時間の無駄使いにしか見えないかもしれない。確かに効率と結果が重んじられる世の価値基準から見ると、礼拝は時間の浪費である。しかし、それは尊くて聖なる浪費²¹ だと言える。

遊びも礼拝と同じく聖なる浪費である。それゆえ遊びは、既存価値が求めることは何も造り出さないが、実際には非常に大事なことが成し遂げられる。遊びは再創造(recreation)という聖なる営みであるから、そこからは世の価値を超えるものが生まれ出される。子どもが親のまねをしてお家ごっこをするように、キリスト者は遊ぶことを通して、御父をまねて天国ごっこをする。そういった意味で、ポール・マーシャル(Paul Marshall)が著書『わが故郷、天にあらす』の中で語ったように“遊びは、クリスチャンにとって最も崇高な召命の一つだ”と言える。²² 遊びをすることを通して、私たちは神の本質に接し、神の中で楽しみ、神と共に交わることができる。全てのキリスト者には、子どもであろうが大人であろうが、神と自由に遊ぶことを試みることが求められる。

III. 「休むこと」の靈性

休むことは、神の知恵として人間に与えられている営みである。休むことの具体的な形として、安息、祭り、遊ぶことが挙げられる。それなら、休むこととして安息、祭り、遊びの土台になっている要素は何なのか。それは休むことの靈性だとも言えるが、とりわけ‘省察’、‘治癒’、‘再創造’、‘変革’を挙げることができる。‘省察’、‘治癒’、‘再創造’、‘変革’は休むことの土台でありながら、休むことの方角性を示している要素でもある。四つの要素について調べることを通して、キリストに結ばれたものの生き方についての理解をさらに深めよう。

²¹ これは、カナダの靈性神学者マーヴァ・ドーン(Marva J. Dawn)の著書『尊き時間浪費(A Royal "Waste" of Time)』のタイトルと同じ理解にある。

²² Paul Marshall『わが故郷、天におらずーこの世に創造的に生きる』島先克臣訳、(いのちのことば社、2004)、p.118

1. 省察

目的地に向かってただ走り続けるだけでは疲れ果ててしまう。人は休まなくてはならない存在として創造されている。走ることを止めて休み、積極的には一歩退いて安息をとることの中でこそ、自分自身のことについて考え、生きることの本質と向き合うようになる。休みと安息は、その中に留まる人を省察の恵みへと案内する。つまり、自分が立っている現在の位置を確認し、過去の人生と信仰の旅路を振り返り、さらに向かうべき方向性が定まるようになる。そして自分のことを省察することによって、全ての被造物の底辺に流れている力と美しさに気付き、変わらない神の恵みと知恵を吟味し、生きることの喜びと祝福を味わうように導かれる。

省察は、言葉の通りに自分のこと察して省みることである。具体的には“神の深みさえも究めて明らかに示してくださる聖霊”²³に頼りながら、内面的な自分として自我を省み、また自分の外部的な営みである生活を省みることである。そしてその中で神の臨在とみ働きを察することである。省察をする目的は、神によって創られた人間としての自己認識を正し深めることを通して、神を中心とした人生を送るためである。正しい自己認識は恵みとして、私たちを自己肯定と自己愛へと案内し、神に愛される者として生きるように導く。つまり省察は、自己について心理的に分析することを超えて、神を受け入れている自分についての霊的な認識を深めることであり、また罪の属性や問題についての解決よりは、そういう問題を持っている者として主と共に生きるための基礎的な準備だと言える。ケネス・リーチはそれについて次のように語った。“自我についての省察は、正直に自分の不安定な状態を認め、恥ずかしさや罪意識を持たずに自分の疑いの実体を認めることであり、また疑いと葛藤がどのように信仰生活の一部になるのかについて絶えず観察することである。”²⁴

そういう理解に準じて、キリスト者が安息日として過ごしている主日を迎える必要がある。主日は、単に休みの日のことを意味するのではない。人間が居るべき原点として神のもとに立ち返って、自分の魂という内面からの声に耳を傾けつつ、神様の声を澄ます日である。つまり自己存在について再認識しつつ、神認識を深めるひと時である。ところが、神のもとで自分自身に向き合うこと避けたい、という気持ちも人間の内面にはある。それについてヘブライ聖書のイザヤ書にはこうあります。“まことに、イスラエルの聖なる方、わが主なる神は、こう言われた。「お前たちは、立ち帰って、静かにしているならば救われる。安らかに信頼していることにこそ力がある」と。しかし、お前たちはそれを望まなかった。お前たちは言った。「そうしてはいられない、馬に乗って逃げよう」と。”²⁵ 当時のイスラエルも神のもとで安息を取るよりは、何か行動をするほうがより安全で確実な結果を出せる、と思ったであろう。しかし、その裏には働かないと不安になってしまう、人間の心理的な限界が隠されている。それゆえ、いつも働くことによって、自分自身の内側を見なくても済むように、自分の行動の動機を突き詰めるチャンスを自分自身に与えないようにしだである。しかし、人間は神に立ち返って神のもとで留まらなくては、人間ら

²³ I コリント 2 : 10 を参考

²⁴ Kenneth Leech、『心で捧げる祈り』ノ・ジンジュン訳（ウンソン出版、1992）、p. 188.

²⁵ イザヤ 30 : 15-16

しく生きられない存在である。そのように人間道に迷うとき、教会に与えられている主日は、私たちが本来のところへ立ち返ることができるように案内してくれる。まるで里程標のように、私たちの歩むべき道を教える。

2. 治癒

効率と結果が重んじられ³社会の中、容赦なき競争にさらされている現代人の心身はどうなっているのか。忙しい仕事や生活のストレスの中、私たちの魂は無事なのか。忙しさを意味する漢字の形が、心を亡くす、つまり殺すとなっているように、忙しい生活は人の心身に総合的なダメージを与える。忙しくなればなるほど、多くの傷を受け、またより大きな疎外と恐怖の中に生きるようになる。そういう悲しい状況について、現代を代表する霊性家トーマス・マートン(Thomas Merton, 1915-1968)は次のように語った。“現代社会に内在している暴力の底辺を形成している二つの要素は、行動主義と過労である。忙しく追いつめられる現代生活の重圧感、必然的に暴力を生みだすが、それは現代生活の普遍的な要素になってしまった。自分が多くの葛藤要素に巻き込まれるように身を任せ、あまりにも多い求めに全て応じるようと努め、どれくらい量の仕事を成し遂げるように求め、全てのところであらゆる人を助けるように自分自身を追いこむことは、結局暴力に屈することになる。私たちは行動主義的な狂乱のため、働くことを通して平和に寄与する能力を失ってしまった。平和を作り出す内面の能力も、仕事から生じる成果も破壊されたしまった。それは、仕事の成果を高めてくれる、内面の知恵の根っこが死んでしまったからだ。”²⁶

教会においても多くのことを示唆しているこのマートンの指摘は、自分を省みる余裕と休むことを失ってしまったことは、単に個人的な苦痛だけに止まらない、ということも教えている。休まず忙しく走り続ける仕事と生活のパタンは、人生全般に影響を与え、私たちが属している共同体の基盤にも影響を与える。それゆえ、こういう状況にどのように対応するのかは、個人の心身を癒すことを始め、世の中をどのように平和と治癒へと導くのかにも影響を与える。休むことによってもたらされる癒しは、個人だけに止まらず、ごく自然的に家庭や教会という共同体へ、さらに社会全体へと広がるようになる。

そういう休みがもたらす癒しの側面について、ウェイン・ミュラー(Wayne Muller)は、冬眠の喩えを用いて語った。²⁷ ニンクのような農作物は、冬の間冬眠を取らないと、春に実らせることはできない。冬眠を取れない状態が続くと、枯れたり腐ったりして死んでしまう。農作物の種は、冬眠を通して力と固さを得、悪条件に打ち勝つ免疫力を培うようになる。それは神が与えた自然の摂理である。人間にとって休みは、植物や他の動物の冬眠のような役割を果たす。休むことは、心理的な慰めを与えるだけでなく、霊的にも生理学的にも必修的な要素である。魂には霊的な力が、身体には免疫力が付くようになる。休むことを通して、力が再充電されるように

²⁶ Wayne Muller 『休(Sabbath)』 パク・ユンジョン訳(ドソル、2002)、pp. 12-13 で再引用

²⁷ 同上書、pp. 18-19、pp. 80-82.

なるが、それは力と命の源である神からのプレゼントである。冬眠と同じように休むことの欠乏は、生命力に混乱を与え、最終的に存在自体を腐らせてしまう。そういった意味で、私たちが耕作せずに寝かせる時間、魂を再充電する時間を持たなくてはならない。休みと安息の時間を通して、神と交わり、自分の神聖で美しい本来の姿を思い出し、人々と愛を分かち合うことが求められる。そのように満たされた者になった時、やっと世の中へと頂いた恵みを運ぶようになる。これこそが、人間に与えられている使命であり、祝福である。

3. 再創造

休むことによってもたらされる癒しは、さらに再創造へと展開される。癒しが生命力を与えることを通して、歪曲さえたり欠けたりする部分を治し回復する過程だとすると、それは再創造に直決する営みだと言える。再創造(recreation)は言葉の通り、新たに創造(creation)されことによって生まれ変わることを意味するが、それはひとえに神による恵みである。休む過程の中に神から与えられるプレゼントを一つひとつ大事することを通して、自然的に再創造の次元へと導かれるようになる。つまり、自己を省察することを通して自分だけではなく神の本質に接し、祝い祭ることを通して神と共に交わり、さらに遊ぶことを通して神の中で楽しむ、という一連の過程の中、人間は再創造の道へと導かれる。

神の創造は、一回きりの出来事ではない。神は、今も創造し続けている。神によって、私たちは絶えず再創造の恵みへと導かれるし、再創造された私たちによって、新しい創造の物語は書かれ続ける。そういう観点から再創造についての理解を得ることができるが、再創造とは神から与えられた命のリズムを回復し、本来のバランスを取り戻すことだと言える。²⁸ 神によって創造された全ての存在には、生命のリズムがある。光と闇、膨張と収縮、成長と休止、吸い込む息と吐き出す息、食事と排泄、生と死など、全て命あるものにはリズムがあり、そのバランスを取ることが神によって定められた命の摂理である。しかし、人間だけがその本質的なリズムを失っている。人間だけがエデンの園から追い出されたように、存在の全般的なバランスを崩している。

神はモーセを通してイスラエルに十戒を告げる際に“あなたたちは聖なる者となりなさい。あなたたちの神、主であるわたしは聖なる者である”²⁹ と語られた。これは霊的なイスラエルである今日の私たちにも適用される事柄である。つまり、完全で聖なる存在である神に模られた創造された私たちも、聖なる者にならなくてはならない。完全で聖なる者になるということは、失われた命のリズムを取り戻し、存在のバランスを取ることである。世の中にある命の摂理である内外的なバランスを取り、神との関係で求められる魂の摂理である上下のバランスを取ることが求められる。それが再創造であるが、休むことがその第一歩である。

²⁸ Kathleen Casey 『安息日のプレゼント(Sabbath Presence)』パク・ジョンエ訳(カトリック出版、2007)、pp. 37-41.

²⁹ レビ記 19:2

4. 変革

休むことには変革の精神が潜まれている。容赦なき競争と殺人^的な業績強制の経済原理が支配し、効率と結果が重んじられ社会状況は、休むことを非社会的で反文化的な思考として受け取られてしまう。また休むことの重要な要素である祭りや遊びは、変革の性質をその本質として持っている。実際に歴史の中、あらゆる決まり事や形を破る営みとして遊び、また社会や精神的な偏りをあえて崩してバランスを取り戻そうとする祭りは、変革を求める庶民によってしばしば用いられる営みであった。また、安息が持っている変革的な精神についても注目する必要がある。

創世記に“この日に神はすべての創造の仕事を離れ、安息なさったので、第七の日を神は祝福し、聖別された”³⁰とある。これによると、神は第七日という時のことを祝福し聖なるものとされたが、これには大きな意味が込められている。つまり、神が聖なるものとしたのは時であって、決して空間的な要素を聖なるものとしたのではない、ということである。そういう観点から見ると、次のユダヤ系思想家アブラハム・ジョシュア・ヘシエル(Abraham Joshua Heschel、1907-1972)の話は意義深い。“技術文明とは、人類による空間の征服である。その勝利は、しばしば存在のもう一つの本質的な構成要素である時間を犠牲にすることによって達成されてきた。…問題は、私たちが空間の世界における力の拡大にばかり気をとられてしまうことだ。そしてそれは現在にも起こっていることなのではないか。”³¹ヘシエルによると、時間と空間の領域はそれぞれ違う。時間の領域は、所有することではなく与えること、支配することではなく分かち合うこと、征服ではなく合意することを特徴とする。ユダヤ人は、今もそういう意味が込められている安息日を週に一度守るが、それには空間的なモノに支配された日々から解放されて、祝福された時の聖性を祝うという意義がある、と考えられる。

また7年ごとに繰り返されるヨベルの年³²のことからも、安息日に込められている変革的で対案的な意味を探ることができる。ヨベルの年は、安息年が7回めぐってきた翌年、つまり50年に一度訪れる大恩赦の年として、自由と解放の喜びの年とされていた。ヨベルの年には大きく分けて‘安息年’、‘奴隷解放’、‘土地の返却’という三つの特徴がある。つまり、全ての耕作地を休ませ、また奴隷が解放されることにより社会の格差を是正し、さらに買った土地も元の持ち主に返すことや借金のある人はその借金が帳消しすることを通して、人は同じ神の民であることを憶えた。

³⁰ 創世記2:3

³¹ Abraham Joshua Heschel 『シャバット(The Sabbath: Its Meaning for Modern Man)』森泉弘次訳、(教文館、2002)

³² レビ25:8-55

IV. 「休むこと」の実践

1. リトリート(retreat)とサバティカル(sabbatical)

英語でリトリートは、退却や退けるという意味である。退けることは、どこから退ける意味と、どこに向かって退ける意味、という二重的な意味を持っている。どこからという側面からは、日常のストレスや問題から退けることになり、どこに向かうという側面からは、神の中に深く静まることを目的として退ける、ということの意味する。休むことの中に安息を得、さらに神と交わり楽しめる真の祭り遊びとして、リトリートを定期的に行うことをお勧めする。

リトリートは、何かのための学びの時間でも訓練の場でもない。それゆえ、自分と向き合い、神と交わることに妨げになる一切のことを退けることが求められる。例えば、携帯電話やパソコンの使用を止め、書物も聖書以外には読まないように注意する必要がある。またリトリートは厳しい訓練の場ではないため、ゆっくりと体の休みを取りながら、神と交われる心の状態を整えることも重要である。リトリートに臨む前の準備として、初めて経験する人の場合は案内者の手助けをもらいながら行うことが求められる。またリトリート・センタのプログラムに参加する場合、先ず自分の求めに合うプログラムを選ぶことが大事である。

またサバティカル(sabbatical)を取ることをお勧めする。イスラエルは、7年に一度耕作地を休ませる、休耕年の慣習があった。これが現在社会、特に大学の先生が7年に一度の休みを取る安息年(サバティカル)の起源になっている。また、イスラエルには毎年(の祝う祭り)の中、‘過越の祭り’、‘七週の祭り’、‘仮庵の祭り’という三大祭り³³があり、その祭りごとにも労働することは禁じられている。現代においてサバティカルの原理は‘7人で1人を支える’というふうに理解されることもある。それゆえ、期間にこだわることなく定期的にサバティカルを取り、神のもとで存在そのものを刷新し、神によって再創造されるようにお勧めする。

2. 歩き黙想

神によって創造され“良し”とされたこの世界は、全てが遊びの場である。そして、散策こそ神の安息に浸せる一番の黙想である。何の目的も、ひらめきや悟りについての執着もない、散策こそ、安息の時間そのものだと言える。歩き黙想として、予測不可能で非日常的な空間へと赴き、ふらふら散策することをお勧めする。場所は、開かれた野原や川沿い、都市の路地や公園、或いは美術館や動物園など、安全で気軽に歩けるどこであれどこでもいい。目的はたくさん歩くことではない。むしろゆっくり歩きながら、神に祝福されて創造された全てに注意深く触れ

³³ 出エジプト記 23 : 14-17

ること、またその中で神の現存を感じることである。それゆえ、沈黙を保つことと急がないように心をかける。以下のやり方を参考として実践する。

出発の前、しばらく沈黙を持ち、主に導きを願う。沈黙の中、足が運ばれるまま、ゆっくりと歩く。五感が働かれるまま、自分に近寄ってくるものを感じてみる。ためらうことなく、子どものように視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚を活かす。しばらく止まって、何かを注意深く感じなくなる時もある。急がずに、声をかけてくるものに耳を傾ける。心の中で会話を交わすこともある。疲れな範囲内で終わるようにし、最後に短く感謝の祈りを捧げる。

3. 安息のロウソク

伝統的にユダヤ教の安息日は、金曜日の日没の頃にロウソクを付けることから始まる。ロウソクに火を付けると、本当の意味で休止が始まる。安息日を守る人々は、ロウソクの灯と共に真の休みを与える神聖な時間が訪れる、と言う。ロウソクに火をつける瞬間、日ころの緊張感が消え去る。涙が流れる時もある。そのようにロウソクを灯すことには、シンボリックな意味だけではなく、表現しがたい神秘的な力があると考えられる。そういう安息日の状況を表現した、次のような詩がある。“三代前、私の祖父と祖母たちがロウソクを灯すと、世界は姿を消した。今日、金曜日の午後、私は約束と電話から自由の身になる。夜が我が家に訪問すると、私は私の命を救い始める。”³⁴ フランスの哲学者ガストン・バシュラール(Gaston Bachelard, 1884-1962)は“ロウソクの灯は、夢見る人間本来の姿そのものだ”³⁵と言ったが、キリスト教においてロウソクは、キリストの存在そのものを象徴する重要なシンボルとして用いられている。そのようにロウソクは、人類に最も愛用されている聖なる道具だと言える。恵みに与る儀式の始まりとして、ロウソクを灯すことをお勧めする。以下のやり方を参考として実践する。

お気に入りのロウソクを用意する。何かの行いの前、しばらく沈黙の時を持った後、火をつける。電気を消してもいい。最初は、ロウソクの灯を眺めながら何回か呼吸をする。何か求めることも考えることもせずに、ひたすら灯を眺める。その中、内面の中心からの声が聞こえてくることもある。すると、ただ静かに耳を傾ける。一人で行う場合は、沈黙中で行うことをお勧めするが、数人の場合は、ロウソクの灯を囲み、会話や歌、また食事を分かち合うことも良い。忘れたいことなどを紙に書いて燃やすことも可能。

4. 聖別の祈り

イスラエルにとって安息日は光と歓喜の日である。ユダヤ教の信徒でなくても、イスラエル

³⁴ Wayne Muller、同上書、pp. 35-36

³⁵ Gaston Bachelard『蠟燭の焰(La Flamme d'une chandelle)』渋谷孝輔訳、(現代思潮社、1966)

人々は家族皆が集まって、またお客さんを招いて、その日を祝う。“イスラエルが安息日を守ったのではなく、安息日がイスラエルを守った”という話があるほど、イスラエルの人々にとって安息日は大事な営みである。それゆえ、イスラエル伝統の中には、特別な祈りを持って安息日を清め、聖なる日とする儀式が受け継がれている。それは‘キドゥーシュ(Kiddush)’と言われる儀式であるが、キドゥーシュは、聖別・聖化(sanctification)という意味である。キドゥーシュは、大きく次のような流れになっている。³⁶ 先ず、家の主婦はロウソクに火を灯して安息日の始まりを告げる。慣例上、安息日には二つのロウソクを持ち~~ぬ~~るが、一つは‘安息日を記憶せよ(出エジプト記 20:8)’というみ言葉を、もう一つは‘安息日を守れ(申命記 5:12)’というみ言葉を象徴的に表す。その後、家族を祝福し、供えられたブドウ酒とパンを祝福するキドゥーシュの祈りを捧げる。キドゥーシュの祈りには、神が光とパンとブドウ酒という食物を創造されたことに対する感謝、そして、種蒔きと収穫に対する感謝が込められている。祈りが終わって一同が着席すると、母親が料理を出してきて、食事が始まる。家族は御馳走を楽しみ、賛歌を歌う。この‘キドゥーシュ(Kiddush)’と呼ばれる安息日の儀式に準じて、特別な日を聖別して過ごすことをお勧めする。特に、真心を込めて主日の礼拝を準備するため、土曜日に行くことをお勧めするが、可能であれば、週に一回や月に一回など、定期的に行うようにする。

先ず、用意した二つのロウソクに火をつける。神様に導きを求めて祈る。その後、安息日の祈りとして代祷を捧げる。聖公会の伝統的なパターンを用いるが、土曜日に行く場合は、次のような項目を加える。例えば、教会のため、主日礼拝と牧師を始め教会の働きに携わる人のため、主日礼拝に参加する自分のため、共同体の交わりのため、全世界の教会の一致のためなど。安息日の祈りとして代祷が終わると、ロウソクを眺めながらしばらく黙想する。その時、主日の福音書を読んでみ言葉を中心に黙想しても良い。最後に、主の祈りを捧げる。

³⁶ Marva J. Dawn、同上書、pp. 28-29、p. 253、付録、を参考。