opusdei.org

年間第4週・土曜日 33.休息を聖化する

年間第4週・土曜日33.休息を聖化する一イエスの疲れ。主のご人性を観想する。一私たちの疲れは空しいことではない。それを聖化することを学ぶこと。一休息の義らく仕えるためにある。

2024/04/03

年間第4週・土曜日

33. 休息を聖化する

- 一イエスの疲れ。主のご人性を観想する。
- 私たちの疲れは空しいことではない。それを聖化することを学ぶこと。
- 一休息の義務。それは神と人々により良く仕えるためにある。

33. 1 イエスは疲れておられます。その聖なるご人性を黙想しま しょう

使徒たちはイエスのところに集まって来て、自分たちが行ったことや教えたことを残らず報告した。イエスは「さあ、あなたがただけで人里離れた所へ行って、しばらく休むがよい」と言われた 1 。

これは今日の福音の言葉です。友へのイエスのお心遣いを表したものです。熱心に使徒的使命を果たした後、当然の疲れと力の不足を感じま

した。主はすぐこのことに気づかれ、配慮を示されました。そこで一同は舟に乗って、自分たちだけで人 里離れた所へ行った。

別の時には「旅に疲れていたのはイ エスでした|2。 先に進むことがで きないので井戸のそばで腰をおろし たのです。イエスは、疲れのような 人間が持つ本性を同じように経験さ れていました。30年の隠れた生活 の間、私たちが日々仕事で疲れを経 験するのと同じように、仕事の疲労 を体験されていたのです。主はよく 一日の終わりには疲れきっておられ ました。福音書には、湖の上で嵐の 間、イエスが舟のともの方で眠り込 まれたことが書かれています。イエ スは一日中説教をされました³。 あ まりに疲れていたので波があっても 目を覚まされなかったのです。弟子 たちを試すために眠ったふりをされ ていたのではありません。本当に身 体的に疲れておられたのです。

このように本当に疲れておられる時も、イエスは贖いを続けておられます。主の弱さは、私たちが自分の弱さに耐えて主の贖いに協力するために役立つはずです。主が疲れ果てているのを見て、私たちはどれほど慰められることでしょう! このような時、イエスがどれほど私たちの近くにおられることでしょう!

私たちが義務を果たすとき、専門と する仕事に寛大に取り組むともし、 間しみをせずに使徒職を優先してをして使徒職を優先の本仕の仕事に多くのきるいがは自然なことです。あのできるとでする。 共通する、逃れることが、神のはよりにこれるである。 本では自然ないかなければなりません。

「イエスよ、私はあなたのうちに憩 (いこ)います」^⁴。イエスに助けを求 めるとき、心の中で頻繁にこのよう に言うことができます。

私たちの疲れを主ほどよく理解でき る人は他にいません。主ご自身が絶 えず私たちと同じような立場におら れたからです。イエスの傍で力を取 り戻すことを教わらなければなりま せん。「疲れた者、重荷を負う者 は、だれでもわたしのもとに来なさ い。休ませてあげようし。と主は私 たちに言われます。私たちの疲れを キリストの疲れに一致させ、霊魂の 贖いのために捧げる時、重荷は軽く なります。周りの人々に対して、行 うことが少し難しく思える特別の時 でさえ、断固として楽しいやり方を 用い、愛に生きるならば、その疲れ は私たちの役に立つことがわかるで しょう。また、余暇も聖化するよう にしなければならないことを絶対に 忘れてはいけません。気晴らしをす る時は、生活から隔離して何もしな いとか、努力の埋め合わせとして純 粋に自分の為だけに過ごすべきでは ありません。愛には休みがないから です。

33.2 疲労は無駄にはならない。 それを聖化することを学ぶ

イエスもまた霊魂に影響を及ぼすための力を取り戻すためにある時間を利用されていました。ヤコブの井戸の傍で休んでおられた時、1人の婦人がかめに水を満たすために来た。。これはサマリアの女性が自分の生活を大きく変えるようにと主がもくろまれた機会です。

私たちも疲れたときでさえ無駄にすべきではないことが理解できませい。「疲れを捧げることによって、だけ多くの人々の救いに協力しがある。死んでから知ることができない時や苦しみは、最も効果的なをはいよりも、隣人にとってす」。。彼立つことができるのです」」。。

労や病気のために自分が役に立たないと感じる時、こうした機会を捧げないことのないようにすべきです。 このような状況でさえ、他の人々を助けるのを止めるべきではありません。

疲れは謙遜と愛徳の実行を教えます。疲労のお陰で、私たちがしたい と思うことや力に限界があるために

どうしてもやり遂げられないことか ら離脱して生きていけます。と同時 に、剛毅の徳と快活の人間徳を調和 させ、成長させるためにも役に立ち ます。なぜなら、難しい仕事を最後 まで研究しながらやり遂げるまで力 に満ち溢れて健康な状態にいるとは 限らないからです。これらの徳のか なり大きな部分を占めるのは、疲れ ているけれども仕事に行く習慣や、 仕事をやり遂げるだけの元気がなく ても、仕事に赴くことでしょう。更 に、もしそれを神のためにやり遂げ るならその時には神が特別な方法で その仕事を祝福してくださいます。

キリスト者は生命を非常に有益な贈物と見なしているので、実際は自分に属するものではなく、大切に扱い責任を持たなければならないと考えています。私たちは神がお望みになる年月を生き、神が委ねた仕事を完成し続けなければなりません。結果として、神や他の人々のために、自

分の健康や、私たちに何らかの形で頼っている人たちの健康を配慮する時は、分別を持って規範を守らなければなりません。これらの規範の中には、余暇は霊魂を新たにし、心身の健康を強めるために正しく使われるという規範があります。。

自分のスケジュールに従うこと、十 分な時間を睡眠に充てること、時 折、散歩や簡単な旅行をすることは 利用すべき手段です。すぐに行うべ きです。別の行動をすることは、急 を要する義務でない限り、何らかの 軽率さと怠慢を暴露することになる かも知れません。このような態度が もしあれば、内的生活に害を与えた り、行動主義に陥ったり、穏やかさ を失いがちになるなどの機会につな がるかも知れないのでかえって大き な害になるでしょう。生涯を組織の 中で適度に秩序づけられて働いてい る人なら誰でも、自己犠牲を要求さ れる仕事をしている最中でも、賢く

ゆっくりくつろぐ方法をいつも見出 すでしょう。

33. 3 休息をとる義務があること。神と他の人々にさらに良く奉仕するために休息すること

私たちは休むことを知らなければなりません。疲労困憊することは、神はいるなら避けるです。を見いているなが自分の健康に気をしたが知るでは、どうとを望んでおられまらればでいるとを望んでおいるです。私た力を取り戻するために、仕事をよっには、それますりには、ために仕えるために仕えるために仕えるために仕えるためにはます。

神がどれほど私たちを愛しておられるか考えてみましょう。ロバに食べ物や休息を与えず、過度の鞭打ちでその力を削ぐようなことをしておきながら、もっと働けとは言えないで

しょう。あなたの身体はエルサレム 入城のときに主がお乗りになったロ バです。その身体で、地上における 神の素晴らしい小道を進まなければ なりません。神への小道から逸れな いように体を御(ぎょ)し、軽快な足 どりで、ロバのように張り切って前 進すべきなのです¹⁰。

疲れた時に物事をきちんと行い、神がお望みになるようにすることは難しいものです。愛に逆らう欠点、少なくとも怠慢にもっと陥りやすいかも知れません。聖ヤコブは面白いかます。「経験でわかります。ロバは疲れた時、どんな曲がり角にでも座り込みます」。

「休息とは、何もしないことではなく、あまり努力を要しない活動で寛(くつろ)ぐことであるから」 11。余暇は内的な豊かさを与えてくれる機会になります。もっと使徒職をするため、友情を育てるなどのため、機

会を頻繁に与えてくれます。休息を 怠惰と混同してはなりません。

母である教会は、常に子どもたちの

身体的な安寧に関心を持っていま す。イエスがマルタとマリアの家に どのように滞在し休息されたかを伝 える福音の出来事を解説するのに、 ヨハネ・パウロ二世は、休息は、 日々の什事を離れること、その日、 その週、その年の普通の骨折りから 離れることを意味すると指摘してい ます。目的もなく彷徨(さまよ)わな いことは重要なことです。休憩時間 はただの空白の時間であってはなり ません。教皇は、山、海、森などの 自然を時々楽しみに出かけることは 良いことです、と言われます。そし てもちろん、余暇であっても、神と の出会いに導く、何か違った新しい 内容の事柄で一杯にするのは常に望 ましいことです。私たちは、魂の内 なる目をこの世に現存される神に開

き、内なる耳を真理の言葉に傾けるべきです 12 。

今日、多くの人々が、余暇をキリス トとの出会いにするどころか、多く の場合は妨げになる娯楽や活動に一 生懸命であることに気づかされま す。一般に広がっている雰囲気に流 されないように、私たち自身が十分 注意して、次の考えに注意を払うべ きです。仕事を導く指標と同じ規範 が余暇を導くべきです。その規範を とおして私たちは神と隣人への愛を 示すことができるでしょう。余暇に 相応しい場所、どれが旅行の計画に 最も良いか、仕事から離れて週末の 活動を最も有益になるようにどう準 備するか、その選び方がわかるで しょう。自分のことだけ考えるのを 避け、主との一致を探し求めるべき です。どんな時でも他の人々のこと を考え、世話をし、助けるために、 その人たちの趣味に興味を持つのは 良いことです。いつも愛を示すのに

良い時です。愛には無為に過ごすと きなどありえません。イエスはモー セの掟に従って休息しました。イエ スは家族や友人の要求に応じて、あ るいは疲れきったときに、他の人々 と同じように休息を取りました。し かし、人々に仕えることが嫌になっ て休むことは決してなかったので す。イエスは決して孤立せず、「さ あ、次は私の番です!|と言うかの ように人々に会わないでいることは ありませんでした。私たちは立ち 止ってちょっと休む時でさえも、利 己的な動機で行動してはいけませ ん。このような時でもきっと神の近 くにいると確信するでしょう。休息 の時間は内的生活と区別され切り離 された不信仰な時間ではありませ ん。

今日のミサの福音で、主は私たちに 主の愛の極めて特別なしるしを残さ れます。私たちは身近にいる人々の 疲労と健康を気遣うべきです。私た ちには、イエスがいつ、どのように してシケルの井戸の傍にくたりりになかれてかかったかがしてお座りにない模範を示してお座りでするというでは、サマはでするとせんでした。このされませんでもず、はサマたにもした。愛があれば、言いたのではなりません。

¹マルコ6・30-31

² ヨハネ4・6 参照

³ マルコ4・38 参照

⁴ 聖ホセマリア・エスクリバー 『道』732

⁵ マタイ11・28

⁶ ヨハネ4・8 参照

- G.Chevrot, The Well of Life
- ⁸ ガラテヤ6・2
- ⁹ 第二バチカン公会議 現代世界憲章 6 1
- ¹⁰ 聖ホセマリア・エスクリバー 『神の朋友』 1 3 7
- ¹¹ 聖ホセマリア・エスクリバー 『道』 3 5 7
- ¹² 聖ヨハネ・パウロ二世, Angelus, 2 0 July 1 9 8 0 参照

pdf | から自動的に生成されるドキュメント https://opusdei.org/ja-jp/article/TO-IV-do/ (2025/11/20)