opusdei.org

年間第11週・木曜日 94. 口祷

一必要性。一いつもの口 祷。一祈るときの注意。機 械的になったり注意散漫に なったりする事と戦う。

2024/06/19

年間第11週・木曜日

94. 口祷

- 一必要性。
- 一 いつもの口祷。

一 祈るときの注意。機械的になったり注意散漫になったりする事と戦う。

94.1 口祷の必要性

主は、今日のミサの福音で私たちに 告げておられます。「あなたがたが 祈るときは、異邦人のようにくどく どと述べてはならない。 異邦人は、 言葉数が多ければ、聞き入れられる と思い込んでいる $|^{1}$ 。神に聞き入 れられるためには、長い口祷の祈り をしなければならないと思い込んで いた、当時の多くのユダヤ人の考え 方から、弟子たちを解放したいと思 われました。主は、息子が父親に話 すように神に単純に話しかけること を教えられました。口祷は神にとて も喜ばれますが、それは真の祈りで なければなりません。言葉は、心に 感じるものの表現でなければなりま

せん。決まりきった祈りでは不十分です。神は、外見だけの祈りを喜ばれないからです。神は、私たちが神と親しく触れ合うことを望んでおられます²。

口祷は、一日中神の現存を保ち、神 への愛や私たちの必要事について神 に話すのに欠くことのできない、簡 単で、しかも効力のある、私たちに 適した祈り方です。ミサの福音にあ るように、主は、わずかな言葉で神 に願うことすべてを言い表すことが できるように、最高の口祷「主の祈 り」を残すことを望まれたのでした ³。何世紀にもわたって、この祈り はあらゆる状況にいる無数の霊魂を 希望と慰めで満たしつつ神へと立ち 上っていきました。口祷を怠ると霊 的生活がかなり低下するでしょう。 一方、この祈りが頻繁に用いられ、 短くても神の愛に満ちている時、世 界の只中、つまり活動の中で、観想 の道が開かれ容易になります。「大

勢の人々が子どもの時から繰り返し ている口祷から始めてみましょう。 口祷は、神に、そして我らの母なる マリアに捧げられる、短いながらも 熱烈な愛の言葉です。今でも私は、 毎日、朝も夜も、両親から教わった 奉献の祈りを唱えています。『み母 マリアよ、あなたに私のすべてを捧 げます。あなたを愛し、私の目、 耳、舌、心のすべてをあなたに捧げ ます』。これはすでに、ある意味 で、観想の始まりであり、信頼に満 ちた委託の明らかな証拠ではないで しょうか。愛し合っている者同士が 出会うとき、どのような言葉を交わ すでしょう。どのような仕草をする のでしょう。愛する人のために、自 己の存在と所有するすべてを捧げる のではありませんか。

まず、射祷を一つ唱えることから始めて、次第にその数を増していくが、燃えるような射祷とはいえ、そのうちにそれだけでは充分でないと

感じ始める。言葉ですべてを言い尽くすことができないから。そこで、神との親密な交わりへの道が開かれ、倦まず弛まず神を見つめるようになる」 4。また、聖テレジアは、あられての聖人と同じように、あられての主人が神に到達するために手に入る人が神に到達するために手います。セート

「口祷を唱える多くの人々が、なぜ が分からないままに、神によって高 い観想に上げられていることに、私 は知っています」 ⁵。

今日、口祷の祈りにどのように関心を持ち、潜心するか、一日中どればど多く唱えるか、主に話すことが「ただ次々に続くだけの明にながでなったがでなったがででなった。 型にはいようによるを意味する、型にはめにしるの経り返しを避けるためにしまないようにはないようによっての言いである一つひとつの射

祷、一つひとつの口祷を唱えてみま しょう。

94.2 口祷

良いキリスト者の実りある生活の秘 訣は、祈りにあります。十分にしか も頻繁に祈ることにあります。私た ちが、自己否定と犠牲の力を引き出 し、什事の疲れに打ち勝ち、神に労 苦を捧げ、そして、日々の小さな英 雄的な行いに忠実であり続けるの は、念祷であれ口祷であれ、祈りに よります。祈りは、私たちが神と親 しく付き合うようになり、神をもっ と知り、愛するようにさせるので、 私たちの食べ物であり霊魂の呼吸で あると言われてきました。本物の信 仰は、キリスト者が神の観点から毎 日の什事を評価する習慣的で変わる ことのない態度です。物事をこのよ うに見ることによって、徳を実行 し、仕事をよくやり終え、小さな犠 牲を捧げる機会を見出します。私た

ちは、殆ど気づかずに神に没頭し、 次第に申し分のない仕事をとおして 祈りの行為を表さなくても祈ってい ることがわかります。十字架や聖母 のご絵を一瞥することや、射祷、短 い口祷の祈りはすべて、霊魂の落ち 着いた状態をその場で維持するのを 助けてくれます。そして私たちは絶 えず祈ることができるようになり ⁷、あるいは、常に主が望まれるよ うに祈ることができます。仕事に 集中しなければならない時が何度も ありますが、このような時は、精神 は、直接神のことを考えると同時 に、行っていることに注意を集中す ることはできません。それにもかか わらず、私たちが神に一致して、奉 献する心構えを持続しているか、少 なくとも、神のためにすべてのこと を行う意向を持っているならば、実 際は中断することなく祈っているの です。

ちょうど、身体が食べ物を必要と し、肺が新しい空気を切望するよう に、霊魂は、主に向かうことを求め ます。「人はふつう、心中の想いを 言葉に表して安らぐものです。神ご 自身がお教えになった『主の祈り』 や天使の教えた『アヴェ・マリアの 祈り』などの口祷を唱えて、心は安 らぐのです。またある時には、時の 流れとともに磨きあげられ、何百万 という信仰における兄弟の信心の込 められた祈り、たとえば、〈祈りの 法典〉とも言われている典礼の祈り や『天主の聖母の御保護によりすが り奉る(…)』『慈悲深き童貞聖マ リア、ご保護によりすがりて (…) 』 『元后あわれみの母、 (···) 』など、聖母に対する数多く の祈りのように、愛に夢中になった 心から自然に涌き出る祈りを唱えま す | ⁹。 聖母に対する数多くの好ま れている祈り、主に対する数多くの 深く美しい詩、たとえば、聖トマス の『アドロ・テ・デヴォテ』(ご聖

体の主に敬意を表して木曜日に度々 唱えられる) などは、時には有名な 人々によって、また、時には無名な 人々によって作られました。これら の伝統的な祈りは、私たちがそれを 使うことができるように、年月を越 えて、高価な宝のように、教会の内 部で忠実に守られてきました。多く の人々にとって、多分それは、母親 の膝で教わった、生涯の土台となる 教えとして、甘美さをもって思い出 されるものでしょう。それは、様々 な困難に直面する時に必要とする霊 的知識として、とても重要な役割を 果たします。

口祷は、溢れる愛の流出であり、必然的に一日の始まりから休む前に神に最後の思いを向けるまで、頻繁に使われます。また、予期しない時に声に出さずに静かにこの口祷が私たちの唇に上ってくるでしょう。「幼い頃、たぶん母親に習ったあの子どもの祈りを忘れないように。それら

を、あの頃のように純真な心で、毎日唱えなさい」 10 。

94.3 型にはまることや注意散漫と戦う

聖書によると、太祖エノクは、神の み前を歩んだ¹¹、つまり喜びと悲し み、仕事において常に神の現存を 保ったと教えています。「私たちも 同じようにできればいいのですが。 神のすぐ後について世界中を歩き、 非常に密接にその現存を生きてすべ てのことを分かち合い、生涯の日向 (ひなた)や不安な陰りのあらゆる時 を神に捧げる。意識的に感謝しんが ら神が送られるすべてを受け入れ る。神の呼びかけの最も小さな囁き にさえ従う|12。しかし不運にも、 私たちにとって本当に関心があるの は神ではなく自分自身になることが しばしばあります。だからこそ、神 に没頭し、自己中心の考えを避けた り、少なくともよい業を特に神のた

めにしたり、それを犠牲として捧げながら神の最も小さな要求にも応えるように注意を払う努力を継続して行う必要があります。

口祷の祈りは、日々の義務を果たし ている最中に神の現存を保つために は他と比較にならないほど素晴らし い手段です。目標に達するために は、祈りの中で話していることに注 意を払うことが必要になるでしょ う。したがって、私たちは、時には 非常に些細なことでも必要な小さい ところで戦わなければならないで しょう。言葉をはっきり、ゆっくり と発音したり、慣れっこになること を避けたりして。完全には注意散漫 を避けることができないのも事実で すが、声に出して祈っていること が、ある程度念祷になるように、黙 想の時間になっていなければならな いでしょう。

特別な神の恩恵がなければ、「言葉 の語義と重要な意味 | に絶えず完全 な注意を集中し続けることはできま せん。時には、「発音」の仕方に注 意が向けられるでしょうし、時に は、「話しかけている人」に注意を 払うでしょう。しかし、個人的な状 況や周囲の環境が災いして上に述べ た三つの注意集中のいずれもできな い時があります。その時には、内的 注意を妨げる外的な活動を拒否する か排除するように注意しながら、少 なくとも私たちの外的態度を調べる ことが必要でしょう。たとえば、手 仕事の中には、他のことに集中して も心が妨げられないものもありま す。例えば、家庭の母親が、家を掃 除したり、小さな子どもに注意を向 けたりしながら、ロザリオの祈りを 唱えることができるかもしれませ ん。時々気を散らすかも知れなくて も内的な注意を保つことはできるか もしれません。しかしそれは、雑誌 を読んだり、テレビを見たりしてい

 の行いを眺め、祝福されるでしょ う。

(フランシスコ・フェルナンデス・ カルバハル『神との対話』)

¹マタイ6:7

² 聖チプリアヌス,Treatise on the "Our Father"参照

³ 聖アウグスチヌス, Sermon 5 6 参照

^⁴ 聖ホセマリア・エスクリバー, 『神の朋友』, 296

⁵ 聖テレジア,The Way of Perfection, 3 0, 7

⁶ R. Garrigou-Lagrange, The Three Ages of the Interior Life

- ⁷ 1テサロニケ5:17;ルカ1 8:1参照
- 8 ルカ18:1参照
- 聖ホセマリア・エスクリバー,『知識の香』, 119, 聖ホセマリア・エスクリバー, 『拓』, 473
- ¹⁰ 聖ホセマリア・エスクリバー, 『道』, 553
- 11 創世記5、21 参照
- R.A.Knox, A Retreat for Lay People, p. 1 8
- ¹³ 聖ホセマリア・エスクリバー, 『知識の香』, 119

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-XI-moku/ (2025/11/22)