opusdei.org

## 観想的な心の静寂: 「午後の仕事の時 間」と「夜の時間」

「午後の仕事の時間」や「夜の時間」は、 潜心し、主との 〈言葉によらない対話〉を深める助けとなります。

2025/01/31

洗礼者ヨハネの死の知らせがイエスのもとに届きました。胸を痛めた「イエスはひとり人里離れた所に退」こうとします(マタイ14・13)。しかし、多くの群衆が後を

追ってくるのを見て、イエスの心は 憐れみに動かされ、予定を群衆し、さらいようには群衆のまま帰ることがなます。一たのまま帰ることがなます。一たのまたのままが、の後で、イエスは切ってようの親密は、ではないた。福音といった。福音といった。はいます。

「イエスの祈りは(…)わたしたちに教えてくれます。わたしたちりに教えてて、神との親しい交わことが明を過ごさなければならない。ですがならいのいるないですがある。です。とを支えたのですが、人生をするがですが、は、単に忙しいけでないがあるがです。

聖ホセマリアもまた、自身の霊的生 活を養うためにこの「幸いな孤独| 図を必要としました。このため、彼 はオプス・デイでは習慣として「午 後の仕事の時間|と「夜の時間|を 生きるようにと定めました。これら の時間は、種々の活動によって分散 してしまいがちな諸感覚や諸能力を 心の聖所に宿る神との親密な対話に 集中させることを目的としています [3]。「午後の仕事の時間」において この対話は、主のためそして人々の ために仕事を完成させることに向け られます。一方で、夜の時間におい てこの対話は、一日を神と共に振り 返り、翌朝の聖体拝領への望みを新 たにすることに向けられます。

もちろん、これらの時間をどのように生きるかは、それぞれの人の状況、家庭生活のリズム、住んでいる場所、仕事の性質によります。時には、イエスのように、この潜心を中断して他者の必要に応えることが求

められることもあります。例えば、 特別な配慮を必要とする子ども、話 を聞いてあげる必要のある兄弟姉 妹、同僚との出張、助けを必要とす る友人がいる場合などです。このよ うに外的な沈黙を確保することは必 ずしも可能ではありません。しか し、恋をする人のように、主との親 密な対話を望む心を育むことは常に 可能です。様々な仕事や用事の中 で、また主が私たちのそばに置かれ る人々との出会いの中で、主と共に いることを感じようと努めることが できます。「神の子らは観想生活を 営まなければならない。すなわち、 人ごみの喧騒の中で主と絶えず語り 合いを続けるため、心の沈黙の持て る人、夢中になって愛する父として 友として主を見つめることのできる 人でなければならないのである | [4] と聖ホセマリアは語っています。

## 祈りと仕事が一つになる

オプス・デイの創立者は、ある手紙 の中でこう記しました。「仕事その ものを良く行うこと、人間的に見て も良い仕事をすること、職業的・社 会的な責務をしっかりと果たすこ と、それは神が私たちに委ねられた この『日常の仕事の聖化』の本質的 な部分です」₅₅。このため、「午後 の仕事の時間 | について言及するに 際し、聖ホセマリアは、たくさんの 散発的な活動をあれこれとすること によって散漫にならないよう、そし て、「仕事を集中して、忠実に、 しっかりと、愛を持って果たすこと を容易にする | 「6」犠牲を〈深める〉 よう勧めました。つまり「午後の仕 事の時間 | において大切なことは、 什事を聖化しそれを主に捧げるため の第一条件となる「良い仕事」をす るための環境を作り出すことです。 「信心家ぶった人ではなく、本当に 信心深い人なら、職業上の義務を

しっかり果たす。その仕事は神のもとへと昇る祈りであることを知っているからである | m。

こういった意味で、静寂を〈生き る〉努力は、午後の仕事を〈生 き〉、それをプロフェッショナルに 遂行する助けとなり得ます。時にこ の静寂に外的な静けさは伴わないで しょう。そのような状況がいつも可 能であるとは限らないからです。こ の静寂とは何よりそれぞれの職務が 必要とする落着きと集中力を持って その仕事に取り組むことを意味しま す。「しばしば、私たちは仕事を終 えたとたん、他のことをするために すぐに携帯電話を探します。私たち はいつもそのようにします。このよ うな態度は助けになりません。私た ちを表面的にするからです。心の深 みは静寂によって成長しますしい。 マルチタスクや、急ぐこと、気の散 るものに注意を向けることは、内的 な雑音を増やし、仕事を良くするこ

とを妨げ、それゆえ聖化を困難にします。逆に、主の愛情深い眼差しを感じながら、目の前の仕事に全神経を注ぐことは、仕事を通じて神に栄光を帰することを容易にするでしょう。

観想的な精神、すなわち一日のすべ てを祈りに変えたいという望みは、 私たちを責任から遠ざけるものでは ありません。むしろ、それは神への 愛と他者への奉什の精神によって、 一つひとつの具体的なタスクにおい て、良い仕事をするよう私たちを駆 り立てます。このようにして、世間 的には目立たない仕事も、主との対 話に入ることにより、神的な意味を 持つ永遠の価値のあるものになりま す。聖ホセマリアは、「祈りと仕事 は区別されない。すべては観想であ り使徒職である」とよく繰り返して いました回。このことについてド ン・アルバロは、私たちの創立者は 「いつ祈り、いつ働いているかを判 別できない。なぜなら彼にとってこの二つは同じ次元にあり、混ざり合って一つになっているからである | mmとコメントしています。

「午後の仕事の時間」をこのように 生きることは、この観想的な精神を 一日中24時間生きるための良い訓練 となるでしょう。どんな仕事であれ 用事であれ、それは「私たちの思い を神から引き離しません。それどこ ろか、すべてを神のために行い、神 のために、神とともに、神のうちに 生きる望みを強めてくれますしい。 さらには休日など、「午後の仕事の 時間上において厳密な意味での仕事 に従事しない場合であっても、内的 静寂と観想的潜心を探しながら生き ることができます。そのようにし て、落ち着きと主へと向かう心を もって、その日の夕方の祈りを準備 することが可能です。

それゆえ念祷とは、つまるところ、「午後の仕事の時間」はじ対話のところ一を通して主と交わして言えばでは対話のです。同時にあればござるをときという。同様があればござるをときというです。をはいいでき」である。これでではいいでき」できるのです。

## 静寂を味わう

DYAの学生寮が始まって2年が経った時、それまで若者たちの形成活動のすべてを担っていた聖ホセマリアは、彼の子の何人かにこの仕事を伝うよう依頼します。そのため彼は、形成を与える準備を容易にし、聖ラファエルの青年たちとの使徒的活動にインスピレーションを与えるいくつかのアイデアを取りまとめた

指針を書くことを決めました。そこ でこの学生寮で育むべき重要な特徴 の一つとして、沈黙への愛を挙げて います。「私たちの学生は、自分の 沈黙が祈りであり、仕事であり、他 者の休息であることを忘れないだろ う。夜のコメンタリーの後、翌日の ミサが終わるまで、大きな沈黙 (silencio mayor) が守られる | [13]。聖ホセマリアは、この沈黙を規 律や秩序の問題としてではなく、翌 日の祈りとミサのための深呼吸と見 なしていました。「それは味わうも のであり、不可欠なものとなる|

[14]<sub>o</sub>

私たちは誰かに何かを聞いてもらうためには声を上げる必要があると思いがちです。そうすることでしか注意を引いたり、意見を魅力的に伝えたりできないと考えます。しかし神はその逆です。「夜の最も深い静寂の時、あなたのことばが地上に降り立った」(知恵18・14-15)。宿屋の

喧騒ではなく、静かな馬小屋において、神は幼子になりました。絶え間ない刺激に囲まれた生活様式を前にして、イエスは私たちに、騒音から離れ、静寂を探すよう求めます。

日によっては、私たちを動揺させる 出来事が起き、その意味を理解でき ず、不安や心配を抱えたまま眠りに つくこともあるでしょう。逆に、日 中の出来事に満足したり、喜びに包 まれて夜を迎えることもあるでしょ う。このようなことすべてを夜の時 間に主とともに黙想し、私たちの心 を占めた感情を主と一緒にたどるこ とができます。そのざわめき、その 理解できなかった事柄は、その日の 他の音と調和した旋律に変わりま す。また、私たちに喜びを与えたこ とも、孤立した音符ではなく、献身 の歌の一部としてのより広い意味を 持つようになります。そしてこの旋 律は、私たちの期待に応じて無理に 作るものではなく、沈黙の中で神が 私たちに語りかけることを聞くこと で生まれるものです。

ある哲学者は「人間のあらゆる不幸 は、ただひとつのことから生じる。 それは部屋の中で静かにとどまって いることができないということだし [15]と言いました。夜の時間は、私た ち自身の最も深い部屋、つまり「神 と魂との間で極秘な事柄が行われる 場所し頭に入ることを助けてくれま す。それは私たちを表面的なものか ら遠ざけ、「心の奥深くに、神が住 まうための内的な空間を作り出しし ます。「こうして神のことばはわた したちのうちにとどまります。神へ の愛がわたしたちの思いと心に根づ き、わたしたちの生活を力づけま す | [17]

したがって、この習慣はイエスとともに生きる熱意を育む助けとなります。結局のところ、これが私たちがすべてを売り払って得た宝物なので

す(マタイ13・44参照)。心はその 孤独を必要とします。それは心を清 めるため、様々な束縛から解放する 唯一の情熱によって養うためです。 この理想は翌日の祈りとミサの中で 表現されます。長い間待ち望んでき たものが近づくと心は躍ります。同 じように、夜の時間に翌日待ち受け る神との〈約束〉への渇望を新たに することができます。その望みは単 なる「気が進む・進まない」といっ た次元を超えたものです。それは主 が私たちに与える恵みであり、私た ちの在り方を形作るものです。この 時間が必要であると聖ホセマリアが 感じたのもそのためです。それは、 神が彼の心に置いた、彼の人生の原 動力となる理想を養う機会だったの です。帰するところ、それはイエス 自身の姿勢と同じです。忙しい一日 の後、彼は父と二人きりになること を切望したのでした。

おそらくイエスは、ナザレの家でそ の沈黙の時の価値を学んだのでしょ う。実際、福音書には聖ヨセフの言 葉が一つも記録されていません。彼 は聞くことに重きを置いた人でし た。そして、その注意深い態度のお かげで、天使を通じて神の声を認識 することができました(マタイ1・ 20-24参照)。マリアは、起こった ことすべてを心に深くとどめていま した。自分の子の誕生を取り巻いた 不思議な出来事も(ルカ2・19参 照)、神殿で息子を見つけたとき、 彼の答えが理解できなかったことも (ルカ2・51参照)。聖母はこれらす べてを味わい、喜ばしいことや理解 できないことを通して神が奏でる旋 律に耳を傾けたのです。イエスは30 年の隠れた時を経て初めて公の生活 を始めました。その30年は仕事と沈 黙の時でした。その間について聖ル カは書き記しています:「イエスは 知恵が増し、背丈も伸び、神と人と に愛された| (ルカ2・52)。

- [1] ベネディクト十六世、一般謁見 演説、2012年3月7日。
- [2] 聖ホセマリア『道』304番。
- [3] ハビエル・エチェバリア、家族 への手紙、1997年9月1日参照。
- [4] 聖ホセマリア『鍛』738番。
- [5] 聖ホセマリア、手紙24、18番。
- [6] 聖ホセマリア(Crónica, 1967, p. 788)。
- [7] 聖ホセマリア『鍛』739番。
- [8] フランシスコ、一般謁見演説、 2021年12月15日。
- [9] 聖ホセマリア、指針、1934年3月 19日、注釈35番参照。

- [10] 福者アルバロ、1941年12月8日 付指針のコメンタリー、注釈38番。
- [11] 聖ホセマリア『神との対話のうちに』212番。
- [12] 聖ホセマリア『知識の香』119 番。
- [13] 指針、1935年1月9日、169番。
- [14] 同、注釈115番。
- [15] パスカル『パンセ』139番。
- [16] イエスの聖テレジア『霊魂の 城』 (Las moradas, I, n.14)。
- [17] ベネディクト十六世、一般謁見 演説、2012年3月7日。

José María Álvarez de Toledo

pdf | から自動的に生成されるドキュメント https://opusdei.org/ja-jp/article/gogo-yoru-jikan/(2025/11/21)