opusdei.org

観想的な心の静寂：「午後の仕事の時間」と「夜の時間」（1）

「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。

2025/01/06

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、予定を変更します。病人を癒し、さらには群衆が空腹のまま帰ることがないように、パンと魚の奇跡を行います。一日の終わりに、最後の人々を見送った後になってようやく、イエスは切に求めていた父との親密な時間を見つけました。福音書記者は、夜になってもイエスはひとりでそこにいたと語っています。

「イエスの祈りは（…）わたしたちに教えてくれます。わたしたちが立ち止まって、神との親しい交わりの時を過ごさなければならないことを。日々の騒音から『離れ』なければならないことを。それは、耳を傾け、人生を支え養ってくれる『根拠』に向けて歩むためです」[1]。これは、単に忙しい日の終わりに休息を求めるというだけでなく、父との

親密な対話に入りたいという心の望みの表れです。

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」[2]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。

[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。

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-jikan1/ (2025/12/16)