

# 默想：待降節第3主日 (A年)

默想のテーマ：「真の喜びはキリストがもたらす」「洗礼者ヨハネの謙遜」「平和と喜びを広める些細な奉仕」

真の喜びはキリストがもたらす

洗礼者ヨハネの謙遜

平和と喜びを広める些細な奉仕

---

「主において常に喜びなさい。重ねて言います。喜びなさい。主はすぐ

近くにおられる」(フィリピ4・4-5)。

教会の典礼は、待降節第3主日を

〈gaudete〉 喜びの主日と呼び、私たちの喜びの理由について考察するよう勧めます。皆、心の奥底で幸せになることを切望しています。しかしながら、たびたび私たちは、その喜びを人生の部分的な側面にのみ求めてしまします。物的な善や社会的な名声などを得ること、何らかの資質を身につけること、落ち着いた家族生活などを望みます。それは全て良いことですが、しかし、聖パウロはこれらを真の喜びにするには、イエスがもたらす幸せに、基を置くべきことを思い出させます。「主において喜びなさい」。

預言者イザヤは、喜びのうちに過ごすよう、民を招きます。たとえ敵の計略にかかり、たびたび神を忘れたことがあったとしても、喜んで過ごしなさいと言っています。「荒れ野よ、荒れ地よ、喜び躍れ、砂漠よ、

喜び、花を咲かせよ、野ばらの花を一面に咲かせよ」(イザヤ35・1)。様々な誘惑に負けそうになったり、疲れてしまったりするときも、心の奥深くでこの喜びを保つことができます。これは、間もなく祝う降誕祭で、キリストが身近になられるお陰でできることです。

喜びは「キリスト信者の呼吸法であり、自己を表す姿です」<sup>[1]</sup>。呼吸が、命の最初の表明であるように、誠実な喜びは、私たちが心底渴望していることに対して、イエスが答えを提供していることの表明です。

「弱った手に力を込め、よろめく膝を強くせよ。心おののく人々に言え。雄々しくあれ、恐れるな」(イザヤ35・3-4)と、第一朗読でイザヤ預言者が続けて言っています。驚くべきことに、神は私たちが抱く以上の喜びを降誕祭に対して示されます。これは、私たちの生活に入り込んだ

いという神の切望がいかに大きいかを示しています。

---

洗礼者ヨハネは、私たちと共に待降節を歩んでくれます。彼は、主のもたらす喜びを満喫するために不可欠な徳、謙遜を身に付けています。その全生涯は、人々にメシアの到来を準備させることに向けられていました。ですから、投獄されているとき、キリストの噂を耳にすると自分の弟子たちを送って、尋ねさせました。「来るべき方は、あなたでしょうか。それとも、ほかの方を待たなければなりませんか」(マタイ11・3)。イエスはご自分のなさったことを述べ、従兄を褒め称えました。

「『見よ、わたしはあなたより先に使者を遣わし、あなたの前に道を準備させよう』と書いてあるのは、この人のことだ。はっきり言ってお

く。およそ女から生まれた者のうち、洗礼者ヨハネより偉大な者は現れなかった」(マタイ11・10-11)。

謙遜は、生活を偉大な神の方に向けるよう助けてくれます。高慢な人は、「偉大な神が、私たちに近づくことができるよう、小さくならることを信じることができません」<sup>[2]</sup>。反対に、謙遜な人は、自己の能力を否定したり、できるだけよく働くための動機を見失ったりすることなく、三人の博士たち、あるいは羊飼いたちがしたように、喜んで幼子の前に身をかがめます。

謙遜の徳は、唯一重要な判断とは、「幼子の姿で私たちに現れる神」の判断であることを教えてくれます。祈りの中で、イエスの具体的な愛に近づく度に、私たちは自分自身についての誤った判断から解放され、平和を取り戻します。神は、私たちの行為の良し悪しによってではなく、

存在そのものを、自らの子として、愛しておられることが分かるからです。そしてまた、他者を裁くことがないよう助けてくれます。私たちは、周りの人たちの平和と喜びの源になるため、馬小屋を見て、より謙遜な視点を持つことができるようになります。

---

聖ホセマリアは、使徒の仕事を「平和と喜びの種蒔きをすること」<sup>[3]</sup>と要約しています。私たちは謙遜によって、神からの偉大な知らせを伝え広める役目を自覚し、倦むことなく福音を広める事に専念するようになるでしょう。多くの場合、不都合なことに対して、微笑むだけで十分でしょう。また、他の場合には、問題に直面している親しい人に理解を示すことなど…「福音の喜びは、イエスに出会う人々の心と生活全体を

満たします。イエスの差し出す救いを受け入れる者は、罪と悲しみ、内面的なむなしさと孤独から解放されるのです。喜びは、つねにイエス・キリストとともに生みだされ、新たにされます」<sup>[4]</sup>。

キリスト者である私たちの証しは、何かや誰かに反対することではなく、すべての人が主に出会えるように、人となることを望まれた神の謙遜を示すことです。謙遜な弟子たちのように、あの知らせを告げ知らせたいと思っています。私たち一人ひとりの愛情のこもった所作が、周りの人々の喜びの源になり、彼らの喜びを新たにします。イエスは、私たちの愛情に満ちた小さな行ないを通して、他者のうちに生まれたいとお望みです。

喜びの源である聖母は、いつも私たちに喜びをもたらしてくださいます。洗礼者のように、主の道を整え

ることができるよう、助けて頂きましょう。聖母と共に「この世を光で満たしましょう。私たちのすべきことは喜んで仕えることですから。オプス・デイにおける神の子のいるところで、内的平和の実りである快活さが欠けることのないように。内的平和のうちに、他者に仕えるために献身するなら、主がふさわしい実りを与え、内的な喜びで満たしてくださいます」<sup>[5]</sup>。

---

[1] フランシスコ、説教、2018年5月28日。

[2] ベネディクト十六世、説教、2010年1月6日。

[3] 聖ホセマリア『知識の香』120番。

[4] フランシスコ 『福音の喜び』 1  
番。

[5] 聖ホセマリア、1930年3月24日付  
手紙、22番。

---

pdf | から自動的に生成されるドキュメント <https://opusdei.org/ja-jp/meditation/mokusou-taikousetsu-daisan-shujitsu-a/>  
(2026/02/19)