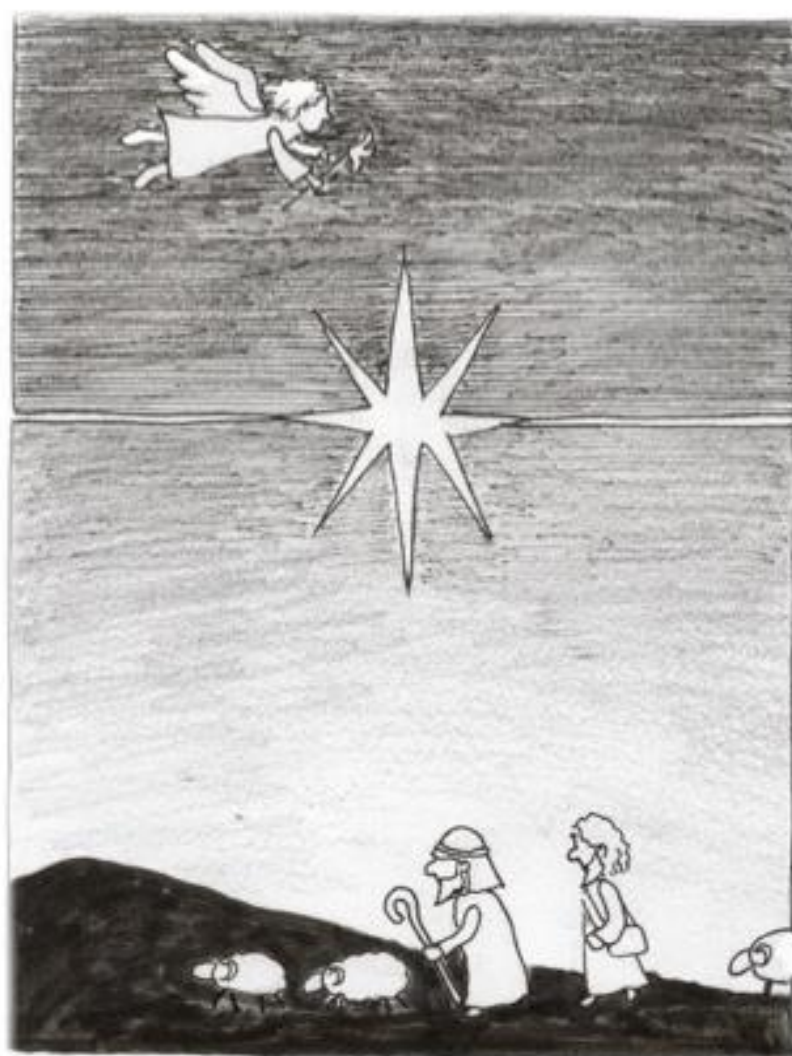


2021年～2022年

み言葉と歩む
降臨節から降誕節

～黙想の手引き～



日本聖公会
北関東教区・東京教区

<はじめに>

北関東教区と東京教区の聖職のご協力を得て、「み言葉と歩む降臨節から降誕節～黙想の手引き～」を発行することとなりました。執筆いただいた聖職の皆さま、校正にご協力頂いた皆さま、そして神様に心から感謝致します。

東京教区では、今年の大斎節に黙想集を作成しました。礼拝休止中であったこともあり、多くの方々より、日々の黙想の良き伴となった、というお声をいただきました。現在では礼拝再会した教会が多いとはいえ、引き続き教会に集うことが難しい方もおられます。また、何より皆が日々の祈りと共に降臨節から降誕節を歩んでいただくことを願い、大斎節に続いての黙想集作成となりました。ことに、今回から北関東教区の神の家族とともに、この期節を祈り、歩むことができますことは、大きなお恵みです。

黙想は神様との対話です。基本的に沈黙と祈りによってその時間を過ごします。最も大切なことは、神様のために自分の生活の時間をおさげし、心に神様をお迎えすることです。ありとあらゆることを神様に尋ねてみてください。様々な方法で、神様は必ず応えてくださいます。

できれば静かな場所や落ち着いた場所での黙想が望ましいですが、通勤通学の電車の中や、歩きながら、お皿を洗いながらでも、また少し早く起きて朝の新鮮な空気を吸った後でも、もしくは寝る前の一時の中でも、他からの音ができるだけ遮られているような場面を見つけ、時間を神様におさげください。そして神様との対話をお楽しみください。

黙想のために大きな助けとなるのが聖書のみ言葉や信仰の先輩・信仰の友の思い巡らしを分かち合うことです。そのために、この「み言葉と歩む大斎節」冊子をぜひ用いてください。

<この冊子の使い方>

この冊子には、日付と聖書の箇所と一言のメッセージ（黙想の手引き）が付いています。一度に全部読んでしまわず、日付通りに進めてみてください。

黙想の仕方の例：

- 最初に沈黙をもって始めます。神様を心の中にお迎えするための沈黙です。そのことを願って沈黙してください。
- 次にその日のみ言葉を読みます。
- しばらくみ言葉について思い巡らし、神様があなたに語ろうとされていることに耳をすましてください。

- メッセージ（黙想の手引き）をお読みください。それぞれの教役者が、同じみ言葉を読んで与えられた思いや、黙想の手がかりなどを書いています。さらに深い黙想へと手助けしてくれるでしょう。
- 最後に、神様がこの時間に与えてくださったすべてのことを感謝し、短い沈黙の時を過ごします。主の祈りを唱えて終わるのも良い方法です。

毎日繰り返すことで、ご自分の生活が神様の声を聴くことを中心に整えられていきます。黙想にはトレーニングが必要です。神様を自分の心の中にお迎えするために、心を柔らかくし、耳を研ぎ澄まし、自分の心をかき乱す思いや雑音を少しずつ整理していきます。そして神様が入ってくださるスペースを少しずつ広くしていきます。

＜ご注意：日々の聖書箇所について＞

本冊子の日々のみ言葉は、基本的にはテゼ共同体の「みことばの黙想」の聖書箇所に基づいています。「みことばの黙想」は、基本的に新共同訳を用いていますが、オリジナルのフランスのテゼで用いられる多言語朗読にあわせて、新共同訳から離れることがあります。したがって本冊子でも、曜日によってはその日の聖書箇所のエッセンスが一節にまとめられている日もあります。その一節だけを見ていただいても、聖書を開いてその日の聖書箇所全節をご覧になっても結構です。それぞれの良いように用いてください。

日々の黙想と祈りによって、主との交わりが深められ、主のご降誕の出来事を心からの喜びの内に迎えることができますように。

2021年～2022年
降臨節から降誕節

表紙の絵：樽谷雪（東京諸聖徒教会）

《黙想の手引き》

11月28日(日) 降臨節・アドヴェント 【ルカ 21:25-36】

イエスは言われた。「天地は滅びるが、わたしの言葉は決して滅びない。いつも目を覚まして祈りなさい。」

聖書は「初めに、神は天地を創造された」で始まります。そして、その都度、神様は「良し」、即ち神様の意に適っているとされます。一方でイエス様は「天地は滅びる」とされます。混乱を来すようですが、決して滅びることを望んでいらないことは明らかです。むしろ大切なのは、「一体誰が、何が滅ぼすのか？」ということへの思い巡らしでしょう。イエス様は言われます。「わたしの言葉、即ち私が神様と、お創りになったいのちへ捧げる働きは決して滅びない」と。だからこそ、絶やしてはならない祈りの内に「何が壊すことにつながるのか？何が創ることにつながるのか？」を聞き分けられる力を求めたいものです。

主教フランシスコ・ザビエル高橋宏幸

11月29日(月) 【詩編 27】

心よ、主はお前に言われる。「わたしの顔を尋ね求めよ」と。主よ、わたしは御顔を尋ね求めます。

この世の寄留者であるわたしたちの日々は、決して平穏ではありません。悲しみや苦しみ、悔いや痛み、嘆きや不安を抱えて生きています。自分の力では到底解決できないことに覆われ、行くべき道も不確かです。その中で神へ祈り求めているのがこの詩篇です。

この詩はわたしたちに伝えます。主が心に語りかけて「み顔を尋ね求めよ」と励ましてくださることと、自らの心が「主よ、わたしの顔を見つけてください」と叫ぶこととは表裏一体だということを（参考『聖書協会共同訳聖書』詩篇 27:8）。

このように神に全く寄り頼む信仰者の姿を、わたしたちは自分たちの詩として読み継いで来ました。神さま、どうぞわたしたちの意志を堅くし、歩むべき道をお示してください。

司祭マリア・グレイス笹森田鶴

メモ

11月30日(火) 使徒聖アンデレ日 【ローマ 10:11-13】

パウロは記す。「すべての人に同じ主がおられ、御自分を呼び求めるすべての人を豊かに恵みになるのです。」

ローマの信徒への手紙 10 章でパウロは、信仰義認について語っています。10 節に「人は心で信じて義とされ、口で告白して救われるのです」とあります。ただしその信仰は個人の内面に留りません。祈祷書では洗礼式において、会衆が受洗者に「十字架につけられたキリストへの信仰を告白し、その復活を宣言し、ともにキリストの祭司職にあずかる者となりましょう」と呼びかけます。続いて一同が使徒信経を唱えます。神が義とされる信仰は、神の民の信仰・共同体の信仰なのです。困難のうちにあって主を呼び求めているすべての人の叫びを私たちが聞き、祈りを共にしたとき、主イエスは十字架の上から必ず聴きとどけ、豊かに恵みくださいます。

執事バルナバ岸本 望

12月1日(水) 【マルコ 1:1-8】

預言者イザヤの書にこう書いてある。「主の道を整え、その道筋をまっすぐにせよ。」そのとおり、洗礼者ヨハネが荒れ野に現れて、罪の赦しを得させるために悔い改めの洗礼を宣べ伝えた。

主イエスは、「神を愛すること、隣人を愛すること」がもっとも大切だと教えられました。そうであれば、悔い改めとは、神を愛し、隣人を愛することから離れていたなら、愛する生き方へと向きを変えることです。けれども、どんなに望んでもそう生き続けることは難しく、どうしても道を逸れてしまいます。それが人間の罪というものなのでしょう。

神はそんな人間のために御子を遣わし、聖霊によって、わたしたちが愛に生きることができるよう助け続けてくださっています。洗礼者ヨハネの呼びかけは、何もこちらが差し出さずとも降される神からのこの恵みを、素直に受け取るよう促しています。言い換えれば、愛するには、まず神からの愛を素直に受け取りなさい、とされているように感じます。

司祭ヨセフ太田信三

メモ

12月2日(木) 日本聖公会初代主教ウィリアムズ 【詩編 138】

主は、低くされている者を見ておられます。わたしが苦難の中を歩いているときにも、わたしに命を得させてくださる。

「苦難の中を歩むときも命を得させてくださる」神を思い起こしましょう。

2011年の春先、『ウィリアムズ物語』の著者から久しぶりに再版されることになったのでと著書をいただきました。それを読んで、ウィリアムズ主教の墓と並んで日本語の碑文があることを知りました。それ以来、その一文を日本聖公会初代主教ウィリアムズの記念日の朝の礼拝で加えることにしています。「創業ノ難ヲ排シ堅忍能ク日本聖公会ノ基ヲ莫ム、嗚呼我老監督ウィリアムズ 美哉、日本在住五〇年道ヲ伝ヘテ己ヲ伝ヘズ、一朝飄然トシテ去リ、老骨ヲ故山ニ埋ム、温容彷彿追憶日ニ新ナルモノアリ、茲ニ碑ヲ老師就眠ノ地ニ建テ日夕愛慕ノ意ヲ表ス
大正二年七月 日本聖公会有志者」

司祭マッテヤ大森明彦

12月3日(金) 【1ペトロ 4:7-11】

語る者は、神の言葉を語るにふさわしく語りなさい。奉仕をする人は、神がお与えになった力に应じて奉仕しなさい。それは、すべてのことにおいて、イエス・キリストを通して、神が栄光をお受けになるためです。

本日のみ言葉では、語るにしても奉仕をするにしても、それらはすべて神が栄光を受けるためと述べられています。その前節(10節)で示されているように、「語ること」と「奉仕すること」は神から授かっている賜物の一例と考えられます。私たちは誰もがそれぞれに賜物(カリスマ)が与えられ、管理を任され、それを生かし互いに仕えるよう求められているのです。カリスマとは、すべてのキリスト者にそれぞれの使命を果たすために授けられる霊的な天の恵みです。私たちは、そして教会は、それぞれに与えられた賜物を生かし互いに仕えているのでしょうか？ 最大の賜物は主イエス・キリストであると思い巡らし、神に栄光を帰すよう祈ります。

司祭マルコ福田弘二

メモ

12月4日(土) 【ヘブライ 10:19-25】

希望を揺るがぬようしっかり保ち、互いに愛と善行に励むように心がけなさい。

教会は神様を信じる人々が呼び集められた場所です。呼び集められた目的は神様を信じる人々が神様の国へ導かれるためです。そして、神様の世界が到来するまで、世の中の悪から守られ、お互いに助け合い、神様の国へ向かって共に歩く共同体となるためです。いわば、教会は神の国にふさわしい人になるために準備された神様の領域なのです。教会をこのように定義したことを同意するなら必ず三つの振り返ることをしなければなりません。自分の信仰を振り返ること、そして神様の前で信仰告白すること、また、教会の中で行動と言葉でイエス様の言葉通り仕える人になっているのか振り返ること、最後に復活と救いの道を信じて歩みながら同僚と愛をもって分かち合うことです。教会はイエス様の名で一つになる所だからです。

司祭ナタナエル池 星熙（ジ・ソンヒ）

12月5日(日) 【ルカ 3:1-6】

洗礼者ヨハネについて、預言者イザヤの書にこう書いてある。「荒れ野で叫ぶ者の声がする。『主の道を整え、その道筋をまっすぐにせよ。』」

み子イエス様のお誕生への備えをする主日も二回目を迎えます。毎年のことですが、この降臨節のあいだ、私たちは自らの心の中を今一度顧みなければなりません。私たちの心の中に「み子イエス様の居場所」はあるでしょうか。私たちの心の中が雑然としていては、イエス様をお迎えする場所がありません。この降臨節の期間は、そんな私たちが、それぞれの心の中を鎮め、整理して「新たに」イエス様に来ていただくための場所を備えるための期間なのです。この一年間に溜まりに溜まった不必要なものを整理して、一番大切なイエス様に居ていただくための場所を確保しておきましょう。そして喜びのうちにみ子をお迎え致しましょう。

執事クララ佐久間恵子

メモ

12月6日(月) 【詩編 119:49-56】

主よ、あなたの掟(おきて)はわたしの歌。夜にはあなたの御名を唱えます。

皆様はお好きな聖書の箇所をお持ちだと思います。自分が苦難に遭遇している時、どのように歩んだら良いか分からない時、聖書の言葉は私たちを力づけ、導いてくれます。

そして同様に、お好きな聖歌もお持ちだと思います。歌はさらに大きな力を持っており、試練に遭う時、私たちを支えてくれます。主の「戒め」はまさに「歌」なのです。

主より与えられた掟(おきて)は私たちを自由にし、私たちを支え、歩む力を与えてくれます。掟は、歌の持つ力をも実感させ、大切な存在であると言えます。詩編は、旧約時代の聖歌でもあります。

悩み苦しみながら生きつつも、夜には主の御名を唱えて感謝しつつ過ごしたいです。

司祭パウロ鈴木伸明

12月7日(火) 【使徒言行録 13:23-25】

その生涯を終えようとするとき、洗礼者ヨハネはこう言った。「わたしを何者だと思っているのか。わたしは、あなたたちが期待しているような者ではない。その方はわたしの後から来られるが、わたしはその足の履物をお脱がせする値打ちもない。」

ヨハネは現実と妥協せず、^{ひっばく}逼迫を恐れず、ファリサイ派とサドカイ派を叱りました。彼はヘロデに逮捕され、死にましたが、死を恐れませんでした。彼は自分の弟子がイエス様に従っても妬まず、むしろ勧めるほど心が広い人でした。しかし、何より目立っているところは彼の謙遜です。彼は、イエス様より先に生まれ、民衆は皆彼を預言者として尊敬しましたが、「(自分はイエス様の)履物の紐を解く資格もない」と言いました。この一言によって何人かの弟子がイエス様を訪ね、イエス様が救い主であることを分かるようになりました。私たちがヨハネから学ばねばならないことは、まさにこのような謙遜ではないでしょうか。

司祭シモン林 永寅 (イム・ヨンイン)

メモ

12月8日(水) 【ルカ 1:26-38】

天使はマリアに言った。「マリア、恐れることはない。あなたは神から恵みをいただいた。あなたは身ごもって男の子を産む。その子をイエスと名付けなさい。」

私たち一人ひとりもこのわが身に新しいいのちが宿ることについて思いめぐらしたいと思います。それは新しいいのちを生きる者とされる、生き方の根幹が変えられることを受け入れることだともいえるでしょう。しかしそれが恵みの出来事であるとしても、未知なるものを自分のなかに受け入れることに恐れを感じずにいられるでしょうか。これまで通りの変わらない自分でいたほうが安心なのではないでしょうか。

変える力は外からやってきます。「恵まれた方。主があなたと共におられる」という言葉と共にやってきます。恵みに応答して生きる、主と共に生きることへと根幹が変えられるなら、世界の見え方が変わります。絶望や死の見え方が変わります。

執事ヤコブ荻原 充

12月9日(木) 【詩編 18】

主はわたしを広い所に導き出し、助けとなり、喜び迎えてくださる。

この詩篇は、元々ダビデがサウル王からの難を逃れたときの神への賛美をうたったものと思われる。描写には戦争を思わせるものが多いが、現代の我々は自らの現実の様々な葛藤、信仰の葛藤の中にあって読まれるべきものと思う。詩の作者は自分の弱さを知り、ひたすら神の助けを呼び求める。弱さは力が弱いだけでなく、自分の罪も認めることを表すと思う。主に力を求め主との共同作業を通して我々は平和を作り出すことができる。「広い所」とは詩の作者にとって神とともにある主権が認められた場、平和と救いが与えられた場である。わたしたちも油注がれた者（キリスト）が、平和を実現するためにわたしたちのもとに来られることを待ち望む。

司祭ヨハネ松浦 信

メモ

12月10日(金) 【シラ 28:2-7】

隣人から受けた不正は赦せ。そうすれば、願い求めるとき、あなたの罪は赦される。

人間は罪人で、父なる神は人の罪を赦すためにイエス・キリストを遣わされたと教会は教えて来た。ところが、「イエス・キリストは罪を赦す権威を持っている」との正統教義を掲げてきた教会は、赦されることを知らない集団となった。教会の正統教義を支える正統神学の歴史は、「正しさ」を主張する言説に溢れているが、教会がどれほど「誤ってきたか」を語る正統神学を、私は皆目知らない。「正しい者」は赦しを必要としない。自らの正しさに固執した教会は、「赦されるようなことがあってはいけない」存在になった。教会こそ、増し加わった「隠された罪」に向き合い、赦しを願う必要があるのではないだろうか。

司祭ヨハネ塚田重太郎

12月11日(土) 【イザヤ 11:1-10】

イザヤは言った。「主の霊がメシアの上にとどまる。彼は、目に見えるところによって裁きを行わず、弱い人のために正当な裁きを行い、この地の貧しい人を公平に弁護する。」

今日の黙想箇所ではイザヤはイスラエル王国のことを具体的に「正義が支配する王国」と言っています。しかし、現実にはバビロン捕囚となって異国の支配下にあり「切り株と根」だけというような絶望的な状況でした。

しかし、イザヤはそのような状態でも神がいつかは「芽・若枝」である救い主を起こしてくださると説きます。さらにエッサイの子孫であるイエスの上に神の霊がとどまり、霊に満たされ、神の国が完成する事を象徴的に預言しています。イザヤはイエスの誕生によってもたらされる王国は正義と公平をもって治められるものであり、メシア時代の平和と繁栄は、野獣の性格、生態までも変え得るような理想の世界であると表現しています。

司祭マタイ 金山昭夫

メモ

12月12日(日) 【ルカ 3:15-22】

洗礼者ヨハネは言った。「わたしはあなたたちに水で洗礼を授けるが、わたしよりも優れた方が来られる。わたしは、その方の履物のひもを解く値打ちもない。その方は、聖霊と火であなたたちに洗礼をお授けになる。」

バプテスマのヨハネと同時代の人たちは、ヨハネを神さまから遣わされたメシアではないかと考えていた。一方、ヨハネは、自分は「メシア」ではないと否定しつつも、自分の使命を果たしていた様子が描かれている。ヨハネは先駆けとして、神さまがやがてもたらされる「喜びの知らせ」をみんなが受け取り、神さまと共に歩む生活をしていく新しい時代に向けての準備をみんなにしてもらうために働いていることを自覚している。自分が今行なっているこの水の「洗礼」も、やがて神さまは新しい仕方で、つまり「聖霊と火」をもって「洗礼」を授けられるようになると、ヨハネは証していた。それをもたらすイエスさまも、先ずはそのヨハネから洗礼を授けられた。

司祭シモン・ペテロ上田憲明

12月13日(月) 【1コリント 1:4-9】

パウロは記す。「あなたがたは主イエス・キリストの現れを待ち望んでいます。主も最後まであなたがたをしっかりと支えてくださいます。」

かつてダマスコへの道中に主と出会ったパウロがキリストの現れを願ってくれていることは、あなたたちもこの世で主と出会うことが出来るよ、と励ましてくれていることにほかならない。私たちは主の御迎え＝自身の死と考えがちだが、復活の主はいまこの瞬間も世界のあちこちで働かれており、私たちが駆けつけることを待っておられる。待つだけではない。パウロに遣わすためにアナニアに現れて促されたように、私たちにも誰かを遣わして助けて下さるし、私たちの心に語りかけて誰かの許へ遣わされる。復活の主は誰かの姿で私たちの前に現れて下さるが、それが主の現れであることに気付くのは、主の招きに応えて主と共に働いたその後なのかもしれない。

司祭ダビデ倉澤一太郎

メモ

12月14日(火) 【詩編 96】

新しい歌を主に向かって歌え。主の御名をたたえよ。日から日へ、御救いの
良い知らせを告げよ。国々に主の栄光を語り伝えよ。

この詩編を読むと一編の詩が重なって心に響きます。それは一人の筋ジ
ストロフィーの少年が書いた『まいにちのおくりもの』という詩です。

「聞いて 明日はあたらしい日。今日もあたらしい日。ほんとうは毎日
があたらしい日。神さま ありがとう。こんな とくべつな あたらしい日
を」

(マティ・ステパネク著「ハートソング」PHP 研究所 2002)

彼の詩は大切なことに気づかせてくれます。それは、私達は毎日、新し
い贈り物を神様から頂いているという事です。その喜びを主に向かって歌
えば、喜びは自分だけに留まらず、広がっていくでしょう。私達は神様か
らの贈り物に、日々、気づいているでしょうか。その喜びを主に向かって
歌っているでしょうか。喜びも悲しみも、新しい歌（祈り）にのせて主に
向かって歌いたいものです。

執事マリア越智容子

12月15日(水) 【ヨハネ 1:29-34】

洗礼者ヨハネはイエスについてこう言った。「わたしの後から一人の人が来
られる。その方はわたしにまさる。わたしよりも先におられたからである。」

洗礼者ヨハネはヨルダン川で人々に洗礼を授け、弟子も集まって来て
いました。その中には、後にイエスの弟子となるアンデレもいました。
そもそもヨハネとイエスは親戚でしたがヨハネの方が何事も先立ってい
ました。ですから、自分の方が本家であると主張する事もできたのに彼
は自分の弟子も譲りました。

この謙虚な態度を今日の日課は、本人の口から語らせています。日本
では、元祖、本家争いが良く起こります。そうならなかったのは、イエ
スの方が神の子として洗礼者ヨハネより先であるとの認識があったから
です。イエスもヨハネを自分の先駆けとして認めておられました。世の
罪をのぞく神の小羊としてイエスの道備えをなした洗礼者ヨハネを先触
れとして、今日一日、世に来られた救い主イエスを心に思い巡らして過
ごしましょう。

司祭アタナシオ佐々木 庸

メモ

12月16日(木) 【イザヤ 56:1-7】

主は言われる。「正義を守り、恵みの業(わざ)を行え。わたしの救いが実現し、わたしの恵みの業が現れるのは間近い。」

イザヤは、神の救いが訪れるのはもう間近だ、その時まで正義と恵みの業の実践をと、訴えています。この言葉のうちに差し迫った緊張感を感じます。でも、今のわたしたちはどうでしょう。イエス・キリストを迎える緊迫感はあるでしょうか。時の経過によって誰でもクリスマスの時を迎えることができます。しかし、わたしたちが望んでいるのは、そういうクリスマスではないはずです。イエス・キリストに、自分の心の中に宿ってもらうことです。そのためには、何をしたらよいか、どういう待ち方がよいか、答えは自ずと見えてくると思います。

司祭カブリエル西海雅彦

12月17日(金) 【ミカ 7:7-8】

わたしは主を仰ぎ、わが救いの神を待つ。たとえ闇の中に座っていても、主こそわが光。

暗い世界を明るくしてくださるため世の光として来られる主イエス・キリストのご降誕を待ち望んでいます。わたしたち人間は自ら光を放つことはできません。イエス様の光を受け反射して光ることができる存在です。わたしたちはイエス様から与えられた光を反射してこの世を明るくする働きを担っています。すべての暗闇を光へと変えていくことができるようにイエス様は力を与えてくださいます。どのように光をこの世に反射していけるか思い巡らせるこの季節、次の子どもの聖歌を思い起こします。

ひかり ひかり

わたくしたちは ひかりの子ども

ひかりのように あかるい子ども

いつもあかるく うたいましょう

司祭ステパノ卓 志雄

メモ

12月18日(土) 【ミカ 7:14-20】

主よ、あなたの民を牧してください。あなたの選ばれた羊の群れを。豊かな牧場で草をはむことができるように。

ミカは農村出身者で、貧しい生活を強いられている農民への共感を持ち、預言者として、都市における支配者層や宗教的指導者層、そして上流階級の人々の腐敗墮落を糾弾し、偶像崇拜と軍事力により頼む国のあり方に警告を発した。そのミカが、神の求めておられることは、「正義を行い、慈しみを愛し、へりくだって神と共に歩むこと、これである。」(ミカ 6:8) と高らかに宣言する。そして、共に歩んで下さる神が私たちを養い生かす牧者となって下さい、とミカは願う。

貧しい者を苦しめる支配者たちの腐敗墮落、国の破滅を狙う外圧。どんな苦難があろうとも、神こそ共に歩む牧者である。主イエスはこの牧者として、この世にお生まれになった。

司祭セラピム高橋 顕

12月19日(日) 【ルカ 1:39-45】

マリアの挨拶をエリサベトが聞いたとき、その胎内の子がおどった。エリサベトは聖霊に満たされて、声高らかに言った。「あなたは女の中で祝福された方です。胎内のお子さまも祝福されています。」

マリアは、幸いな人でした。神から恵みを受けたからです。力ある方の偉大なみ業が働き、身ごもります。しかし、妊娠は思いがけないことであり、マリアが願っていたことではなかったでしょう。男の人を知らなかったからです。神の言葉の成就が、人間の思い通りとは限りません。神様は試練を通して愛する人を導きますが、私たちは驚き怪しまないようにしたいものです。

友との交わりが、試練の中で信仰を保つ助けとなります。マリアはエリサベトとの交わりの中で信仰が強められます。エリサベトによる祝福の言葉を聞いたマリアは神をたたえて歌い出します。祈祷書 38 頁にある「マリヤの賛歌」です。

司祭ルカ平岡康弘

メモ

12月20日(月) 【イザヤ 64:3-7】

主よ、喜んで正しいことを行い、あなたの道に従って、あなたを心に留める者を、あなたは迎えてくださいます。

バビロニア帝国の支配から解放し、新しい時代を迎えましたが、エルサレムは廃墟と化し、帰還した人たちと残っていた人たち、また移民の異邦人たちとの葛藤も深刻なことでした。どんな時代にも根本を洞察する者はいらざるはず。預言者は只今必要なのは神殿復旧ではなく、壊れている公平と正義を回復することと宣布しました。これは、煩わしい宗教行為より、正義を行い、神のみ旨に従うことこそが大事ということでした。混沌と闇の世界に「光あれ」と言われて秩序を整えられた神さまが、わたしたちの中におられ、心を照らし、正しい道に導く光となってくくださるよう祈ります。

司祭アモス金 大原 (キム・デウオン)

12月21日(火) 使徒聖トマス日 【詩編 119:25-32】

主よ、あなたによって心は広くされ、わたしは戒(いまし)めに従う道を走ります。

トマスというと、イエス様が復活された際になかなか信じようとしなかったため、十二弟子で印象の悪い方が多いのではないのでしょうか。

しかしトマスは誰よりも情熱的で、イエス様に従っていこうとする態度は誰よりも勝っていました。そして伝説によれば、トマスは最も遠く、インドにまでイエス様のことを宣教に出かけ、殉教したと言われていいます。

詩編の言葉にありますように、トマスは神様の導きによって自分の枠を超え、神様に従っていく人生を全うしました。

私たちも「疑い深いトマス」の枠を超えて心を広くされ、「神様の導き・宣教・戒めを全うしたトマス」を、今日は一緒に覚えましょう。

司祭パウロ鈴木伸明

メモ

12月22日(水) 【1コリント 1:26-31】

神は地位のある者を無力な者とするため、世の無に等しい者、身分の卑しい者や見下げられている者を選ばれたのです。

私事ですが、12月22日は、私の司祭按手の記念日です。司祭としての歩みを始めて、丸21年が過ぎました。聖職を志願するとき、竹田眞主教に言われた「キミには、キミを支える仲間が居るか？」との言葉を今でも思い出します。竹田主教は、聖職とは協働職であること、仲間が居なければ務まらないことをキッと教えようとしたのでしょう。この21年の間、仲間にたくさん助けてもらおうと共に、ずいぶんと仲間を傷つけてきたとの後悔を思います。人は、誰もが欠如を抱き、それを他者から満たしてもらいながら生きているのだと痛感させられました。私たちの御子は、人を自立（Independence）させるためにではなく、まさに、ささえ合う（Interdependence）必要を示すために、私たちの「間」に降りてこられたのでした。

司祭ニコラス中川英樹

12月23日(木) 【イザヤ 50:10】

あなたがたのうちにいるであろうか、主を畏れ、主の僕の声に聞き従う者が。闇の中を歩くときも、光のないときも、主の御名に信頼し、その神を支えとする者が。

クリスマスを目前にしている今日のイザヤ書はかなり厳しいことを問います。それはなぜかと黙想するうちに、荒れ野で悔い改めるようにと叫んだ洗礼者ヨハネの声が聞こえてきました。“どうなのか。キリストが自分を通してお生まれになれるように準備できているのか。でこぼこで曲がっている道は平らで真っ直ぐになっているのか。自分という産道は今どのようになっているのか”と問われているような気がしました。

太陽が昇る直前の闇が最も深いように、クリスマスを直前に控えている私たちは今、内面の闇と向き合うようにと招かれます。たとえ闇に包まれているとしても主こそが光であることを信じ切っているのかについて省みることが求められます。

司祭ヨナ成 成鍾（ソン・ソンジョン）

メモ

12月24日(金) 【1コリント 2:1-9】

パウロは記す。「目が見もせず、耳が聞きもせず、人の心に思い浮かびもしなかったことを、神は御自分を愛する者たちに準備された。」

神がその愛を御子イエスとして私たちのもとに現わして下さった降誕日もいよいよ明日、喜びに心が躍ります。しかし、クリスマスを祝う喜びのうちにすでに示されている、主イエスのご生涯と十字架の奥義は、限られたものにしか理解できません。この世の滅びゆく支配者たちには隠された栄光の十字架の奥義、知恵と真理を、神は「ご自分を愛する者たち」に知らせてくださると聖書は語ります。「神を愛する者」とは、どのような人なのでしょう。律法全体と預言者がこの二つの掟に基づいて、同じように重要であると主イエスが命じられたのが、「神を愛しなさい」と「隣人を愛しなさい」であることに心を留めたいと思います。

司祭パウロ矢萩栄司

12月25日(土) クリスマス・降誕日 【ヨハネ 1:1-5】

初めに言(ことば)があった。言の内に命があった。命は人間を照らす光であった。

真っ暗闇の中で灯される小さな光は、安心感や力を与えてくれます。吹けばいとも簡単に消えてしまう光ですが、電灯では醸し出せない不思議なものを秘めています。天地創造の際神様の第一声は「光あれ」でした。人の手によらない、神様の言によって創られた恵みに満ち満ちた力とであると言えましょう。しかも、その光は単に輝くことに止まらず、その中に命という人を生かす力までもが添えられています。真の光が見え難い時代に居ると言えましょう。同時に、人工的な光に取り囲まれ、心に灯される光を見つけ難い時代とも言えましょう。ご降誕の時、ムード作りのローソクが醸し出す光、灯りではなく、心を惹かれる光、灯りを見つめたいものです。

主教フランシスコ・ザビエル高橋宏幸

メモ

12月26日(日) 【ルカ 2:41-52】

マリアとヨセフは神殿にいるイエスを見つけた。そのときイエスは言われた。「どうしてわたしを捜したのですか。わたしが自分の父の家にいるのは当たり前だということを、知らなかったのですか。」マリアはこれらのことをすべて心に納めていた。

親・人として当り前の為様。それが少年イエスの当り前のまえに、打ち砕かれます。常識やあなた自身の計画や願いは、打ち砕かれ、人の思いや考え・心配や不安・恨みや疑い・怒りや憤り、そして誰の想像をもはるかに超えた、驚きと不思議へと神はいざなわれます。

世の惨状を知って心を痛め、私たちの歩みに心を注がれ続けた愛である神は、この世を贖うため、私たち人間の小さな常識や知識を超えた、神の知恵をもって、世にそして私たちに対峙されます。

些細な日常の中に、神から私たちを引き離そうとする力と、神の祝福のしるしとが置かれます。私たちは、喜びをもって主に従い、ともに歩むことができるよう、命への道を日々選び続けてゆきます。

司祭フランス下条裕章

12月27日(月) 最初の殉教者聖ステパノ日(12月26日より)【1ヨハネ 1:1-4】

命は現れました。御父と共にあったが、わたしたちに現れたこの永遠の命を、わたしたちは見て、あなたがたに証しし、伝えるのです。

今まさに息を引き取ろうとしている人の傍らで永遠の命を語るときは、一時的な別離を越えて「あちら」でまた必ず会えるという望みを語ることになるだろう。一方、日常生活における永遠の命は、どんな意味を持つのか。何が起きても、逆に何も起きなくても、「わたし」の存在は無駄ではなく偶然でもないと信じる。それは、他でもない「わたし」が神に愛されているという確信と、何があっても見捨てられないという平和、それらを基として生きることなのではないだろうか。恨みのゆえに殺害しようとする人々に対しても「ゆるし」をもって応え、神への信頼に最後の瞬間まで踏み止まったステファノに続けたい。

司祭ロイス上田亜樹子

メモ

12月28日(火) 福音記者使徒聖ヨハネ日(12月27日より)【ヨハネ 1:14-18】

いまだかつて、神を見た者はいない。父のふところにいる独り子である神、この方が神を示されたのである。

『父のふところにいる独り子である神』という言葉から、父親に抱かれる幼子を連想します。その温もりを感じ、心臓の鼓動を聞くことで安心するような信頼関係があり、父である神さまに全てを委ねるイエスさまの生涯が暗示されています。

またヨハネによる福音書では、イエスさまは「言」という世の初めから神さまと共にあり不可分な存在として書かれています。

そのような存在であるイエスさまが受肉されたことの目的は、私たちに神さまを示すことです。

イエスさまの御降誕を祝うと共に、イエスさまによって示された神さまの現臨に思いを馳せることができますよう、聖霊の導きを祈り求めています。

執事ミカエル・ヨシュア大山洋平

12月29日(水) 聖なる幼子の日(12月28日より)【フィリピ 2:1-11】

パウロは記す。「自分のことだけでなく、他人のことにも注意を払いなさい。それはキリスト・イエスにもみられるものです。」

自分が生まれたが為に、ベツレヘム周辺の2歳以下の男の子が皆殺された。このことを主イエスは、いつ自覚されたのだろう。そのとき、自分だけが生き残っていることに、どれほど主は痛まれただろう。

以来、主は自らの生涯を、他者の命を守ること、回復することにささげる、という決心を固め続けられた。それを主は、「永遠の命」をもって遂行されている。それゆえ主イエスは、今日も、世界で命を損なわれている幼い命のために、生き続け、祈り続けておられる。クリスマスの祝祭を心に納めて、主が祈ってくださっている祈りに、加わらせていただこう。

司祭パウロ宮崎 光

メモ

12月30日(木) 【ヨハネ 12:35-36】

イエスは弟子たちに言われた。「光の子となるために、光を信じなさい。」

以前、月も星もまったく隠された夜、海に行ったことがあります。車のライトを消すと、全くの暗闇がそこにありました。目が慣れても何も見えない、波の音だけが聞こえる本当の暗闇。ふと足元から不安と恐怖が襲ってきました。すぐに耐え切れなくなり、急いで車のエンジンを掛け、そこを去りました。道を照らすライトのありがたみを心底感じました。

博士らは砂漠の暗闇にいたからこそ、星の明かりの導きに気付くことができ、主イエスのご降誕を知ることができました。

暗闇の中でこそ、本当の光のありがたさや、光が照らす道を知ることができます。主の御降誕を祝う今、部屋の蛍光灯を消して、暗闇に留まる時間を大切にしたいと思います。

司祭ヨセフ太田信三

12月31日(金) 【マタイ 5:44-48】

イエスは言われた。「敵を愛し、自分を迫害する者のために祈りなさい。あなたがたの天の父の子となるためである。天の父がそうであるように、あなたがたも分けへだてなく愛しなさい。」

この言葉は、「隣人を愛し、敵を憎め」(マタイ 5:43)への反立命題である。『聖書』は、主なる神様に対する相手との戦いを否定していないが(申 20:10-18)、イエス様がこの言葉を語られた意味は何か。全ての被造物を愛そうとされる天の父の求める完全さは、戦いでは完成されないことである。それではこの言葉の実践者は誰か。それは十字架で示された愛を信じる教会である。教会の信仰がローマ帝国の国教となった時、この言葉は、その範囲を教会の外に広げると同時に本質的な重要性を失った。しかし、教会がこの教えの実践者であるべきことはいつの時代も変わらない。教会から愛に満ちた交わりが始まらなければ、世界に平和は訪れないからである。

司祭バルナバ菅原裕治

メモ

2022 年

1 月 1 日(土) 主イエス命名の日 【1ペトロ 3:8-17】

悪をもって悪に、侮辱をもって侮辱に報いてはなりません。かえって祝福を祈りなさい。祝福を受け継ぐためにあなたがたは召されたのです。

わたしたちは神ではありません。人です。このみ言葉に素直に首肯できないのは、人として自然なことです。人の自然な思いが、このみ言葉に示されている神のみ心とは違うということ、ここに救いがあります。人の自然な思いが、そのまま神のみ心と一致していれば、人は神と同じということになり、神もイエスも、わたしたちの救いに必要のないものになります。今日のみ言葉は、イエスの言葉と行いに基づいています。「敵を愛しなさい」と教え、十字架上で「父よ、彼らをお赦してください」と祈られた主イエス。人の思いではなく、神のみ心を生きたイエスこそ、わたしたちの救い主です。わたしたちがイエスに倣うために、聖霊のみ助けを求めましょう。

司祭エレミヤ・パウロ木村直樹

1 月 2 日(日) 【申命記 31:1-8】

モーセは言った。「強く、また雄々しくあれ。あなたの神、主は、あなたと共に歩まれる。あなたを見放すことも、見捨てられることもない。」

不可能とさえ思える神の召し出しに応えて、「奴隷の家」エジプトから同胞たちを導き出したモーセは、約束の地を目前にして自分の後をヨシュアに託すこととなりました。モーセもヨシュアも神に選ばれ召し出された人ですが、彼らに並外れた頭脳や体力、強固な信仰があったわけではありません。むしろ人として、弱さを持ち、それを深く自覚している者だからこそ、民を新しい天地に導く使者として選ばれたのです。

弱さ・足りなさのゆえに恐れを抱くヨシュアに、神は繰り返し「強く、雄々しくあれ」と呼びかけます。神は、困難な道程を行く彼をはげましつつ、常に民とともに歩もうとされました。

執事セシリア下条知加子

メモ

1月3日(月) 【マタイ 2:1-12】

学者たちはその星を見て喜びにあふれた。家に入ってみると、幼子は母マリアと共におられた。彼らはひれ伏して幼子を拝んだ。

占星術の学者たちが遠くからきて、ユダヤ人の王としてイエスを拝み、贈り物を献げました。このことは聖歌やページェントを通して注目されるところです。それを知ったヘロデ王が不安になり、恐れることはよく理解できます。しかし、最も不思議なことは、ヘロデ王と一緒にいた祭司長たちや律法学者がそのことを何一つ調べようとしないことです。自分たちの権力は神ではなく、ヘロデ王と結びついてしまっていたことでしょう。この世の王の招集には応じるが、10 km離れていないベツレヘムにメシアが生まれたと聞いても動こうとしない彼らには驚きます。誰より分かっていた祭司長たちが神のメシアよりもこの世の権力と富と考え方を選んだのです。

司祭ベレク・キナ・スミス

1月4日(火) 【マタイ 20:24-28】

イエスは言われた。「人の子は、仕えられるためではなく仕えるために、また、多くの人を自由にしようと自分の命を献げるために来たのである。」

抜け駆けでより良い地位を得たいと願ったヤコブとヨハネを狡いといふ他の弟子たちは怒ります。しかし彼らも他の弟子よりも上の地位を願っていたということでは同じです。その弟子たちに対してイエス様は「仕えるものになりなさい」と言われます。それは「互いに」仕えるものとなるということ。上下関係ではなくフラットな関係の中で支え合いなさいと命じられます。

私たちはどこかに欠けのある不完全なものとして存在しています。その不完全なもの同士が神様から造られた大切な存在として共に生きる。その目に見える「たとえ」として教会があります。1年の初めに当たりこのことを心に収めていきたいと思います。

司祭ジェームス須賀義和

メモ

1月5日(水) 【ローマ 7:4-6】

パウロは記す。「わたしたちは、自分を縛っていた律法に対して死んだ者となり、律法から解放されています。その結果、霊に従う新しい生き方で仕えるようになっているのです。」

ルールや規則を守ることは、秩序を保つことにつながります。誰も秩序を乱したいとは思いません。ですが、規則を守ることが私たちの生きる目的ではなく、皆が平和に生きられるようにと願う心が、規則を守ろうとする生き方へと導いていきます。その生き方は規則に縛られることとは大きく違い、むしろ自由です。自由とは、「自らである理由」と書きます。私たちが、神の祝福のうちにある隣人を想い、心から平和を祈り求めて生きるとき、私利私欲や自己中心的な思いなど、すべてのことから解放された「自らである理由」、神から託されている使命に出逢うことができるのではないのでしょうか。

司祭ダビデ斎藤 徹

1月6日(木) 顕現日 【マタイ 13:44-46】

イエスは言われた。「天の国は次のようにたとえられる。畑に宝が隠されている。見つけた人は、そのまま隠しておき、喜びながら帰り、持ち物をすっかり売り払って、その畑を買う。」

死後の世界のことというより、今、生かされている私たちの中でなされ続けている、神様のいのちの働き、即ち「天の国」を巡っての譬えとして聞き取れるでしょう。長らく見つからずに、あるいは見つけられずにあった宝を見つけました。まさに、神様を見出した、神様へと導かれたとも言えましょう。なぜなら「持ち物をすっかり売り払って」でも、宝を手にしたと思ったからです。神様に会おう、同時に神様に会っていただく、それを我が宝としていく時、それまで自分が手にしていたものや自分を縛っていたものを手放したり、献げたりすることを生み出すようです。ちなみに、三人の占星術の学者たちも自分たちの大切なものをイエス様に献げました。

主教フランシスコ・ザビエル高橋宏幸

メモ

「2021 年～2022 年 み言葉と歩む降臨節から降誕節～黙想の手引き～」

発行日 2021 年 11 月 11 日

発行者 日本聖公会 北関東教区
日本聖公会 東京教区

問い合わせ先 東京教区事務所

〒105-0011 東京都港区芝公園 3-6-18

電話：03-3433-0987