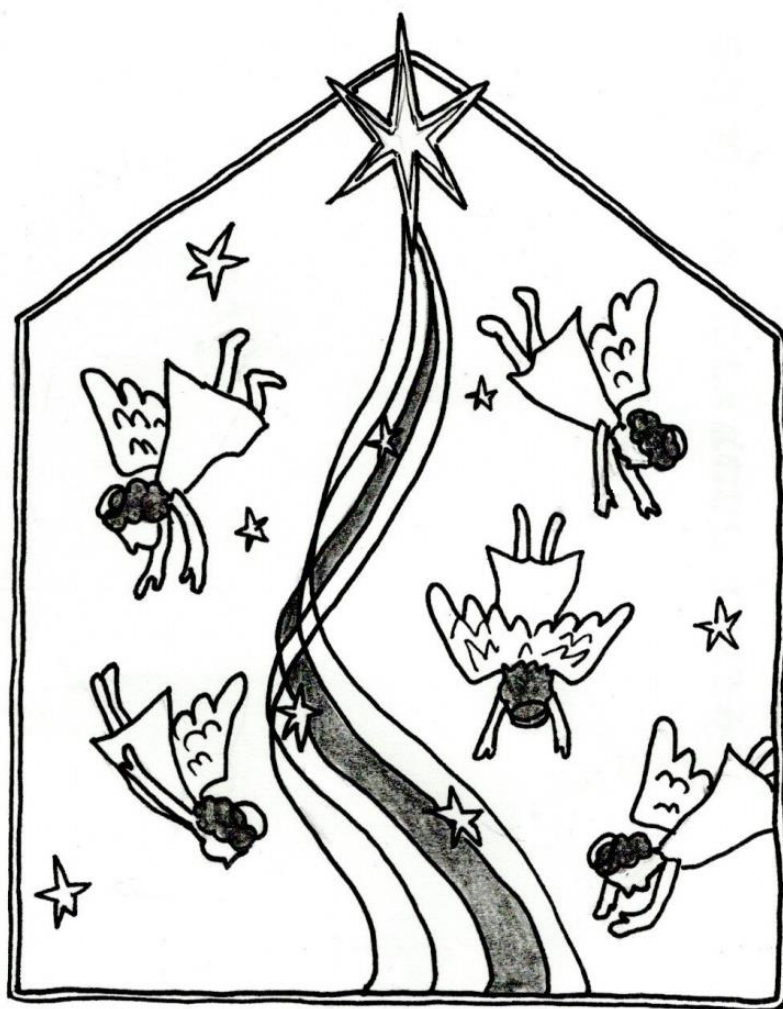


2022 年～2023 年
み言葉と歩む
降臨節から降誕節

～黙想の手引き～



日本聖公会

北関東教区・東京教区宣教協働特別委員会

＜はじめに＞

主の平和がありますように！

まもなく降臨節を迎えます。今年もまた、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。大斎節の黙想集に引き続き、北関東・東京教区宣教協働特別委員会発行となります。執筆いただいた教役者の皆さま、校正にご協力頂いた皆さま、そして神様に心から感謝いたします。

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「み言葉と歩む降臨節から降誕節」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きます。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。

2022年～2023年
降臨節から降誕節

※文字校正についてですが、「イエス様」「いえすさま」、「わたし」「私」、「子ども」「子供」等の表記は統一せず、いただいた原稿のままとしました。予めご了承ください。

《黙想の手引き》

11月27日(日) 降臨節 【マタイ 24:42-44】

イエスは弟子たちに言われた。「あなたがたも用意していなさい。人の子は思いがけない時に来るからである。」

神の子の顔を見る心の準備は出来ているでしょうか。聖句自体は、エルサレムに向かうイエス様の言葉です。「人の子が来る」という内容は、ベツレヘムでの降誕を直接的に指していません。オリーブ山に座り、「終わりの日」の話をしている中で語られているので、「再臨」を意味しています。今、目の前に神様が現れることへの備えが出来ているでしょうか。神様は^{ただ}義しい人を良い物で満たしてくれます。一方、備えの出来ていない人を裁かれます。「再臨」に耐えられるか吟味しなくてはなりません。吟味する対象は、過去の後悔でも数えることのできる未来でもありません。今です。用意をすべき時、それはこの聖句を耳にした今です。

司祭 ルカ平岡康弘

11月28日(月) 【黙示録 21:5-7】

神は言われる。「わたしは、アルファであり、オメガである。初めであり、終わりである。渇いている者には、命の泉から値なしに飲ませよう。」

季節外れの話だが、「アルファ&オメガ」の話を聞くと復活前夜である聖土曜日の夜を思い起こす。復活のろうそくを祝福しながら司祭は「キリストは、……アルファであり、オメガである。……」と唱える。ギリシャ文字の最初の文字「Α（アルファ）」と最後の文字「Ω（オメガ）」を通して、イエス様は「初めであり、終わりである」、「永遠」に存在しているとご自身について示された。主イエス・キリストのご降誕を待ち望む今、初めも終わりもない丸い「アドベントリース」あるいは「アドベント克蘭ツ」を通して思い起こしたい。「今おられ、かつておられ、やがて来られる」イエス様の絶え間ない愛を。

司祭 ステパノ卓 志雄

メモ

11月29日(火) 【マタイ 25:1-13】

イエスは言われた。「目を覚ましていなさい。あなたがたは、その日、その時を知らないのだから。」

イエスは再びこの世に来ると私たちは信じています。この世で経験している私たちの苦しみ、憂い、悲しみはイエスの到来とともに平安へと変えられることでしょう。それがいつ起こるのか私たちにはわかりません。今はイエスの到来を信じて祈りましょう。

執事 ウイリアムズ藤田 誠

11月30日(水) 使徒聖アンデレ日 【マタイ 4:18-22】

イエスはシモンとその兄弟アンデレが湖で網を打っているのをご覧になった。彼らは漁師だった。イエスは彼らに言われた。「わたしについて来なさい。人間をとる漁師にしよう。」二人はすぐに網を捨てて従った。

今日の聖書箇所はガリラヤ湖で、イエスさまが4人の漁師を弟子にしたという出来事です。イエスさまは「わたしについて来なさい。人間をとる漁師にしよう」といって漁師たちを招かれたのです。「わたしについて来なさい」とは「弟子となってわたしに従ってきなさい」という呼びかけです。

この物語で大切なのは、最初にイエスさまの方から呼びかけていることです。この呼びかけは命令であると同時に、彼らを「人間をとる漁師」とする約束でもあります。「わたしについて来なさい」という呼びかけ、招きは全く神さまの恵みでもありました。それは「魚をとる漁師」から、「人間をとる漁師」にするという恵みです。そこには才能や資格は求められません。

司祭 マタイ 金山昭夫

メモ

12月1日(木) 【Iテサロニケ 5:1-11】

パウロは記す。「あなたがたは光の子、昼の子です。だから眠っていないで、目を覚ましていなさい。」

2022 年はそれまで続くコロナ禍の上にロシアとウクライナの戦争とそれに伴う経済危機、気象変動を基にする自然災害など多くの苦しみが私たちを闇のように覆いました。

主イエス・キリストの降誕を待ち望む降臨節が始まりました。主の降誕は私たちを覆う闇の中に光をともし出来事です。その姿は赤ん坊です。力強く人間を救いに導くのではなく、英雄ではなく、誰かから愛されなければ、世話をされなければ死んでしまう存在です。

闇の中に生まれた光は私たちに愛する心を目いっぱい使うようにと促しています。闇がどんなに深くても、私たちは昼の子、光の子として希望を失わずに他者と共に生きることを選び取っていきたいと願います。

司祭 ジェームズ須賀義和

12月2日(金) 日本聖公会初代主教ウィリアムズ 【詩編 130】

わたしは主に望みをおき、わたしの魂は主を待ち望みます。見張りが朝を待つにもまして。

「渴望する」。この詩編に接する度に、この言葉が浮かんできます。この渴望は「魂の渇き」で、私たちもその信仰の旅路において、しばしば経験することではないでしょうか。カラカラに乾ききってしまった私たちの魂が主という水を求めてやまない。ほんのわずかでも神様に、イエス様に触れることが出来れば潤えるのに…、と感じた経験をお持ちの方もたくさんいらっしゃると思います。まさに私たちは「いのちの水」としての主を待ち望むのです。今年も降臨節を迎えます。暗闇の中で夜警が暁の最初の光を待ち望むように、乾ききった魂が「いのちの水・イエス様」を待ち望むように、降臨節を迎え、ご降誕の喜びを待ち望みたいと思います。

執事 クララ佐久間恵子

メモ

12月3日(土) 【イザヤ 43:18-21】

主は言われる。「見よ、新しいことをわたしは行う。今や、それは芽生えている。あなたたちはそれを悟らないのか。わたしは荒れ野に道を敷き、わたしの民はわたしの栄誉を語らねばならない。」

「待つ」ことには忍耐が伴います。順番がくるまで列に並んだり、渋滞に巻き込まれたりしているところを想像するだけで、嫌気が差す方も多いでしょう。でも植物を育ててみると、「待つ」ことの楽しみを味わいます。目に見えなくても土の中で育つ生命に、希望を見出しているからでしょう。神の民はいつくるか分からない喜びを待ち続けました。インマヌエル、「神が我らと共に」との約束が形となって芽生えていく希望を見つめ続けた日々は、いわば「神との待ち合わせ」だったのではないのでしょうか。楽しみに指折り数えて待つこと自体、わたしたちには大きな恵みです。なぜなら、目には見えなくても芽生えていく希望が置かれているのですから。

司祭 ダビデ斎藤 徹

12月4日(日) 【マタイ 3:1-12】

洗礼者ヨハネが現れて、ユダヤの荒れ野で宣べ伝えて言った。「悔い改めよ。天の国は近づいた。」

「悔い改めよ。天の国は近づいた。」洗礼者ヨハネが語るこの同じ言葉を用いてイエスも宣教を始めました。イエスはヨハネから洗礼を受け彼の弟子として学びますが、やがて彼から離れて行きます。ヨハネは荒れ野から離れませんでした。イエスはガリラヤの村々でこの言葉を用いて、ひたすら神の国を求めました。ヨハネによる罪の告白と赦しをイエスは罪人と呼ばれる人々から病気や悪霊を取り除き、目に見えるものにしました。そしてヨハネが「神はこんな石ころからでも、アブラハムの子たちを作り出せる」と言った人々、まさにそのような人々とイエスはすすんで飲食を共にし、彼らを神の国に招き入れました。ヨハネの預言に耳をすましましょう。

司祭 マッテヤ大森明彦

メモ

12月5日(月) 【ローマ 14:13-19】

パウロは記す。「神の国は、聖霊によって与えられる義と平和と喜びです。」

「神の国は飲み食いではなく、聖霊によって与えられる義と平和と喜びです。」(ローマ 14:17)

パウロは、実際には飲み食いという日常卑近なことで、教会の仲間たちが仲違いをしている事に悩まされてきた。だから教会の仲間たちと共にする「飲み食い」を聖餐式の観点から考えようとしている。そこで、大切なことは、イエスさまの十字架の死、復活、再臨。教会の仲間たちと共にそれらを思いながら食べ、飲む時に、聖霊が「義と平和と喜び」を心の中にもたらしてくださる。それらを少しでも感じる時に、神の国に触れることができる。「飲み食い」そのものにではなく、飲み食いの時に起こる何かに目を向けよう。イエスさまがわたしたちに示してくださった神さまの愛、恵み、祝福に目を向けようと、パウロは呼びかけているように思える。

司祭 シモン・ペテロ 上田憲明

12月6日(火) 【1ペトロ 5:6-11】

ペトロは記す。「思い煩いは、何もかも神にお任せしなさい。神が、あなたがたのことを心にかけていてくださるからです。」

「ほえたける」悪魔は、自信喪失と絶望に至ることを目的としてわたしたちに働きかけます。その手段は、恐怖心を植えつけることです。わたしたちが恐怖心に支配される時、神様を見失い、霊の視点と愛を失うでしょう。しかし、愛には恐れがなく完全な愛は恐れを締め出します(Ⅰヨハネ 4:18)。だからこそ自分に頼るのではなく、自分を低くし、愛(すべて)を満たしてくださる神様に思い煩い一切を委ねることを優先していきたいと思います。

司祭 ヨハネ松浦 信

メモ

12月7日(水) 【マルコ 13:33-37】

イエスは言われた。「あなたがたに言うことは、すべての人に言うのだ。目を覚ましていなさい。」

当時の旅は命懸けで、旅人が危難に遭って戻って来ないことも珍しくなかった。ゆえに後事を託すには揺るぎない信を置ける人物に託するのが当然で、常に奴隷の身分から解放されたいとの願望を抱く僕たちに託するのは危険極まりないことだが、旅人は僕たちに後事を託すことで彼らに揺るぎない信を置いていることを表明している。旅人はイエスであり、後事を託される僕は私たちである。イエスは私たちを愛し信じて、この世界を神の国へと戻す主の仕事を引き継ぐようにと託された。「目を覚ましていなさい」は私たちを放り出した訳ではなく、戻った時には託した仕事と一緒に取り組むから準備して待ちなさいとの意で、私たちへの期待であり励ましなのだ。

司祭 ダビデ倉澤一太郎

12月8日(木) 【Iヨハネ 1:1-7】

ヨハネは記す。「わたしたちがイエスから既に聞いていて、あなたがたに伝える知らせとは、神は光であり、神には闇が全くないということです。」

著者は「告げ知らせる」という動詞を冒頭で2回用います。伝える内容は、「永遠の命」、目的は「交わりを持つため」です。5節にその動詞と同じ語根の名詞「知らせ」が、「これ」という指示代名詞と共に用いられており、「その知らせはこれです」と強調されています。そして、その「しらせ」とは著者たち自身も聞いたものですが、誰から聞いたかと言えば「彼から」です。それゆえ文法的には、イエス様からとも神様からともとらえてよいのです。5節は、「しらせ」の内容を「神は光」と拡大しています。それは現代のわたしたちも、「永遠の命」を信じ、教会の交わりに連なる限り、光に満ちた希望があり続けることを告げ知らせているのです。

司祭 バルナバ菅原裕治

メモ

12月9日(金) 【詩編 119:81-88】

詩編の言葉。「わたしの魂は、あなたの救いに思い焦がれ絶え入りそうです。主よ、あなたの御言葉を待ち望んでいます。」

詩編は祈りの言葉集であり、メロディーをつけ聖歌としても用いられてきました。この81節から88節は、迫害を受ける者が神に助けを求め、生かされるよう切に願い求めている句です。私たちにはあまりの困難や不条理の中であって、神の声が聞こえず、姿を見失い、祈りの言葉が出てこないことが度々あります。神がきっと世を正し、私のことを尊い者として抱きしめてくれるのを待ち焦がれていても、その時がいつ来るのか……、もはや待てなくて絶え入りそうなとき、詩編を唱える友が私に代わって祈りをささげてくれるのです。主イエスこそ、この世の困難の極みである十字架の上から、詩編の言葉によって私たちの救いのため祈ってくださった方なのです。

執事 バルナバ岸本 望

12月10日(土)世界人権デー 【Iテサロニケ 5:12-28】

パウロは記す。「どうか、平和の神御自身が、あなたがたを全く聖なる者としてくださいように。また、わたしたちの主イエス・キリストの来られるとき、あなたがたの霊も魂も体も、非のうちどころのないものとしてくださいますように。あなたがたをお招きになった方は、真実です。」

伝統的に、降臨節はキリストの「初臨」ではなく、「再臨」に向けて備える時です。一人の人間の「終わり」は死であり、誰も自分の死を超えて待つことはできません。「キリストは千年後には帰ってくる。それまで忍耐して待て」という忠告は、自然言語の限界も人間的時間の限界も超えた、無意味な文です。パウロがテサロニケの会衆に向けて、「すべてを吟味し、良いものを大切に」するようにと命じたとき、吟味されるべき「すべて」の中に、自らが語ったことも含まれるとは思っていなかったでしょう。しかし私たちは、パウロの言葉も含め、教会の伝統の「すべて」を、聖霊の導きの中で吟味すべき一つの「終わりの時」を生きているのです。

司祭 ヨハネ塚田重太郎

メモ

12月11日(日) 【マタイ 11:2-15】

イエスは、洗礼者ヨハネについてこう言われた。「預言書にこう書かれているのはこの人のことだ。『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。』」

「使者」と訳されたギリシア語「アγγελロス」（「天使」の語源）は、メシアの到来と救いの実現の時を告知する役目を果たします。洗礼者ヨハネのことを、主イエスはそう紹介しました。けれどもその時、ヨハネは捕らわれの身、身動きできない状態でした。命の危機、人生の末期、活動が阻まれている時でした。その只中に主は、この人が「道を準備する」、と人々に宣言してくださったのです。それは、「何もできない」でいるところに、救いの「道を準備する」役目が果たされるという福音です。なぜなら、それは主の十字架に至る道によって完遂するからです。磔にされて身動きできないあの御姿に、あらゆる救いが実現したことを私たちは見つめます。

司祭 パウロ宮崎 光

12月12日(月) 【ローマ 8:22-27】

パウロは記す。「わたしたちは希望によって救われています。見えるものに対する希望は希望ではありません。目に見えないものを望んでいるなら、忍耐して待ち望むのです。」

わたしたちは、日々、多くの目に見えるものに囲まれていますから、見えるものの方に心が傾いてしまうことは致し方ないことかもしれません。しかし、パウロも言っていますように、大切なのは目に見えないものの方です。見えないものに希望を抱く、これこそ信仰の原点だと思います。降臨節のテーマは「待つ」です。そしてその対象は目には見えないものです。当然のことながら、希望と信仰が必須となります。そして、これまたパウロが言っていますように、そのためには、忍耐が欠かせません。忍耐の度合いが、わたしたちが待っている喜びの大きさに繋がることを覚えましょう。

司祭 カブリエル西海雅彦

メモ

12月13日(火) 【Iヨハネ 3:14-20】

言葉や口先だけでなく、行いをもって誠実に愛し合おう。

互いに愛し合うように。イエスさまはそう教えられました。けれどもわかっていても、愛し合うこと、存在を認め合い大切にしたいことはとても困難です。言葉や口先で感情を表わし、愛していると言うなら簡単かもしれませんが、しかし、本当に愛してかけがえのない大切な存在だと認めていなければ、その時その時に必要ななすべきことを知り、それを行動に移すことはできません。

神さまは、そんな私たちのすべてを愛することができない心の奥の苦しみもご存じです。神さまの前に沈黙し、私たちが本当になすべきことが示されますよう、祈り求めてゆきたいと思います。神さまが求めることを日々の営みの中でなし続けてゆけますように。

執事 セシリア下条知加子

12月14日(水) 【エレミヤ 17:14-17】

エレミヤの預言。「主よ、わたしを癒してください。そうすればわたしは癒されます。わたしを救ってください。そうすればわたしは救われます。あなたこそ、わたしの誉れだからです。」

バチカンのシスティーナ礼拝堂に描かれたエレミヤは、口に手を当て、うつむいています。預言者の苦悩を感じます。エレミヤは、神から離れバビロン捕囚へと向かっていく民に、神からの厳しい言葉を伝えなければなりません。人々から強い反抗を受けても、預言者は自分の思いを語ることは許されません。神からの言葉を受けるたび、苦悩したことでしょう。それでも、エレミヤは神に嘆願し、神にこそ誉れがあると語ります。いや、これは語りを超え、叫びです。神への叫びを通して、自分の思いから神の思いへと自らを差し出しています。その姿は、自分の思いを優先し、神に逆らう民とは対比的です。エレミヤの叫びを聴き、自らを省みます。

司祭 ヨセフ太田信三

メモ

12月15日(木) 【マタイ 5:13-16】

イエスは言われた。「あなたがたは世の光である。あなたがたの光を人々の前に輝かしなさい。人々が、あなたがたの立派な行いを見て、あなたがたの天の父をあがめるようになるためである。」

イエスさまはヨハネの福音書の中で「私は世の光である。私に従う者は闇の中を歩まず、命の光を持つ。」とされています。神の似姿として造られた私たちは、光である主の光を受けています。その光は私たちのうちで輝き私たちを照らしています。私たちは自分で光を作ることできませんが、神の光を受けて、その光を反射させ輝かすことができます。世の光であるイエスさまは、私たちの苦しみや悲しみ、深い闇の中に来てくださり、その闇の中に救いの光を灯してくださいます。主から届く光をこの身に反射させましょう。私たち一人一人の小さな光が集まって、主の光と共に、誰かの闇を照らし、この地の闇を照らしていくことができますように。

執事 マリア越智容子

12月16日(金) 【Iテサロニケ 5:12-22】

いつも喜んでいなさい。絶えず祈りなさい。どんなことにも感謝しなさい。

人が喜びをもって感謝しながら生きていくということは、人間の感情の問題です。人間は自分の感情を意図的に作り出すのではなく、自然に湧き上がる感情を受け止めながら生きる存在だということです。このような人間の感情を無理に作り出したり、強制的にコントロールしながら生きていくということはありません。そういうことを考えながら今日のパウロの言葉について思いめぐらします。喜んで感謝しなさいという言葉は、すでに神様が、私たちが喜びや感謝をもって生きていけるように準備してくださったということです。これをイエス様を通して私たちに見せてくださいました。言い換えれば、神様は私たちが歩むべき救いの道をすでに準備してくださっているということです。ですから互いに尊敬し、愛し、平和に過ごし、励まし、善を行い、聖霊がくださった感動を人々に伝え、悪いことをすべて遠ざけて、神の道に従いましょう。

司祭 ナタナエル池 星熙 (ジ・ソンヒ)

メモ

12月17日(土) 【バルク 4:36-37】

主はその民に言われる。「東の方に目を向け、神から来る喜びを見なさい。」

旧約聖書続編に記されているバルク書は、イスラエルが犯してしまった罪を悔い改めることを通して神様の共同体として成長することを勧める内容になっている。その観点から今日のみ言葉を読む必要があるが、聖書の前後を見ると「神からの喜び」は捕らわれた子供たちが持つてくることが分かる。これは体制が崩れてしまった共同体への希望のメッセージだと言える。

これを私たちに適用してみると、私たちに「神からの喜び」を運んでくれる子供たち、私たちが失ってしまったその子供たちは何を指しているのか、そして、その子供たちが来る東の方に目を向けることとは、そもそどのような信仰的行為を意味しているのか、ということが問われる。

司祭 ヨナ成 成鍾 (ソン・ソンジョン)

12月18日(日) 【マタイ 1:18-23】

主は預言者を通して言われた。「おとめが身ごもって男の子を産む。その名はインマヌエルと呼ばれる。」これは、「神はわたしたちと共におられる」という意味である。

本日与えられた御言葉の中には、「インマヌエル」という言葉があり、その意味は「神はわたしたちと共におられる」であることが書かれています。

この言葉はマタイによる福音書の最後、復活したイエスさまが弟子たちを派遣する時の言葉、「わたしは世の終わりまで、いつもあなたがたと共にいる」(マタ 28:20b)と対応する大切なテーマであると思います。

私たちが今歩んでいる降臨節は、「待つ」ことがテーマの期節です。

「待つ」ということは未来の希望に目を向けることですが、その根拠となる、「今」イエスさまが私たちと共におられることにも目を向け、クリスマスの喜びを共に「待つ」ことができますよう、聖霊の導きを祈り求めていきたいと思います。

執事 ミカエル・ヨシュア 大山洋平

メモ

12月19日(月) 【レビ 26:3-13】

神はその民に言われる。「わたしはあなたたちのただ中にわたしの住まいを置き、あなたたちを退けない。わたしはあなたたちの神となり、あなたたちはわたしの民となる。」

イエスさまはレビ記に記されている律法について「これらの最も小さな掟を一つでも破り、そうするようにと人に教えるものは、天の国で最も小さいものと呼ばれる」(マタイ 5:19)とおっしゃいます。そのように、律法の一点一画を守ろうとする道をわたしたちは歩むことができるのでしょうか。神さまはわたしたちが平和に神さまの方を向いて生きていくことを望んでおられます。神さまはわたしたちのただ中におられるとおっしゃってくださいます。あなたのまわりの神さまはどこにおられますか？あなたのとなり？ あなたのうしろ？ もしかするとあなたの下かもしれません。神さまの恵みによってあなたは支えられています。

司祭 パウロ中村 淳

12月20日(火) 【シラ 34:14-20】

主の目は、主を愛する者の上に注がれている。主は彼らの魂を昂揚(こうよう)させ、目に輝きを与え、健やかな命と祝福を授けられる。

自分が正しいことをしているにも関わらず怖くなる時があるでしょう。私の青年時代、韓国は独裁政権でした。私はそれに抵抗し民主化運動をしました。その時、自分は正しいと思いながらも恐れを感じました。拷問を受けることもあり、甚だしくは誰にも知られずに死ぬこともあるからだけではありません。暗闇の中に一人で立っている心情だったからです。けれども「主の目が私の上に注がれている」ことを悟った後は変わりました。そして「主は、力強い盾、堅固な支え、避難所、真昼の日ざしを防ぐ陰、転ばないように防ぎ、倒れないように助ける者」であることに気づいた時、これ以上の恐れはなくなりました。闇は光に勝ったことがなかったからです。

司祭 シモン林 永寅 (イム・ヨンイン)

メモ

12月21日(水) 使徒聖トマス日 【ルカ 1:39-45】

エリサベトはマリアに言った。「主がおっしゃったことは必ず実現すると信じた方は、なんと幸いです。」

女性は自分の身体の所有者になれなかった時代、老いるまで「こども」(=男の子)に恵まれなかったエリサベトは、「恥知らず」という名の元、生涯を送ってきました。一方、み告げを受け神の意志を受け入れたマリアは、その瞬間から死ぬまで「ふしだら」の烙印を押されて生きることになります。その彼女が不安に圧倒されそうになったとき、思い浮かんだのはエリサベトのこと。やっと顔と顔とを合わせて会えたとき、伝統や常識、悪意や期待、そして様々な想定を遥かに超えた力の存在を確信します。そして、聖霊なる神に促されてこう宣言したのでしょうか、「神が言ったことは必ず実現すると信じる者こそ、神からの力を受ける」と。アーメン！

司祭 ロイス上田亜樹子

12月22日(木) 【ルカ 1:39-56】

マリアは言った。「主は飢えた人を良い物で満たし、富める者を空腹のまま追い返されます。」

「この卑しい仕え女に目を留めてくださったからです」(聖書協会共同訳)に留まりたいと思います。わたしは、マリアのこの言葉にいのちの躍動を感じます。わたしたちは、キリストが、わたしたちのうちに、そしてわたしたちのあいだに、宿ってくださることを「このわたしに目を留めてくださった」、そういう出来事として、人間としての尊厳が回復された出来事として、受け止めることができるでしょうか。自分を取るに足らない。自分を認めてくれる人は誰もいない。それが自分であると捉えてはいないでしょうか。こんな自分のうちにもキリストは宿られます。神はわたしたちを「こんな私」への囚われから解放し、生のよろこびを満たしてください。

執事 ヤコブ荻原 充

メモ

12月23日(金) 【ヘブライ 2:5-18】

キリストは御自身、試練を受けて苦しまれたからこそ、試練を受けている人たちを助けることがおできになるのです。

ヘブライ人への手紙の著者は、その手紙の2章において、キリストの受肉と十字架の死に4つの意味を見い出しています。1つ目は、多くの子たちを栄光に導くため。2つ目は死の力を持つものを滅ぼすため。3つ目は信者たちを解放するため。そして4つ目は、試みられている人を助けるためです。人びとを哀しみから助け、罪から解放し、死を滅ぼし、神の栄光へと導くために、キリストはイエスとして、わたしたちの間に生きられたのでした。神の御子がわたしたちの「間」で生きられた、という事実そのものが、すでに「贖い」であり、「救い」です。贖いとは、あなたの痛みがキリストの痛みとなること、救いとは、あなたの苦しみがキリストの苦しみとなることです。

司祭 ニコラス中川英樹

12月24日(土)降誕日前夕 【ルカ 2:1-20】

主の天使は羊飼いたちに言った。「恐れるな。わたしは、民全体に与えられる大きな喜びを告げる。今日、あなたがたのために救い主がお生まれになった。この方こそ主メシアである。」

子どもたちの聖劇での可愛らしいイメージとは違い、過酷な労働に生きる羊飼いは、蔑まれた職業であり、祭りの際に神殿に参る規定から外され、裁判の証言台に立つことも認められない、疎外された人々でした。しかし聖書は、「今日ダビデの町で、あなたがたのために救い主がお生まれになった。この方こそ主メシアである。あなたがたは、布にくるまって飼う葉桶の中に寝ている乳飲み子を見つけるであろう。これがあなたがたへのしるしである」と、あなたがたという言葉を繰り返します。この世に於ける根源的な救いと慰めの出来事のおとずれがまず伝えられたのは、他ならぬ羊飼いたち「あなたがた」でした。クリスマスの驚きであり喜びであり慰めです。

司祭 パウロ矢萩栄司

メモ

12月25日(日) 降誕日 【ヨハネ 1:9-18】

言(ことば)は肉となって、わたしたちの間に宿られた。わたしたちはその栄光を見た。

ある幼稚園でのシスターの言葉です。「せめてこの時くらいは、暖かい部屋にいるにもかかわらず寒い寒いと言うのはやめましょう。私たちが小さなことを我慢すると、それだけ飼い葉桶のイエス様の布団が暖かくなるのです！」

「イエス様、あなたに従いたいのです！」と願う私たちは、同じく神様のいのちを授かっている人たちと何らかの形で一緒に居続けようとする事と自体がイエス様への捧げ物とされていくことになりましょう。

神様からの贈り物は「わたしたちの間」へのものです。それを授けて下さる方にどのような形でお返しできるか、誰と何を分かち合えるのかを形にしていくことが、クリスマスをクリスマスたらしめていくのではないのでしょうか。

主教 フランシスコ・ザビエル高橋宏幸

12月26日(月) 最初の殉教者聖ステパノ日 【使徒言行録 6:8-15,7:55-60】

人々が石を投げつけている間、ステファノは主に呼びかけて言った。「主イエスよ、わたしの霊をお受けください。」それから、ひざまずいて叫んだ。「主よ、この罪を彼らに負わせないでください。」こう言って、彼は眠りについた。

ステパノは議論に強かったのか、話し合うことで人たちを正しい道に導こうとしていました。でも、論争は感情的な対立を生み、葛藤をもたらすことが多々あります。すなわち、論争に勝って喜ぶことはありません。相手の心に傷をつけたかもしれないからです。その論争に負けた者たちは偽証人を立ててステパノを殺そうとしますが、その中でもステパノの顔はさながら天使の顔のように見えました。死の脅威の前でも揺れることのない内なる静けさを持っていたのです。結局、ステパノは刑場で殺されてしまいますが、その純粋で堅固な信仰は迫害の時代を生きたすべての人々の道しるべとなりました。世の中がいくら陰しくなっても心の静けさを失わぬように。

司祭 アモス金 大原 (キム・デウオン)

メモ

12月27日(火) 福音記者使徒聖ヨハネ日【Iヨハネ 5:18-21】

ヨハネは記す。「わたしたちは真実な方の内に、その御子イエス・キリストの内にいるのです。この方こそ、真実の神、永遠の命です。」

主の平安がありますように。

聖句はヨハネ第1の手紙5章20節です。私はヨハネの手紙を読むたびに、繰り返しが多いこと、畳みかけるように同じ言葉が使われているので、読みにくい文章だなと感じています。この手紙の最後の部分でも「知る」という言葉がキーワードとなり、繰り返し使われています。手紙の筆者は、神の御子がこの世に来たことによって、その御子が神を知る力を私たちにお与えになったと語っています。神を知るといっても大きなテーマが、イエス・キリストの降臨・降誕によって始まるということでしょう。イエス・キリストを知ること、私たちを永遠の命に導いてくださいますようにお祈りいたしましょう。

聖職候補生 ヤコブ高瀬祐二

12月28日(水) 聖なる幼子の日【ゼカリヤ 8:11-17】

主は言われる。「わたしがあなたがたを救い出すのであなたがたは祝福となる。恐れてはならない。」

喜びに満ちたクリスマス物語で、唯一悲しい物語が、聖なる幼子の日です。自分の地位を守ろうとした自己中心なヘロデ大王が、ベツレヘムとその周辺にいた2歳以下の男の子の命を奪ったのです。この時15人から20人の子どもの命が奪われたと考えられています。

イエス様は成長後、このことをお聞きになってどれだけお心を痛められたことでしょう。この子どもたちの命をも背負っていたことをイエス様は決して忘れることはなかったでしょう。

悲しみの底にある私たちを、神様は必ず救ってくださると約束してくださいました。そのことを、改めて心に刻みましょう。

司祭 パウロ鈴木伸明

メモ

12月29日(木) 【Iコリント 13:8-13】

パウロは記す。「信仰と、希望と、愛、この三つは、いつまでも残る。その中で最も大いなるものは、愛である。」

信仰と希望と愛

水に映す、金属を磨いて覗く。パウロの時代の鏡はこのようなものであったでしょう。写し込まれるものの輪郭はまさに「おぼろ」だっただろうと思います。技術は進み、鏡も映像も今は桁違いに精彩に、ひと筋の毛髪の色つやまで写し込むほどになっています。それでもなお、はっきりと自らを知ることはできず、写し絵は不十分で、過ぎ去ってゆくものでしかありません。

神のみが私たちのすべてをはっきりと知り、その全体像を余すことなく知らせてくださるのです。信仰と希望と愛、それらを知ろうとする私たちは、ありのままの自分を神のみ前に置き、御子に心すべてを開いて対面するとき、その完全な愛の喜びを知りはじめることでしょう。

司祭 フランシス下条裕章

12月30日(金) 【エゼキエル 16:60-63】

主は言われる。「わたしがあなたと契約を立てるとき、あなたはわたしが主であることを知るようになる。あなたが行ったすべてのことについて、わたしがあなたを赦すとき、あなたは自分のしたことを思い起こし、口を閉じる。」

川は真ん中がいちばん速く流れます。速く流れるので川底が削られて深くなります。しかし、はじっこは川岸などとの摩擦のために流れが遅くなり、流れが遅いので川底も深くなりません。

神さまに従う道のはじっこにもたくさんの摩擦が生じていますが、そのはじっこを、時に歩んでいる自分に気づくことがあります。

道の真ん中に戻るためには、はじっこを歩いている自分の行いを改めなければなりません。神の御心に適っていない自分の行いを見て、自分の愚かさを認めるのはなんとつらいことでしょう。神の御心に適っていないことを頭では理解しているのに、心が自分を守るために多くのいいわけを用意してしまうので、余計に苦しいのです。しかし、神さまの慈しみによって、私たちはその闇から解放されます。解放されるとき、私たちと神さまとの関係は深くなります。

執事 セシリア高柳章江

メモ

12月31日(土) 【創世記 28:10-22】

主は言われる。「わたしはあなたと共にいる。あなたがどこへ行っても、わたしはあなたを守る。わたしは、あなたに約束したことを果たすまで決して見捨てない。」

波乱万丈な人生を生きたヤコブは、ベテルで夢を見る。アブラハムと同じように、主は彼に約束する。世界のすべての国々がヤコブとその子孫によって祝福される、と。まさに、イエスを通してすべての国々が祝福されていることが我々の目の前で実現している。この約束を怠惰の言い訳に使う人もいる。すべて神がなさるので我々は何もしなくてもよい、と思うのだ。しかし、神に選ばれた契約の民である私たちは、この約束があるからこそ、恐れることなく常に神の国を建てるために働き、キリスト・イエスの兵士として、折が良くても悪くてもそれに励むのである。

司祭 ベレク・キナ・スミス

2023 年

1月1日(日) 主イエス命名の日 【使徒言行録 20:17-38】

パウロは言った。「主イエス御自身が言われた言葉を思い出すように。『受けるよりは与える方が幸いである。』」

ご降誕から 8 日目、モーセの律法に従い主イエスが割礼を受け命名を祝ったとされる日、私たちはみ言葉を聴き、主の弟子としての自分の生き方に向き合う機会が与えられる。私たちは主に従いたいと願うとき、「よい生き方・よい死に方」をどのように想い描いているだろうか。「主イエスからいただいた任務を果たすためには、この命すら決して惜しいと思いません。」パウロの熱情溢れる言葉は、主イエス・キリストの福音が真実であることを証している。「受けるよりは与える方が幸いである。」と語られた主の言葉を、身をもって示したパウロの確信は、苦難の中にあっても主の弟子として福音の喜びに生きる私たちを励まし、送り出す力となる。

執事 ヒルダ藤田美土里

メモ

1月2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。

遠い東の国から星に導かれて旅をしてきた博士(学者)たちは、幼子イエス様にお会いして喜びにあふれ、ひれ伏し礼拝しました。最初のクリスマス(Christ-mas・キリスト礼拝)です。そして、この時のイエス様に必要な黄金・乳香・没薬を贈り物(クリスマスプレゼント)として献げ、行きとは違う道で帰りました。私たちもこの博士たちのように、人生のあるとき神に導かれイエス様に会い喜び、信じ、新たな方向に歩み始めました。この博士たちのように、主キリストにひれ伏し礼拝すると共に、自分の持てるものを主に献げたいと願います。私たちの近くにいるイエス様である小さくされた隣人に、必要なものを献げることができるよう祈ります。

司祭 マルコ福田弘二

1月3日(火) 【ローマ 15:7-13】

希望の源である神が、信仰によって得られるあらゆる喜びと平和とであなたがたを満たし、聖霊の力によって希望に満ちあふれさせてくださるよう。

私たち一人一人に愛と救いと喜びをもたらす「希望の源である神」が、御子の御降誕によって、この私たちの世界に来られた。そしてこの神の希望は、全ての私たちに喜びと平和をもたらす。

この聖句が記されている「ローマの信徒への手紙」はパウロがローマの教会に宛てて書いたが、この手紙には、ユダヤ人クリスチャンと異邦人クリスチャンがお互いに受け入れ合い、一致するようとの、パウロの願いがこめられている。私たち全ての者が、神のもたらす愛と救いと喜びのうちに一致することのできる絆と力は、この世界に御子イエスによってもたらされた救いの「希望」である。

そしてこの希望は、聖霊によってますます私たちに日々満たされていくのである。

司祭 セラピム高橋 顕

メモ

1月4日(水) 【ミカ 4:1-3】

多くの民が来て言う。「主の山に登ろう。主はわたしたちに道を示される。」彼らは剣(つるぎ)を打ち直して鋤(すき)とし、槍(やり)を打ち直して鎌とする。

動乱のイスラエルで、預言者ミカは平和への切なる願いと希望の預言を語ります。主の救いが到来し、主が示す道を歩むなら、剣や槍＝攻撃し、破壊し、傷つける物は必要なく、それらは鋤や鍬＝耕し、育て、生み出す物に置き換わります。こう語られているのは、ミカが剣や槍を用いる世界、破壊し、攻撃し、分断する世界の只中に生きているからでしょう。残念ながら私たちが生きる世界も、剣や槍を必要と考える世界です。しかし預言者が絶望の内に希望を見出し訴え続けたように、現実を知り、絶望してなお、むしろだからこそ、神が一筋の光のように私たちに指し示されるその道を仰ぎ、「耕し育む者」として歩んでいきたいと願います。

執事 スザンナ中村真希

1月5日(木) 【ヘブライ 13:1-8】

兄弟としていつも愛し合いなさい。旅人をもてなすことを忘れてはなりません。そうすることで、ある人たちは、気づかずに天使たちをもてなしました。

ある人たちは気づかずに天使、またある人たちは悪魔をもてなしたこともある。悪魔は天使に変装できるので、区別しにくい。エデン園の蛇でも神の玉座を囲むセラフィムに似ているものであった。彼の言葉は信じやすかったから、我が祖先は彼に信頼し、誘惑に唆された。私たちの心の中にも、「これをしたら、神に似るようになる」という言葉がたまに訪れるが、天使の声か、変装した悪魔の声か、とどうやって区別できるか？裁きにくい時があるが、確かに、他人を「兄弟として愛し合う」ことに反対する声ならば、神からの声ではない。神の霊は全てを一つに結ぶものであり、分裂する霊は神からの霊ではないからである。では、天使をもてなそう。

司祭 トーマス・プラント

メモ

1月6日(金) 顕現日 【エフェソ 3:2-6】

パウロは記す。「キリストの秘義は、今や霊によって啓示されました。すなわち全ての民が福音によってキリスト・イエスにおいて、約束されたものをわたしたちと一緒に受け継ぐ者、同じ体に属する者、同じ約束にあずかる者になるということです。」

「顕現」とは光に照らされることで何かが明らかにされる、イエス様が神の子、救い主であられるということを神様自らが明らかにされたということです。

「苦難の僕」と言われるイエス様は、人々の救いのために自ら苦難を背負われる「神の僕」の姿でもあられます。同時に「あなたはわたしの愛する子、わたしの心に適う者」という神様の声に包まれている方でもあります。

私たちもまた、そのようなイエス様のご生涯に、働きに加わって欲しいという神様の願いが、まずはイエス様の顕現と洗礼を通して現されました。

その神様の深い御心の現れである顕現とイエス様の洗礼を、私たちの信仰生活、霊的生活の一つの大事な礎、糧としていきたいものです。

主教 フランシスコ・ザビエル高橋宏幸

メモ

※この冊子は東京教区ホームページでもご覧いただくことができます。

※「日本聖公会東京教区お知らせ LINE」のご案内
東京教区からのお知らせをタイムリーにお届けします。
また、北関東教区との宣教協働についての情報もお送りいたします。
右の QR コードよりご登録ください。



「2022年～2023年 み言葉と歩む降臨節から降誕節～黙想の手引き～」
発行日 2022年11月9日
発行者 日本聖公会 北関東教区
日本聖公会 東京教区
表紙イラスト：樽谷 雪（東京教区 東京諸聖徒教会）
編集：東日本宣教協働区 北関東・東京教区分科会
北関東教区・東京教区 宣教協働特別委員会
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