

2023年～2024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、神様があなたに語りかけら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、短い沈黙の時間を過ごします。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。

<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。

2023年～2024年
降臨節から降誕節

《黙想の手引き》

12月3日（日） 降臨節第1主日 【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。」

目を覚ましているというのは、一睡もしないことではないだろう。夜中に眠れないのは辛いこと。そうすべきなのは、神が来られるから。たとえ起きていても、神に気付かないことに注意したい。むしろ神が来られること自体に安心したい。

神にとって、私たちが聞いた言葉がすべての人に言ったものである、ということから、使命に気づかされる。神をすべての人に伝える使命である。

目に見えない神をどのように伝えたらいいのか。隣人の目が特別に悪いわけではない。私たちが霊的な眠りをむさぼり、神を見失っていないかが問われる。

もし神が見えているなら、神は共におられることをも確信できる。確信があれば、必ずすべての人に伝わるに違いない。

司祭 ルカ平岡康弘

12月4日（月） 【ヨハネ 1:35-42】

イエスは最初の弟子たちに言われた。「何を求めているのか。」彼らが「先生、どこに泊っておられるのですか」と言うと、イエスは言われた。「来なさい。そうすれば分かる。」

クリスマスが近くなると「インマヌエル(神われらと共におられる)」という励ましの言葉を思い起こす。私たちキリスト者の歩みはイエス様との出会いによるのみ可能である。イエス様に会い、イエス様の召しに応じて、イエス様を見て聞き、イエス様に学び、イエス様を体験する時、私たちの全ての営みは変わる。イエス様を求める私たちに「来なさい。そうすれば分かる」とイエス様は優しく囁いてくださっている。イエス様に招かれイエス様に会おうと、いつも共におられるイエス様に気づき豊かな歩みが与えられる。周りの人々を誘ってみよう。「イエス様のところに来てみてください。そうすればイエス様の愛が分かります。」と。

司祭 ステパノ卓志雄

メモ

12月5日（火） 【ミカ 6:6-8】

主が何をあなたに求めておられるかは、あなたに告げられている。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。

紀元前 8 世紀のユダで活動したミカは、ベツレヘムにメシヤが生まれると預言し、主はいけにえではなく、正義（ミシュパート）を行い、慈しみ（ヘセド）を愛し、へりくだって神と共に歩むことを求めていると訴えました。「ヘセド」には「誠実、恵み」という意味もあります。

「2023 日本聖公会人権セミナー」で、元牧師の性犯罪に関連した京都教区の二次加害と宇治市ウトロ地区での民族差別を乗り越えた取組等について学びました。共通するのは弱者の思いを聞く・受け止めることの大切さであり、それは正義と誠実な思いで行われるものです。日々、へりくだって決意を持って神と共に歩んでいきたいと思います。

司祭 マルコ福田弘二

12月6日（水） 【フィリピ 4:12-20】

パウロは記す。「私は、自分の置かれている境遇に満足することを習い覚えました。私を強めてくださるキリストのお陰で、私にはすべてが可能なのです。」

パウロは、捕えられている牢獄の中から仲間たちに、信仰の励ましを語ります。ここで「わたしにはすべてが可能です」と言われているのは、少し前で「わたしは、自分の置かれた境遇に満足することを習い覚えたのです」（4・12）と言っていることから、不当にも牢獄に捕えられているのに「どんな境遇にあっても、私は恵みに満たされ、喜んで生きて行けます」と言っていると分かります。さらに、「わたしを強めてくださる方のお陰で」と言います。そのお方とは私の救いのために私の罪の身代わりに十字架に架かって下さり、いつも共にいて下さる。その事を改めて思い起す時、どんなに厳しい境遇であっても、恵みに満たされ喜んで生きてゆけます。

司祭 マタイ金山昭夫

メモ

12月7日（木） 【イザヤ 2:1-5】

多くの民がこう言う日が来る。「主の山に登り、神の家に行こう。主は私たちに道を示される。私たちはその道を歩もう。」

主が私たちに示される道は平和の道「その剣を打ちかえて、鋤とし、その槍を打ちかえて、鎌と」する平和の道です。しかし 2023 年には悲劇的な戦争がガザ地区で起こり、又、ウクライナでの戦争も終わる気配は見えません。古典的には戦争は「外交の一部」とされていましたが、実際は為政者には「失政を隠す手段」であり軍需産業には「商売の道具」です。政財の大きな力が戦争を志向するとき、平和を求める声は小さく弱いもの思えてしまいます。

イエス・キリストの降誕もまた闇の中に光る小さな光でした。しかし、世界を変える真の光でした。降臨節はこの小さな光を思い出すように、世界に平和をもたらす小さな光を心に宿すようにと私たちに招いています。

司祭 ジェームズ須賀義和

12月8日（金） 【使徒言行録 5：17-33】

神は私たちに悔い改めさせ、その罪を赦すために、救い主としてイエスを死から上げられました。

イエス様のご降誕を喜ぶ時であるクリスマスは同時に救い主として私たちのもとに来てくださったイエス様の「救いのみわざ」の成就を思い起こす時でもあると思います。イエス様の「救いのみわざ」は、ご承知の通りにご受難と死を以て成就されるものであり、そこには私たちの罪の贖いという最も大きな神の愛が示されます。私たちの心の弱さやエゴによるすべての罪を神の独り子は一身に担い、贖いの贄となってくださるためにこの世界においでくださるのです。その救い主の愛にお応えするために、降臨節のこの時、私たちは自分の罪と向き合い、今一度神に従う生き方へと自身を整えることを求められているのではないのでしょうか。

執事 クララ佐久間恵子

メモ

12月9日（土） 【ルカ 24:35-48】

復活なされたキリストは弟子たちに言われた。「次のように書いてある。『メシアは苦しみを受け、三日目に死者の中から復活する。また、罪の赦しを得させる悔い改めが、その名によってあらゆる国の人々に宣べ伝えられる。』」

神の約束は必ず果たされる。どこまでも真実なその出来事をどれほど誠実に受け止められているだろうかと自戒する。日々の経験に、出会いに、目に映る光景に、神の約束が散りばめられているはず。落胆に慰めが、痛みに癒やしが、悩みに支えが与えられてきた歩みを振り返る時、「光あれ」との神の約束の言葉が我が身に語り続けられてきた事実を知る。今こそ「光あれ」との希望に生きる方向転換（悔い改め）の時。キリストという灯を心に迎え、復活の光を他者と分け合うため、神の約束を誠実に見つめてみたい。

司祭 ダビデ斎藤 徹

12月10日（日） 降臨節第2主日 【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。」

イザヤの預言したことが今まさに洗礼者ヨハネを通して起こり始めている。だから、今与えられている現実の中で、「主の道を整え、その道筋をまっすぐにせよ」という使命を忘れるな。

イエスは、どんな人も皆同じ神の子であると教えました。イエスが命を賭けて示した愛は、イスラエルの預言者たちが目指した正義と公平を受け継ぐものであり、それを完成するものであったと思います。その意味で洗礼者ヨハネはイエスの道備えをしました。

これは昔話ではありません。イザヤのこの言葉は今の時代を生きる私たちに向けて語られているように聞こえます。イエスの再臨と共に訪れる終末の時、正義と公平の実現のための道備えは私たち委ねられた使命です。

司祭 マッテヤ大森明彦

メモ

12月11日（月） 【コロサイ 2:6-13】

キリストに結ばれて歩みなさい。キリストに根を下ろして造り上げられ、教えられたとおりの信仰をしっかりと守って、あふれるばかりに感謝しなさい。

パウロは、「キリストの内に根を下ろす」という言い方で、感謝と喜びに溢れた生活を送るように勧めています。私たちにどのような養分が、つまり神さまの恵みや祝福がもたらされているかを絶えず思い起こすようにと呼びかけています。一方、こうすれば豊かになるとか幸せになるといような助言や提案がテレビ等の CM やメールや SNS などによって私たちのところにやってきますが、その中には「空しいだまし事」やただ効率的だったり見栄えが良かったりするだけの「この世のもろもろの霊力に基づくもの」も少なくありません。地味に見えても、私たちの心の奥底に喜びや感謝をもたらしてくださるイエスさまの愛や恵みを見つめていきましょう。

司祭 シモン・ペテロ上田憲明

12月12日（火） 【エフェソ 5:8-14】

あなたがたは主に結ばれて光となっています。光の子として歩みなさい。光から、あらゆる善意と正義と真実とが生じるのです。

キリストは、わたしたちに与えられた光、命、言葉です。わたしたちに光を与えられたのはキリストです。わたしたちは、キリストの光を受けて照らし出されるのです。自信を失い恐怖の中を生きるのではなく、わたしたちを愛し光の子としてくださったキリストへの信頼、歩み出しをもって応えることは光の中の歩みとなるのです。神様や人を信頼して歩み出すことは、一見危険にも思えることですが、わたしたちをすべて覚えてくださる神様が守ってくださいます。わたしたちが光とされ光の中を歩むことができるようにしてくださった神様に感謝したいと思います。

司祭 ヨハネ松浦 信

メモ

12月13日(水) 【詩編51:18-19】

あなたはいけにえを好まれません。
焼き尽くすいけにえを献げても あなたは喜ばれません。
神の求めるいけにえは砕かれた霊。
神よ、砕かれた悔いる心をあなたは侮られません。

ダビデは羊飼いかから王の近侍となり、軍功を重ねて王位に就くが、王から生命を狙われて亡命するなど、いつ死んでも不思議はない前半生だった。神の箱をエルサレムへ安置した際に、恥も外聞もなく裸になって舞い踊って喜んだ様から、彼が神の見守りを深く感じていたことが想像できるし、神へ犠牲を献げることが彼が怠ることもなかったものと思う。そんな彼でも自身の心を神に向け続けることは難しく、他人の妻を奪うために夫を殺すに至ったのは神を忘れたからにはほかならない。裸になって舞い踊った日に神へ献げた自身の飾らない心を思い出し、真に献げるべきものに気付かされた彼は自分に言い聞かせるようにこの言葉を紡ぎ出したのだろう。

司祭 ダビデ倉澤一太郎

12月14日(木) 【イザヤ30:15-18】

イザヤの預言。「立ち帰って落ち着いていれば救われる。静かにして信頼していることにこそあなたがたの力がある。」

「立ち帰って落ち着いていれば救われる。静かにして信頼していることにこそあなたがたの力がある」。預言者イザヤを通したこの主なる神様の言葉は、信仰のあり方の本質を示します。主なる神様に「立ち返ること」、これが『聖書』においてももっとも大切な人間の態度だからです。

人間のあらゆる思いと行いが、それが善であれ悪であれ、立ち返ることの妨げになる場合があります。そして、過ちを犯し、他者を傷つけ、自分をも傷つけます。しかし、「それゆえ、主はあなたがたを恵もうと待ち、あなたがたを憐れもうと立ち上がる」のです。ここに主なる神様の愛があります。そして、その愛を明確に示されたのが、わたしたちの主イエス・キリストです。

司祭 バルナバ菅原裕治

メモ

12月15日(金) 【マルコ 14:12-16, 22-26】

イエスは杯を取り、感謝の祈りを唱えて、弟子たちにお渡しになった。そして言われた。「これは、多くの人のために流される私の血、契約の血である。」

主イエスは、すべての人を1人残らず救いたいとの神の願いを、生涯を通して表されました。そして、血を流し十字架にかけられました。更に死に終わらず復活されたことによって、時と場所を超え私たちに先立って現代においても働いておられます。私はこの秋、パレスチナ・イスラエルにて巡礼研修に参加しました。2000年前のイエスの足跡をたどることは、現代の聖地の困難に置かれた人々に仕えるイエスの姿を探し求めることと同じでした。今、聖地の人々が血と涙を流しており、皆さんも心を痛め祈っておられることでしょう。私たちは陪餐にあずかる度に、誰1人死すべき人間などいないこと、イエスの模範にならって生きていくことを確認するのです。

執事 バルナバ岸本望

12月16日(土) 【ルカ 22:24-27】

イエスは弟子たちに言われた。「食事の席に着く人と給仕する者とは、どちらが偉いか。食事の席に着く人ではないか。しかし、私はあなたがたの中で、いわば給仕する者である。」

イエスの弟子たちが、彼らの中で誰が一番偉いかについて議論しています。私はこの聖句を読んで、「……権威ある者たち」というフレーズが心に残りました。権威はどこから来るのか？権威は共同体から来るかもしれません。また、権威は人々にあなたの意志を強制するために使うこともできます。

イエスのことをこう書かいている箇所がマタイによる福音書にはあります。「……彼らの律法学者のようにではなく、権威ある者のようにお教えになったからである。」(マタイ 7:29) イエスは神の子としての権威を利用して、人々に自分の意志を強制することもできたでしょう。しかし、そうする代わりに、イエスは弟子たちに言われました。「私はあなたがたの中で、仕える者のようになっている。」(ルカ 22:27) イエスは、人に強制するのではなく、人に仕えることによって権威を持つことを選ばれました。私たちはイエスに従うように召されていますが、どのように権威を用いればよいのでしょうか？それは、王としての上からではなく、僕としての下からということになります。

司祭 M.D.モイアー

12月17日(日) 降臨節第3主日 【ヨハネ 1:19-27】

ヨハネは言った。「私は水で洗礼を受けるが、あなたがたの中には、あなたがたの知らない方がおられる。その人は私の後から来られる方で、私はその履物のひもを解く資格もない。」

「私はその履物のひもを解く資格もない。」「私たちは、み机から落ちるくずを捨てるにも足りない者です。」クリスチャンは、自分自身を憎むべきであろうか？確かに、クリスチャンはイエス様が受肉し、亡くなり、陰府に下り「自分を無にした」ように、自分を無にする必要がある。しかし、その「虚しさ」は、自己嫌悪の虚しさではない。むしろ、イエスはお墓の虚しさを乙女マリアの虚しい子宮のような虚しさに変容し、つまり死の虚しさを永遠の命を与える創造的なスペースに変わるよう到来された。この降臨節、自分より他人を大切に、断食と懺悔と祈りに全力を尽くし、自分を無にし、キリストが私たちの心の中で新たに生まれるように準備しよう。

司祭 トーマス・プラント

12月18日(月) 【エレミヤ 15:15-21】

主はエレミヤに言われた。「あなたが帰ろうとするなら、私のもとに帰らせ、私の前に立たせよう。私とあなたと共にいて助け、あなたを救い出す。」

降臨節は、来る主のご降誕を迎えるにあたり、わたしたちはどういう態度で待つべきかを自問自答する季節でもあります。この季節の待ち方でクリスマスの在り方も当然変わってきます。ただ時間を経過させて迎えるのか、それとも、よく心を整えて迎えるのか、どちらがいいかは言うまでもありません。

主はエレミヤに「あなたが帰ろうとするなら、わたしのもとに帰らせ・・・」と言われました。主のもとに帰りたいという積極的かつ前向きな気持ちがあって初めて主のもとに行くことが許されるわけで、今の降臨節でも同じことが言えると思います。自分自身がどれほど積極的に前向きに主のご降誕を望んでいるのか、改めて自分に問いかけたいものです。

司祭 カブリエル西海雅彦

メモ

12月19日(火) 【エフェソ 2:1-10】

あなたがたは、恵みにより、信仰によって救われました。このことは、自らの力によるのではなく、神の賜物です。

善い行いのために造られたにも拘わらず、この世で力を奮う荒ぶる力、神ならぬ神に囚われて、過ちのうちに死んでいた私たちは、キリストの訪れによって救われました。救いは行いによってもたらされるのではなく、神からの賜物—ギフト—です。

大いなる愛によって私たちを、恵みの内に、キリストと共に復活させてくださる神への信頼が与えられますように。そして、神からの限りなく豊かな恵みを、この世に現す器とされますように。今日この日も、キリスト・イエスのご誕生を心待ちにしながら、神が準備してくださった善い行いをしつつ歩む私たちでありたいと思います。

執事 セシリア下条知加子

12月20日(水) 【ミカ 4:1-3】

多くの民が来て言う。「主の山に登ろう。主は私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。

この原稿を書いている10月18日、アル・アハリ聖公会病院が空爆の被害を受けたことによる、エルサレム教区からの声明が届いた。

「剣を打ち直して鋤とし、槍を打ち直して鎌とする。」

今、このことの実現を心底願い、叫んでいる人々がいる。

高校の修学旅行で沖縄を訪れた時、喜納昌吉さんは「すべての武器を楽器に」と我々修学旅行生に訴えた。当時、喜納昌吉さんのライブの高揚感と共に強く共感したことを覚えている。けれども、あの訴えは本当の、本気で願わなければならないことだったのだと、今更ながら気付かされている。そして、「私たちに道を示される」主の声を聴こうとしているか？本気で願い、祈っているか？と自らに問いかけている。

司祭 ヨセフ太田信三

メモ

12月21日(木) 使徒聖トマス日 【Ⅱコリント 8:7-15】

慈善の業においても豊かな者となりなさい。あなたがたは、私たちの主イエス・キリストの恵みを知っています。主は豊かであったのに、あなたがたのために貧しくなられた。それは、あなたがたが豊かになるためだったのです。

本日の黙想は、マケドニアの諸教会の人たちが貧しさや苦しみの中にありながら、喜びにあふれ慈善の業と奉仕を申し出たことを受けてのパウロの勧めです。この箇所を読むと私は、大震災の時に、アジアのスラム街の人たちが極貧の生活の中から送ってくれた支援金や、アフリカのスラムの子供たちが被災者を思い涙を流し祈り歌ってくれた動画を思い出します。彼らを突き動かしたのは何でしょうか。「慈善の業」は原語で、「(主イエス・キリストの) 恵み」と同じ『カリス』が使われています。腸がちぎられるような痛みをもって、深く憐れんでくださったイエス様の愛。その愛に繋がれて突き動かされて行うこと、それが慈善の業なのではないでしょうか。

執事 マリア越智容子

12月22日(金) 【イザヤ 50:7-9】

イザヤの預言。見よ、主なる神が助けてくださる。誰が私を罪に定めよう。

イザヤ書 50章 4節から 11節は「第三の僕の歌」とも称されます。6節で「打とうとするものに背中を差し出し、ひげを抜こうとするものに頬を差し出した」とあります。この方はどなたでしょうか？

この方は 4 節に示される「疲れたものを言葉で励ますように」出来る方へと導かれた方です。主なる神さまのお恵みの賜物です。この僕とはどなたでしょうか？主なる神さまへの信頼に満ち溢れ、信頼が揺らぐことのない方はどなたなのでしょう？

わたしたちは「見よ、主なる神が助けてくださる」とおっしゃる方を待ち望み、わたしたち自身の信頼を育み続けたいと願います。

司祭 パウロ中村淳

メモ

12月23日(土) 【ルカ 12:22-32】

イエスは弟子たちに言われた。「小さな群れよ、恐れるな。あなたがたの父は喜んで神の国をくださる。」

「小さな群れよ、恐れるな。あなた方の父は喜んで神の国をくださる。」とありますが、前後の文脈をみますと「恐れるな」は「思い悩むな」(29節)に置き換えられます。過去のことはさておいて、多くの方は現在や未来のことを思い悩み、心配したり不安になったりし、さらには恐れてしまうこともしばしばあります。しかしながら、キリストが語られたように「思い悩んだからといって」(25節)どうにもこうにもなりません。今現在という時間は生きるために与えられているのもで、未来はそこから生まれてくるものであるからです。それゆえ、ただ今を生きていきましょう。すると既に約束されている神の国は自分の中に具現され、段々と周辺へと広がります。

司祭 ヨナ成成鍾

12月24日(日) 降臨節第4主日・前夕 【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。」

天使のみ告げは、マリアには決して受け入れることのできないものでした。天使の言葉が本当ならば、これまで思い描いていたヨセフとの幸せな未来が打ち砕かれ、大変な事態がわが身に起こることが予想されたからです。マリアはひどく戸惑い、頑なに抵抗をしました。しかし、最後には天使の言葉を引き受ける覚悟へと至りました。それは「恐れることはない」という言葉を、未来への神の約束と信じることができたからです。

時に神は私たちに、不条理とも思える運命を受け入れ生きることが求めます。しかし、神は必ずそこに「恐れることはない」という、それを引き受けて生きるための約束を与えて下さっているのです。

司祭 パウロ矢萩栄司

メモ

12月25日（月） クリスマス・降誕日 【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、「神は私たちと共におられる」という意味である。

飲食店ではテーブル席とカウンター席がありますが、テーブル席かカウンター席かと好みが分かります。二、三人であれば何となくカウンター席の方が個人的には落ち着きます。それは同じ方向を向き、同じ何かを見ていることによる安堵感を持つからです。縁側での日向ぼっこやベンチに座って夕日を眺める時にも向かい合っただけではなく、同じ方を向いて同じ景色を眺め、何かを感じることで心が重なるような安らぎを感じもします。

「神様が共におられる」という言葉から顔と顔を合わせてもですが、心を同じ方に向け、寄り添ってくださる神様を思い浮かべると同時に、私たちも神様の心と同じ方に自らの心に向けることを大切にできるよう祈ります。

主教 フランシスコ・ザビエル高橋宏幸

12月26日（火） 殉教者聖ステファノ日

【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。

ステファノは初代教会の執事でした。彼の説教は優れたものでした。彼は知恵と霊によって語り、どんな状況でも恐れず福音を伝えました。最高法院に連れて行かれ、自分を殺そうとしている長老と律法学者の前でも恐れず福音を宣べ伝えました。その結果、彼は石で打ち殺されました。しかし、彼の死は無駄ではありませんでした。彼の死を見守っていたパウロが後に福音をヨーロッパまで伝えた主役になったのです。ある意味、ステファノの血は宣教の飛び石になったのです。犠牲、献身、苦労を疎かにしたり、避けてばかりしているこの時代に、ステファノの死は私たちキリスト者の在り方を振り返えさせているのではないかと思います。

司祭 シモン林永寅

メモ

12月27日（水） 福音記者使徒聖ヨハネ日 【1ヨハネ 1:1-4】

ヨハネは記す。「私たちが見、また聞いたことを、あなたがたにも伝えるのは、あなたがたも私たちとの交わりを持つようになるためです。私たちの交わりは、御父と御子イエス・キリストとの交わりです。」

神との交わりは、こちらが期待するかたちをとるとは限らない。

小さい頃、わたしの身内には病人が結構いた。誰が介護をするかで言い争う大人たちを、なんだか嫌だと思っていた。しかしさらに深刻だったのは、病人たちが、子どものわたしに向かって「あんたには、私の気持ちなどわからない」と決めつけてくることだった。そこでわたしは、占い師のように彼らの気持ちをピタリと言い当てる自分を期待し「神さま、どうぞあの人たちの気持ちがわかるようにしてください」と祈った。しかし60年を経てわたしは、別のかたちで彼らの気持ちをわかろうと格闘している。

神との交わりの実は、こちらの思いが叶うことではなく、自分を変えられていくことなのかもしれない。

司祭 ロイス上田亜樹子

12月28日（木） 聖なる幼子の日 【エゼキエル 37:24-27】

主は言われる。「私は彼らと平和の契約を結ぶ。それは永遠の契約となる。私はまた、永遠に彼らの真ん中に私の聖所を置く。」

「永遠に彼らの真ん中にわたしの聖所を置く」というみ言葉に留まりたいと思います。わたしたちのうちに、そしてあいだに共におられる神を、日々の生活の中でわたしたちはどのように感じているのでしょうか。神の近さとは、神が人生の同伴者として、わたしたちの不安や恐れや痛みを共に感じ取ってくださっているということではないでしょうか。わたしたちはひとりで不安や恐れを感じるのではない。ひとりで絶望するのではない。神と一緒に、主イエスと一緒に、また仲間と共に絶望するのだということです。神は苦を全て取り除いて人間を救うのではない。肉体を抱える痛み・苦を共に生きることにおいて、神は人間を救うことを黙想したいと思います。

執事 ヤコブ荻原充

メモ

12月29日（金） 【ルカ 23:33-46】

イエスの隣で十字架にかけられていた犯罪人が言った。「イエスよ、あなたの御国においてになるときは、私を思い出してください。」するとイエスは言われた。「はっきり言うておくが、あなたは今日私と一緒に楽園にいる。」

群衆の色々な声が聞こえる中、イエスさまと一緒に十字架に架けられた、罪びと（犯罪人）とイエスさまの会話です。十字架の上の言葉は福音の光にみちています。罪びとであるゆえに、み国に自分には行けないことを自覚しています。それでも「私を思い出してください」とイエスさまに言います。イエスさまは答えてくださいます。「はっきり言うておく。あなたは今日私と一緒に楽園にいる。」

私たちは、罪に遮られずに、イエスさまへ「思い出してください」と願うことができるでしょうか。そうありたいと願います。

私が「私を思い出してください」と言った時、イエス様は何と答えてくださるか黙想してみたいかでしょうか。

司祭 グロリア西平妙子

12月30日（土） 【ヨハネ 8:12】

イエスは言われた。「私は世の光である。私に従う者は暗闇の中を歩かず、命の光を持つ。」

この言葉の前には、罪を犯した女性が民衆の真ん中に立たされ、今にも石打ちの刑に処せられそうなところを、イエスさまが「あなたたちの中で罪を犯したのではない者が、まず、この女に石を投げなさい。」と言うことで救った出来事が書かれています。

「私は世の光である。」という力強い言葉は、絶体絶命の人が、まさに「救われた」瞬間に、語られました。

このことから、イエスさまはただ、「私は世の光である。」と宣言されたのではなく、救われた人の行く先を示していることがわかります。

私たちも、この女性と同じように、イエスさまの導きを心から求める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えます。

執事 ミカエル・ヨシュア大山洋平

メモ

12月31日（日） 【ルカ 2:22-32】

シメオンは幼子イエスを腕に抱き、神をたたえて言った。「私はこの目であなたの救いを見ました。これはすべての人のために整えてくださった救い。すべての人を照らす啓示の光。」

「神を待ち望む」、その先に「救い」が待っていることをシメオンは教えてくれます。彼に与えられた聖霊のお告げは「メシアを見るまで死なない。」という雲を掴むようなものでした。夢かと疑いたくなる時もあったかもしれません。しかし、律法を守り、神殿で祈りを献げる日々を送ったシメオンの生涯は、死さえも希望をもって迎えるように変えられました。神に従う者の歩みは神が豊かに支えて下さるのです。

執事 ヒルダ藤田美土里

1月1日（月） 【ルカ 2:16-21】

羊飼いたちは飼葉桶に寝かせてある幼子イエスを見て、天使が話してくれたことを人々に知らせた。聞いた者は皆、羊飼いたちの話をも不思議に思った。しかし、マリアはこれらの出来事をすべて心に納めて、思い巡らしていた。

たくさん情報と、「考えるべきこと」「すべきこと」に追われる中、私たちは神様との対話ですら「時短」で済ませようとする傾向があるように思います。「神様はきつとこういうことが言いたいんだ！」とすぐ判断したくなってしまいます。

救い主の誕生という神様の大きい救いの業に際し、「分からないこと」に留まり、出来事について思い巡らし続けていたマリアの姿は、神様の言葉を「聴く」ときに必要な心の静けさと忍耐を教えてくれるようです。

私たちの想像を遙かに超えた御心に聞き従っていくためには、与えられた言葉＝出来事を、時間をかけて思い巡らし、「分からない」というストレスすら抱えながらしばしそこに留まり続けることが必要なのかもしれません。

執事 スザンナ中村真希

メモ

1月2日(火) 【ローマ 1:1-7】

パウロは記す。「主イエス・キリストは、肉によればダビデの子孫から生まれ、聖なる霊によれば、死者の中からの復活によって力ある神の子として定められたのです。」

ダビデの子孫としてイエスは 2000 年ほど前にユダヤ人の男として生まれ、割礼を受け、メシアとして神に遣わされました。現代の人にとって、イエスはかけ離れた存在であることは間違いありません。敬虔なユダヤ教徒として生涯を送ったイエスは、愛に基づくモーセの律法の神髄を人々に教え、守るよう命じました。神の摂理により、21 世紀の人ではなく、彼がメシアとして選ばれました。イエスを神として崇め、この方が「生きている人と死んだ人とを審くため、栄光のうちに再び来られます。」21 世紀の価値観や考え方によって我々が裁かれるのではなく、2000 年前のユダヤ人男性であるイエスの言葉を聞き入れることによるのみ我々は救われるのです。

司祭 ベレク・キナ・スミス

1月3日(水) 【民数記 6:22-27】

主があなたを祝福し、あなたを守られるように。主が御顔を向けてあなたを照らし、あなたに恵みを与えられるように。主が御顔をあなたに向けて、あなたに平安を賜るように。

この聖書箇所をご記憶の方も多いのではないのでしょうか。そうです。聖婚式の最後に、新郎新婦への祝福の祈りとして用いられている聖書箇所です。ちなみに民数記という名前は、イスラエルの民の人口調査に関する記述があることに由来しています。

主イエス誕生から今日で 10 日目、御子は 10 日目に、どこで、どのような日を過ごされたのかを思います。ルカによる福音書も、8 日目にイエスという名をつけられた後は 40 日後の記事となり、10 日目のことについては何も触れていません。しかし主イエスは、人口調査という試練と逆境にありながらも、神様の祝福と平安のうちに過ごされたのを、本日の聖書箇所からしっかり学びたいと思います。

司祭 パウロ鈴木伸明

メモ

1月4日(木) 【士師記 5:31】

主を愛する者が、日の出の勢いを得ますように。

唯一の女性の士師デボラとともに戦いに挑むバラクの前を、敵将シセラは大軍を率いて通りその威容を誇示します。イスラエルの民に敗北を悟らせるためだったのでしょう。しかし、大きな軍事力も、神の民の力をそぎ、またその民を散らすものとはなりません。なぜなら神ご自身がそのみ腕をもって選ばれた民と共に立たれたからです。川は氾濫し、シセラは軍勢を失い、さらに彼は逃げ隠れた天幕の中で命を奪われ、彼の勝利と戦利品を待つ彼の母のもとに帰還することはありませんでした。

飼い葉おけに生まれた私たちの王は、一両の戦車も、身を守るための護衛の兵も持ち合わせてはいません。何一つ持たない姿の中にいのちの輝きだけを示しています。なにも持ち合わせてはいませんが、すべては彼の愛とともに、彼の正義のうちに、そして彼のみ前に平和が整えられてゆくのです。わたしたちもまた。

司祭 フランシス下条裕章

1月5日(金) 【サムエル上 12:20-24】

主を畏れ、心を尽くし、まことをもって主に仕えなさい。主がいかに偉大なことをあなたたちに示されたかを悟りなさい。

母の胎内にいるときから今までの時間を大雑把に 6 つくらいに分けてみる。基準はなんでもいいし、その 6 つは均等でなくてよい。それぞれの枠の中で起こったことを書き出してみる。それぞれの枠の中で、神さまがどう働いてくださったかを振り返ってみる。どの枠にも良いことがあったけれど、悪いこともあった。そして驚いたことに、どの枠にも神さまの働きがあったことを知る。思えば、私は神さまを知らないときがあった。忘れていたときがあった。神さまを見失ったときがあった。そんなときでも、神さまは私を見捨てることなく憐れんでくださった。その憐れみの深いところに、静かに存在する愛を感じたとき、私はあなたのために働くことを決めた。

執事 セシリア高柳章江

メモ

1月6日（土） 顕現日 【詩編 18】

主よ、あなたはわたしの灯、あなたはわたしの闇を照らしてください。

主の公現の祝日に、詩編 18 編が歌われるのは、その 36 節の「あなたは、自ら降り（聖書協会共同訳では「あなたの助け」と訳出されている）」との神の顕現の描写に根拠があるのだとわたしは思っています。ヤハウエがイスラエルの歴史的事実の中へと降下したこと、そして、イエスがこの世の直中に私たちと同じ肉体を取って宿られたこと、その顕現した、神の深い愛が私たちの人生全体を支えます。主の公現のシンボルは星です。星はすべての人に向かって、その姿を隠すことなく、その輝きを顕し続けます。この星を見ないものは誰もいません。星は私たち皆に顕れたのです。神の愛へすべての人を導くためです。雲が星を隠し、私たちもある時期、その星を見失うことがあるかもしれません。けれども、神はその闇の中にも降り、愛として顕現し、わたしたちの人生の歩みに先立って進み、輝きを必ず放たれています。

司祭 ニコラス中川英樹

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

「きょうくニュース」「事務所だより」など、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。



「2023年～2024年 み言葉と歩む 降臨節から降誕節 ～黙想の手引き～」

発行日 2023年11月14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