

2024年

み言葉と歩む大斎節

～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>

大齋節がやってきました。今年も教役者の皆様の協力を得て、黙想のしおりを作成できましたことを心より感謝申し上げます。

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。さまざまな方法で、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でも、歩きながらでも、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「み言葉と歩む大齋節」冊子をぜひ用いてください。

<「み言葉と歩む大齋節」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。「み言葉の黙想」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。

主のご復活の記念の祝いに向けて、ご自分の信仰生活をふり返り、神様によって力づけられ、良い準備の時を過ごして復活日を迎えることができますように、一緒にこの大斎節を過ごして参りたいと存じます。

2024 年大斎節

表紙の絵：樽谷雪(東京諸聖徒教会)

「黙想の手引き」

◆ 2月14日(水) 大齋始日(灰の水曜日) 【マタイによる福音書 6:3-4】

イエスは言われた。「施しをするときには、右の手のすることを左の手に知らせてはならない。あなたの施しを人目につかせないためである。そうすれば、隠れたことを見ておられる父が、あなたに報いてくださる。」

今年は2月14日の大齋始日(灰の水曜日)より、「これを失う者は、一年をも失う」と古くから言われ、大切にされてきた大齋節が始まります。

さて、人間には人に認められたい、褒められたいという気持ちがあります。そのことは、大きく二つに分けられるようです。一つは、善行を偶々人に見られて褒められたり、感謝されたりというケースと、初めから褒められ、感謝されることを意図して何かをすることです。前者のケースは心の矢印が外に向いている時でしょうし、後者は自分にのみ向いている時と言えましょう。そこでイエス様が言われるのは、「父が見ておられる」ということですが、それは根底に神様へ献げる気持ちの有無とも無縁ではないようです。

主教 フランシスコ・ザビエル高橋宏幸

◆ 2月15日(木) 【ヘブライ人への手紙 8:6-13】

主は言われる。「わたしの民は同胞に『主を知れ』と言って教える必要はなくなる。小さな者から大きな者に至まで、彼らはすべてわたしを知るようになる。」

「彼らはすべてわたしを知るようになる」とは、どのように主を知ることになるのでしょうか？このヘブライ人への手紙の前後を読むと、それは新しい契約を神さまが人々と結ぶことに関係している事がわかります。しかも、それはイエスさまが、ご自分の命を捧げて成し遂げられた契約である事もわかってきます。全てのものを造られた神さまは、恐るべき方であると同時にまた、全てのものを愛していてくださる方でもある事をイエスさまは、ご自分の命をかけて私たちに示してくださいました。イエスさまが命をかけて開いてくださった道を通して神さまの恵みの御座に私たちは近づいていけるのです。

感謝しつつ、イエスさまが示してくださった神さまの愛を信じて歩いていきましょう。

司祭 シモン・ペテロ上田憲明

メモ

◆ 2月16日（金） 【コリントの信徒への手紙二 5:18-21】

パウロは記す。「神は、キリストを通してわたしたちを御自分と和解させ、また、和解のために兼任する任務をわたしたちにお授けになりました。」

キリストによって、神と和解することができれば、神との関係は平和になります。神様と和解をし、平和な関係になるということは、神様と仲直りしているということです。では、仲直りする前の神様との関係はどうだったのでしょうか。神との間に平和がなかったということですが、それはつまり、神様と私たちの関係は敵対関係にあったということです（ローマ 5:10）。もし私たちが仲直りしたいと思えば、罪を犯した私たちが神様の前に進み出て赦しを乞うのが普通でしょう。しかし、神ご自身の方から私どもに対して、和解することを願われたというのです。「どうしてもあなたと和解したいのだ！」という強い願いがここにはあります。

司祭 マタイ金山昭夫

◆ 2月17日（土） 【イザヤ書 53:1-12】

主は言われる。「わたしの僕（しもべ）は自らの苦しみの実りを見、それを知って満足する。わたしの僕は、多くの人が正しい者とされるために、彼らの罪を自ら負った。」

第二イザヤと呼ばれるイザヤ書 40 章～55 章には苦しみからの救いという慰めに満ちあふれるトーンが流れています。バビロン捕囚という屈辱的な民族体験をした時代からペルシア帝国のキュロス王による捕囚からの解放が実現した激動の時代に第二イザヤは活動しました。そこには四つの「主の僕の歌」が挟み込まれ、53 章は最後の四番目の歌になります。「主の僕」と呼ばれる不思議な人物が苦しんでいる。それも「多くの人が正しい者とされるために、彼らの罪を自ら負った」ためである。なんと奥深い思想でしょうか。この僕がイエスその人とこの上なく深く結びつけられている。イエスが生まれる 500 年前の預言者が語る言葉に耳を傾けましょう。

司祭 マッテヤ大森明彦

メモ

◆ 2月18日（大齋節第1主日） 【マルコによる福音書 1:1-15】

「時は満ち、神の国は近づいた。悔い改めて福音を信じなさい」

イエスの伝道の第一声は、神の国が近づき、自らをふりかえり、イエスを信じる新しい生き方を人々に求める言葉でした。マルコによる福音書では、冒頭に洗礼者ヨハネによるイエスの受洗、40日間の荒野での悪魔による誘惑、ヨハネの拘束、このイエスの言葉と続いています。この聖書の部分は、事実を淡々と語るだけで、状況説明や人の思いの記述はありません。

荒野での誘惑はこの旅立ちへのイエスのためらいや迷いが試されました。また、洗礼者ヨハネが囚われたように、イエスも人々を扇動したために囚われるかもしれない中での出発でした。

神の愛を実現するための、過酷な伝道の始まりに思いをはせましょう。

聖職候補生 ヤコブ高瀬祐二

◆ 2月19日（月） 【ルカによる福音書 5:29-32】

イエスは言われた。「医者が必要とするのは、健康な人ではなく病人である。わたしが来たのは、正しい人を招くためではなく、罪人を招いて悔い改めさせるためである。」

イエスの弟子として呼ばれているわたしたちは罪人であり、病人であることを確信しています。すべての人は罪人であると聖書で教えているので、すべての人がイエスの弟子になることができます。ただし、いつまでもありのままの自分でよいわけではありません。罪人が招かれるのは悔い改めをするためであります。この世の価値観や考え方を離れなくてはなりません。そして、何が罪であり、何がそうでないかを自分たちだけで決めるのではなく、聖書の教えに沿って自分を変えていくことが求められています。

司祭 ベレク・キナ・スミス

メモ

◆ 2月20日（火） 【ネヘミヤ記 8:8-12】

ネヘミヤの言葉。「悲しんだり、嘆いたりしてはならない。主を喜び祝うことこそ、あなたたちの力の源。」

ネヘミヤ記にはバビロンがエルサレム神殿を破壊しイスラエルの民を捕囚した後の出来事が記されています。民は祭司エズラに律法の書を求め、一人の人のようになって聴いた。それは夜明けから正午まで続いたとの記述から真剣さが伝わってきます。彼らの流した涙はイスラエルの罪を嘆く涙だったのだろうか。慰めの言葉から私たちは何を聴けばよいのだろう。

「主を喜び祝うことこそ、あなたたちの力の源である。」いつの時代も私たちの力の源は主である。しかし、人間の偏りは次第に律法の本質を、人を裁くものへと変えていく。大齋節の40日間、自らを省み、み心を求めて祈る時、私たちの偏りは常にあなたを求めるためにある、ということに気づかせてください。

執事 ヒルダ藤田美土里

◆ 2月21日（水） 【ヘブライ人への手紙 13:1-8】

「主はわたしの助け手。わたしは恐れない。」

教会は、純粋な心より兄弟愛をもっと大事に思っています。その兄弟愛は家族や教会、そして社会でも具体的な実践によって表されなければなりません。

兄弟愛は、見知らぬ旅人、捕らわれている人々、虐げられている人々を助けることであり、結婚生活を尊重し、お互いに分かち合い、お互いに仕える者になることです。けれども、どうしよう、と思われる時もあるでしょう。しかし、その度、私たちが奮い立たせることがあります。それは「私は決してあなたを見捨てず、決してあなたを置き去りにはしない」という主のみ言葉です。これに頼って生きていけば「主は私の助け。私は恐れない。人間が私に何をなしえようか」という自信と告白が自然に出るでしょう。

司祭 シモン林永寅

メモ

◆ 2月22日（木） 【詩編31】

わたしにふさわしいときに、御手をもって、追い迫る者、敵の手から助け出してください。
あなたの僕に御顔の光を注ぎ、慈しみ深く、わたしをお救いください。

人々のそしりの的となり、親しい者にさえ恐れられ、自分を見かけた人に逃げられる。
人々に忘れられ、壊れた器のようになり、命さえ奪われそうになる。

生きる苦しみにあえぐとき、私たちは何を頼りにするのでしょうか。今すぐにも、とにかく救われたいと、何かにすがろうとする。しかし、頼るところを間違えば、路頭に迷うことになるでしょう。

わたしの叫びを聞いてくださる方、まことの神をわが砦とし、「私の時は御手にあります…私を助け出してください」と委ねるとき、救いは訪れるのです。主は「わたしにふさわしいとき」をご存知であることを覚えたいと思います。

執事 セシリア下条知加子

◆ 2月23日（金） 【使徒言行録 4:1-22】

キリストこそ、家を建てる者に捨てられたが、隅の親石となった石。

「選び」

「隅の親石」という言葉は、聖書の中に11箇所（ヨブ記38章6節、イザヤ書28章16節、エレミヤ書51章26節、マタイ21章42節等）出てきます。ここでは、ペテロとヨハネは、「あなたがたが捨てた方は、神から遣わされた方なのです。

神は御心に適ったその方を、隅の親石としてくださった。そのことを私たちは、伝えずにはいられないのです。」と言っているように思います。マタイのイエスの言葉は、その選びについて「これは主がなさったことで 私たちの目には不思議なこと」（マタイ21章42節）と言います。神の選びは、私たちが見ると不思議なこと。その不思議を味わいたいと思います。

私は、何を捨てて、何を選ぶのでしょうか。

司祭 グロリア西平妙子

メモ

◆ 2月24日（土）（使徒聖マッテヤ日） 【テサロニケの信徒への手紙一 1:1-7】

パウロはテサロニケの人々にこう書き送った。「あなたがたはひどい苦しみの中で、聖霊による喜びを持って御言葉を受け入れ、信者の模範となったのです。

苦しみの中にある人がいる。私たちは、自分の苦しみには敏感ですが、他人の苦しみには鈍感です。現代のキリスト者には想像をしにくいのですが、イエス様の言葉を信じるだけで迫害を受ける時代がありました。パウロを家に泊めたヤソンという人は、ユダヤ人に襲われています。誰が好き好んで迫害を受けたいと思うのでしょうか。しかし、苦しみの中にあっても、テサロニケの人々は喜びを持っていた。

そういえば、イエス様こそが、私たちのために苦しみを受けてくださいました。たとえ苦しみの中にあっても輝く喜びがあることを模範であるテサロニケの人々の忍耐を通して学び、聖霊による喜びを共に味わいたいと願います。

司祭 ルカ平岡康弘

◆ 2月25日（大齋節第2主日） 【ローマの信徒への手紙 8:31-39】

だれがわたしたちを罪に定めることができます。死んだ方、否、むしろ、復活させられた方であるキリスト・イエスが、神の右に座っていて、わたしたちのために執り成してくださるのです。

教会に集う人々は神さまより罪からの救いの恵みを受けるために呼ばれた者であり、その主体は神にあります。しかし、私たちは主体的に他者を罪人と定めて裁いてしまうときがあります。罪に定めるのもそこから救うのも全て神さまであり、贖い主であるキリスト・イエスということを中心に留めて、ただ、主に感謝しましょう。裁きに生きる者から愛に生きる者へ変えられますように祈ります。

執事 ウイリアムズ藤田誠

メモ

◆ 2月26日（月）【詩編 8:5】

「人とは何者なのか、あなたが心に留めるとは」

6 節が示すように、私たちと神との間にははっきりとした区別があります。この厳然たる事実に私たちは謙虚であるべきです。しかし同時に 5 節は、神の目において私たちは特別な存在でもあると歌います。

新年早々の航空機事故で、乗客乗員は全員脱出できたものの、2 匹のペットが救出できなかったという出来事は、人と動物との間の区別を突きつけるものでした。飼い主が深い悲しみを味わわなければならなかったことは痛恨の極みです。この区別を超えた絆ゆえの悲しみに、慰めを祈ります。

神ならぬ私たち、欠けの多い私たちと、神の間には、神と人との隔てを超えた確かな絆があります。神は私たちを愛し、時には悲しんでもおられます。

司祭 ダビデ市原信太郎

◆ 2月27日（火）【ホセア書 6:3-4, 6】

主は言われる。「わたしが喜ぶのは、愛であっていけにえではない。神を知ることであって、焼き尽くす捧げ物ではない。」

ホセア書 6 章 3 節は『我々は知ろう。主を知ることが切に求めよう。』と始まり『主は曙の光のように必ず現れ』と続きます。そして 1 節では『さあ、我々は主のもとに帰ろう。』で 6 章が始まっています。ホセアは主を知ろう、主に帰ろうと呼びかけています。国の滅亡から逃れるためです。

今わたしたちの世界は自然災害だけではなく、戦乱や温暖化などわたしたちが防げ得る災難に囲まれているのではないのでしょうか。誰かの想いを実現することに巻き込まれ、わたしたち自身が向く方向をあやまってはならないのでしょうか。わたしたちの基準は主なる神さまです。ホセアの呼びかけに耳を傾けてみましょう。

司祭 パウロ中村淳

メモ

◆ 2月28日（水） 【テサロニケの信徒への手紙一 3:6-13】

パウロはテサロニケの信徒たちにこう書き送った。「わたしたちは、あらゆる困難と苦難に直面しながらも、あなたがたの信仰によって励まされました。」

ある方から「聖職を志したい」という嬉しい言葉を聞きました。初対面の方でしたので、あまり具体的な話はしませんでした。が、「私を支えてくれるものは何か」と振り返る、よい機会となりました。

私にとっての支えは、「私がどのような状況にあっても、私のためにお祈りしてくれる人たちがいる」ことです。自分のためにお祈りしてもらえることは、本日の箇所にあるような、困難と苦難に直面したときに、どん底にいると思うときにこそ、強く励まされるのだと感じます。

私たちが多くの人々の祈りによって励まされていることを改めて知り、神さまに用いていただくことを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

◆ 2月29日（木） 【コリントの信徒への手紙二 7:1-7】

パウロは記す。「わたしたちの身には全く安らぎがなく、外には戦い、内には恐れがあったのです。しかし、気落ちした者を力づけてくださる神は、わたしたちを慰めてくださいました。」

見知らぬ場所で新生活を始めるとき、不安や恐れが伴います。どんな人と関わることになるのか、どのような出来事があるのか、いかなる境遇に置かれることになるのか。そのようなとき、不安や恐れにとらわれた私を、何が慰めてくれるのでしょうか。パウロが記した「神の慰め」は、どのよう得られるのでしょうか。それは、「友」の一人かもしれません。いや、ただの「知り合い」だったかもしれません。ほんの少し暖かさを感じさせる春の風のような、一瞬のことかもしれないけれど、それを分かち合う人との会話かもしれません。「今日は、風が気持ちよいですね」と、空を仰いで、何気ない言葉を交わすことから、この春を歩き出してみましようか。

司祭 パウロ 宮崎光

メモ

◆ 3月1日（金） 【マタイによる福音書 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。」

古くは勝負や争いに関係なく自分と向き合う「相手」が「敵」であったと聞く。私たちは意見や利害が一致する相手を友、対立すれば敵と使い分けているとも言えるが、いずれも神が人生において出会わせて下さった自身の旅の相方である。不幸な交わりをした相手を敵、笑顔の交わりができた相手を友と呼ぶとすれば、私たちの交わりによって敵を友へと変える可能性は高く、変化を生じさせる秘訣はイエスが示された「赦し」であろう。赦しは関係を保ち続けるとの誓いで、関係が修復され友へと変えることが叶えば、その出会いを与えられた神への感謝に繋がる。「敵を愛する」とは、神が備えて下さった旅の相方を分け隔てなく大切にすることの実践なのだ。

司祭 ダビデ倉澤一太郎

◆ 3月2日（土） 【ルカによる福音書 22:28-34】

イエスは言われた。「ペトロ、言うておくが、今日、鶏が鳴くまでに、あなたは三度、私を知らないと言うだろう。」

カトリックのモーリス・ズンデル神父は次のように言います。「審判とは結局、総決算ではありません。審判とは、わたしたちの行為の重さを計る神のことではありません。審判とは、受容か拒絶か、の状態にあるわたしたちのことで、神がわたしたちを裁かれるのではなく、神を裁くのは私たちなのです。私たちが裁くのが愛ではないことは明瞭でしょう。主を十字架につけることができるのはわたしたちです」（『日常を神とともに』）。イエスを知らないというのはわたしたちなのです。わたしたちは日々イエスを拒絶していないか。イエスのようには生きられない、神を信じてても無駄だ、神を信じてても何も変わらないと言っははいないか、と黙想したいと思います。

司祭 ヤコブ荻原充

メモ

◆ 3月3日（大齋節第3主日）【詩編19】

主の律法は完全で、魂を生き返らせ、主の命令はまっすぐで、心に喜びを与える。

「天は神の栄光を語り||大空はみ手の業を告げる」で始まる詩編19編は「ダビデの賛歌」。神の創造、主の教え、神の赦しについて詠っている。ヘブライ語の「律法」という言葉は「教え」を意味し、「主の律法」は祈り書の詩編では「主の教え」となっている。また、「生き返る」の原語は「シェーブ」、その意味は「神に立ち帰る」である。それが「魂を生き返らせ」る。主の教えは、ダビデを神に立ち帰らせ、魂を生き返らせ喜びを与えた。

主の教えは、私たちをも、神に立ち返らせ魂を生き返らせ、喜びを与えるのである。この詩編の最後の「主よ、わたしの岩、わたしの贖い主||わたしの言葉と思いがみ心にかないますように」という祈りを、日々唱えたいと思う。

司祭 マルコ福田弘二

◆ 3月4日（月） 【申命記30:11-14】

御言葉はあなたのごく近くにあり、あなたの口と心にあるのだから、それを行うことができる。

教会で度々「神様のご用に立ちたいけれどもう身体も自由にならないからお役に立つことができません」というお言葉を受けることがあります。もちろん私たちの信仰の基本は「神様に従い、そのみ教えを守り、み教えを聴くだけでなく行動する」ことであると私たちは知っています。けれどもみ教えを身体を使って実践出来ないからといって、神の国の宣教の業に加われないということでは決してないと思っています。この申命記のみ言葉にもあるように、仮に身体は自由は制限されても私たちは「口と心」によって、祈ること、神様のみ業を証しすることによって、十分に神様への信仰の証し人となり、神様の栄光を現す恵みに与ることができると思うからです。

執事 クララ佐久間恵子

メモ

◆ 3月5日（火） 【イザヤ書 50:4-9】

イザヤの預言。「神は朝ごとにわたしの耳を呼び覚まし、弟子として聞き従うようにしてください。」

How often when we pray to the Lord for something do we think about why it is that we are asking? Isaiah has written about the gift of “the tongue of those who are taught” and the “ear to hear as those who are taught”. But he pairs each gift with the reason that they are given. He has been given the ability of the tongue so that he “...may know how to sustain with a word the person who is weary” and the ear so that he himself will not be rebellious. The Lord gives gifts for a purpose. Sometimes we discover the purpose after we discover the gift. But how often do we think of the purpose when we ask for the gift? This is something to be pondered during the season of Lent.

私たちが何かを主に祈るとき、なぜそれを求めるのかを考えることがどれほどあるだろうか。イザヤは「教えられる者の舌」と「教えられる者としての聞く耳」の賜物について書いている。しかし、イザヤはそれぞれの賜物と、それが与えられた理由を対にして述べている。舌の能力は、彼が「.....疲れている人をどのように言葉で支えるかを知るため」に、耳の能力は「.....彼自身が逆らわないため」にイザヤに与えられている。主は目的を持って賜物を与えられる。

時に、私たちは贈り物を発見した後に、その目的を発見することもある。しかし、私たちは贈り物を求めるときに、その目的を考えることがどれほどあるだろうか。これは、大齋節の間に深く考えるべきことである。

司祭 マイケル・モイアー

◆ 3月6日（水） 【テサロニケの信徒への手紙一 5:12-22】

だれも、悪をもって悪に報いることのないように気をつけなさい。お互いの間でも、すべての人に対しても、いつも善を行うよう努めなさい。

古い映像で「青い目・茶色い目」というものがあります。1960年代のアメリカで人種差別について教えるために目の色で子供たちを分けたものです。遊ぶ時間や給食などに差をつけられて差別された側の男の子が意地悪をしてきた子供を殴ってしまいます。先生が殴った子に「殴って解決した？」と問うと子どもは首を横に振ります。「すっきりした？」答えは NO です。私たちは理不尽なことをされると、相手にも同じ目に合わせてやりたいと願う心が芽生えてきます。しかし、復讐は復讐を悪は悪を呼び起こし解決はしません。

聖書は「悪に悪を返さない」ように、愛で対応するようにと私たちに告げます。それが平和を作り出す最初の一步だからです。

司祭 ジェームズ須賀義和

◆ 3月7日（木） 【コリントの信徒への手紙一 2:12-16】

私たちは、世の霊ではなく、神からの霊を受けました。それで私たちは、神から恵として与えられたものを知るようになりました。

イエスさまは世を去っていく前に、聖霊を送る約束をなさいました。私達はその聖霊を受けています。自分の力、人の力では気づくことができない神からの恵み。それは私たちの内で働く聖霊が気づかせてくださいます。起こってほしくなかった辛い出来事の中にも、神の恵みは隠されています。私たちが打ちひしがれ倒れ動けない時、聖霊は私たちに励まし、再び立ち上がらせようと働いてくださいます。時が来て嵐が去った時、私たちは神が与えてくださった恵みを知るようになるでしょう。日常の些細なことの中にも、苦しみや悲しみの中にも喜びの中にも、隠されている神の恵み。聖霊によって私たちがそれを知ることができますように。

執事 マリア越智容子

メモ

◆ 3月8日（金） 【マタイによる福音書 18:21-35】

イエスのたとえ話しの中で、主君は家来に言った。「お前が頼んだから、借金を全部帳消しにしてやったのだ。わたしがお前を憐れんでやったように、お前も自分の仲間を憐れんでやるべきではなかったか。」

神は無条件にわたしたち人間を愛し、憐れみをもって赦してくださいます。神を無視するほどの大きな罪を犯すという、返済不可能なほどの負債を神に対して負っていたとしても。

一方、わたしたち人間は自分に害を与え、苦しめた人を赦すことはまずできません。赦すということは人間にとって最も難しい行為なのです。それにもかかわらず神はわたしたちを赦すために御子イエスをわたしたちのところに送られたのです。福音とはこのことです。そして御子イエスは十字架上の死を前にしてなお祈ってくださいます「父よ。彼らをお赦してください。彼らは、何をしているのか自分でわからないのです」。何としても悔い改めなくてはならないわたしたちです。

司祭 オーガスチン杉山修一

◆ 3月9日（土） 【哀歌 3:54-57】

哀歌の言葉。「主よ、あなたは、呼び求める私に近づき、言われます。『恐れることはない。』」

神のみ言は受肉を通して、預言者エレミヤに言われた「恐れることはない」ということをすべての人に実現されました。激しい嵐と海を静めたり、悪魔を追い出したり、死者を蘇らせたりして、主イエスはこの世の混沌を鎮められました。しかし、現実的には、恐れている人は現在でも多いです。経済的、政治的恐怖に突き動かされ、ある国家やテロ組織は市民に対して暴力を行使していますが、人が恐れるべきものはただ一つ、つまり神の裁きです。もし世界の指導者が神を恐れていたら、一般の人には、恐れることは少なくなります。故に特に大斎節の間、受肉の継続として、教会は預言者の悔い改めの呼び出しを広める使命を持っています。

司祭 トーマス・プラント

メモ

◆ 3月10日（大齋節第4主日） 【エフェソの信徒への手紙 2:4-6】

パウロは記す。「憐み豊かな神は、わたしたちをこの上なく愛してくださり、その愛によって、罪のために死んでいたわたしたちをキリストと共に生かしてくださいました。」

この箇所から私たちは、神の豊かなあわれみと愛がどれほど深いものであるか、そしてそれによって新しい生命がもたらされていることを知らされます。

神は私たちを愛し、その愛によって私たちをキリストと共に生かしてくださいました。これはただ神のあわれみによるものであり、私たちはその恵みによって救われているのです。この愛とあわれみは私たちの信仰の基盤です。

また、神が私たちをキリスト・イエスにおいて天にあるものどもの上に座らせてくださるのです。これは私たちにとって驚くべきことであり、私たちはキリストと共に栄光に参加しているのです。

神の豊かなあわれみと愛に感謝し、キリストと共に歩みましょう。

聖職候補生 パウロ福永澄

◆ 3月11日（月） 【ローマの信徒への手紙 13:11-14】

パウロは記す。「闇の行いを脱ぎ捨て、主イエス・キリストを身にまといなさい。」

古い本の挿絵で、ルネサンス時代の職業別の人物が描かれているのを見たことがあります。服装でその人の職業がわかるというもので、その絵をいつまでも興味深く眺めたのを覚えています。服装がその人を表すというのは今も昔も変わりません。それは人の内面でも同じです。むしろ人の内側の服装こそが、その人となりを決めると言えます。

パウロも、服装の言葉で人の心が身に着けるべき真の装いについて語っています。大齋節は、自分の心と向き合う良い機会です。まず、今自分が身にまとっているものを知り、もしそれが相応しくないと感じたら、どういう装いに変えたらいいのかを自問自答したいものです。

司祭 ガブリエル西海雅彦

メモ

◆ 3月12日（火） 【マタイによる福音書 4:1-11】

イエスは悪魔に言われた。「こう書いてある。『人はパンだけで生きるものではない。神の口から出る一つ一つの言葉で生きる。』」

悪魔は空腹のイエスに、石がパンになるように命じたらどうだ、と誘惑する。イエスは、かつて神がイスラエルの民に語った言葉（申命記 8:3）を用いて、悪魔に対抗する。

かつて荒野で彷徨ったイスラエルの民は、パンだけではなく神の言葉に導かれて生きたことを証ししている。人はパンだけで生きようとしたら、神の言葉から離れ、神を否定し、生きていくことができない。

また、荒野でのイスラエルの民も、預言者エリヤも、神から糧のパンを与えられて生きた。神が糧を与えて下さる。悪魔はイエスに、神と関係なく、自分の主導権で石に命じて糧のパンを得よ、と誘惑する。

神の言葉から離れ、そして自分が主導権を持つ、という大きな誘惑がある。

司祭 セラピム高橋頭

◆ 3月13日（水） 【コロサイの信徒への手紙 2:16-23】

パウロは記す。「外面の規則はやがて来るものの影に過ぎません。実体はキリストにあります。」

上記の聖句によれば、「律法」は「実体・もともとの確かなもの」の「影」に過ぎないと批判されている。興味深いのは、ギリシア語原典のコロサイ書で「実体」を「キリストの体」の「体・ソーマ」という語を当てていること。キリストの体は教会共同体を指すので、言い換えれば、教会の「きまりごと・律法」は「キリストの体」の「影」という事になる。私たちの教会にも様々なきまりごとがあるが、その実体であるキリストとの位置関係によれば「影」の形も変化すると再考してみよう。

司祭 パウロ佐々木道人

メモ

◆ 3月14日（木） 【エゼキエル書 3:10-11】

主はエゼキエルに言われた。「人の子よ、わたしがあなたに語るすべての言葉を心におさめ、耳に入れておきなさい。そして、同胞のもとに行き、それを語りなさい。」

神からの召命の場面で、エゼキエルは告げられます。「私があなたに語る言葉を心で受け止め、耳で聞きなさい」。預言者としての使命は神様の言葉を人々に「語る」こと。でもまず大事なのは「心で受け止め、聞くこと」であるというのです。旧約聖書の「心」は、感情だけでなく、理性や意志、決断などの座、人間全体を表す言葉でもあります。「心で受け止め」、それは全力で神様の言葉を感じ、味わい、思いめぐらし、理解し、行動する姿勢、私たちがみ言葉に向き合っていく本気の姿を指すのかもしれませんが。与えられている耳を用いて、「私」のすべてをかけてみ言葉を受け止めるとき、ようやく語るべき言葉と力が得られるのかもしれませんが。

執事 スザンナ中村真希

◆ 3月15日（金） 【ヨハネによる福音書 13:1-15】

イエスは、この世から父のもとへ移る御自分の時が来たことを悟り、世にいる弟子たちを愛して、この上なく愛し抜かれた。

イエスが世を去られる。従う者たちにとってこの上ない衝撃でした。だからこそその時、イエスは愛し、愛し抜くあり方をはっきりと示されました。

愛することは、ともに歩みまた出会う人々を好きになるということではありません。言いなりになるのでも、支配するのでもない。主イエスは、仕えあうことなしに世に愛を示すことはできないことを教えられました。そしてその愛は、主を十字架へと向かわせることとなります。十字架は、彼こそがこの世にある人びとに仕える者となった最高の証し、神の愛の姿を示す確かなしるしです。

私たち教会は神のみに信じ従い、私たちを支配して不自由にしようとする内外のあらゆる力に対抗します。そして仕えあう愛をもって、主イエスとともにこの世界に解放の朝の訪れを告げ知らせるのです。

司祭 フランシス下条裕章

メモ

◆ 3月16日（土） 【イザヤ書 48:39-56】

喜びの声をもって告げ知らせよ。地の果てまで響かせよ。主はその僕を贖われたと。

この言葉は、バビロン捕囚の民に告げられた解放の預言です。この預言が伝えられたとき、イスラエルの民はまだ捕囚の民でした。捕囚は約50年続きました。50年という時の長さは「解放」という希望を手が届かない夢に変え、あきらめに変えてしまうのに十分な時間だと思います。イザヤは、現状からみれば信じられないような預言を、輝かしくも力強い言葉で伝えました。しかも、もしかしたら心が弱っている捕囚の民に向かって、解放の福音を喜びの声で、人々に告げ知らせ、世界のすみずみ広めなさい、と言ったのです。イザヤは強い信仰を持っていたからこそ、捕囚の解放前にこの預言を伝えられたのだと思います。さて、この預言は捕囚の民の耳に、心に、どう響いたのでしょうか。

執事 セシリア高柳章江

◆ 3月17日（大齋節第5主日） 【ヨハネによる福音書 12:23-26】

イエスは言われた。「自分の命を愛する者は、それを失うが、この世で自分の命を憎む人は、それを保って永遠の命に至る。」

この個所には、「一粒の麦のたとえ」として有名なたとえがあります。からし種のたとえ（マルコ4:30-32等）と同じく、種の成長と結果がモチーフになっています。

しかし、このたとえでは、イエス様をご自分の死を、種が種としては死んで、豊かに身を結ぶことになぞらえているのが特徴です。その背景には、自分の命を愛する者と憎む者、つまり自己中心的な自分の命を選ぶか否かという対立概念があります。イエス様は栄光を受けるために、自分の命を選ばずに、豊かに実を結ぶため十字架に向かいます。キリスト者もそのように歩む時、主なる神様は、その人の一生、命を意味あるものとして下さいます。そして、永遠の命に至らせて下さるのです。

司祭 バルナバ菅原裕治

メモ

◆ 3月18日（月） 【詩編16】

主よ、あなたは命の道を教えてください。わたしは、御顔を仰いで満ち足り、喜び祝います。

「命の道」はイエス様ご自身です。道であり真理であり命であるイエス様を通らなければ、父のもとに行くことはできません（ヨハネ14:6）。命の道を教えてくださいのは、私たちの命のために自らの命を差し出してくださいましたイエス様です。死への道ではなく、永遠の命を得るため、十字架への道を示し共に復活に与る道です。イエス様が命を訪ねるためには自らの命を差し出す必要がありました。

私たちが本当に命に出会うために、自らの命を神様に委ねなければなりません。私たちが真に生きた者となるように、私たちも命に向き合わなければなりません。困難な時代ですが、この尊いつとめに連なるためにわたしたちは、愛され、召されているのです。

司祭 ヨハネ松浦信

◆ 3月19日（火）（聖ヨセフ日） 【マタイによる福音書 1:16-23】

主の天使がヨセフに言った。「マリアは男の子を産む。その子をイエスと名付けなさい。この子は自分の民を罪から救うからである。」

ヨセフは、普通に考えたら超絶有り得ない事実を突きつけられ決断を迫られた。自分の婚約者マリアが血縁関係のない男の子を産むと。そして生まれても家には帰れず、みどり子とマリアを連れ、エジプトまで逃避行する。信仰深く優しく責任感に溢れた理想の夫・父親像たるヨセフは、わたしたちにはあたりまえかもしれない。

アメリカ聖公会の小祝日のこの日の解説を見ると、そんなヨセフを「pious」と表現している。これは一般的には「敬虔な」「立派な」ことを意味するが、一方で「実現する見込みのない」「偽善的な」という意味も含む。

実現する見込みも根拠もないのに神の計画を信じ、実りを見ることなく、当の息子は十字架上で息絶え、彼自身も苦悩のうちに一生を過ごす。これもまた召命ではないか。

司祭 ロイス上田亜樹子

メモ

◆ 3月20日（水） 【ルカによる福音書 18:18-23】

イエスはある人に言われた。「あなたに欠けているものが一つある。持っている物をすべて売り払い、貧しい人々に分けてやりなさい。そうすれば、天に富を積むことになる。それから、わたしに従いなさい。

宗教とは、神を盲目的に信仰することではなく、根本に切り込み、最も大切なことを探し求めていく過程とも言えるだろう。言い換えれば、人間とは何か、どう生きればいいのかを問い続け、その答えを得るため努力すること、これこそが宗教なのである。すなわち、イエスの教えは、「何を信じるか」ではなく「どう生きるか」に焦点を置いて読まなければならない。そう思うと、永遠の命の質問に対して富の使い方で答えている今日の聖書は、信仰と現実を分けて考えてはならない、全ての答えは現実の中にあるという意味であることが分かる。果たして私たちは今ここで他人と何を分かち合っているだろう。神のみ旨を今ここに実現するために何をささげているのだろう。

司祭 アモス金大原

◆ 3月21日（木） 【ヤコブの手紙 2:1-5】

神は世の貧しい人たちをあえて選んで、信仰に富ませ、御自分を愛する者に約束された国を、受け継ぐ者となさったのです。

聖書は一貫して「貧しさ」を大切に表しています。神の民はイスラエルからキリスト教会に引き継がれる間に、王国を築き、神殿に集中し、十字軍や大航海によって拮がり隣人を抑圧しました。他方で、エジプトで奴隷でありバビロンに捕囚され、ローマに滅ぼされ離散し、迫害を受けました。人は己に従えば、高い所から隣人を見下ろす豊かさに囚われます。逆に主なる神に従えば低くされ、世の困難がつぶさに見え、人の間に働く愛が見えてきます。困難の中でこそ、神が豊かに働かれることは、究極の貧しさである十字架が証明しています。現代の厳しい「貧しさ」において命が大切にされる時、復活の主の栄光が輝いて、人は真の豊かさへと導かれるのです。

執事 バルナバ岸本望

メモ

◆ 3月22日（金） 【詩編23】

主よ、あなたはわたしを正しい道に導かれる。死の陰の谷を行くときも、わたしは災いを恐れない。あなたがわたしと共にいてくださる。

昨年10月7日以来、ガザのパレスティナ人に対するイスラエルの虐殺行為が続いている。1948年以降隠されてきた戦後「世界秩序」の闇が曝け出された。白人至上主義と入植者植民地主義（settler colonialism）に基づく大英帝国を支え、迷信的再臨待望によってシオニスト国家建設を後押しした教会は、自分たちが生み出したパレスティナ人の苦しみを前にしながら、「反ユダヤ主義者」と呼ばれることを恐れて、沈黙を貫いている。パレスティナの人々を「死の陰の谷」に追いやり、食卓を奪い、災いの中に陥れてきた教会に属する者として、「正しい道」に立ち返りもせず、巨悪の道を歩み続けていることを、心の底から恥じる。

司祭 ヨハネ塚田重太郎

◆ 3月23日（土） 【コロサイの信徒への手紙2:9-15】

あなたがたは、洗礼によって、キリストと共に葬られ、また、キリストを死者の中から復活させた神の力を信じて、キリストと共に復活させられたのです。

いよいよご受難の記念の週に入りますね。これまで大齋節を過ごしてきて皆さんに悪魔が囁きかけていませんか。「あなたは神に見捨てられている。」「あなたは罪から逃れられない」……私たちは確信を持って日々を過ごしましょう。十字架の恵みによって私たちは罪の赦しが与えられた。キリストによって私たちは満たされている。私たちはこれ以上入らないほどに恵みが与えられたのです。キリストとともに復活の恵みに与ったのです。その確信が揺らぐと、自分ですべてを解決しようと無駄な努力をするようになります。それが悪魔の計画です。私たちはすでにキリストによって勝利を得ました。この喜びに押し出されて今日も祈り、聖書を読み、愛の日々を過ごしていきましょう。

主教 アンデレ大畑喜道

メモ

◆ 3月24日（復活前主日・棕櫚の日曜日） 【ヨハネによる福音書 12:12-16】

エルサレムに来られたイエスは、ろばを見つけて、お乗りになった。次のように書いてある通りである。「シオンの娘よ、恐れるな。見よ、あなたの王がおいでになる、ろばの子に乗って。」

復活前主日の礼拝は真っ先に私たちが持っている矛盾や二面性に直面させます。棕櫚の巡行式でホサナと歓呼の声をあげながらキリストを迎えた私たちは、受難福音書の朗読を通してそのキリストを十字架に掛けろと同じ口を以って叫ぶようになるからです。

ところが二面性や矛盾は私たちが神様へと導く恵みとして受け止めることもできます。二千年前の今日、エルサレムに入城される際にキリストに用いられたロバはそれを物語っています。元々汚れた動物として認識されていたロバは背も低くて足も鈍いという弱さを象徴する動物だったにも拘らず、いや弱かったからこそキリストによって召されて用いられたのです。二面性を持ち、矛盾だらけの私たちも同じです。

司祭 ヨナ成成鍾

◆ 3月25日（月）復活前月曜日 【ヨハネの黙示録 2:8-16】

主は言われる「わたしは、あなたの苦難や貧しさを知っている。だが、本当はあなたは豊かなのだ。あなたは、受けようとしている苦難を決して恐れてはいけない。死に至るまで忠実であれ。そうすれば、あなたに命の冠を授けよう。」

今日のみ言葉は、ヨハネ黙示録における「七つの教会への書簡」の一部、スミルナ（現トルコのイズミル）教会宛ての箇所です。当時スミルナ教会の人々は迫害のため財産を失い、大変厳しい経済状況にあったといわれます。けれども、今日のみ言葉が「本当はあなたがたは豊かなのだ」と語りかけるように、信仰的には豊かに富める教会でした。その人々にとって、「わたしは、あなたの苦難や貧しさを知っている。」という主の言葉は大いなる励ましだったことでしょう。

わたし／わたしたちにとって、貧しさ、豊かさとは何か。苦難、忠実であること、そして永遠の命とは何か。どれか一つの言葉でも十分ですから、黙想のうちに留まりたいと思います。

司祭 ヨセフ太田信三

メモ

◆ 3月26日火曜日 復活前火曜日 【マルコによる福音書 14:32-42】

ゲッセマネで、イエスは祈り、言われた。「アッバ、父よ、あなたは何でもおできになります。この杯をわたしから取りのけてください。しかし、わたしが願うことではなく、御心に適うことが行なわれますように。」

私たちは、どうしても苦しみを避けて生きることはできません。ときには、苦しみの上でこそ成長や喜びが大きなものとなる場合があります。しかし苦しみにあうときに、そのような思いですべてを解決できるほど、生きることは楽ではありません。苦しみの原因が解決せず、周囲にも理解されないことの方が多く、苦しみが孤立や孤独を突きつけてくるようです。ですが、私たちはイエスご自身が「苦杯」を取りのけてほしいと願ったその祈りに、慰めの欠片を見つけることができます。惑わず、恐れぬ主ではなく、苦しみの中でイエスが祈る姿は、共に苦杯をなめるキリストが「隣人」として在ること、独りではないことを、私たちに示しています。

司祭 ダビデ斎藤徹

◆ 3月27日（水）復活前水曜日 【ナホム書 1:7-8】

主は恵み深く、苦しみの日には砦（とりで）となり、主に身を寄せる者を御心に留められる。

『主に身を寄せる者』を「聖書協会共同訳」は『主のもとに逃れる者』と訳しましたが、ここで「寄せる」「逃れる」と訳された言葉は本来「委託する」「信頼する」の意味です。この聖句は神を「逃げ場」として利用するように促しているものではありません。謙遜な姿で自分を捨てて、この苦しみを神が癒してくださることを全く信頼して、全てを神に委ねることが前提になると語っているのです。苦しみの只中にあるイエスを神はみこころに留められました。そしてイエスをキリストと告白する私たちが苦しみにある時にも必ず神はみこころに私たちを留めてくださいます。私たちは神に全てを委ねて信頼することによって、苦しみを乗り越えることができるのです。

司祭 ステパノ卓志雄

メモ

◆ 3月28日（木）聖木曜日 【ローマの信徒への手紙 8:31-39】

パウロは記す。「死も命も、現在のもも未来のもも、力あるものも、高いものも深いものも、他のどんな被造物も、わたしたちの主キリスト・イエスにある神の愛から、わたしたちを引き離すことはできないのです。」

聖木曜日、弟子たちと共に一日を過ごされたイエス様は、夕刻、二階の広間で弟子たちと最後の食事をなさり、聖餐式が定められました。イエス様の命によって私たちが生かされ、永遠の命へと導かれていく救いの道が開かれたのです。

ローマとユダヤは、全権力をもってイエス様の命を奪おうとしました。その目的は何だったのでしょうか。なぜここまで自己中心的な態度をとり、憎しみとねたみを増し続けたのでしょうか。そして、私たちの心にも同じ部分はないのでしょうか。

イエス様は自らの命を奪おうとする者たちのためにも祈り、神の国への招きを与えられました。パウロが示す、わたしたちの主キリスト・イエスにある神の愛の大きさを実感させられます。

司祭 パウロ鈴木伸明

◆ 3月29日（金）聖金曜日（受苦日） 【マルコによる福音書 15:33-39】

十字架上で、イエスは大声で叫ばれた。「わが神、わが神、なぜわたしをお見捨てになったのですか。」

十字架の上で、御子は父から「見捨てられる」ということを味われます。「見捨てる」という言葉は、旧約聖書神学においては「見捨てることで、あることが達成される」という文脈で使われていると云われます。昔、読んだ本の中に「神は独り子を見捨てることで、わたしたちを見捨てないという証しを立てた」という言葉が記されていたことを思い出します。神は、その独り子を見捨てた。しかしそれは「わたしたちを見捨てない」ということを永遠にわたしたちの記憶に遺すためだったのです。それゆえ、イエスは自らを神に見捨てられた者として十字架の上に献げられました。イエスは見捨てられたキリストであった。見捨てられたからメシアであったのです。神による、その独り子の放棄は、わたしたちが神と共に生きて往くための、最初で最後の「見放し」でありました。

司祭 ニコラス中川英樹

メモ

◆ 3月30日（土）聖土曜日 【エフェソの信徒への手紙 4:1-13】

キリストは、低い所、地上に降りておられました。この降りて来られた方が、すべてのものを満たすために、もろもろの天よりも更に高く昇られたのです。

パウロは詩編 68 編 19 節の引用を、イエス・キリストの福音の光に照らして、人々から貢ぎ物を「求める神」でなく「与える神」として示しました。そして、地上に降り、やがて天より更に高く昇られたキリストによって、一人の例外もなくすべてのものが神の愛に満たされるのだとしています。そしてその愛によって分け与えられたものが、それぞれに異なる賜物です。それぞれが体の部分として異なる賜物を用い、互いに補い合いながら、キリストの一つの体を造り上げていく、そんな霊的に成熟した者たちになって欲しい。エフェソの人々への獄中からのパウロの切なる願いを、私たちもまた大切に受け止めたいと思います。

司祭 パウロ 矢萩栄司

◆ 3月31日（日）復活日 【ヨハネによる福音書 20:3-8】

そこで、ペトロとそのもう一人の弟子は、外に出て墓へ行った。二人は一緒に走ったが、もう一人の弟子の方が、ペトロより速く走って、先に墓に着いた。身をかがめて中をのぞくと、亜麻布が置いてあった。しかし、彼は中には入らなかった。続いて、シモン・ペトロも着いた。彼は墓に入り、亜麻布が置いてあるのを見た。イエスの頭を包んでいた覆いは、亜麻布と同じ所には置いてなく、離れた所に丸めてあった。それから、先に墓に着いたもう一人の弟子も入って来て、見て、信じた。

当然そこに在るはずのイエス様のご遺体がなく、それを包んでいた、ある意味イエス様を雁字搦めにしていたとも言える布しかない光景には、弟子たちでなくとも驚天動地の衝撃を受けます。けれども、ご復活されたイエス様は、ご自身を雁字搦めにする一切を脱ぎ去られ、神様の栄光へと進まれ続けます。一方、当初弟子たちは、当然のことでしょうが、自分の目で見ていることが信じられず、茫然としたことでしょう。もちろん自分の目に映るものを見てのことですが、神様によって見えるようにされた時、自分の目でしか見えていなかったものの更に奥に、神様の働きが見えるようにされていきました。神様の働きを見る目が研ぎ澄まされていくよう祈ります。

主教 フランシスコ・ザビエル高橋宏幸

※ご意見ご感想、お問い合わせは宣教主事（福澤眞紀子）または宣教主事補（執事藤田誠）までお寄せください。

メール：mission-sec.tko@nsskk.org

住所：〒105-0011 東京都港区芝公園 3-6-18 教区事務所

※この冊子は北関東教区ホームページでもご覧いただくことができます。

右のQRコードからどうぞ。



※東京教区ホームページからは右のQRコードからどうぞ。



※「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。

右のQRコードよりご登録ください。

