カルメル
霊性センターニュース

宇治カルメル会修道院

2026年1月　　426号

目次

目次・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１

心の泉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２

カルメル会の企画案内・・・・・・・・・・・・・２０

東京・・・・・・・・・・・・・・・・・・２１

京都・・・・・・・・・・・・・・・・・・２３

諸所の企画案内・・・・・・・・・・・・・・・・２６

通信深読お申込みのご案内・・・・・・・・・・３０

霊性センターニュース郵送終了のお知らせ・・・３１

あとがき・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３２

心　の　泉

宇治カルメル会修道院（聖堂）

第四巻　聖体拝領への信心の勧めはここにはじまる

第十四章 聖体に対して敬虔な人々の、熱烈な望み

１　子

《「主よ、神をおそれる者のために備えられたあなたの深い甘美さよ！」(詩編 31・20)。

大いなる熱意と愛とをもってあなたの聖体の秘跡に近づく聖なる魂を思えば、主よ、私はたびたび恥じ入り顔を赤らめます。なぜなら、私はこれほど生ぬるく冷淡な心で、あなたの祭壇と聖体の食卓に近づいているからです。このように心は乾燥し、何の愛情もなく、私の神のみ前に進み出ても、熱意がありません。私は多くの敬虔な人々のように、すみやかにあなたに引きつけられることも、感動することもありません。彼らは、聖体拝領をしたいという燃えるような望みと愛のために、涙をこらえることさえできませんでした。彼らは体の口だけではなく心の口をもって、絶えず湧き出る泉であるあなたを慕い、彼らはあなたのおんからだを、すべての喜びと霊的な貪欲をもって受けなければ、自分の飢え渇きを満たすことができなかったのです！

２　燃える信仰をください！

おお、彼らの信仰のなんと激しいことか！あなたが聖体に現存されるという証拠です。「彼らは、パンが裂かれた時にイエスであると悟った」(ルカ 24・35)、自分と共に歩むイエスを悟り、心のなかで愛に燃え立っていたのです(ルカ 24・30 参照)。

不幸にも、これほどの信仰、これほどの愛と熱心は、私の内にほとんどないのです。甘美で、いつくしみに富む柔和なイエス、私をあわれんでください。貧しい物乞いである私に、聖体拝領において、あなたのあわれみにより、時には愛の炎を感じさせてください。そうすれば私の信仰は、いっそう強まり、あなたのいつくしみに対する希望は高まり、すでに燃やされ、天の糧に養われた愛の火は、いつまでも消えることがないでしょう。

３　私の信仰を増してください！

あなたのいつくしみは私が望んでいる恵みを与え、思(おぼ)し召しの日が来る時、あわれみでおおい、愛の心でもって私を訪れてください。私は、熱心な信心を持っていた人々と同じ希望にまだ燃えていないにしても、あなたの恵みによって、それを味わいたいと望み、あなたを熱烈に愛していたすぐれた人々に加わり、その仲間の１人になりたいと願っています。》

神の母聖マリアの祝日に

聖なる父、
神の母聖マリアの祝日にあり
あなたを賛美し、
ほめたたえます！
　神の光栄をたたえ、
　権能を敬う すべての天使は
　ともに喜び祝い、
　わたしたちも
　これに合わせて
　つつしんでたたえます！
～ 典礼より～

母マリアよ
　わたしたちは道ですでに会いました。
神の愛はあなたの心をとらえ、あなたは神のものと
なられました。おん父とおん子と聖霊の神秘を
誰があなた以上に証しすることができたでしょう。
誰があなた以上に人々に対する神の愛のすべての動きに従
ったでしょうか。

神のご計画のうちに隠れておられる母マリア
わたしたちは　あなたの神秘に完全に
ひたることはできません。でも…
マリアは自分に託されたすべての人々とともに祈りました。

マリアよ、わたしはあなたを眺めます。
あなたの祈りはわたしたちに祈りが何であるかを教えてくれます。
　祈りとは自分の内に何も残して置くことなく、
　全存在をもって神へ向かう動きであることを。

わたしの祈りと生活の貧しさは、わたしを絶望的にさせます。
慈しみの母、マリアよ、わたしはあなたに信頼し希望したい。
悲しみ、勇気を失っているときほど、マリアはわたしたちの身近に
おられます。見かけは意味がないような出来事などによって、
確かにマリアが そこにおられることがわかります。
闇におけるマリアは、母、真に母であり、母でしかありません、
子供の弱さを包む母なのだと。

母がそこにおられる、闇のなかで見守っていてくださると知ることは、
子どもの心をよろこび踊らせます。
力をあらたにし、希望を立て直し、光と平和をもたらします。

伊従信子（ノートルダム・ド・ヴィ）

レオ 14 世教皇の言葉①

自分たちがすべての真理を知っているというような態度で心を閉ざさないために、わたしたちは聞くことを学ばねばなりません。

これは、宗教対話において何よりも前提とされる態度でしょう。自分たちの宗教こそ正しく、他の宗教は邪教であるとする態度は、以前のローマカトリック教会に見られましたが、第二バチカン公会議以降は、宗教間対話評議会が設けられ、他宗教の真理に耳を傾けるようになりました。

もちろん、私たちは、キリスト・イエスこそまことの真理であり、その中にすべての真理はあると信じているのですが、他の宗教の中にも違ったコンテキストの中で、キリスト教徒は違った形で真理が輝いていると考えるのです。その意味で謙遜な態度で耳を傾けて行くことが求められているわけです。

とはいえ、人の話に心から耳を傾けるということは、そう簡単ではありません。会社など、上下関係があるところでは、部下が上司の話を真剣に聞くのは当然のことですが、上司が部下の話を聞く段となると、どうでしょう。あるいは社会的に地位の高い人の言うことには、皆耳を傾けますが、そうでない人にはどうでしょうか。ここには、いろいろな意味での力関係が支配しているように思われます。

この時、私たちに求められてくるのは、お母さんの態度ではないでしょうか。お母さんはまだ何も分からない、何もできない小さな子供の話を、どんなにつまらないと思うようなことでも、馬鹿にせず、喜んでしっかりと聞くのです。そこには、幼子を一人の人間として受けとめ、何を言いたいのか聞き取ろうとするあたたかな愛があります。心と心の対話があります。

実にイエスは、徴税人や罪人、売春婦などに、まさにそのような愛の態度をもって接したのでした。私たちがあらゆる偏見や先入観から解放され、相手を一人の人間として愛し、兄弟姉妹として接していくことができますように。

（P. 九里）

P.S.　「レオ 14 世教皇の言葉」は、カルメル会の HP の「霊性センターニュース」にも掲載されています。「霊性センターニュース」とクリックしてください。

十字架の聖ヨハネのこぼれ話（208）

ホセ・ヴィセンテ・ロドリゲス o.c.d.

こぼれ話シリーズの導入(5)

他の人々は、この同じ素材を使って、もっと整然と、もっときちんとした別の本を書くことでしょう。私の場合は、以下のようなものです。キラキラ輝く小さな逸話の数々です。動物の世界、栄養学、風格のある看護係、召命の物語、修道院の外での十字架のヨハネ、祝祭日の儀式など。「ばらばらになった花」（こぼれ話）のシリーズは、おそらくそれによって、つまり雑然としていることによって、魅力的なものとなっていることでしょう。うるわしい雑然さ？

「ヨハネ修士の誘惑」というタイトルや、そこで展開されている仕方は、いくつかの話しを突出したままにしています。それらは、「ヨハネ修士の罪」というテーマを組み立てるよう求めていますが、それについては、他の機会に、あるいは他の版で執筆することになるでしょう。
私たちが集めた「ヨハネ修士の涙」というテーマでは、特に飢えと寒さで何度となく泣いた
その他のタイトルは、それ自身によって説明されています。

（続く）

P. 九里訳

主 の 公 現

（マタイ２：１－１２）

今日私たちは主の公現、父なる神のみことば、神であり人となってこの世に来られたイエスが世に公に現れたことをお祝いします。

東の方から占星術の学者たちがやって来ますが、ユダヤ教の人ではなく異邦人でした。ユダヤ人はもとより、異邦人にも救い主の誕生が示されたということを考えてみると、救い主の誕生が公に現されたと捉えられるでしょうか。救いはユダヤの民だけでなく、全ての民に向けられており、そのことが明らかにされたのです。

さて占星術の学者たちは、東方でその方の星を見たので、拝みに来た…と語ります。これを聞いたヘロデ王は、占星術の学者たちを密かに集めて星の現れた時期を確かめ、わたしも行って拝もうと言って彼らをベツレヘムに送り出しますが、後の福音の箇所で幼子を殺す様が記されていますので、拝もうとしたわけではありません。自分の立場を脅かすと考えた存在を排除しようとしたのです。ヘロデと異なり、占星術の学者たちは、再び星に導かれて幼子のいる場所に行き、母マリアとともにおられる幼子を拝みます。そして夢でお告げがあり、自分たちの国へと帰って行きました。

救いはユダヤの民だけでなく、全ての民に向けられており、明らかにされたのですが、それは受けとめる人によって反応は異なりました。救い主の到来は、福音なのですが、自分の態度を明らかにする様にと迫られます。異邦人で救い主を受け入れる人もいれば、ヘロデの様にユダヤ教―神を信じる民―であるのに、救い主を受け入れず排斥―殺そうとする態度に出た人もいるわけです。

救い主イエス・キリストはお生まれになられ、私たちのところに来て下さいました。私たちはそのお方をどのように受け止めているでしょうか。占星術の学者たちと同様に救い主を拝しているでしょうか。ヘロデ王の様に排斥していることはないでしょうか。
主の公現にあたり、一人一人態度を明らかにする様に迫られているのかもしれませんね。神の子とされた私たち、どうか救い主を拝する者でありますように。

(Fr. 古川利雅)

主の洗礼の祝日

（マタイ３：１３－１７）

「これはわたしの愛する子、わたしの心に適う者」

主の洗礼の祝日は、A 年の待降節の終わりを示しています。主の洗礼は大変大きな出来事です。これは、三位一体における三つの位格が初めて公にあらわされた時だからです。またこれは、愛するおん父によってイエス様が愛する子であることを公式に世界にあらわされたときでもあります。この洗礼はまたイエス様の公的な仕事の始まりを示してもいます。

イエス様がヨハネに洗礼を頼んだとき、ヨハネは言いました。あなたから洗礼をうける必要があるのは私ですのに、あなたが私に洗礼を頼んでいるのですか？そうです、イエス様は洗礼の必要がありませんでした、イエス様は罪の赦しも、罪の悔い改めも必要ありませんでした。洗礼は、罪人のために意味あるものでした。しかし、イエス様がそれを要求されたとき、神と悔い改めを人々に意識させたかったのです。このように、イエス様は神の探求において人と同一化されています。このように、イエス様の洗礼は、伝道、説教、奇跡の開始となりました。この最高潮は、十字架での死後の復活となります。この最高潮はイエス様が十字架上で世界を贖うために犠牲の血を流されたときに起こりました。

私たちの洗礼はイエス様の洗礼の光の中で見ることができます。洗礼により私たちは、キリストの死と復活に預かります。兄弟関係や共同体を離れてキリストの体のメンバーになります。そうして私たちは、キリストの働きを継続する使命を委ねられています。すなわち、行って、神のみ言葉を宣言し、神の愛、他者への憐れみ、特に困っているすべての人々への憐れみをもつことです。

心から考えてみましょう。私たちは、キリスト者の使命を意識しているでしょうか？キリストを救い主、主、愛する神の子と受け入れているでしょうか？共同体のミサで、神のみ言葉で、キリストを近くに体験しているでしょうか？

今日は、洗礼を受けた恩恵を思い出し、洗礼の約束を新たにする日です。

(Sr.Paulina)

年間　第２主日（A）

（ヨハネ１：２９－３４）

「その翌日、ヨハネは、自分の方へイエスが来られるのを見て言った。
「見よ、世の罪を取り除く神の小羊だ」(1･29)。･･･
「この方こそ神の子であると証ししたのである」(1･34)

【み言葉を黙想する】

聖霊によって洗礼を授ける人を、洗礼者ヨハネは、「その方こそ、神の子であると証ししたのである」といいます。イエス・キリストは、神の子である、という。神の属性にあるイエス様は、神の属性にある聖霊によって洗礼を授けるといいます。

また洗礼者ヨハネは、「世の罪を除く神の子羊」とイエス様に向けて叫びますが、イエス様の洗礼は、イエス様に従う弟子たちに、イエスご自身の十字架の奉献によって、“聖化する”恩恵をお与えになることを示しています。イエス様の最後の晩餐の時の祈りに、「彼らを聖なる者にしてください。･･･彼らのためにわたしは自分自身を捧げます」(17･19)、と言われています。弟子たちの聖化のために、十字架に上られる決意の言葉です。キリストの十字架の奉献によって、そして、キリストの復活の恩恵によって、聖霊が弟子たちに降ったのです。そのため、キリストの洗礼は、「聖霊のよって授けられる洗礼」なのです。教会は、この洗礼の定式句を、「わたしは父と子と聖霊の聖名によって洗礼を授けます」という秘跡となっています。

洗礼の秘跡は、神が人間となったキリストの十字架の奉献の実りなのです。この信仰がなくして、洗礼の実りはいただけません。人間となったキリストの十字架の死と復活は、神の救いのご計画であり、この信仰によって、新しい永遠の命を授けられます。ですから、**「信仰によって救われているのです」**。

しかし、この信仰を失うと、キリストの救いから離れてしまいます。ここにミサ典礼によって、信仰の感覚を養っていく必要があるのです。なぜ、日曜日にミサに参加するのかというと、「信仰の感覚を常に生き生きと保つためでもあります。シノドス流最終報告の中にも、「主日の感謝の祭儀がいかにキリスト者の養成になっているかを再認識することが大切です」(No.142)と言っています。イエスが地上でつなぐ人々（新しい神の民）をご自分の過越しを共にさせながら、その実りである聖霊降臨によって、聖霊による洗礼によって、神の民を「世の罪」から解放させます。

“神の小羊”。これはシンボル的言葉ですが、イザヤ書では「屠り場にひかれる子羊のように」（イザヤ53:7）と苦しむ小羊。出エジプト記では、「鴨居に羊の血をヒソプで塗る」（出エジプト 12･21－28）という過越しの小羊。神の民が救い主によって、「死」を過ぎ越す勝利の小羊（黙示録 7･17、17･14）。以上のように、神の小羊の中にいろいろな要素があります。

鳩のシンボルは聖霊ですが、ノアの箱舟物語にあるように、「主の平和」のシンボルでもあります。聖霊降臨は、天と地の和解と平和を意味しています。イエスの生と死と復活に結ばれて、過ぎ越す“道”に生きる人は、「父なる神の聖霊」が降ります。そこには「主の平和」があるのです。

（松田浩一神父　OCD）

年間　第３主日（A）

（マタイ４：１２－２３）

「わたしについて来なさい。人間をとる漁師にしよう」

今日の福音書には、イエスの宣教活動の始まりが記されています。イエスはカファルナウムを拠点に、弟子たちを集め、「福音」を宣べ伝え、人々の病を癒されました。

イエスは、神の国を代表する二人を召し出すことから宣教を開始しました。そのメッセージは、神の権威に基づき、「悔い改めよ。天の国は近づいた」という力強いものでした。悪から離れ、神に立ちかえり、正しい道を選び、正しい方向へと進め、という命令でした。

イエスは、最も低い身分の人の中から弟子たちを選び出され、その大半は読み書きができませんでした。イエスは、ご自分に心から献身する者たちを望まれ、彼らだけに重大な使命を託しました。イエスはこの素朴な漁師たちの中に、「人間をとる漁師」に必要な適性を見出されたのです。イエスが求めていたのは、忍耐、堅忍、勇気、そして識別する力でした。

「わたしについて来なさい」とイエスは招かれましたが、それは一定の条件付きでした。イエスに従う者は家族、職業、さらには自分の意思さえも放棄しなければなりません。全てを捨て、神への奉仕に全身全霊を捧げる生活への招きです。

キリスト者の召命は、ただ自分が招かれて救われるだけではありません。それは同時に、救う召し出しでもあります。使徒である私たちの使命は、神のご計画に協力して人々をイエスへと導くことです。ガリラヤ湖畔ではぐくまれ始めた神の国は、私たちの心の中で育ち、実を結ばねばなりません。完全かつ徹底した姿勢でキリストに仕え、キリストの精神をもって人生を生きる必要があります。私たちはキリストの弟子としての召命を深く感謝し、この地上に平和と愛と喜びに満ちた神の国を築くために尽力していきましょう。

(Sr.Paulina)

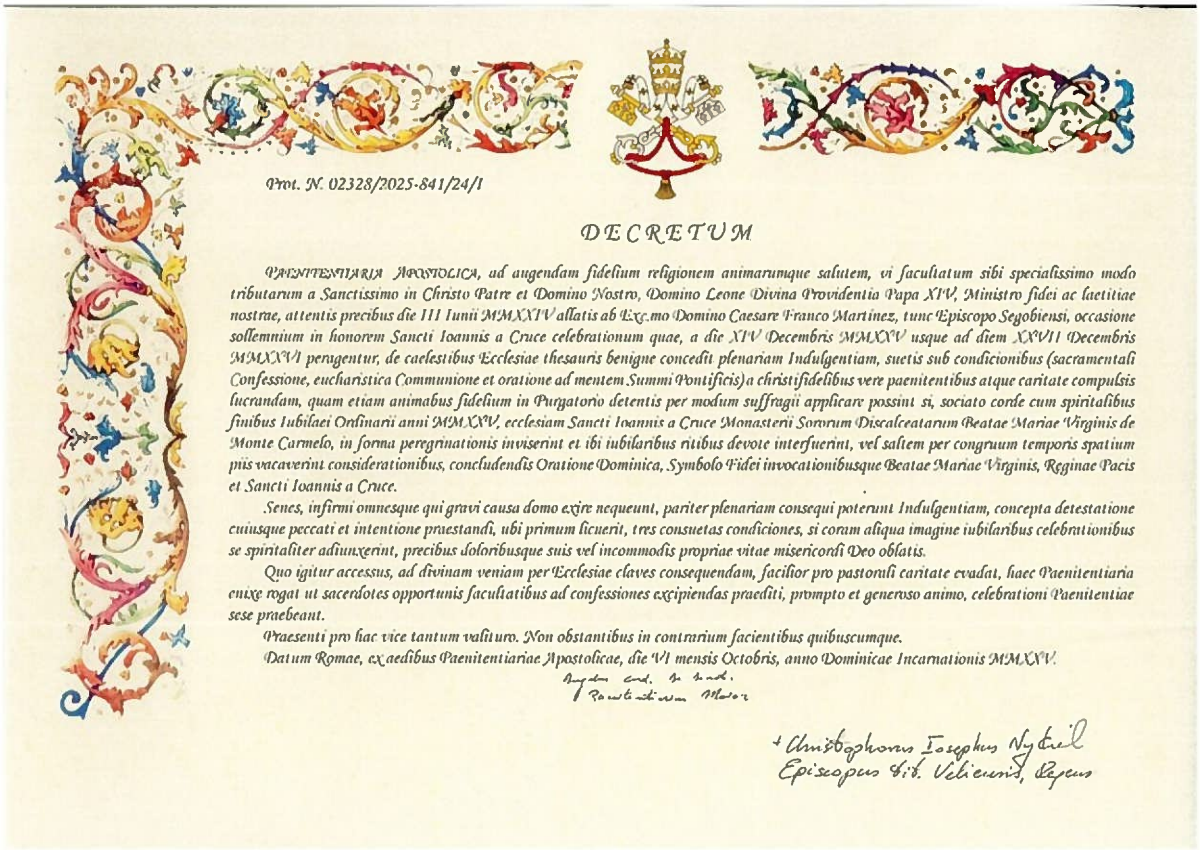
跣足カルメル修道会HP（International）

跣足カルメル修道会ローマ本部のホームページ http://www.carmelitaniscalzi.com の記事を紹介します。

<< **Communications**（時事通信）>>

2025年12月4日

バチカンより十字架の聖ヨハネ記念の年に際し、全免償の発布



Prot. N. 02328/2025-841/24/I

DECRETUM

PAENITENTIARIA APOSTOLICA, ad augendam fidelium religionem animarumque salutem, vi facultatum sibi specialissimo modo tributarum a Sanctissimo in Christo Patre et Domino Nostro, Domino Leone Divina Providentia Papa XIV, Ministro fidei ac laetitiae nostrae, attentis precibus die III Iunii MMXXIV allatis ab Exc.mo Domino Caesare Franco Martinez, tunc Episcopo Segobiensi, occasione sollemnium in honorem Sancti Ioannis a Cruce celebrationum quae, a die XIV Decembris MMXXV usque ad diem XXVII Decembris MMXXVI peragentur, de caelestibus Ecclesiae thesauris benigne concedit plenariam Indulgentiam, suetis sub condicionibus (sacramentali Confessione, eucharistica Communione et oratione ad mentem Summi Pontificis) a christifidelibus vere paenitentibus atque caritate compulsis lucrandam, quam etiam animabus fidelium in Purgatorio detentis per modum suffragii applicare possint si, sociato corde cum spiritalibus finibus Iubilaei Ordinarii anni MMXXV, ecclesiam Sancti Ioannis a Cruce Monasterii Sororum Discalceatarum Beatae Mariae Virginis de Monte Carmelo, in forma peregrinationis inviserint et ibi iubilaribus ritibus devote interfuerint, vel saltem per congruum temporis spatium pius vacaverint considerationibus, concludendis Oratione Dominica, Symbolo Fidei invocationibusque Beatae Mariae Virginis, Reginae Pacis et Sancti Ioannis a Cruce.

Senes, infirmi omnesque qui gravi causa domo exire nequeunt, pariter plenariam consequi poterunt Indulgentiam, concepta detestatione cuiusque peccati et intentione praestandi, ubi primum licuerit, tres consuetas condiciones, si coram aliqua imagine iubilaribus celebrationibus se spiritaliter adiunxerint, precibus doloribusque suis vel incommodis propriae vitae misericordi Deo oblatis.

Quo igitur accessus, ad divinam veniam per Ecclesiae claves consequendam, facilior pro pastorali caritate evadat, haec Paenitentiaria enixe rogat ut sacerdotes opportunis facultatibus ad confessiones excipiendas praediti, prompto et generoso animo, celebrationi Paenitentiae sese praebeant.

Praesenti pro hac vice tantum valituro. Non obstantibus in contrarium facientibus quibuscumque.

Datum Romae, ex aedibus Paenitentiariae Apostolicae, die VI mensis Octobris, anno Dominicae Incarnationis MMXXV.

Paenitentiarius Maior

+ Christophorus Iosephus Nycziel
Episcopus tit. Velicensis, Regens

2025年10月6日、バチカンの教皇庁 内赦院は十字架の聖ヨハネの列聖300周年、及び博士号100周年を記念し、2025年12月14日から2026年12月27日までの期間に、全免償授与の勅令を発布しました。

この勅令は、信徒がその条件である告解、聖体拝領、教皇の意図のための祈りをすることにより、全免償の恩典を受けられると明記しています。それには

この記念の年の祝典に悔い改めと献身の精神で参加することや、指定された教会への巡礼を行うことも含まれています。特に、彼の遺体が埋葬されているセゴビアの跣足カルメル修道会の十字架の聖ヨハネ教会、アビラ、セゴビア、ハエンの教区にある関連の教会を主要な巡礼地として挙げています。

また全免償に預かれる可能性は、高齢者、病人、障害者にも拡大されています。そのために、これらの人々は各自の居住地で霊的にこの記念の年の祝典に心を合わせて参加し、祈り、苦しみ、犠牲を真心こめて神に捧げ、誠実な悔悛と定められた条件をできるだけ早く満たすことを条件としています。

そして、司祭たちに、この全免償の年に信徒たちが完全な内的な準備をもって免償の恵みを体験できるよう、和解の秘跡の典礼を推進するよう奨励しています。この勅令により十字架の聖ヨハネの記念の年が、霊的刷新の時として正式に認められ、教会が信徒に対し「希望は、その望みに応じて与えられる」、という主題のもと、彼の神秘的・神学的遺産を再発見するよう招いています。

（訳：小宮山延子）

いのちの言葉　１月

体は一つ、霊は一つです。それは、あなたがたが、
一つの希望にあずかるようにと招かれているのと同じです。[1]
（エフェソの信徒への手紙 ４・４）

[1]

キリスト教一致祈祷週間[2]を生きるにあたり、私たちは今回、聖パウロのエフェソの信徒への手紙に深く心を留めるよう招かれています。この手紙は、当時ローマで投獄の身にあった使徒パウロのいわゆる「獄中書簡」の一つです。彼はこの手紙の中で、自分のメッセージに耳を傾けるエフェソ（現在のトルコに在った古代都市）の信徒たちに、互いの間に存在する一致を通して、信頼に足る信仰の証人となるようにと勧めています。

この一致は一つの信仰、一つの霊、一つの希望に基づいています。この一致こそ、キリストの弟子たちがキリストの神秘体である「体」として自らを証しできる、唯一、有効な手段です。

体は一つ、霊は一つです。それは、あなたがたが、
一つの希望にあずかるようにと招かれているのと同じです。

そこでパウロは希望へと私たちを招きます。しかし希望とはいったい何でしょうか。なぜパウロは希望を生きるよう私たちを招くのでしょうか。希望は、成長していく言わば「種」のような賜物です。その「種」がいつの日か実をもたらすために、すべての人の益のためにそれを護り、育てていく義務が私たちキリスト者に与えられています。フランスの作家であり、詩人でもあるマドレーヌ・デルブレルは、希望について次のように語っています。「キリスト教の希望が私たちに割り当てる場所は、狭い尾根、境界線であり、そこでは、日々、毎瞬間、神が私たちに示してくださる忠実さにキリスト者として忠実であり続けることが求められるのです」[3]と。

私たちの召命、すなわちキリスト者である召し出しは、単に自分と神との間の関係だけに留まりません。それは「共に招かれている」こと、すなわち共に召されているということです。福音に生きると誓った人たちが互いの間で一致を生きることへの召し出しです。キアラ・ルービックの話しや著作には、彼女の霊性の特徴である一致について明示されています。一致はイエスが私たちの間に現存されることからくる実りです。このイエスの現存にこそ深い幸福の源があるのです。

キアラ・ルービックは語っています。「一致がキリスト者にとってこれほど大切なものであるならば、この一致から遠ざかることほどキリスト者の召し出しに相反するものはないでしょう。絶えず姿を現す個人主義への誘惑に私たちが屈するたびに、私たちは一致に反する罪を犯すことになると言えるでしょう。なぜなら個人主義は、往々にして、自らの勝手な判断、利益、あるいは自身の名誉欲によって、他の人の必要や権利をないがしろにしたり、軽蔑したりする傾向があるからです」[4]と。

体は一つ、霊は一つです。それは、あなたがたが、
一つの希望にあずかるようにと招かれているのと同じです。

グアテマラでは、諸キリスト教会の信徒たちの間での協力と対話が活発です。ラミロはこう書いています。「私たちは、諸教会の信徒たちと共に『キリスト教一致祈祷週間』を企画し、若者たちの協力を得て、芸術フェスティバルを開いたり、各地にある諸教会でさまざまなプログラムで祝賀行事を行ったりしました。この取り組みは大成功をおさめたので、『ニケア公会議 1700 周年記念行事』を準備しているカトリック司教協議会からも依頼がありました。実はその記念行事のために、アメリカ大陸全土からカトリック司教や信徒たちが一同に会することになっているので、その準備のために引き続きこの企画を続けて欲しいとの依頼でした。もちろん、私たちは喜んで引き受けました。しかし、こうような特別なイベントの時だけではなく、私たちはお互いの間にある強い一致と、兄弟愛、喜び、そして、平和をいつも、絶えず体験しています。

体は一つ、霊は一つです。それは、あなたがたが、
一つの希望にあずかるようにと招かれているのと同じです。

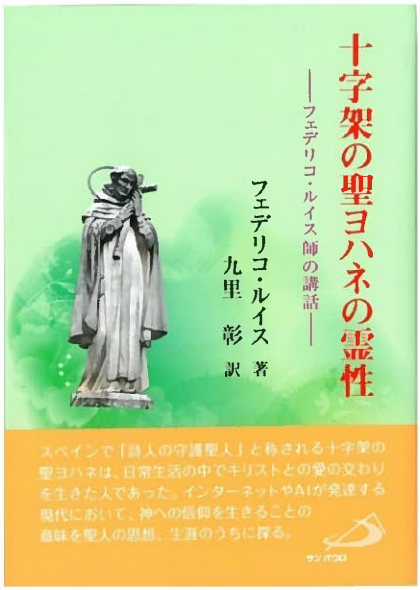
パトリツィア・マッツォーラと「いのちの言葉」編纂チーム

＊いのちの言葉は聖書の言葉を黙想し、生活の中で実践するための助けとして、書かれたものです。

連絡先：フォコラーレ　東京 03-3330-5619/03-5370-6424　長崎 095-849-3812
E-mail:tokyofocfem@gmail.com　ホームページ：https://www.focolare.org/japan/

1 日本聖書協会「新共同訳」
2 キリスト教一致祈祷週間は毎年、北半球では 1 月 18 日～25 日に行われる。2026 年の祈祷週間の資料は、アルメニア使徒教会と諸教会の協力によって作成された。
3 マドレーヌ・デルブレル、フランスのカトリック女流作家、詩人、神秘家。２０世紀における最も重要な霊的指導者の一人とされている。
4 キアラ・ルービック、1985 年 7 月「いのちの言葉」より

書籍紹介　十字架の聖ヨハネ理解のための待望の書　翻訳刊行



『十字架の聖ヨハネの霊性』

フェデリコ・ルイス師の講話

〈十字架の聖ヨハネ・霊性神学研究の第一人者〉

著者：フェデリコ・ルイス
訳者：九里 彰
判型：B6 判並製
ページ数：184 ページ
価格：本体 1,600 円+税
ISBN：978-4-8056-3918-4 C0016
発行：サンパウロ

スペインで「詩人の守護聖人」と称される十字架の聖ヨハネは、日常生活の中で神との親密な関係を生き、キリストと、隣人との愛の交わりを生きた聖人でした。自身の神体験を詩で表し、自らそれを解説し、著作として残しています。彼は決して近寄り難い人物だったわけではなく、バランスの取れた温厚な人でした。

インターネットや AI が発達する、「霊性の時代」といわれる現代において、神との出会いを生きる真の意味を、十字架の聖ヨハネの思想、生涯の中に探ることができます。

十字架聖ヨハネを正しく理解することは、霊性を正しく理解することの基礎となっていきます。

フェデリコ・ルイス・サルバドル

1933 年スペイン、バレンシア生まれ。1950 年跣足カルメル修道会入会。1957 年司祭叙階。ローマ・カルメル会国際神学大学テレジアーヌム教授。2018 年 10 月 27 日マドリードにて帰天。享年 85 歳

九里　彰

カイルメル修道会司祭。1981 年上智大学大学院哲学専攻、博士後期課程修了。1990 年カルメル会入会。1997 年司祭叙階。1999~2002 年スペイン留学。カルメル修道会 元日本地区総長代理。現在、金沢広坂修道院院長

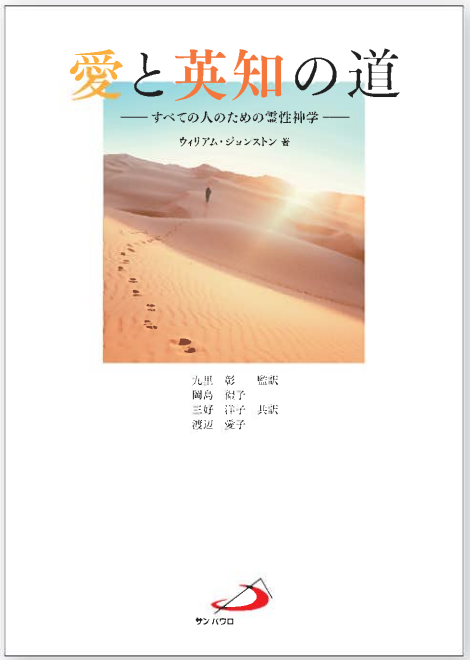
サンパウロ

愛と英知の道

——すべての人のための霊性神学——

ウィリアム・ジョンストン 著

九里　彰　監訳
岡島　禮子　三好　洋子　渡辺　愛子　共訳



西洋と東洋の神秘主義の伝統に通暁した著者が、21 世紀というグローバル化し、「地球家族」となった現代世界のすべてのキリスト者に遺した霊的生活の道しるべ。「すべての人は、聖職位階に属している人も、あるいはそれによって牧されている人も、皆聖性へと召されている。『あなたが聖なる者となること、これが神の望みである』と使徒が言っているとおりである」（『教会憲章』39）。

本書は、十字架の聖ヨハネが 16 世紀に向けてなしたことを、21 世紀に向けて行なおうとする、ささやかな試みです。言いかえると、その目的は、命の水を渇望する人たちへ、観想的な祈りを教えることです。筆者は、主にキリスト信者を念頭に置いて筆を進めますが、真理の探究において私どもと心を一つにしておられる方々にも、本書を勧めています。

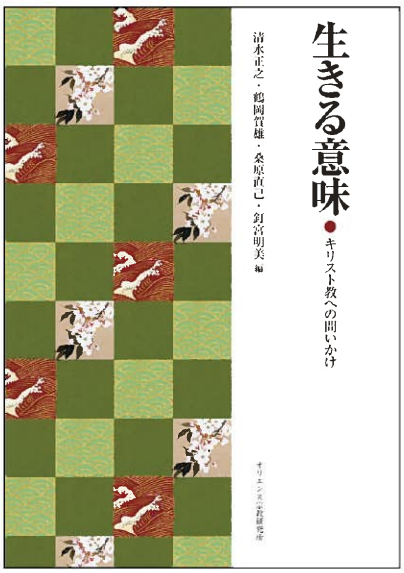
第一部　キリスト教の伝統
第1章　背　景（1）
第2章　背　景（2）
第3章　理性 対 神秘主義
第4章　神秘主義と愛
第5章　東方のキリスト教
第6章　愛を通して生まれる英知

第二部　対　話
第7章　科学と神秘神学
第8章　修徳主義とアジア
第9章　神秘主義と根源的なエネルギー
第10章　英知と〈空〉

第三部　現代の神秘的な旅
第11章　信仰の旅
第12章　浄化の道
第13章　暗　夜
第14章　〈愛のうちにある〉
第15章　花嫁と花婿
第16章　一　致
第17章　英　知
第18章　活　動
第19章　社会活動の神秘主義

ウィリアム・ジョンストン　William Johnston S.J.（1925-2010）
北アイルランドのベルファストに生まれる。
イエズス会に入会し、26 歳で来日。
32 歳で司祭に叙階され、以後、英語、英文学、宗教を上智大学などで講じるかたわら、東西の宗教思想、特に神秘主義の研究と普及に尽力。ペドロ・アルペ、トマス・マートン、ダライ・ラマ、永井隆、遠藤周作との出会いを通して、次々と著作を発表。現代に則した霊性探求の先駆者として、世界に広く知られている。85 歳で帰天。

• A5判 • 600頁 • 並製 • 定価 3,400円+税 • ISBN978-4-8056-0064-1　C0016



書籍案内

生きる意味

●キリスト教への問いかけ

清水正之・鶴岡賀雄・桑原直己・釘宮明美　編
A５判・312 頁・2500 円+税
ISBN978-4-87232-100-5

東日本大震災と原発事故によって喚起された「生きる意味」という愚直な問い。その答えを示すことこそが、「宗教」である。グローバル化に伴う経済格差、労働のあり方、宗教の役割など――危機にさらされている人間の救済の道を探る。

――――目次――――

序　「生きる意味への問いかけ」がなされる場をめぐって／鶴岡賀雄
1　東日本大震災と宗教／中下大樹
2　宗教と社会と自治体の災害時協力／稲場圭信
3　東日本大震災に思うこと／佐藤純一
4　脱原発の倫理／久保文彦
5　何のために働くのか／神谷秀樹
6　グローバル化する経済の中の人間／勝俣 誠
7　私たちの社会に希望はあるか？／宮台真司
8　関係の倫理学／清水正之
9　宗教が医療・医学に果たした役割、果たすことが期待されている役割／加藤 敏
10　Ｖ・フランクルのロゴテラピー／桑原直己
11　「神の子となる」――カルメルの霊性と共に／★九里 彰★
12　「おかげさま」の言語化と生き方による霊性化／中野東禅
13　エディット・シュタイン『十字架の学問』への道とその霊性／釘宮明美

オリエンス宗教研究所　TEL：03-3322-7601　FAX：03-3325-5322

ご注文は全国のキリスト教書店、オリエンスHP、FAX、ネット書店などへ

新刊紹介

ロザリオの祈り

聖マリアとともにイエスのいのちを生きられた ニコラオ・プレシェル神父の講話 II

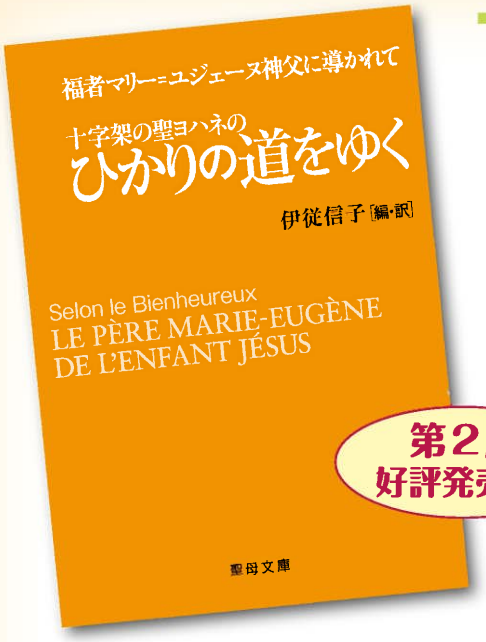
【出版社】 教友社
【著　者】小野崎良子：編

価格 1,650 円（税込）
品番/ISBN：9784907991807
発売/発行年月：2022 年 3 月
判型：A5
ページ数：184

「ニコラオ神父様が、ロザリオの祈りを捧げながら歩いているときに、突然十五の玄義の流れが鮮明に示され、ご自分の中でまとまったその内容をわたしたちに語られました」（「はじめに」より）。ニコラオ師亡き後、師の薫陶を受けた信徒たちによって記録された講話が 1 冊の本に。中川博道師（カルメル会）推薦。

小野崎 良子(おのざき・りょうこ)
1950 年夕張市大夕張の炭鉱の町に生まれる。小学 4 年生の時、「クリスマスにはプレゼントがもらえる」という級友の誘いに乗り、高校卒業まで熱心にカトリック教会に通う。その後地元を離れ旭川の学校に進学。青春を謳歌する日々の中、ふと感じた「空虚さ」を確かめるために再度教会(大町教会)を訪ねる。そこでニコラオ神父様に出会い受洗にいたる。
39 年間の教職生活を終えた後、ラジオで流れたキャロル・サック宣教師の歌とハープに触発され、日本福音ルーテル社団主催「リラ・プレカリア(祈りのたて琴)研修講座」にて 2 年間の養成を受ける。現在は求めに応じて、病床にある方、高齢者などを訪問し歌とハープによる祈りをお届けしている。

ニコラオ・プレシェル神父
1921 年、(旧)チェコスロバキアに生まれる。1940 年、ドイツ軍無線通信兵として従軍。
1946 年、フランシスコ会に入会(ドイツ・フルダ管区)し、1952 年、司祭に叙階される。
1953 年、来日。1956 年、カトリック名寄教会着任。以後、美唄教会、大町(旭川)教会、枝幸教会、稚内・枝幸教会、富良野教会にて司牧。
2001 年以後、フランシスコ会札幌修道院、月形町藤の園にて療養する。
2007 年 1 月 6 日、月形町藤の園にて帰天(85 歳)。



第2版
好評発売中！

福者マリー＝ユジェーヌ神父に導かれて

十字架の聖ヨハネの ひかりの道をゆく

伊従 信子 編・訳

ISBN978-4-88216-372-5 C0195
定価**540**円(税込)
【聖母文庫】287

マリー＝ユジェーヌ神父が十字架の聖ヨハネを生き、体験し、確認した教えなのです。ですから、十六世紀の十字架の聖ヨハネの教えは現代の人々にも十分適応されます。また、神の命を伝え、実践的手段を示して聖性の最も高い段階へと導こうとする彼の配慮が伝わってきます。(「はじめに」より)

神と親しく生きる いのりの道

福者マリー＝ユジェーヌ神父とともに

R. ドグレール / J. ギシャール 著
伊従 信子 訳

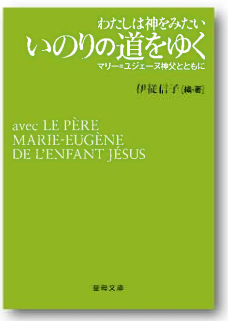
ISBN978-4-88216-307-7 C0195 【聖母文庫】246
定価**540**円(税込) 209頁

わたしは神をみたい いのりの道をゆく

マリー＝ユジェーヌ神父とともに

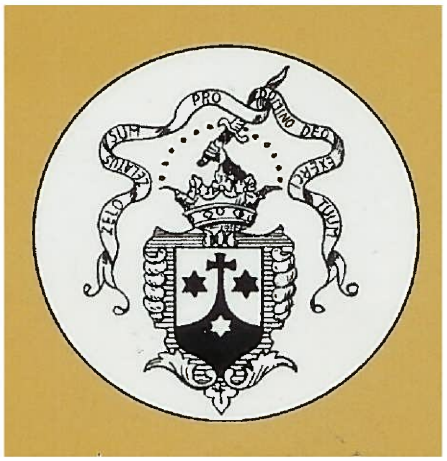
伊従 信子 編・著

ISBN978-4-88216-339-8 C0195 【聖母文庫】268
定価**648**円(税込) 281頁



ご注文・お問い合わせ先
聖母の騎士社 〒850-0012 長崎市本河内2-2-1
TEL.095-824-2080 FAX.095-823-5340

カルメル会の企画案内



カルメル会の標語

Zelo zelatus sum pro Domino Deo exercituum

私は万軍の神、主に情熱を傾けて仕えてきました（列王記上 19：10）

東京 上野毛 霊性センター

黙想企画　＊＊上野毛 聖テレジア修道院（黙想）＊＊
（２０２５年５月～）

・聖書深読黙想会(土曜日１８時～日曜日１６時)　**カルメル会士**

2025 年

5 月 24 日(土) ～ 25 日(日)

7 月 5 日(土) ～ 6 日(日)

9 月 6 日(土) ～ 7 日(日)

11 月 29 日(土) ～ 30 日(日)

2026 年

1 月 17 日(土) ～ 18 日(日)

3 月 7 日(土) ～ 8 日(日)

・奉献生活者のための黙想会　(初日１８時～最終日朝食)　カルメル会士

2025 年　8 月 16 日(土) ～ 25 日(月)

2025 年 12 月 26 日(金) ～ 2026 年 1 月 4 日(日)

★教会の祈り（時課の祈り）を軸とした　　黙想の場を提供いたします。

【ご利用に際して】

・介助やサポートなしで生活できる方。

・上記に抵触する方はお問合せ下さい。

・個人の場合はご家族・ご親族に、奉献生活者の場合は長上にお申込者の状況を
お伺いした上で、利用をご遠慮願う場合もありますのでご了承下さい。

・部屋は２・３階でエレベーターはありません。階段をサポートなしに
１人で昇り降りできない方はご利用いただけません。

＊ 日程、指導司祭は変更される可能性もあります。 お申込みの際には、ホームページ（http://www.carmel-monastery.jp）なども合わせてご覧下さい。
＊ こちらに掲載されている以外の日時にもご利用可能です（グループ、個人いずれも）。お気軽にお問い合わせください。
＊ 間違いを避けるため、お問い合わせは FAX・はがき・E メール等、文書でお送り頂けますと幸いです。

〒158-0093　東京都世田谷区上野毛 2-14-25
聖テレジア修道院（黙想）
Tel:03-5706-7355　　Fax:03-3704-1789
E メール：mokusou_kmng@carmel-monastery.jp
ホームページ：http://www.carmel-monastery.jp

宇治カルメル会　黙想会案内
（2026 年 1 月～3 月）

【一般のための黙想】1 泊 2 日（土曜 午後 5 時～日曜午後 4 時）中川博道神父
5:30 サルヴェ・レジーナ（修道院）から開始

2026 年　1/31―2/1　　3/7―8

【聖書深読】（土曜午前 10 時～午後 4 時）中川博道神父

2026 年　変更 ~~1/17~~→2/7　　3/14

【水曜黙想会】（午前 10 時～午後 4 時）中川博道神父

2026 年　1/21　　3/11

【祈りの学校】　総合編（木）午前１０時から　松田浩一神父

2026 年　1/15　2/5　3/5

【カトリック信仰生活の学び舎】
《カテキズムに基づく》（火）午前１０時から　松田浩一神父

2026 年　1/27　2/24　3/10

【奉献生活者の黙想】（午後 5 時～午前 9 時）一般参加可

12 月 27 日（土）夕食～1 月 5 日（月）朝食　中川博道神父

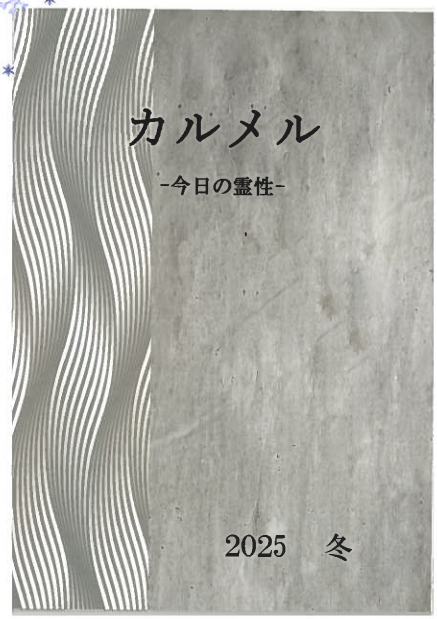
2026 年
3 月 18 日（水）夕食～27 日（金）朝食　中川博道神父

－その他皆さまが企画なさったグループ黙想会も歓迎いたします－
☆お申し込みはＥメール、ＦＡＸ、はがきで
お名前と連絡先をご記入の上、お申込み下さい。
お電話は午前 10 時～午後 4 時の間にお願い致します。
受付が休みの場合はその場ですぐにお返事できませんので、
お手数でも後日改めてお問い合せ下さる様にお願い致します。

聖書は各部屋に備えております。
またタオル類も準備してありますが、各自持参してもかまいません。
浴室にボディソープ・シャンプー等はございますが
浴衣やブラシ・歯ブラシ等はございませんので、各自でお持ちください。

〒611-0002　京都府宇治市木幡御蔵山 39-12
宇治カルメル会　聖テレジア修道院　（黙想）
Tel　0774-32-7016　Fax　0774-32-7457
E-Mail:teresiauji@mountain.ocn.ne.jp
http://www.carmeluji.sakura.ne.jp/

カルメル誌　新刊案内



2025年 冬号 No.399

《希望は欺かない—2025年通堂聖年の中で—(4)》
神の愛に希望を置く
—十字架の聖ヨハネの教え(2)　九里彰

テレーズと希望—あきらめない」という選択
片山はるひ

****

カルメルの外のカルメル
—教会の外から見られたアビラの聖テレジアと十字架の聖ヨハネ(12)　鶴岡賀雄

この道はいつか来た道—人生の秋に幼子イエスを拝みにベツレヘムへの道　伊従信子

教カトリック信仰のシンプルさ
—第一回「お告げの祈り」の豊かさ　田畑邦治

風に吹かれて再び(14)—琵琶湖愛惜　原　造

霊的研究会講義録(30)—聖書・祈り・愛について
奥村一郎

2025年 四旬節特集号
「聖年に祈る」
「希望の巡礼者となるために」

絶望の体験から
—二人のテレジアの霊的起点　中川 博道

イエスのみこころと全人類
—巡礼、シノドス、ニカイア公会議、新回勅の連続性
サレジオ会　阿部 仲麻呂

レビ記、神の励ましの声を聞く　志村 武

信仰生活の再構築　和田 誠

ご案内　1 冊 580 円　A5 サイズ　50～70 ページ

サンパウロ・ドンボスコ書店・イグナチオ教会案内所・上野毛教会信徒ホール本コーナー・各カルメル会黙想の家 他にてお求め下さい

●送付ご希望の方は、1 冊 580 円（+送料 140 円）を下記へお振込み下さい

●年間での継続送付ご希望の方は、年会費（年 5 冊：春夏秋冬+特別号　計 3,600 円）を下記へお振込み下さい

郵便振替:00190-4-195457　跣足カルメル修道会

●お問い合わせは、事務担当：内田幸子宛に上野毛修道院へ手紙かファックス、又は e-mail で。

〒159-0093 世田谷区上野毛 2-14-25　Fax: 03-3704-1764

E-mail: carmelshi.jimu@gmail.com

諸所の企画案内

真命山 霊性交流センター
サダナ瞑想
慈しみ深き会

※注）
諸所の企画記事は集約・編集しています。
記載には注意を期しておりますが、
詳細は各問い合わせにご照会下さい。
よろしくお願い致します。

真命山　２０２６年 － 祈りの集いのご案内

テーマ「祈りの人々と出会う」

「主はご自分の親しい人々にみ旨を示される」
（詩編２５章１４節）

毎月第２木曜日（１０:００～１５:００）
予約は前日の１６：００まで

1月　8日　アブラハム：執り成す人　「アブラハムは主の前にとどまった…」
2月 12日　モーセ：呼びかけに応える人　「ここにおります…」
3月 12日　ダビデ：悔い改める人　「神よ、わたしの罪をぬぐってください…」
4月　9日　エリヤ：沈黙の中で神に出会う人　「静かなささやきの声があった…」
5月 14日　ハンナ：感謝に満ちた母　「わたしの心は主によって喜び踊る…」
6月 11日　エレミヤ：神と格闘する預言者　「主よ、あなたに惑わされました…」
7月　9日　エステル：民のために立つ人　「わたしのために祈ってください…」
8月　　休み
9月10日　ヨブ:神の神秘において神を認める「あなたのことを耳にしていましたが…」
10月 8日　聖フランシスコ：すべての造られたものと 祈る人.
「いと高き、全能の、善い主よ…」
11月12日　ザカリアとエリサベト：神の訪れ気づく人々　「主はほめたたえられよ…」
12月10日　マリア：心に言葉をたたえる人　「わたしの魂は主をあがめ…」

・個人またはグループでの黙想会
研修会も歓迎いたします（要予約）

申込先
真命山　諸宗教対話センター
865-0133 熊本県玉名郡和水町蜻浦
1391-7
e-mail: shinmeizan@gmail.com
www.shinmeizan.com
Tel:0968-85-3100
Fax:0968-85-3186

サダナ瞑想　　†東洋の瞑想とキリスト者の祈り†

プログラムの詳細、開催状況、補充情報などはホームページをご覧ください。

http://sadhana.jp/

申込み受付・・開始日の 8 日前まで

コース	日　時	指導	開催場所	申込み
名古屋ダイアリー	1/31(土)9：30～ 2/1(日)18：00 2/7(土)9：30～ 8(日)18：00 ※両方の週に継続参加が必要	Fr.植栗	聖霊会八事修道院 ミッションセンター (名古屋市昭和区)	撹上(かくあげ)暁子 TEL：050-7108-7410 ngosdn@gmail.com
サダナⅡ	2/19(木)17：30～ 23(月・祝)16：00	同上	都内施設	来間(くるま) 裕美子※ TEL：090-5325-2518 ＊ショートメールは避けてください sadhana79878@gmail.com
サダナⅠ	3/19(木)17：30～ 22(日)16：00	同上	神瞑窟 東京都西多摩郡 檜原村	同上

※ショートメールは避けてください。申し込まれると確認メールが返信されます。確認メールが届かない場合は 090-5325-2518（来間）までお問い合わせください。

※不在の場合は、渡辺由子/Tel＆Fax ： 042-325-7554

●入門 C への参加＝入門 A または入門 B を終えていること。
●フォローアップおよびリピーターへの参加＝サダナⅠを終えていること。

祈りの集い

～沈黙の内に神を求めて～

「祈りの集い」の前半では、「祈りについての講話」をいたします。現在は、ウィリアム・ジョンストン神父の著作『愛と英知の道　――すべての人のための霊性神学』(2017 年、サンパウロ社)を少しずつ読みながら、祈りについての理解を深めて行きたいと思います。

後半では、すべての存在、私たち一人ひとりを支えておられる、憐れみ深い神の前に自分を置き、沈黙の内に祈っていきます。

場所：イグナチオ教会岐部ホール 404 号室

（JR・地下鉄丸ノ内線・南北線四ツ谷駅徒歩 1 分）

次回の予定：1 月 22 日（木）13:30～15:30

2026 年度スケジュール

1 月 22 日、3 月 26 日、5 月 28 日、7 月 23 日、9 月 24 日、11 月 26 日

主催：慈しみ深き会

指導：九里（くのり）　彰神父（カルメル修道会）

＊参加費無料（献金歓迎）

＊問い合わせ先：042－473－6287　篠原(11:00～20:00)

朝日カルチャーセンターの

通信深読「聖書に親しむ」へのご案内

「通信深読」は、「聖書深読黙想会」にさまざまな理由で参加できない方々のために考案されました。参加を希望される方は、下記の朝日カルチャーセンター通信講座課へお申し込みください。手続きがすめば、次のような手順でこの「通信深読」が行われてゆきます。

ファースト・ステップ

「個人素読」：毎月、朝日カルチャーセンターから指定された聖書深読箇所を、ひとりで繰り返し読み、み言葉を自由に黙想します。

セカンド・ステップ

「個人素読」の報告書作成：送られてきた用紙（B5 用紙）に、深読箇所で特に印象に残った節を二三ヶ所選び、番号と○や△や×などの記号を記し、「全」には、全体の印象を表す、ご自分の体験と結びついた具体的な名詞を、「照」にはみ言葉を実践する決意を示す動詞を書き込みます。さらに「所感」や「近況報告・質問」の欄に、ご自由にご自分の考えや質問等を記入します。

サード・ステップ

（参加者から朝日カルチャーセンターへ送られた「個人素読」の報告書は、参加者全員のものがまとめられ、講師へ送られます。）

講師が各参加者の「個人素読」の報告書に対しコメントし、深読箇所の「解読」（A４2 枚）と共に、朝日カルチャーセンターへ送り返します。

フォース・ステップ

コメントされた全員の「個人素読」の報告書（「近況報告・質問」はプライベートなこともあるので、削除されます）と「総合素読表」、そして講師の「解読」が冊子となり、各参加者に、センターから送られます。

＊費用：6 ヶ月（20,360 円）。納入は 4 月、7 月、10 月、1 月。継続の場合 19,130 円。

＊講師：九里彰師（奇数月）、今泉健師（偶数月）

＊問い合わせ：〒163-0278　東京都新宿区西新宿 2-6-1 新宿住友ビル

私書箱 21 号　朝日カルチャーセンター通信講座課

Tel:０３－３３４４－２５２７（直通）

『霊性センターニュース』
＊郵送終了のお知らせ＊

『カルメル霊性センターニュース』はWeb掲載移行に伴い、
冊子の発行を終了しております。

これまで月刊誌として郵送を行って参りましたが、今後は
Ｗｅｂにてご覧下さいます様、お願い致します。

宇治カルメル会修道院ホームページ

http://www.carmeluji.sakura.ne.jp/

「カルメル霊性センターニュース」(PDF)をクリック

過去のバックナンバーも揃って掲載しております。
どうぞご活用下さい。

また引き続きご献金もお願いしております。
郵便番号口座：　００９１０－６－３３３１８４
加入者名：　カルメル霊性センターニュース事務局

何かご質問等があれば、事務局の方にご連絡ください。

〒611-0002　京都府宇治市木幡御蔵山 39-12
カルメル会宇治修道院　「霊性センターニュース事務局」
Tel:0774-32-7456
Fax:0774-32-7457
reisei@carmel-monastery.jp

男子跣足カルメル修道会のホームページ

http://www.carmel-monastery.jp
Google：「カルメル会」で検索できます

男子跣足カルメル修道会
Order of Discalced Carmelites

霊性センターニュース掲載の情報も載っています

あとがき

2025年の年末に向かって、日本経済新聞は「2026年を読む　混沌の先に」という連載を始めました。
聖書世界は、「創世記」において次の句から始まります。

「初めに、神は天地を創造された。
地は混沌であって、闇が深淵の面にあり、
神の霊が水の面を動いていた。
神は言われた。「光あれ。」こうして、光があった。」（創世記 1.1-3）

混沌の時代の中に光を見出そうとする教会は、２１世紀の時のしるしを「霊性（神との生きた出会いを生きること）」と認識しています。
かつて、教皇フランシスコが現代世界の先行きを眺めながら、現代人を“心に満たされなさを抱える金持ちの青年”にたとえておられたことを思い出します。「病的な不安に打ち勝つ道」について指摘しておられた回勅『ラウダート・シ』の中心的メッセージを心に留めながら、新しい年を始めたいと思います。

「話しているのは、心の在り方です。それは落ち着いた注意深さをもって生活しようとする姿勢、展開を予想したりせずに全身全霊をもって相手と向き合おうとする姿勢、懸命に生きるよう神からいただいた贈り物として一瞬一瞬を受け止める姿勢です。イエスは野の百合と空の鳥をじっと見つめなさいと招かれたとき、あるいは、金持ちの青年をご覧になり彼の満たされなさを見抜かれ「彼を見つめ、いつくし」（マルコ10.21）まれた時、わたしたちにこうした姿勢を教えてくださったのです。イエスは、すべての人またすべての事に対して存在のすべてをもって向き合う方であり、また、その姿をもって私たちを浅はかで粗暴で衝動的な消費者にする、あの病的な不安に打ち勝つ道を示してくださったのです。」（226）

（中川博道 o. c. d.）

DECOR
REGINA
CARMELI