

沈黙の祈り(念祷)

I. 祈りとは何ですか。

わたしはイエス様との友情に生きる単純な何かに、あなたを招待しましょう。そして、それは沈黙のうちにその友情を深めるものです。…これが祈りです。

親密な友情を強めるために、ある条件を必要とします。祈りの人となるために、次の三つを大切にしましょう。

- 1) あなたの隣人との関係を大切に。尊敬、愛情、連帯、ゆるし、など。
- 2) あなた自身との関係を大切に。
- 3) イエス様との関係を大切に。

そして、テレサ的祈りの大切な標語として、**愛の僕として祈り続ける決心された決心<すなわち、固い決心>**を持つことです。その決心は、イエス様との友情の実りが出るまで、困難さをものともしない祈りの継続性です。

II. 始める前に。

祈りの具体的な時間を過ごします。もし、世間でありふれた手段から始めることを望むならば、多くの困難さに出会うでしょう。始める前に、あなたに小さな指針を与えたとしたならば、次のものを提供できるでしょう。

- 1) 祈りに適した環境であり、沈黙のあるところ。
- 2) 福音書を準備するとよい。多分、相応しい聖歌や聖画もイエス様に注意を向ける助けになるでしょう。
- 3) 自分の内面に集中できる姿勢も大切です。内面から要求もあるでしょう。

- 4) 少しずつ呼吸や身体に注意し、散漫を除きながら内面に集中していきます。
- 5) 内面に居られるイエス様に集中し、優しいイエス様の現存のうちに過ごします。「わたしは柔和で謙遜なもの」というイエス様の言葉を思い出しましょう。

III. 祈りに入りましょう。

今、あなた自身の祈り方に出会わなくてはならないでしょう。あなたの存在に合わせて、あなたの感受性に合わせて、あなたの健康・生活状態に合わせて。大切なことはイエスに向けて集中することです。聖霊の助けのうちにイエス様を眺め、イエス様の神秘の懐に入り込むことです。あなたに次のことを提供できます。

- 1) あなたの内面にイエス様を生き生きと現存させること。
- 2) 何かの福音のエッセンスに深く入りながら、イエス様を見つめること。
- 3) イエス様の聖画を眺めながら、好きな御言葉を繰り返して口に上らすこと。
- 4) 主の祈りを大変ゆっくりと味わいながら唱えること。

少し考え、深めて、理解することは良いことです。しかし、これは祈りの中心ではありません。友情の祈りは心の問題だからです。

IV. 内面に向かって。

わたしたちの祈りの中心は、**イエス様のパーソナル**です。どのように祈りに入るかが問題ではなく、**イエス様の横に留まり続ける**ことが大切です。すなわち、彼から目をそらさず、彼の御言葉に傾聴し、彼を知るための光を受け取ることです。あなたの心から彼の神秘に入り込み、彼の現存のうちにあなたを置くことです。

「そこに留まりなさい。知性は沈黙し、あなたを眺めている人を眺め、彼と同伴し、話し、願い、彼を喜ばせなさい。常に彼を喜ばせるものを願いなさい。なぜならば、すべての善いものは彼から来るからです」。

神の賜物を受け取る時です。業を行うために彼に主役を譲る時であり、応答する時でもあります。一つの言葉、一つのジェスチャー、一つの感情、一つの依頼。それ以上にその時を認識して感謝する時です。

「あなたの愛が偉大なことをわたしにしてくださいました！」。

神のご意志を知ることを求める時であり、わたしの人生に何を望んでいるかを知ることを願う時でもあります。

V. 何かが動き出す。

祈りはある瞬間ではありません。祈りは「道」です。少しずつイエス様が誰であるか、彼の神秘、彼の素晴らしさ、彼の応答、彼の感情、そしてあなたを探し出して受け入れるほどに愛している愛を発見していきます。同時に、自己認識も深まっていきます。どのように生きていたのか、わたしはイエス様にとって誰であったのか。イエス様を見ることは、神様があなたを見るようにイエス様の瞳に映っている「わたし」をも見るのです。心配しなくてもいいです。このようにして、あなたは「真理」のうちに生きることができるのです。祈り無くして真理のうちに生きることができないとは、素晴らしい友情の祈りではないでしょうか！

そして、イエス様はあなたを内的自由(内的解放)を与えながら、招き続けるのです。これこそイエス様の福音です。あなたの歩調に合わせて祈りの道を歩んでくださいます。祈りの人になることは、イエス様に従いイエス様と共に歩むことです。

VI. そして、その後は？

結果として、祈りは平和の時であり、内的喜びを味わうときでもあります。しかし、常にではありません。祈りの中でのあなたの状態、あなた

の問題、あなたを取り巻く環境が、祈りから生まれる感情を左右します。

このようなことで、あなたの祈りを評価しないでください。重要なことは、祈りの中でイエスとの出会いを持っているか、あなたの態度が愛深いまなざしを持っているか、傾聴する態度を持っているかです。受け取った光を拾い集め、主イエスの現存と愛に感謝を捧げることです。感じて感じなくても同じようにする必要があります。祈りは信仰の態度だからです。

生活を見てください。世の中で生じていることは、別の様相を持っています。希望と愛の様相がそこにあります。

VII. 祈りの足跡。

祈りはわたしたちの内面に足跡を残します。良い望みを持つことでもなければ、「良い意図」を呼び起こすことでもありません。友情としての祈りは、「賜物」ですし、プレゼントです。それは何か新しいものが始まり、わたしたちを変容させる何かです。その上に、「業をもって確認させる」ものです。

祈りから生じる感情のすべては、一つの関係的重要な点を持っています。根本的にイエス様があなたのうちに働かれることですが、これが生活の中で別の価値を持つようになってきます。生活の中で別の価値観、別の深い感情が反映してきます。イエス様は秤なしに無条件で「わたし」を愛されたという体験が、隣人に伝染していくのです。すなわち、「愛の僕」になり始めます。これがイエスの聖テレサに従った祈りの道です。

<スペインのカルメル会士が 2011 年のワールド・ユース・デーに集まった青年たちに指導した念祷（沈黙の祈り）より>