カトリック教会・カルメルの祈り

　テレビを消して、インターネットの接続を切り、携帯電話のスイッチを切ることは、祈り始めるのに大切なことです。

　祈るために最初にすることは、静かで秩序だった適切な場所を探すことです。外界の沈黙を保つ場所は相応しいでしょう。山の頂のような完全な沈黙を必要としませんが、一人で居ることのできる静かな場所で十分です。例えば、整頓されたあなたのお部屋とか、黙想の家の個室など。

　そして、「主の祈り」かまたは別の相応しい祈りを大変ゆっくりと味わいながら祈り始めます。祈りの語彙が何を言おうとしているのかを考えながら・・・。この時、神との祈りは友人と話すように祈ることができます。神の現存をイメージしながら・・・。しかし、神を父とイメージすることができないというかもしれません。その時には御子、イエス・キリストをイメージすることができます。

イエスの聖テレサはわたしたちに言います。「念祷とは、わたしたちを愛してくださっていると分かっている方と幾度も二人きりで対話をし、友情を深めることだと思います」（自叙伝 8：5）。

祈りは「この場所」に留まることです。神秘的な祈りを求めてエゴイスティックに操作をして祈ることもなければ、内面の平和だけを求めて静かにしているものでもありません。反対に開かれた心を伴った謙遜な手段を用いなければなりません。

最初の段階は、困難を少し伴います。最初は一日のうちに祈りの時間を見つけることです。祈りは訓練が必要だからです。ちょうど、英会話やフギターを学ぶのと同じように祈りの言語を学ぶ時間が必要です。「時間がありません」という理由は、「祈りはしたくありません。そんな時間があるならば、別の用事をしたいです」というのと同じです。すべての人は等しく一日 24 時間持っています。

次に、わたしたちの持っている時間に空しいものを追うことを止めなければなりません。世間の見世物や娯楽を追うことです。もし自発的に祈りを選び取らなければ、この世の空しいものに隷属する危険もあります。また祈りについての偏見や先入観をもって判断することもやめなければなりません。例えば、祈

りは修道女のすること、信心深い人々に任せれば十分と思っていることです。**すべての人は、祈りに招かれています。**

この最初の段階が達成できましたら、祈りのための時間と場所を確保したことになります。続けてわたしたちの精神を静寂に導かなくてはなりません。ここにもこの世の娯楽が忍び込むからです。わたしたちの内面からこの世の娯楽を除くことは易しいことではありませんし、時間のかかることです。祈りに堅忍する必要があります。そして、この世の娯楽をわたしたちの内面で主役にさせてはいけません。

この世の気晴らしや娯楽に対する注意を怠ってはなりません。いつの間にかわたしたちの内面の世界に影響を及ぼすからです。また、この現実を受け止める必要があるでしょう。どれほどまでにわたしの内面にこの世の空しさが付着しているかを・・・。

戦う祈りはこの内面の格闘であり、この格闘に勝ち始めますと隣人への奉仕という形で外に現れてきます。ここに「神とお金と両方に仕えることができない」という聖書の言葉も理解するでしょう。

祈りから良い業が生まれてきます。「娘よ、このための祈りです。ここから霊的婚姻の業が生まれてきます。常に業です」（霊魂の城：第七の住居４：６）。

しかし、どのようにこの良い友と祈りで過ごすことができるでしょうか。時には見つめ合うだけで十分でもありますし、また共に留まってくださるだけで十分の時もあります。言葉無しで理解するためには、イエス様を眺めることですし、イエス様がわたしを見ている瞳を見ることです。共に感じ取ることです。この祈りを観想的祈りと言います。

どんな祈りの段階にあっても、日常生活のために良い意向と良い徳をもって努力し続けることです。少しずつ意識しないうちに、わたしたちの内面から傲慢とプライド消えていき、真の自由を獲得していきます。この時、わたしたちの内面から罪もはがれていくでしょう。謙遜の徳も育つでしょう。神の御前で小さい者として留まるようになってきます。小さき者ですが、神から愛されている者です。この言葉から、すでにわたしたちが神の御手の中に居ることを感じ取っていきます。この神は慈しみ深い方です。

聖テレサが示す神秘的恵みの祈りについては、まれな出来事ですが、いろいろなことを考慮しなくてはなりません。第一にこの祈りが神の業であることです。わたしたちの努力の外に位置付ける祈りです。いくら時間をかけてわたしたちの意志を傾けたとしても、この祈りに入るわけではありません。第二に、私たちの力以上の奉仕の中で、わたしたちを助けるためにこの祈りの恵みをくださることはあります。しかし、決して私たち自身がこの恵みの主役になることはありません。そして第三番目に、特別なことをするときにこの祈りの恵みが来るとは限りません。わたしたちが期待していなくても、祈りの条件が整っていなくても、神の自由の中で与えられるものです。神秘的恵みの祈りは、神の自由裁量なのです。

最後に、祈りは世の逃避ではありません。そうでなく、世の中で力強く信仰の道を歩むための原動力となる生きた水を飲むことなのです。それは神の慈しみがわたしたちの信仰の歩みの中で現れるためであり、隣人に神の慈しみを伝染させるためです。

聖テレサはわたしたちに言います。「最高の完徳とは、内的贈り物を受け取ることでもなく、偉大な恍惚となることでもなく、幻視を見ること、預言をすることでもありません。最高の完徳とは、わたしたちの意志を神のご意志に従わせることであり、神が望んでいることを悟ったならば、ぐずぐずせずに引き受けることです」（創立史 5：10）。

祈りの時間に関しては、最初は一日に 5 分から始めて、15 分、30 分まで伸ばすといいでしょう。カルメル修道者は朝に 1 時間、夕方に 1 時間の祈りの時間を持っています。しかし、必要な労働がある場合は、免除しても差し支えはありません。

祈りの姿勢については、対話をする相手（神）を尊ぶ姿勢であり、語り合うのに適した姿勢が良いでしょう。座っていても、立っていても、跪いていてもかまいません。大事なのは寝そべって、もたれかけている状態を避けるべきです。但し病気や身体に障害を持っている方たちは、姿勢に規定はありません。

ここまで皆様が読み終えましたら、後は祈りの実践のみです。説明を探して頭を疲れさせる前に、すぐに実践してみましょう。祈りの相手が待っています。