

黙想の方法

1. イグナチオ・ロヨラの体験

- ◆ 神は人間の想像力を通して働く可能性の発見
- ◆ 霊の識別（黙想の時に感じた喜び、安心などは、神からのものでしたら、黙想を終わっても、消えませんが、神からのものでなければ、空しさを感じます。）

霊操の中心的な出来事は、神が御自ら霊操を受ける人に直接働きかけ、それに応じて霊操を受ける人も神御自身に直接働きかけ、神と霊操を受ける人が深く交わり、抱擁し合うほどになることである。（霊操15参照）

2. 黙想（約30分～60分）

2.1 祈り

- ◇ 聖霊がわたしの記憶、想像力、感情、考えを導いてくださるように祈ります。
- ◇ 黙想の目的が示す恵みを求めて祈ります。

2.2 朗読

- ◇ 与えられた聖書の箇所やポイントを読みます。

2.3 黙想

- ◇ 具体的な指示がありましたら、それに従います。
- ◇ 沈黙の中で神の答えに耳を傾けます。（聖書の言葉が描いた場面やたとえ話などを想像しはじめて、それは、どのように発展するかを見ます。浮かぶ記憶、想像、感情、また望みに注意を向けます。）
- ◇ 聖書の箇所は多数ありましたら、自分にとって一番印象的なところを選びます。

2.4 終わりの祈り

- ◇ 終わりに、いただいた恵みに感謝します。
- ◇ 聖母マリアの取次ぎを願って「アヴェ・マリアの祈り」を唱えます。
- ◇ 神の子イエスの取次ぎを願い求めます。
- ◇ 天の父に向かって「主の祈り」を唱えます。

3. 回想： 黙想を終わった後、それを以下のように回想します。

- 3.1 神のみ前にいることを思い起こして、聖霊の導きを願い求めます。
- 3.2 イエスに向かって語りながら、自分の黙想の流れについて、特に黙想の間にかんじた感情や望みを書きとめます。
- 3.3 黙想のとき浮かんだ想像は黙想の目的とどんな関係がありますか。これ

を通して神は何を示したいでしょうか。

3.4 与えられたポイントについて考え、浮かんだ考えを書きとめます

3.5 イエスについて、また自分自身について何か、気が付いたことがありましたら、それを書きとめます。

4. 面談

- ◆ 面談のとき、黙想を回想して、書き記したことに基づいて、黙想の流れや気が付いたことについて報告します。面談の主な目的は、黙想中の体験の確認や説明、特に黙想の中の神の働きを見分けることです。