

第1週間 人間の罪

目的：自分の現実をありのままに認めること
神との関係を深めることができない理由などを認識すること
神の無条件の愛を実感すること

黙想の間は、自分の論理的な分析よりも、神の答えを聞き取ることが大切です。

第1週間 一日目

第1黙想

目的：罪の本質とその結果を意識すること

📖 原罪：創 2,16-17 ; 3章

- アダムとエバの望み、彼らの選択、その根拠と結果
- 人間の自由と神の自由（「あなたたちは真理を知り、真理はあなたたちを自由にする。」ヨハ 8:32）
- 人間の選択と神に対する信頼
- 人間の罪と墮落した天使の罪

第2黙想

目的：罪の恐ろしさをもっと深く意識し、実感すること

📖 放蕩息子のたとえ：ルカ 15,11-32

📖 良きサマリア人：ルカ 10,25-37

- 世界における罪、その現実、本質、理由、結果

第3黙想

目的：罪の恐ろしさをもっと深く意識し、実感すること

📖 弟子に対するキリストの信頼、ペトロの人間的な思い：マタ 16,13-28

- キリスト者（教会）の罪、その現実、本質、理由、結果

第4黙想

目的: 罪にあふれている世界に対する神の態度を意識すること

📖 神の望み: ヨハ 3,13-21

📖 キリストの受難: マコ 15,6-41

- ◆ 十字架に付けられたキリストを（想像し）見ながら心におのずから起ってくることに従って主と対話します（霊操 53,55）。
 - 創造主でありながら、何故人間になられたのでしょうか。
 - どうして、わたしの罪のために十字架上の死を遂げられたのでしょうか。
 - わたし自身がキリストのために何をしましたか。
 - 今、何をしていますのでしょうか。
 - これから何をすべきでしょうか。

第1週間 二日目

第1黙想

目的: 自分の罪を知る必要性を見出し、自分の罪を知る恵みを神に祈ること

📖 ダビデの罪 サム下 11章、12章の1-16

📖 屑と丸太 ルカ 6,41-42

- 認めない罪の発展
- 罪が作り上げる幻想
- 自分のことをありのままに見つめているのでしょうか
- 気になる他人の罪は、自分とどんな関係をもつでしょうか

第2黙想

目的: 神はわたしのことをどのように見ているかと知ること

📖 詩篇 139

- 神はわたしのどんなところが好きでしょうか。（なるべく「神の目」で、自分の生き方（特に人間関係）や性格、望みや恐れなどを見て、思い浮かぶ順に書き留めます。思い浮かんだものをすべて書き留めてから、それを重要と思う順に並べる。）
- 神はわたしのどんなところが嫌いでしょうか。（同上）

第3黙想

目的：自分の罪を知ること

📖 自分の罪を知ったパウロ ロマ 7,15-25

📖 悔い改めの祈り 詩篇 51

- 自分の人生全体を振り返って見て、罪意識があった一番初めの（または一番強かった）行動を思い起こします。罪意識があってもどうしてこの行動をとったのでしょうか。そのときどんな望みや欲望が一番強かったのでしょうか。同じような罪を（罪意識がなくても）再び犯したことがあるのでしょうか。この罪は、その後の自分（また周りの人々）にどんな影響を与えたのでしょうか。
- 神の愛に応えなかったことを思い起こします。そのとき神の愛や自分の応えを意識したのでしょうか。応えたいという望みがあったのでしょうか。どうして応えませんでした。その理由は、何だったのでしょうか。その後は、どうなったのでしょうか。
- 今一番大きな問題になっている罪の歴史（それを初めて犯したこと、その発展、人生への影響）を思い出してください。
- この罪のことを考えるとどんな感情が浮かびますか。
- その罪に関して何をしたいですか。何がしなければならないのでしょうか。
- 何ができますか。

第4黙想

目的：罪を犯している自分に対する神の態度と自分の罪に対してとるべき態度を意識すること

📖 罪のゆるし ルカ 23,34 ; ヨハ 8,2-11

📖 罪のゆるし受け入れる結果 ルカ 7,36-50

📖 人間の弱さと罪を超える神の愛 1 ヨハ 3,10-24 ; ヨハ 21,15-19

📖 キリストへの信頼 ロマ 8,33-39

- わたしが犯した罪を知っておられも、神がわたしを愛していると実感していますか。
- 弱さと罪を含めて自分自身をイエスに委ねたいと思いますか。
- イエスを一層深く愛するために、イエスをもっと知りたいと望んでいますか。
- キリストの使命にあずかりたいと望んでいますか。