

第2週間 救い主イエス・キリスト

目的：主を一層深く愛し、一層忠実に従って行くために、主イエスを内面的に知ること
わたしの内に成長しているキリストを発見すること（エフェ 4,13、ロマ 8,29）

「そのとき、イエスは聖霊によって喜びにあふれて言われた。「天地の主である父よ、あなたをほめたたえます。これらのことを知恵ある者や賢い者には隠して、幼子のような者にお示しになりました。そうです、父よ、これは御心に適うことでした。」
ルカ 10,21

第2週間は、
時間をかけて、新鮮で、注意深く、慈愛に満ちたまなざして
イエス・キリストを見つめるときです。

◆ 黙想

1. 聖霊がわたしの考え、記憶、想像力、感情を導いてくださるように祈ります。
2. 黙想の目的が示す恵みを求めて祈ります。
3. 定められた聖書の箇所を読みます。
4. イエスの言葉やイエスの行動について聖書の箇所を読んでから、イエスの姿（服装、顔付き、身ぶり、気持ち、欲求など）を想像します。創造したイエスの姿を見ながら、自分の心の動きに注意を向けます。
5. 終わりに、いただいた恵みに感謝してから、この恵みに対してどのように応えたいかということについて神に語ります。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。「アニマ・クリスティ」と「主の祈り」を唱えます。

◆ 回想

- イエスの姿において見出した魅力的（すばらしい）と感じるところ、恐ろしいと感じるところ、自分を驚かせるところ、自分に不安、または安心をもたらすところ、自分を喜ばせる、または悲しませるところ、自分が同感できる、または同感できないところ、イエスの姿を見て、自分のうちに浮かんだイメージや欲求などを書き留めます。
- それから、気が付いた心の動きを自分の今までの生涯と関連つけます。
 - ◇ どうしてこのように感じた（反応した）のでしょうか。
 - ◇ それに関する何かの体験が思い出されるのでしょうか。
 - ◇ イエスの体験と同じような体験がありますか（同じような問題やチャレンジに直面した、似たような人と出会った、同じような状況にあった、同じようなことを求めた、同じ希望を抱いた、同じような気持ちになったなど）。
 - ◇ そのときの自分の姿とイエスの姿、自分がとった行動（態度、欲求）とイエスの行動（態度、欲求）を比較してみてください。

第2週間

一日目

第1黙想 「キリストの王国」(霊操 91-99)

目的：キリストの招きを聞き取り、それに熱心に答えること

📖 キリストの使命：ルカ 4,16-21； 十二人を選ぶ：マコ 3:13-15； 奉仕するキリスト：ヨハ 13,1-17 弟子の派遣：マコ 16,14-20； 迫害を予告するマタ 10,16-25

- どうしてキリストは人々の協力を求めているのでしょうか
- どうして、わたしの協力が求められているのでしょうか
- わたしには、何ができますか。
- わたしから何が要求されているのでしょうか。
- イエスの招きに応えたいでしょうか。
- イエスの招きに完全に答えることができますか。
- イエスの招きに100%答えるためには、どんなもの（罪、執着、恐れ、幻想、欲望など）から開放される必要がありますか。

第2黙想

- 📖 受肉 ヨハ 1,1-18
- 📖 イエスの誕生が予告される ルカ 1,26-38
- 📖 マリア、エリサベトを訪ねる ルカ 1,39-45
- 📖 マリアの賛歌 ルカ 1,46-56

第3黙想

- 📖 イエスの誕生 ルカ 2,1-7
- 📖 羊飼いと天使 ルカ 2,8-21
- 📖 神殿で献げられる ルカ 2,22
- 📖 占星術の学者たちが訪れる マタ 2,1-12
- 📖 エジプトに避難する マタ 2,13-15
- 📖 ヘロデ、子供を皆殺しにする マタ 2,16-18

第4黙想

- 📖 ナザレに帰る ルカ 2,39-40
- 📖 神殿での少年イエス ルカ 2,41-52

第2週間

二日目

第1 黙想

「二つの旗についての黙想」（霊操 136 以降）

目的：自分自身の中で起こっているイエスの価値観と悪霊（この世、古い自分）の価値観との争いを認識し、悪霊の価値観を捨てて、イエスに従って生きること

- 📖 誘惑を受ける マタ 4,1-11； 神と富 マタ 6,19-34
- 📖 「わたしたちの戦いは、血肉を相手にするものではなく、支配と権威、暗闇の世界の支配者、天にいる悪の諸霊を相手にするものなのです。」エフェ 6,12
- 📖 「だが、驚くには当たりません。サタンでさえ光の天使を装うのです。だから、サタンに仕える者たちが、義に仕える者を装うことなど、大したことはありません。彼らは、自分たちの業に応じた最期を遂げるでしょう。」2コリ 11,14-15
- 📖 「こうして彼らは、悪魔に生け捕りにされてその意のままになっていても、いつか目覚めてその罠から逃れるようになるでしょう。」2テモ 2,26
- 📖 「ところで、あなたがたはかつて、神を知らずに、もともと神でない神々に奴隷として仕えていました。しかし、今は神を知っている、いや、むしろ神から知られているのに、なぜ、あの無力で頼りにならない支配する諸霊の下に逆戻りし、もう一度改めて奴隷として仕えようとしているのですか。」ガラ 4,8-9
- 📖 「知らないのですか。あなたがたは、だれかに奴隷として従えば、その従っている人の奴隷となる。つまり、あなたがたは罪に仕える奴隷となって死に至るか、神に従順に仕える奴隷となって義に至るか、どちらかなのです。」ロマ 6,16
- 📖 「人は、たとえ全世界を手に入れても、自分の命を失ったら、何の得があるか。」マコ 8,36

- この世の価値観（利己心、欲望に従って快楽を追求）に基づいて生き、世間が与える可能性と自分の能力を十分に発揮し、成功した人生を想像してみてください。
- イエスの価値観（神中心、イエスから与えられた使命を果たすこと）に基づいて、イエスが与える可能性と自分の能力を十分に発揮し、成功した人生を想像してみてください。

第2 黙想

「三組の人の黙想」（霊操 149 以降）

目的：キリストに忠実に従うことを不可能にする執着を発見し、この執着から自由になること

- キリストに忠実に従うのを妨げる一つの執着を選んで、自分のこれからの人生を以下の場合に想像してみてください
 1. 最後まで、執着の支配下に生きる場合
 2. 自分の執着と同時に神に仕えようとする場合
 3. 執着から自由になって神に仕える場合

第3黙想

📖 イエスの洗礼 マタ 3,1-4,11

第4黙想

イエスと弟子

- 📖 四人の漁師を弟子にする マタ 4,18-22
- 📖 嵐を静める マタ 8,23-27
- 📖 イエスの母、兄弟 マタ 12,46-50
- 📖 ヤコブとヨハネの母の願い マタ 20,20-28
- 📖 十二人を派遣する マコ 6,6b-13

第2週間

三日目

第1黙想

イエスと病人

- 📖 重い皮膚病を患っている人をいやす マタ 8,1-4
- 📖 百人隊長の僕をいやす マタ 8,5-13
- 📖 多くの病人をいやす マタ 8,14-17
- 📖 指導者の娘とイエスの服に触れる女 マタ 9,18-26
- 📖 二人の盲人をいやす マタ 9,27-31
- 📖 口の利けない人をいやす マタ 9,32-34
- 📖 群衆に同情する マタ 9,35-38

第2黙想

イエスと罪人

- 📖 洗礼者ヨハネとイエス ルカ 7,18-35
- 📖 罪深い女をゆるす ルカ 7,36-50
- 📖 レビを弟子にする ルカ 5,27-32
- 📖 「見失った羊」のたとえ ルカ 15,1-7
- 📖 姦通の女 ヨハ 8,1-11

第3黙想

怒るイエス

- 📖 悔い改めない町を叱る マタ 11,20-24
- 📖 人々はしるしを欲しがると マタ 12,38-42
- 📖 昔の人の言い伝え マタ 15,1-20
- 📖 イエス、死と復活を予告する マタ 16,21-28
- 📖 神殿から商人を追い出す マタ 21,12-22
- 📖 大祭司、イエスを尋問する ヨハ 18,19-23

第4黙想

受け入れられないイエス

- 📖 ナザレで受け入れられない ルカ 4,16-30
- 📖 悪霊に取りつかれたゲラサの人をいやす ルカ 8,26-39
- 📖 サマリア人から歓迎されない ルカ 9,51-56
- 📖 悔い改めない町を叱る ルカ 10,13-16
- 📖 エルサレムのために嘆く ルカ 13,31-35

第2週間

四日目

第1黙想

イエスの祈り。父（アッバ）である神との関係

- 📖 「朝早くまだ暗いうちに、イエスは起きて、人里離れた所へ出て行き、そこで祈っておられた。」 マコ 1,35
- 📖 「それからすぐ、イエスは弟子たちを強いて舟に乗せ、向こう岸のベトサイダへ先に行かせ、その間に御自分は群衆を解散させられた。群衆と別れてから、祈るために山へ行かれた。夕方になると、舟は湖の真ん中に出ていたが、イエスだけは陸地におられた。」 マコ 6,45-47
- 📖 ユダヤ人、イエスを拒絶する ヨハ 10,22-42
- 📖 感謝します ヨハ 11,41-42
- 📖 ギリシア人、イエスに会いに来る ヨハ 12,20-26
- 📖 人の子は上げられる ヨハ 12,27-36
- 📖 イエスを信じない者たち ヨハ 12,36b-43
- 📖 イエスの言葉による裁き ヨハ 12,44-50
- 📖 イエスは父に至る道 ヨハ 14,1-14
- 📖 イエスの祈り ヨハ 17,1-26
- 📖 ゲツセマネで祈る マコ 14,32-42
- 📖 「三時ごろ、イエスは大声で叫ばれた。「エリ、エリ、レマ、サバクタニ。」これは、「わが神、わが神、なぜわたしをお見捨てになったのですか」という意味である。」 マタ 27,46
- 📖 「イエスは大声で叫ばれた。「父よ、わたしの霊を御手にゆだねます。」こう言って息を引き取られた。」 ルカ 23,46

第2黙想

師であるイエス

- 📖 「種を蒔く人」のたとえ マコ 4,1-20
- 📖 「ぶどう園と農夫」のたとえ マコ 12,1-12
- 📖 いちじくの木の教え マコ 13,28-37
- 📖 イエスとニコデモ ヨハ 3,1-21

第3黙想

奇跡を行うイエス

- 📖 カナでの婚礼 ヨハ 2,1-12
- 📖 役人の息子をいやす ヨハ 4,43-54
- 📖 ベトザタの池で病人をいやす ヨハ 5,1-18
- 📖 五千人に食べ物を与える ヨハ 6,1-15
- 📖 湖の上を歩く ヨハ 6,16-21

第4黙想

悪霊とイエス

- 📖 誘惑を受ける マタ 4,1-11
- 📖 悪霊に取りつかれたガダラの人をいやす マタ 8,28-34
- 📖 口の利けない人をいやす マタ 9,32-34
- 📖 ベルゼブル論争 マタ 12,22-32
- 📖 悪霊に取りつかれた子をいやす マタ 17,14-20

第2週間

五日目

第1黙想

イエスの友情

- 📖 ラザロの死 ヨハ 11,1-16
- 📖 イエスは復活と命 ヨハ 11,17-27
- 📖 イエス、涙を流す ヨハ 11,28-37
- 📖 イエス、ラザロを生き返らせる ヨハ 11,38-44
- 📖 イエスを殺す計画 ヨハ 11,45-57
- 📖 ベタニアで香油を注がれる ヨハ 12,1-8
- 📖 ラザロに対する陰謀 ヨハ 12,9-11

第2 黙想

📖 エルサレムに迎えられる ヨハ 12,12-19

📖 ギリシア人、イエスに会いに来る ヨハ 12,20-26

第3 黙想 「謙遜の三つの段階」— 信者の三つの生き方 (霊操 164-168+解説) イエスの愛の呼びかけに対するわたしの応え

📖 ヨハ 15,16,17 章

- 自分のこれからの人生を以下の場合に想像してみてください
 1. 天国に入るために最低限として必要、大罪を避けて、掟や戒めが中心に生きる場合
 2. 神の導きを信頼して、小罪を避けて、与えられた使命を果たし、イエスの教え中心に生きる場合
 3. キリストの愛に完全な愛をもって応え、一体化することを願って、キリスト中心に生きる場合
- 何か、気が付いたこと（考え、感情、欲求など）がありましたら、それを書き留めてください。

第4 黙想 全体のまとめ

📖 そこでイエスは彼らに尋ねられた、「それでは、あなたがたはわたしをだれと言うか」。マコ 8:29。

- 黙想会中、見てきたイエスの様々な姿の中で、どの姿がわたしにとって最も意義深くて、魅力的なものなのでしょうか
- このイエスから、特に何を学びたいですか
- 黙想会中、どんな注意、呼びかけ、メッセージをキリストから受けたのでしょうか
- それに、どのように応えたいのでしょうか
- 自分自信については、何を学びましたか