

散漫すぎて祈れない

祈りのために、心を整え身を慎みなさい。Iペテロ4：7

座らなければ、祈りが始められないわけではありません。今あなたがいる状態からより深い状態に入りたい時は、そうします。しかし、「今あなたがいる状態」から移行するという行為は、私たちの祈りの経験において大切です。私たちの魂の状態は、一日を通して、あるいは日々変わり続けるので、常に祈りという方向に自分自身を向けるよう心がけることが大切です。

何世紀にもわたって、黙想家たちは「絶えず祈りなさい」(Iテサロニケ5：17)というパウロの教えを追求してきました。もちろん、それは絶えず神と会話やモノローグを交わしているという意味ではありません。絶え間ない祈りとは、一日中満ち溢れている霊の恵みと理解するのが適当でしょう。それは、神が行なわれていることに対して、継続的に私たちの内側が開かれ、注意が向けられていることであり、私たちは一生を通してそのことを学びます。さらにペテロによると、祈りに注意を払うにはまず、心が整っている必要があります。私たちにとって、それはどのようなことを意味しているでしょう。

微動だにしない水面を思い浮かべてみると、ペテロが意味していることを理解できるかもしれません。水面が静かだと、時に水底までよく見えることがあります。反対に、水面が常にかき乱されたり、水しぶきをあげていると、水の中を見ることはむずかしいです。

その日経験した動揺が、祈りの霊に与える影響を軽視してはいけません。同様に、その動揺に打ち勝つ機会を与える、日々静まる習慣を持つことも大切です。祈りが生活の中心になればなるほど、これは祈りの助けとなるか、妨げとなるかという観点からすべてのことを考えるようになり、それに応じたライフスタイルに変えるようになります。祈りと良い関係を保つために、私たちの内なる生活に自制心を働かせるようになります。

もし、そのような平和を求め、日々それを求めることを学ぶなら、祈りは確かに、神の静けさによって支配された自然な心の表現となるでしょう。

忍耐の中で、あなたは自分の魂を所有することができる。完全なる魂の所有は、忍耐の結果であり、不安や強い願望による影響が少なくなるほど、より完璧に所有することができる。(聖フランシスコ・サレジオ)

質問：

1 一日の中で、神の働きに対してさらに心を開き、注意に向けられるような霊

の恵みを経験するには、どうすればいいでしょう。

2 あなたにとって祈るとき、整った心の状態を乱すものは何ですか。あなたの心の井戸がかき乱されて、神の働きを見えなくするものは何ですか。

3 どのようにライフスタイルを変えれば、あなたの霊が動揺しにくくなり、祈ることができるようになると思いますか。

祈り：さらに祈りを愛する心を与えてくださるよう、また祈れるような心と魂の状態を保つことができるよう、主に求めてください。祈り深い霊を育てるために、あなたの生活を調整することができるように主に求めてください。