

# 「神のかたち」 で生きる 霊性入門

連載

9

池田モース優美

いけだ・モース・ゆみ（二〇一九年、米ハイオラ大学タルボット神学校  
パストラルケア&カウンセリング修士課程修了。セカンドレベルミニ  
ストリー、ソウルケア部門ディレクター。クリスチャンの霊性、精神的支  
援のほか、霊的虐待、カルト化教会被害者の回復支援を行っている。

## 安息日の本質 — 休むための信仰と勇氣

### 中庭の意味

米国カリフォルニア州、西海岸沿線にはカリフォルニア・ミッショントという二十一の教会遺跡群があります。一八世紀、カトリックのフランシスコ会が、先住民族に対する支配と布教活動のための拠点として建設したものです。

これまでそのミッション教会の内、十箇所ほどを訪ね、ある共通点に気がつきました。大小の差はありますが、どれも同じような構造をしているのです。

中央の四角形の中庭を囲むように、礼拝堂、司祭の宿舎、兵士や使用人の居住区、その他の付属の部屋が配置されています<sup>※1</sup>。

中央は美しく手入れされている庭園です。こんな贅沢なスペースをよく真ん中に据え

たものだと、当初思いました。私なら、畑か作業場にしてしまうでしょう。

しかし、中庭の設置には意味があるのだそうです。それは静寂、瞑想、祈り、そしてコミュニティのきずなを促進する場としての役割。中庭は、修道会を中心とした共同体全体の活動に必要不可欠であり、修道士たちにとっては、神と語り、神を思うための重要なスペースです。

### 安息日の本質

イエス・キリストは安息日に病人を癒やしたり（ルカ13・10-17、マタイ12・9-14）、麦の穂を摘んで食べている弟子の行動を制限しなかったため非難されたり（マタイ12・1、2）と、何度もユダヤ人との間で安息日について、議論を巻き起こしています。当時の安

に認め、神の力を信頼することが必要です。

### ② 休息すること

安息日はイスラエルの民がエジプトを出て、神の民として選ばれたことの証明です（出エジプト20・8-11）。神を信じるものへのあわれみと安らぎを、私たちが感じ、受け取る日です。先程ご紹介した本の中では、休息を取るために止めるべきものとして次のようなものが挙げられます。―肉体的疲労・焦燥感・マルチタスキング・競争・心配・意思決定・用事を済ませること・会話・テクノロジ―（携帯電話、テレビ、パソコン、ソーシャルメディア等）―。これらのうちのいくつか、可能な方はすべて、安息日の間止めてみてください。

### ③ 喜ぶこと

神は創造の仕事を終えた後、「それは非常に良かった」（創世1・31）と宣言しました。安息日は、「ご自身のわざを喜ばれた神の心を生きる日です。神が創造された自然を見たり、体を動かしたり、実際にできる環境にないなら、自分の想像力を働かせることでかまいません、「これは非常に素晴らしい」と感嘆し、神を賛美し、喜

びが生まれるような日してみてください。

### ④ 考えること

Contemplate（熟考する、観想する）ということばがあります。心を沈めて、深く思索するという意味です。神について、そして私たちの魂について思い巡らし、霊的な焦点を合わせることが安息日の本質です。

### 安息日の心

ここまで書くと、そんなこと到底私の生活ではできない、と考える方がいらっしゃるでしょう。日本の労働・生活環境では本当に難しいです。

しかし、方法があります。四人のお子さんがいらっしゃる方が、こう教えてくれました。「ある曜日の午前中の数時間と、別の曜日の午後の数時間。私はこの時間を安息日として取り分けている」と。そのような考え方をクリスチャンの人から聞くことはそれまでなかったの、実に画期的と思いました。

安息日が一週間の内のどの日なのか、何時から何時までなのか、どれくらいの長さなのか、文化や時代によって、さまざまな考え方があります。私は特定の時間や形式で定義されるものではないと考えます。安息日の本

息日の規定に敢えて挑戦をしているかのようです。後世の信仰者たちにも、安息日について、よく考えるようにというメッセージなのではないでしょうか。

『情緒的に健全な霊性』<sup>※2</sup>（邦訳未出版）という本があります。私自身の安息日の実践を考えさせてくれた良書です。この本の六章では、安息日の四つの原則として、「止まること」「休息すること」「喜ぶこと」「考えること」が挙げられています。

### ① 止まること

ある牧師はレビ記の安息年の記述（レビ25・1-4）から「休むためには信仰が必要だ」と言いました。止まるとは、世界の主権を握っているのは神であると認めることです。自分には限界があることを謙虚

質を生きるように、自分の生活で時間を取り分けること、実践する意思をもつことが大切です。

### あなたの安息日

私の取り組みを一例としてご紹介します。安息日の本質に取り組み始めた当初、仕事と伝道を抜きにしたとき、私自身が誰なのかもわからないということに気づき、驚愕しました。義務感から働いており、自分が何を喜びとしているのか、わかりませんでした。居心地の悪い、苦痛な時間をただ過ごしながら、終わらせたい仕事や用事がたくさんあるのに、と落ち着きませんでした。

やがて日曜日を安息日と考えることはやめました。神を愛する心の表れとして、礼拝に行きます。でも心から休むことも、止まることもできないからです。今は月曜日を安息日とし、自然を喜び、神との関係や思索を楽しむようにしています。

安息日の本質を生きることは、私たち人間にとって簡単なことではありません。自然に発生することでもありません。奴隷的な精神は私たちが安息から遠ざけます。あなた自身の安息日に本質を取り入れ、神と過ごす時間の豊かさを楽しんでみてください。

※1：右記HPより図参照：<https://www.sbthp.org/history> (Old Mission Santa Barbara in 1792 SBTHP L history. SBTHP. (n.d.).) ※2：Scazzero, P. (2019). In Emotionally healthy spirituality. Duranno Press.