

## 第1回 オンライン霊操講座 「霊操とは何か・黙想の仕方」

### テキスト

- ・聖書（新旧両方）
- ・聖イグナチオ『霊操』（新世社）

### 霊操#1

霊操とは、良心の究明、黙想、観想、口禱と念禱のあらゆる方法を意味する。霊操は、また後に述べるように、他の霊的修行も意味する。散歩したり歩いたり走ったりするのを体操と言うが、同じように、霊魂を準備し整えるあらゆる方法を霊操と言うのである。

その目的は、まず、乱れたあらゆる愛着を棄てることであり、その後、霊魂のたすかりのために、自分の生活を整えることについて神のみ旨を探し、確かめることである。

### イザヤ 43 章 1-7 節

43:1 ヤコブよ、あなたを創造された主は／イスラエルよ、あなたを造られた主は／今、こう言われる。恐れるな、わたしはあなたを贖う。あなたはわたしのもの。わたしはあなたの名を呼ぶ。

43:2 水の中を通るときも、わたしはあなたと共にいる。大河の中を通っても、あなたは押し流されない。火の中を歩いても、焼かれず／炎はあなたに燃えつかない。

43:3 わたしは主、あなたの神／イスラエルの聖なる神、あなたの救い主。わたしはエジプトをあなたの身代金とし／クシュとセバをあなたの代償とする。

43:4 わたしの目にあなたは価高く、貴く／わたしはあなたを愛し／あなたの身代わりとして人を与え／国々をあなたの魂の代わりとする。

43:5 恐れるな、わたしはあなたと共にいる。わたしは東からあなたの子孫を連れ帰り／西からあなたを集める。

43:6 北に向かっては、行かせよ、と／南に向かっては、引き止めるな、と言う。わたしの息子たちを遠くから／娘たちを地の果てから連れ帰れ、と言う。

43:7 彼らは皆、わたしの名によって呼ばれる者。わたしの栄光のために創造し／形づくり、完成した者。

### これから深めたい方

- ・英 隆一朗著『息吹をうけて』夢窓庵

p10 から毎日少しずつ黙想をしてみる。1日30分程度を目安に

- ・ベタンコール著（英 隆一朗翻訳）『イグナチオの足跡をたどって』夢窓庵

p10 から読んでみて、ふりかえり・黙想をしてみる

### 質問のある方

- ・教会 HP のメールアドレスに送ってください。講話の中で取り上げるようにします。