

詩編による黙想

不安と恐れが蔓延している時には、自分がなすべきこと、自分にできることを日々確実にリズムをもって為していくことです。そのために、聖書の詩編を一日一編ずつ、一日の流れにリズムをつくりだすように読んでいくことをお勧めします。詩編は、そのイメージと力と響きによって、私たちを内面の生き生きとして神と自分との対話、内的なドラマへと誘います。

*詩編を味わうコツ

ゆっくりと口に出して読む・抑揚をつけて、何度もくりかえして唱えて味わってみる。

音楽が得意な人は、節や曲をつけてみてもよい。

黙想

詩編を読んでそのイメージを心の中で生き生きと味わいながら黙想してみましょ。呼吸をゆっくりと整え、詩編をイメージ化するすることで、自分の不安や恐怖を外在化することができ、自分を客観的にみることができるようゆとりと自由が生まれます。

詩編 第1編 神から与えられる祝福 幸いの道

聖書のメッセージは、幸いと益、実りを生み出す人生を生きるように人をうながし、その方向に人を押し出します。

神との生きた関係、その掟を生きることは、エデンの園で失われた命の木を、その人の人生の中で生き生きと繁らせ、実らせます。

神なき者、つまり自分を中心にし、自分の能力と判断力を絶対化して、自分の力を頼りにして生きる者は、身の入っていないもみ殻のように、時代の嵐、危機の時に消滅してしまいます。

命の道を生きる者と滅びの道へと向かう者の対比が、この詩編では鮮やかに、生き生きと描かれます。

滅んでしまう危機と幸いと実りに向かう可能性のバランスの上に、人の日々の生活と神との関係は成立します。

神の教え・戒めを日々、昼も夜も口ずさむことで、詩編のうたと言葉が自分の心と肉体に宿り刻まれ、その言葉が自分を内側からつくり変え、自分自身が変化し変容していくことになります。

命の道と滅びの道がはっきりと描き出されることで、意識化と進んでいくべき方向が示されます。ここから詩編の魂の旅が始まります。

こころを静め、祈りと瞑想の中で、洞察力と知恵を養いましょう。

詩編 第2編 祝福の基としての神の支配

この世界を治める力と法は、どこにあるのかという問いは、私たちの自由のありかにもまで及ぶ問いの源です。

神が私たちを治める力の中心なのか、私たち人間が人間を治める力の中心なのか、この二つの力は対立します。

自分の目から見た世界と神の目から見た世界は、本質的に違います。人は、無意識のうちに自分が見ている世界が真実の世界であり、自分が正しさの基準であると思い込みます。しかし、神はこの無意識的な思い込みを根底から打ち砕き、人間を真実に目覚めさせます。

神に仕えることによって、人はこの世界を治める者となります。

自らが神になり替わって世界を治めるのではない。そこには神によって打ち砕かれる破滅が待っています。

神は、ご自分の定められた法に従う者を人を自分の子とされ、新しく生まれ変わらせてくださいます。幸いは、神を避けどころとする者に与えられます。

詩編 第3編 休息と目覚め — 絶望の淵から

ダビデ王が自分の息子であるアブサロムに反逆されて、都エルサレムを追われた時の歌です。

ダビデ王には自分の足元が崩れ落ちていき、自分が愛したものが目をかけて可愛がってきた者たちが自分をそむいて裏切っていく、絶望と落胆が彼を包んだことでしょう。

誰が自分の味方で誰が自分を裏切る敵であるか分からない、しかも、気がつく自分の周りに敵の数だけが増えていく。どんどん疑心暗鬼になっていく自分がいる。

この時に、ダビデは神を思い起こし、信頼して、身を横たえ眠り休息をとります。神が自分を支えてくださっていることを体験し、それを確信します。

救いは自分の力や力量にではなく、神にあることを認めることで、恐怖と不安の中で見失っていた自分を取り戻す。

神のもとにある祝福は自分だけのものではなく、自分も含めすべての民の上に注がれるものだと認めることで、王としての自分を取り戻す。

自分の内面を立て直すことで、自分の足元が安定し、国の基が修復されていく。

詩編 第4編

自分の正しさが打ち碎かれるときに、神は呼び求める声を聴いてくださり、人は神の真実と慈しみの源泉に触れます。

自分の思い上がり、傲慢さが、白日の下にさらされ、自分の心と向き直させられます。

神の恵みと豊かな実りを求める私は、平和の中で身を横たえ眠り休息をとります。そこは確かな安心と命の恵みが満ちあふれているところ。

