



2023年

受難節 黙想の手引き

2月19日～4月9日（復活祭）

【受難節について】

◆受難節（レント）とは、復活祭からさかのぼり主日を除く四十日前から始まります。

復活祭の日は、毎年変わります。それは、復活祭の日が「春分の日を過ぎた最初の満月の次の日曜日」と決まっているからです。ですから受難節も毎年変わります。

受難節の最初の日は、必ず水曜日になり、「灰の水曜日」と呼ばれます。「灰」とは、悔い改めを意味しています。

そして、六回の主日を経て、四月七日の金曜日は、「受難日」（グッドフライデー）と呼ばれ、主が十字架にかかった日を覚えて礼拝を捧げます。今年も、「受難日礼拝」を捧げる予定です。夜七時です。今から予定に入れてください。そして、四月九日（日）の復活祭へと続きます。

ホノルル教会では、一年間の営みの中で、特にこの受難節、そして受難日、復活祭を霊的高嶺と位置付けています。

今年も、さらなる十字架と復活の深みへ、恵みの豊かさの中へ導かれてまいりましょう。

◆受難とは、イエスが十字架で受けられた苦難を意味します。復活祭前の最後の一週間を受難週、英語ではパッション・ウィーク

と言います。パッションとは、情熱と訳されますが、もう一つ「痛み」という意味があります。もともとは「痛み」の意味が先でした。それが情熱という意味も持つようになったのです。

なぜなら、愛の質とは、どれだけ愛する者のために痛み苦しみを負うかという事で計られるからです。痛み苦しみを負ってまでも愛さずにはおられない、その想いが情熱という言葉になりました。

イエスが受けた十字架の痛み苦しみ、それは、それほどに私たちを愛してくださった神の愛の情熱の現れなのです。

◆これまで毎年テーマを決めて受難節の期間を過ごしています。今年の受難節は、「4つの十字架」をテーマに、4つの視点からイエスの十字架の御前に立たせていただきたいと思えます。

過去の受難節のメッセージは、教会のウェブページから視聴することができません。

◆カトリック教会では、受難節の期間、肉食を断ったり、断食をしたりします。ホノルル教会では、特に守るべき規定は設けていません。大切なのは、主の十字架に想いを向けることです。そのため、時間を確保することや、想いを集中するための工夫を各自が生活の中で設けてみましょう。

【黙想の手引きの使い方】

◆黙想は、出来る限り毎日続けることが理想です。チャレンジしてみてください。ただ、出来ない日があっても、めげないで、まとめて数日でも、飛ばしても、とにかく続けることが大切です。

◆一人で黙想すると共に、仲間と分かち合い時を持つならば、より恵みが深まるでしょう。是非、数人で分かち合いの時を持つてください。

◆黙想のポイントは、答えを求めているものではありません。自分自身が考えることを求めています。正解を答えることではなく、考えることに価値があります。

◆聖霊の導きを祈り求め、御言葉を読み、黙想し、気づかされたこと、感じたこと。決心したことなどをメモしておきましょう。

【受難節の問いかけ】

「あなたにとって、イエス・キリストの十字架とは、何を意味するのでしょうか？」

キリスト教にとってではなく、みんなにとってではなく、自身にとっての意味を考えてみましょう。

「イエス・キリストの十字架は、私にとって

*****です。」



※二月十九日（日） マタイ十一章二節〜六節
「待ち望む十字架」

今日の礼拝メッセージで語られたことを整理して、考えてみよう。

※二月二十日（月） ヨハネ一章二九、三十節
バプテスマのヨハネは、「その方は、私にまさる方です。」と言った。この御言葉からこのロゴが生まれた。

「ヨ」は、大文字で書かれている。これはイエス・キリストのこと。そして「ニ」は、小文字で書かれている、それは私のこと。
人間は、まるで神にまさるかにように錯覚し、神に逆らい、神を利用し、神を造り出す。この御言葉の意味の重さを想いたい。

※二月二十一日（火） ヨハネ三章三十節
このような考え、生き方は、今の自分にとって心から同意できるものだろうか。いわゆる自己実現とは真逆の生き方だ。

※二月二十二日（水） イザヤ四十章一節〜五節
「灰の水曜日」
「灰」とは、悔い改めを現わす。この御言葉では、悔い改めを心の道路工事にたとえている。今日は、心の中にある「谷」について、一月二十九日の礼拝メッセージを参考にして考えてみよう。

※二月二十三日（木） イザヤ四十章二節〜五節 今日、心の中にある「山、丘」について考えてみよう。



※二月二十四日（金）イザヤ四十章一節～五節

今日は、心の中にある「曲がった道」について考えてみよう。

※二月二十五日（土）イザヤ四十章一節～五節

今日は、心の中の「陰しさ」について考えてみよう。

※二月二十六日（日）～三月四日（土）

ヨハネ三章十三～十五節

民数記二十一章四～九節

「見上げる十字架①」

* 民数記における民の身になって考えてみよう。

青銅の蛇は、何を意味しているのだろうか。
なぜ、蛇なのか？

* ヨハネの福音書におけるニコデモの身になって考えてみよう。

この後に、ニコデモはイエスが十字架にかかる場面を見たと思われる。その時、彼は何を思っただろうか。

* あなたが十字架のイエスを見上げるとき、
そこであなたは、

何が見えるだろうか

何が聞こえるだろうか

★明日からは、主日礼拝のメッセージに対する応答を、一週間かけて、じっくりと考えてみましょう。



※三月五日（日）～十一日（土）

マルコ十五章三十九節

「見上げる十字架②」

*百人隊長の身になって考えてみよう。彼の立場、彼の務め、彼の告白…。

*私たちも、十字架のイエスの正面に立ってみよう。

正面に立てるだろうか。あなたは、どこに立っているだろうか。

そのあなたの立っている所で、あなたは、

何を考えるだろうか

何を感じるだろうか

どう、応答するだろうか

※三月十二日（日）～十八日（土）

Ⅰコリント一章十八節～二十五節

「十字架のことば」

*あなたにとって、十字架のことばは愚かか、それとも神の力か。

*世界には、何千人という自称キリスト（救い主）がいるそうだが。

しかし聖書によれば、十字架につけられたキリストこそ、真のキリスト（救い主）なのだ。

私たちが、宣べ伝えているキリスト（救い主）は、十字架につけられたキリストか、それとも、十字架についていないキリストか。

その違いについて考えてみよう。



※三月十九日（日）～二十五日（土）

ローマ六章一節～十二節

「共につく十字架①」

* 十字架の下ではなく、十字架の上にいる自分をイメージしてみよう。

* 「キリストと共に葬られたこと」

この御言葉は、今の自分にとってどのような意味があるのか考えてみよう。

* 「キリストと共に復活したこと」

この御言葉は、今の自分にとってどのような意味があるのか考えてみよう。

※三月二十六日（日）～四月一日（土）

ガラテヤ二章十九節～二十一節

「共につく十字架②」

* 「キリストが私の内に生きている」

この御言葉は、今の自分にとってどのような意味があるのか考えてみよう。

* 「神の恵みを無にしない」

この御言葉は、今の自分にとってどのような意味があるのか考えてみよう。



†四月二日（日）～四月六日（土）

マタイ十六章二十四節～二十八節

「負う十字架①」

*あなたは、イエスについて行きたいと思うだろうか。

ついて行く先には、迫害が待っているとしたなら。

それでも、ついて行きたいと思うのはなぜだろう？

あるいは、ついて行くのに躊躇するのはなぜだろう？

*あなたの負う「自分の十字架」とは何だろうか。

†四月七日（金） 聖金曜日礼拝

マルコ十五章二十一節、二十二節

「負う十字架②」

*無理矢理に十字架を背負わされたシモン。

シモンの視点から見た光景をイメージしてみよう。

シモンは、この時、どう思っただろうか。

*やがて、自分が十字架を負った出来事が聖書に記されることになった。もし、この事実を彼が知ったら、彼はどのように受け止めるだろうか。

*無理矢理にでも負わせていただきたい十字架とは。

あなたにとって、それほどまでにイエスについて行きたいと思わせるものは、一体何だろうか。



✠四月八日（土）

ルカ二十三章五十節～五十節

*イエスの葬り「墓に納めた」

イエスの墓が存在していることの意味を考えてみよう。
なぜイエスは墓に納められ、墓があるのだろうか。



✠四月九日（日）

ルカ二十四章十三節～三十五節

「エマオへの途上」として知られる出来事。

私たちも、イエスと共に、この道を歩いてみよう。

