

尊き御記憶に
聖山の高僧パイシイ
言葉

第Ⅵ巻
祈りについて

目次:

編集部より.....	4
聖山（スヴェトゴリエ）の敬虔なるパイシオスへのトロパリオ.....	5
コンダク.....	5
序文.....	5
第1部。 神との交わりについて	8
第1章。 祈りとは神との対話であること	8
天の司令部とのつながりを築いた人々は幸いである	8
キリストは私たちに、御自身と語り合う機会を与えてくださいます	8
祈りへの切なる願い	9
第2章。 祈ることが必要であることについて	10
祈りを必要不可欠なものとして感じよう	11
祈りとは、守られているという安心感なのです	11
祈りへの呼びかけ	13
第3章。 神に聞き届けられるように祈る方法について	14
情欲——神とのつながりを妨げる電波障害	14
「私」と「私のもの」が、神とのつながりを妨げている	15
神は高慢な者の祈りを聞き入れない	16
祈りには粘り強さと忍耐が必要です	17
第4章。 神との交わりに備えることについて	18
キリストへの謙虚な告白	18
「まず和解せよ」	19
祈りとは「最後の審判までの裁き」である	20
第2部。 祈りのための闘い.....	21
第1章。 祈りにおける困難について	21
気落ち（ ）は、人を何の役にも立たない存在にしてしまう	21
糸を切らないようにしましょう	22
善意をもって与える者を、神は愛される。	22
心を整えて始めなさい	23
魂が好む食べ物を与えていきましょう	24
祈りは愛から生まれるべきものです	25
祈りの最中に、他人を、あるいは自分自身を、気を散らしてはなりません	26
眠れない人たちにこの夢を転送してください	27
第2章。 悪魔が 祈る人間に対して戦いを仕掛けていることについて	28
悪魔と会話を交わしてはならない	28
悪魔は人が祈るのを妨げます	29
第3章。 祈りの中で心が温められることについて	30
聖なるイコンは祈りを助けてくれる	30
ロザリオは悪魔に対する機関銃である	31
祈りの前の霊的な読経	32
至聖なる聖母マリアへの祈願のカノンは、魂に計り知れない益をもたらします	33

教会の聖歌は、魂を喜ばせ、安らぎを与えてくれます	33
第4章。「さあ、来て、礼拝しよう.....」	34
礼拝は、他のいかなる霊的修行よりも大きな益をもたらす	35
お辞儀によって、私たちは神に許しを請い、神への感謝の意を表すのです	35
腰までのお辞儀と地面への拝礼	36
「努力する者は方法を編み出す」	36
第3部。至聖なる神の母、天使たち、そして聖人たちは——神の御前で執り成し、私たちの守護者....	37
第1章。至聖なる神の母が——私たちの優しく思いやりのある母であること	37
至聖なる神の母への敬虔	37
「キリストよ、あなたの民は祈りの中で、あなたの母をあなたのもとに導きます」	39
「すべての人々のために執り成してくださる、慈愛に満ちた方よ」	40
第2章。守護天使について	42
守護天使は私たちのそばにいます	42
守護天使は私たちを守ってくれます	43
第3章。聖人とは、神に愛される子たちであること	44
「聖人を敬うとは、その聖人に倣うことである」	44
尊い聖遺物の芳香	45
敬虔な心をもって聖人たちに祈りを捧げましょう	45
聖人たちの助け	47
聖人たちは距離をなくす	49
名も知れぬ聖人たちは「密かに」助けてくれる	49
聖なる「奉仕者」と聖なる「守護者」	50
聖人たちの奇跡	52
聖人たちの生きた御臨在	53
第4部。「求めよ、そうすれば与えられる」	54
第1章。自分自身のための祈りについて	54
自分自身と他者のために神の憐れみを求めよう	54
霊的な奮闘のための祈り	56
病気の時の祈り	57
第2章。他者のための祈りについて	58
自らの罪深さを自覚しつつ、世界のために祈ること	58
他人の痛みを自分の痛みとする	59
具体的な必要や全世界のための祈り	60
私たちの祈りを求めてくる人々のための祈り	62
病める人々のための祈り	63
苦しみと共に捧げられる祈りの後には、神の慰めが訪れるのです	64
第3章。故人のための祈りについて	64
「死から命へと移る」	64
常に故人のために祈りましょう	65
故人たちは祈りを必要としている	66
亡き人たちの苦しみへの救済	67
第4章。詩篇は悪魔を打ち砕く稲妻であることについて	68
ダビデの詩篇は神の靈感によるものである	68
聖アルセニオスの『状況に応じた』詩篇の読み方	69
さまざまな必要について祈りましょう	70
詩篇による祈り	71
第5部。イエスの祈りと節制	71
第1章。イエスの祈りの力について	72
「主イエス・キリスト、神の子よ、私を憐れんでください」	72
祈りは、悪魔に対する恐るべき武器である	73
心を清めるためには、イエスの祈りと修業が必要だ	74
第2章。祈りの在り方について	74
声に出して、ささやき声で、それとも心の中で？	74
あらゆる場所でイエスの祈りを実践しなさい	75

自発的な祈り	75
祈りにおける自動性	76
心を集中させるための息止め	77
祈りには労力が必要だ	77
悔い改め——祈りへの最も確かな道	78
第3章。賢明な行動について	80
知性は偉大な賜物であるが、それを神の周波数に合わせなければならない	80
霊的な覚醒	80
心を整えること	81
私たちの心に仕事を与えましょう	82
神の臨在を感じるということ	83
第4章。心と知性の協働について	84
祈りは、理性が心と結びついたときに、心のものとなる	84
神の愛が知性を心に集める	85
第6部。礼拝生活	86
第1章。教会暦の期間について	86
「キリストの御降誕」	86
聖四旬節——ゴルゴタへの行列	87
「キリストよ、あなたの受難を礼拝いたします」	89
「復活の日」	90
第2章。共同の祈りについて	91
教会——神の家	91
共に祈ることの力	92
第3章。神の聖体秘跡への参与について	94
秘跡は個人的な体験として受け止められる	94
神の聖体拝領への準備	95
神の聖体拝領は、最も効果的な薬です	96
第4章。「わが神に歌え、歌え」	96
教会での聖歌は祈りそのものです	96
良好な霊的状态	97
すべては敬虔さにかかっている	98
聖なる意味は心を揺さぶる	99
音楽を紡ぐのは心である	100
第7部。賛美の王国について	101
第1章。神への賛美について	101
賛美の中にも悔い改めが存在する	101
賛美とは、最大の感謝の表れなのです	102
神への感謝から賛美が始まるのです	102
「神よ、あなたに栄光あれ」	103
第2章。賛美の王国について	104
賛美の王国における二つの位階	104
悔い改めの涙と賛美の涙	104
第3章。神の賜物について	105
神はご自身の恵みを少しずつ与えてくださる	105
祈りにおける神の慰め	105
神の恵みの訪れ	106
キリストの御前にあって、心は沈黙する	108

聖パイスイは、信徒、修道士、聖職者などすべての人にとって有益な本を出版したいと考えていましたが、祈りと、彼を訪ねてくる人々との交わりにすべての時間と力を注いだため、その願いを叶えることはできませんでした。尊者のお亡くなりになった後、その手紙や説教、対話の記録は、日常生活で活用しやすいよう体系化された。というのも、尊者ご自身がこうおっしゃってい

たからである。「重要なのは、皆さんが実践し、聞いたことを実際に活用することだ。」 聖パイシイは、最も単純に必要な事柄から始めて、私たちを賛美の王国へと導いてくれます。すなわち、祈りが私たちにとっていかに切実な必要であるかを理解すること、どのように祈りに取り組み、集中力を保つこと、そして怠惰や気落ちとどのように戦うか、といったことです。詩篇、礼拝、ロザリオによる祈りといった霊的な武器を私たちに授けることで、長老は絶えず祈り、あらゆることに感謝するよう教えてくださいます。

編集部より

「長老パイシイ・スヴィャトゴレツ。言葉」シリーズの新刊を、読者の皆様にご紹介いたします。本書は祈りに捧げられた一冊です。祈りとは、人間の魂の命であり、その空気であり、糧である。祈りとは、神から人間への賜物であり、私たちの創造主から与えられた、いつでも、いかなる苦難の際にも、神に呼びかけ、間違いなく神に聞き届けられると確信して、神に訴えかけることができる機会である。清らかな祈りに不可欠な前提条件とは、愛、悪意のない心、集中した精神、誠実さ、そして一貫性です。祈りを通じて、人は神の恵みに与り、光によって照らされます。祈りとは、労力、自己鍛錬、忍耐、そして粘り強さを要する芸術です。長老パイシイ¹はこの芸術を完璧に習得していた。本書には、修道士や信徒たちとの対話から残された抜粋が収められており、長老の計り知れない霊的経験の断片が集められている。

アトス山の長老パイシイは、ロシアの正教徒の間で古くから知られている。将来の聖山修道士（俗名アルセニイ・エズネピディス）は、1924年7月25日、小アジアのカップパドキア地方、ファラシ村で、他に9人の子供がいる家庭に生まれた。この将来の修道士に洗礼を授け、洗礼名として自身の名を授け、また彼の修道入りを予言したのは、聖アルセニオス・カップパドキオス（†1924年、記念日11月10日）であった。

1924年、エズネピディス一家はカップパドキアからギリシャへ移住した。1945年、アルセニオスは軍に徴兵された。当時、ギリシャでは内戦（1944年～1948年）が激化していた。隣人を救うこととなれば、アルセニオスは自らの命を危険にさらすことを恐れず、常に最も危険な任務に真っ先に身を投じた。アルセニイが初めてアトス山を訪れたのは1950年のことで、1954年にはアトス山のエスフィグメン修道院でラソフォールの剃髪を受け、その2年後、フィロフェイ修道院で「パイシイ」という名で小スキマ（小修道服）の剃髪を受けた。

1962年から1964年までの2年間、修道士パイシイはシナイ山で修行に励み、再びアトス山に戻った。1979年、彼はアトス山の「首都」カレイの近くにある、聖母マリアの降誕を祝う「パナグダ」修道院の独房に定住し、そこでは多くの人々が長老を訪ねてきた。日の出から夕方まで、彼は訪れる人々を受け入れ、慰め、憂いを追い払い、魂を愛と信仰と希望で満たし、夜には手紙を読み、苦しむ人々のために神に祈りを捧げた。

1988年、長老の健康状態は急激に悪化し、数回の手術を受けた。最後の手術は1994年2月に行われ、5時間に及んだ。1994年7月12日午前11時、長老パイシイは主のもとへ召された。その尊い遺骸は、サロニカ近郊のスロティにあるヨハネ・神学者修道院に安置されている。この修道院はかつて長老パイシイの祝福によって設立されたものであり、彼自身がそこではすべての修道女たちの霊的指導者を務めていた。長老は、自身の霊的な子らと数多くの対話を交わし、彼らを支え、教訓を与えました。これらの対話の記録が、本書の基礎となっています。

弟子たちは自分の霊的指導者を「ゲロンダ」と呼ぶが、これはロシア語に訳すと「長老」を意味する。長老パイシオスの教えには、「リュボチェスティエ」という概念が頻繁に登場する

¹ アトス山の伝統によれば、聖ヨハネ・テオロギス修道院の修道女たちは、長老パイシオス・スヴィャトゴルツについて言及する際、出版物の至る所で大文字を用い、彼を霊的指導者かつ師として特別に敬意を表している。我々は、ロシア語版書籍の再版においても、この慣習を継承している。— 編集部

。現代のロシア語ではこの概念は使われていないが、スラブ語には存在していた。ここで聖山の人々が用いる「リュボチェステイエ」とは、熱意であり、霊的な高潔さであり、犠牲精神であり、率直さであり、自分自身と神に対する誠実さであり——これらすべてが一体となって同時に現れるものです。これについては、長老の『言葉』の前の巻で少しずつ詳しく述べられています。

人が目指す主な目的は、神との合一——神化——であるが、人類の敵である悪魔は、あらゆる手段を用いてこれを妨げている。サタンは極めて卑劣な存在であるため、長老はその名前を口にすることさえ避け、「タンガラシュカ」（トルコ語のdangalak——愚鈍、無学、無教養、未発達、粗野、無作法、無知、知力不足、鈍感——に由来）と呼んでいる。

神と結ばれるためには、心の変容、思考様式の変革が必要である。霊的な人は、この世の人々にはしばしば理解できない、異なる論理に従う。これこそが、長老パイシイが語り、人々に呼びかけている「神聖な狂気」なのである。神との交わりとは、外見上の形式的な結びつきではなく、条件のない結びつきであり、人の魂が燃え上がる状態であり、人が自己を忘れ、愛する者への渴望と切望のみによって生きる愛の結びつきである。「神聖なエロス」——長老パイシイはこの状態をそう呼んでおり、彼より何世紀も前に、聖マクシムス・コンフェッサーやシメオン・ニュー・テオロギストといったビザンツの神学者・神秘家たちが語った言葉を繰り返しているのです。

長らく待ち望まれていた、長老パイシオスの『言葉』第6巻のロシア語版が、間違いなく霊的知恵の宝庫への貢献となり、聖山のアスコスで修行に励んだこの聖人の賢明な見解を収めたこれまでの5巻の刊行物と同様に、読者の霊的益となることを願っています。

聖山（スヴェトゴリエ）の敬虔なるパイシオスへのトロパリオ

第5声。類似：御子同等の御言葉

神の愛の炎を受け入れ、 / 卓越した功績をもって神に完全に献身し、 / 多くの人々にとって慰めとなり、 / 神の御言葉をもって教え導き、 / 祈りによって奇跡を行い、 / 神を宿すパイシイよ、 / 今なお絶え間なく祈り給え // 全世界のために、尊き方よ。

コンダク

第8調。類似：選ばれし者

地上で天使のように生き、 / 愛に満ちて輝かれた、尊きパイシイよ、 / 修道士たちの偉大な支え、 / 聖なる生き方への信者たちの導き手、 / 全宇宙にとって最も甘美な慰めとなられた方よ、 / それゆえ、我らは汝にこう呼びかける： // 喜びよ、万世の父よ。

序文

これまでの『言葉』の五巻において、長老パイシイはしばしば祈りについて語っている。長老パイシイは、「非の打ち所がなく、非難の余地もない」修道士として、祈りを自らの主な務めと考えていた。様々な人々、修道士や信徒たちと交流する中で、彼は常に、彼らが祈りを通じて自分の人生を神に委ねることを学べるよう助けようと努めました。皆様がお手元に持っておられるこの長老の『言葉』第6巻は、私たちの最高司牧者であるカサンドリアのニコディム大主教閣下の祝福のもとで刊行されたものであり、祈りにのみ捧げられた長老の教えが収められています。

長老パイシイによれば、祈りとは、私たちが神と交わり、神に助けを求めることができるよう、神が私たちに与えてくださった偉大な機会である。長老は、人々が苦しみ、「自分たちの微力な人間の力に頼りきって」いるのを見るのが辛かった。彼らは、神に助けを求めることができるという事実を忘れてしまっていたのだ。「神は単なる神の力だけでなく、多くの神の力を送ってくださる。そして、その助けは単なる神の助けではなく、神の奇跡となるのだ」と。それゆ

え、長老は、私たちが祈りを必要不可欠なものとして感じなければならないと主張し、まだ祈りの術を身につけていない人々に対しては、「心が『動き出し』、祈りの中で働き始める」ための良い出発点を築けるよう、助けようと努めました。すでに祈りの良い習慣を身につけた人々に対しては、長老は、そのような人々がより深い敬虔さと温かさを込めて祈れるよう、その信仰を強めるよう導いた。どちらの人々に対しても、長老は、神との交わりのための主な前提条件は悔い改めと謙遜であることを説明しようと努めた。「わが兄弟よ」と、長老はある手紙の中でこう記している。「祈りの中で、悔い改め以外の何ものも求めないでほしい…… 悔い改めはあなたに謙遜を与え、謙遜はあなたに神の恵みを与える。そして、神の恵みの中には、あなたの救いに必要なすべてのものが備えられている。さらに、万が一に備えて、機会があれば他の誰かの魂をも助けるために必要なものもすべてそこにあるのだ。」 また、別の手紙の中で長老は次のように記している。「私は神の前で心を砕き、自分の罪と不感謝を神にさらけ出し、謙虚に神の憐れみを願い、神を賛美して感謝するよう努めている。」

本書は七つの部分から成っている。第一部では、祈り全般について、また、長老が実践していた祈りについて述べられている。彼は、神との絶え間ない交わりを保つことが魂にとって不可欠であると実感し、そのように生きていた。彼は、私たちが神と絶えずつながり、神の周波数に合わせられた自分の「無線機」を決して切らないようにすべきだと語りました。そうすることで、私たちは安心感を得ることができるのです。祈りとは、守られているという安心感そのものです。この事実を自覚すれば、私たちは神との絶え間ない交わりの必要性を感じ、絶え間ない祈りに至ることができるでしょう。

長老パイシイは、私たちの手を引いて真の純粋な祈りへと導き、そのために必要な前提条件を示しつつ、祈りと並行して相応の霊的闘争も行われなければならないことを強調しています。言い換えれば、神とつながりを保つためには、私たちは神と同じ周波数——すなわち謙遜と愛の周波数——に同調しなければならないのです。情欲、とりわけ高慢や霊的な高潔さの欠如（すなわち、自己犠牲の欠如）は、私たちと神との交わりを妨げる電波障害のようなものです。したがって、祈りを始める前——つまり、神と同じ周波数に身を置いて神と交わる前——には、聖体拝領において神と交わる前に私たちが行うのと同様の準備が必要です。悔い改めと、神への謙虚な罪の告白は、「壁を打ち壊す、あるいは、より正確に言えば、神ご自身が私たちに扉を開いてくださり、私たちは神との交わりの恵みを受ける」のです。

本書の第2部では、祈りににおいて私たちが直面する障害、すなわち怠慢、気落ち、そして散漫さについて論じられています。また、悪魔もまた、私たちにささやきかけ、神との交わりから引き離そうとします。長老は、どのようにすれば私たちの心が温まり、祈りの中で働き始めることができるかについて、実践的な助言を与えてくれます。祈りの前の、短時間ながらも「力強い」読経は、心を温めてくれます。教会の聖歌を歌うことは、気落ちを克服するのに役立ち、イエス・キリストの祈りに進んで取り組むための最良の条件を作り出します。長老はロザリオを「悪魔に対する機関銃」と呼び、お辞儀が「私たちの霊的なエンジンを始動させる」助けになると語っています。

本書の第3部では、私たちの優しく慈愛に満ちた母である至聖なる聖母マリア、守護天使、そして聖人たち——私たちの守護者であり、神の御前で執り成しをしてくださる方々——について論じられています。至聖なる聖母マリアは、神への完全な従順と謙遜によって、人類の救いに関する神の永遠の御計画の実現に参与されました。それゆえ、聖母は私たちの祈りを聞き入れ、私たちの願いを御子であり神である御方に捧げてくださるのです。同時に、もし私たちが神に従って生きるならば、守護天使は私たちのそばに留まり、私たちを守り、危険や災いから救ってくれます。そして、私たちが信仰と敬虔さをもって聖人たちを呼び求めるとき、すべての聖人たちは急いで私たちの助けに駆けつけてくれます。

第4部は、祈りにおける願い事に捧げられています。長老は、祈りを「自分自身について」「世界について」「故人について」の三つの部分に分けるのが良いと語っていました。第4部の最

後の章では、詩篇集と、カッパドキアのアルセニオス聖人の『状況』を用いてそれに基づいてどのように祈るかについて論じられています。その「状況」そのものと、長老パイシイが特定の必要について祈る際、対応する詩篇を読みながら用いていた儀式は、巻末の付録に収録されている。

第5部には、イエスの祈りや、心を一つに集めるために必要な霊的な覚醒、すなわち「節制」に関する長老の助言が収められている。人間の心は、「放任された十代の若者のようで、際限なくあちこちをさまよい、放浪し、規則を破りたがる」ものです。長老は、その心を霊的に育て、「もっと家、すなわち楽園で、父であり神である御方のそばにるように」と教えるよう助言しています。

イエスの祈りにおいて心を一つに集めることについて、長老は様々な技術的な手法を否定するわけではないが、それらの手法はあくまで補助的な役割に過ぎず、イエスの祈りに取り組むために必要な前提条件は、悔い改めと心の痛みであると強調している。この痛みは、人が、自分がどれほど罪深く、神の多くの恵みに対して不感謝であるかを痛感したとき、また、自分の「自我」の枠を超えて、苦しむ人々の立場に身を置いたときに、自然に生じる心の痛みである。

第六部では、私たちの教会の礼拝生活について語られています。ここには、教会の礼拝への参加や、キリストの聖なる秘跡である聖体拝領への正しい準備に関する長老の助言がまとめられています。この部分の最後の章は、教会の聖歌に捧げられており、それは「単なる祈りであるだけでなく、そこでは心がまるで破裂するかのようになり、霊的な心の感情が溢れ出る」ものです。

本書の第7部、すなわち最終部は、神への賛美に捧げられています。長老は、私たちの祈願を唱えるたびに、「心からの賛美を捧げ、喜びをもって感謝する」よう勧めています。また、神の多くの恵みについて思いを巡らせるならば、どんな人でも昼夜を問わず主を賛美するようになる、と強調しています。そして、神を愛する子供たちは、苦難や試練の中にあってもなお、神を賛美する。絶え間ない神への賛美と感謝の中で、人は「神の慈愛のすべての豊かさ」を実感する。そして、人が神を賛美し感謝すればするほど、神はますます多くの祝福をその人に与えてくださる。第七部の最後の章は、謙虚で神を愛する人々——すなわち、悔い改めを實踐し、神への愛のためにすべてを犠牲にする人々——に与えられる神の賜物に捧げられている。長老は、神の恵みがその恵みを受けた魂に与えるあの偉大な甘美さと言葉に尽くせない喜びを自ら味わった者として、この状態について次のように語った。「その時、心は神の臨在によって静まる。思考は消え去り、魂は神の愛、神の温もり、そして神の慈しみの甘美さのみを感じる。」そのとき、祈りは止まる。なぜなら、「心は神と一つとなり、決して神から離れようとはしない」からである。

本書の各章では、謙遜や自らの罪深さを自覚すること、また高潔な行いや他者の苦しみへの共感について繰り返し語られている。これらすべてが、長老パイシオスにとって、霊的生活の基本原則であり、心の祈りのための不可欠な前提条件であった。「可能な限り、愛と謙遜と結びついた心の祈りを深めなさい」と、長老はある手紙の中で助言している。さらに、長老はしばしば、自身の霊的闘いの経験から例を挙げたり、自ら体験した神聖な境地について私たちと分かち合ったりしています。これもまた、私たちを助けるために、彼の偉大な愛から私たちに与えられた「霊的な施し」の一形態でした。

本書の出版準備にあたり、原稿を読み、助言を寄せて本書をより良いものにしてくださったすべての方々に、心から感謝申し上げます。

神の御加護により、私たちが祈りを愛し、謙虚かつ熱心に祈りを自分の中に育むよう努め、キリストの御国に与かり、永遠に神としてキリストを賛美することができますように。アーメン。

2012年、復活節の金曜日、至聖なる聖母マリアのイコン「命の泉」を祝う日

聖使徒兼福音記者ヨハネ・神学者の修道院のイグメニア、修道女フィロフェイアと、キリストにある姉妹たち。

第1部。

神との交わりについて

「天の司令部とのつながりを築き、神を畏敬の念をもって、神と同じ波長で共に働く者たちは、幸いである。」

第1章。

祈りとは神との対話であること

天の司令部とのつながりを築いた人々は幸いである

ゲロンダ、あなたにとって祈りとはどのようなものですか？

— 祈るとき、私は無線信号を送り、助けを求めます。私は絶えずキリストに、聖母マリアに、聖人たちに助けを求めています……自分自身のためにも、他者のためにも。だって、求めなければ、何の助けも得られないのですから。

覚えているのですが、内戦の最中、ある高地で私たちを共産主義者の部隊に包囲され、封鎖されました。彼らの数は1,600人。一方、私たちはわずか180人の兵士でした。私たちは塹壕を掘り、岩陰で防御を固めました。もし彼らに捕まっていたら、生き残れた者は一人もいなかったでしょう。無線手だった私は、司令部と連絡を取るためにアンテナの設置を試みた。だが、そんなことできるはずもなかった。アンテナは弾丸や破片で次々と撃ち落とされていたのだ。中隊長は叫んだ。「さっさとそのアンテナを放り出して、こっちへ走ってこい！手榴弾の入った箱を運ぶのを手伝え！」中隊長が機関銃手たちのところへ這って行き、状況を確認して命令を下している間、私はすぐに無線機のもとへ走った。彼が命令を下している間、私は何度も何度もアンテナの設置を試み、その後また走って戻り、中隊長に怒られないよう手榴弾の箱を運ぶのを手伝った。結局、棒と工兵用シャベルを使ってアンテナを固定し、指揮所との通信を確立することができた。私が伝えられたのは、たった二語——我々の座標だけだった。神に感謝、その数語で状況を一変させることができたのだ！夜明けとともに我々の攻撃機が飛来し、敵の陣地を爆撃した。我々は救われたのだ！これって、君にとっては「些細なこと」なのか？包囲された180人の兵士が、1,600人の敵を相手に、最終的に生き残ったのだ！

その時、私は初めて、僧侶の偉大な使命とは、祈りを通じて人々を助けることにあるのだと悟った。世俗の人々はこう言いふらす。「あの修道士たちは一体何をしているんだ？なぜ世に出て社会を助けないんだ？」しかし、そう言うのは、まるで戦場で通信兵を責めるようなものだ。「おい、そこで無線機をいじって何をしているんだ？それを放り投げて、銃を掴んで撃ちに行け！...」

たとえ世界中のすべての無線局と通信できたとしても、天との交わりや神とのつながりがなければ、そこから何の益も得られない。神との交わりとつながりは、神に助けを求めるために不可欠です。そして、求めるだけでなく、受け取るためにも必要です。天の司令部と通信を確立し、神を畏敬の念を持って、神と同じ周波数で共に働く人々は、幸いである。

キリストは私たちに、御自身と語り合う機会を与えてくださいます

— ゲロンダ、私の祈りは悲しみと嘆きの種です。全くうまくいきません。どうすればよいのでしょうか？

— それなら、キリストや聖母マリア、天使たち、聖人たちと、気取らずに、心から、わざわざ言葉を選ばずに話しかけてみなさい。どこにいてもそうし、言いたいことをすべて話してください。例えば、「わがキリストよ!」とか、「神の母よ、私が今どんな状態にあるか、あなたにご存知でしょう。助けてください!」といった具合に。常に、シンプルに、謙虚に、あなたを悩ませていることについて、彼らとそう語り合いなさい。そしてその後、イエスの祈りを捧げなさい。「主イエス・キリストよ、私を憐れんでください。」

— ゲロンダ、私は祈りの集中力が欠けています。

— 祈るときは、今誰と話しているのかを考えなさい。神ご自身とです! あなたにとって、これは些細なことでしょうか? 人が重要な役人と話すとき、その人がどれほど注意深く一言一言を口にしてしているか、見てごらんなさい! 何か愚かなことを口走らないよう気を配り、時にはどもらず、恥ずかしさのあまり言葉に詰まったりする……しかし、人間と話するときでさえこれほど注意深く接するのなら、神と話するときにはどれほど心を落ち着けていなければならないか! よく考えてみてください。子供でさえ、父親や年配の方と話そうとすると、会話中に照れくさそうにします。ましてや、少し怖がっている先生と話そうとする時は、さらに照れくさくなるのです。それなのに、私たちはどうでしょうか? 神ご自身や聖母マリア、聖人たちと話しているのに、そのことを理解していないのでしょうか?

— 修道院に来るまでは、ゲロンダ、修道生活と祈りが切っても切れない関係にあることに疑いはありませんでした。でも今は、祈ることがとても難しいのです……祈りというのは、最も難しく、疲れることのように思えてしまいます。

— 君は、確か文学を専攻していたね? 話すことが好きだし、人との会話には疲れを感じない。しかし、君と語り合うために身を下げてくださいるキリストとは、話すことに疲れてしまい、そのような対話が君には困難に思えるのだ。正気なのか? それはまるで、「ああ、なんて厄介なことだろう、王様と話に行かなければならない……全く気が進まないが、仕方なく行かざるを得ない」と言っているようなものだ。キリストは私たちに、祈りを通して絶えず御自身と交わる機会を与えてくださっているのに、私たちはそれを……望んでいないというのか? 前代未聞のことだ! ……そして最も驚くべきことは、キリストご自身が私たちと語り合い、私たちを助けたいと願っておられるのに、私たちの方が、なんと、キリストと話すのが面倒だと思っているのです!

— ゲロンダ、私はよく無駄話にふけてしまい、そのせいで後で後悔してしまうんです。

— 話したいなら、キリストと話したほうがいい。キリストと話して、後悔することなど決してない。おしゃべりしたくなる傾向が情欲であることは理解できる。しかし、その傾向を霊的な益に向ければ、それは祈りのきっかけになり得る。想像してみてもいい、話すことさえ面倒くさがり人たちがいるのだ! それなのに、あなたの中にはある種の力が宿っていて、いつも誰かと話したくてたまらない……もしその衝動を霊的な益に向けると、あなたの魂は聖化されるでしょう。人とは必要なことだけ話し、常にキリストと語り合うように努めてください。キリストと謙虚な対話を始めれば、周囲で何が起きているか気にならなくなるほど、その交わりは興味深く、甘美なものになるでしょう。私でさえ、霊的な会話には疲れてしまうのですが、祈っているときは並外れた平安を味わうのです。

祈りとは、神との対話です。私は時々、キリストの時代に生きた人々を羨ましく思うことがあります。彼らは自分の目でキリストを見、自分の耳でその声を聞き、さらにはキリストと会話することさえできたのですから。しかし、私たちは彼らに比べてより恵まれた立場にあると思います。なぜなら、彼らは頻繁にキリストを煩わせることができなかったのに対し、私たちは祈りの中で絶え間なくキリストと語り合うことができるからです。

祈りへの切なる願い

— ゲロンダ、どのように祈ればよいのでしょうか?

— 自分が小さな子供であり、神が自分の父であると感じ、その感覚を失うことなく、自分に必要なことすべてを神に願いなさい。もしそのように神と語り合っていれば、やがて神から一歩も離れたくなくなる時が来るでしょう。何しろ、人は神の中にのみ、安全と慰め、そして神の優しさと結びついた言葉に尽くせない愛を見出すのですから。

祈るということは、キリストを自分の心に迎え入れ、全身全霊でキリストを愛することを意味します。

「あなたは、心を尽くし、魂を尽くし、力を尽くし、思いを尽くして、あなたの神、主を愛しなさい。²」と聖書は述べている。人が神を愛し、神とつながっているとき、この世の何ものもはやその人を魅了することはない。その人はまるで狂人のようになる。狂人に最高の音楽を聴かせても、彼は動じない。彼を美術館に連れて行き、世界最高の画家の絵を見せても、彼は何事もなかったかのように通り過ぎてしまう。彼の前に最もな珍味を並べ、最も美しく流行の服を着せ、周囲に最も繊細な香りを漂わせても——彼は目も鼻も動かさない。狂人は自分の世界に住んでいる。天上の世界とつながっている人も同様だ。彼は全身全霊がそこにあり、決して地上に降りようとはしない。母親に抱きついていて子供を、無理やり引き離してみなさい！ 祈りの真髄を理解した人を、その祈りから引き離すことなどできないのと同じだ。母親の腕の中にいる幼子は、何を感じているのだろうか？ それは、神が自分のそばに——すぐそば、本当にすぐそばにいて、自分自身が神の腕の中に抱かれた子供である——と実感した者だけが理解できることだ。

私は、祈りの最中に自分が小さな子供であるかのように感じる人々を知っている。もし誰かがその時の彼らの声を聞いたら、「彼らはただの小さな子供じゃないか！」と叫ぶだろう。そして、もし誰かが祈りの最中の彼らの振る舞いをこっそり覗き見たら、この人たちは間違いなく正気を失ったと言うに違いない！ 彼らは、全速力で父のもとへ駆け寄り、父の袖にしがみついて懇願する子供ようになります。「どうすればいいのかわからないけれど、あなたはこれをやらなければならない！ どんな方法でも構わないから、どうか、どうかやってください！」——まさにそのような素朴さと大胆さをもって、これらの人々は神に懇願するのです。

— ゲロンダ、祈りたいという願いは、単に神との交わりや慰めを求める感傷的な欲求から生まれることもあるのでしょうか？

— まあ、祈りたいという気持ちが、神への善意に満ちた——たとえ感傷的だとしても——欲求から生まれることに、何が悪いというのでしょうか？ しかし、あなたはしばしば我を忘れ、何か問題が起きた時だけ祈りに頼っているように見えます。当然のことながら、神はそれゆえに、様々な困難や問題が起こることを許しておられるのです。神は、私たちが神にすがりつくようにと、そうなさっているのです。しかし、子供にとって、何か問題が起きたからではなく、単に両親を愛しているという理由だけで、父や母のもとへ駆け寄るほうが、ずっと良いことではないのでしょうか？ 両親がどれほど自分を愛しているかを知っているのに、無理やり母や父の腕の中へ抱きしめに行かされなければならない子供を、想像できますか？

神は私たちの優しく思いやりのある父であり、私たちを愛しておられます。だからこそ、祈りの時が一日も早く訪れることを切に願い、神との対話を決して飽きることなく続けるべきなのです。

第2章。

祈ることが必要であることについて

² ルカ 10:27

祈りを必要不可欠なものとして感じよう

ゲロンダ、私には深い信仰がなく、自分には力がないと感じています。

— じゃあ、どうすればいいか知ってる？ 神を抱きしめて、神にしがみついてごらん！ 子供が父親の首にしがみついているのを見たことがあるかい？ あなたもそうするんだ。神を抱きしめて、決して離さないで。そうすれば、神があなたを引き離すことはできない。そうすれば、あなたは確信と力を感じるようになるだろう。

— はい、ゲロンダ、私も神様に寄りかかるべきだと感じているのですが、それはとても難しいことですし.....

— それなら、両手を上に伸ばして、天に向かって伸ばしてみてください。強く伸ばせば伸ばすほど、手は長くなっていきます。もちろん、すぐには無理ですが.....そうすれば、やがて神様にしっかりと掴まることができるでしょう。

— ゲロンダ、時間が足りないときは、慌ただしく祈ってしまいます。もしかすると、キリストに捧げるべき時間を盗んでいるのでしょうか？

— 知ってるかい、キリストにはすべてがたっぷりあるんだ。彼から時間を盗もうが盗むまいが、彼は一つ不足することはない。だが、君自身は、そんな慌ただしい祈りからは何の益も得られない——それは間違いない。考えてみてほしい。私たちの祈りを必要としているのはキリストではなく、私たち自身がキリストの助けを必要としているのだ。そして、私たちが祈るのは、キリストが必要としているからではなく、祈ることで、私たちが創造して下さった神と交わりを持つためなのだ。もし私たちが祈らなければ、悪魔の手に落ちてしまい、そうなれば私たちには悲惨なことになる。覚えていますか、アバ・イサアク・シリンの言葉です。「神は、なぜ私たちが祈らなかったのかとは問わないでしょう。しかし、なぜ神との交わりに留まらず、それによって悪魔に私たちを苦しめる権利を与えてしまったのか、と問われるのです。」³

— ゲロンダ、どうすれば祈りを愛せるようになりますか？

— 祈りが不可欠であることを実感しなければなりません。体が生きるために食物を必要とするように、魂も死なないためには養われなければなりません。魂を飢えさせれば、それは衰え、やがて霊的な死が訪れます。

— ゲロンダ、何が祈りの妨げになるのですか？

— 祈ることが難しいのは、祈りが必要だと感じられない時だけです。もし人が祈りの真意を理解せず、それが自分にとって必要不可欠であることを身をもって実感しなければ、祈りを奴隷のような義務だと考えてしまうでしょう。そのような人は、母の胸から顔を背け、母の優しさや思いやりの甘美さをすべて拒む、分別のない赤ん坊のようになります。そのような子供は、弱く、不幸なまま成長してしまいます。

祈りとは、守られているという安心感なのです

——ゲロンダ、では、祈りが必要だとどうすれば感じられるのでしょうか？

— ああ、もしあなたが戦争を体験していたら、お互いに理解し合えたのに！...戦争中、司令部との無線連絡にはさまざまな方式がありました。常時通信という方式もあり、そのときは私たち無線手は無線機から離れず、常に電波を発信し続けていました。ああ、その時は自信に満ちていて、自分たちが守られていると確信していました！もし2時間ごとに連絡を取っていたなら、もうそんな確信は持てませんでした。そして、朝と夕方の1日2回だけ指揮所と連絡を取っていた場合は、自分の立場が非常に不安定だと感じていました。祈りについても、これとよく似ていま

³ 「その日、神は私たちを、詩篇を唱えなかったことでも、祈りを怠ったことでもなく、それを怠ったことによって悪魔に侵入の隙を与えたことについて裁かれるであろう。」参照：イサアク・シリン、聖人『修道者の言葉』第71説教。聖三位一体セルギエフ・ラヴラ、2008年。432頁。——訳者注

す。人が祈れば祈るほど、より大きな霊的な安心感を感じることができます。祈りとは、守られているという感覚なのです。

神と絶え間ない接触を保ち、「常時通信モード」にあることで、私たちはあらゆる悪を未然に防ぐことができます。ある時、バスに一人の修道士が乗っていました。⁴ 彼は目を閉じて座って祈っていたため、乗客たちは皆、彼が眠っているのだと思っていました。近づいてきたトラックが突然電柱に激突し、対向車線へと飛び出しました。車が次々と衝突し合い、恐ろしい事故となりました！しかし、そのバスは不思議なことに、道路から離れた安全な場所に移動していました。まるで目に見えない手がバスをつかんで路肩へと運んだかのようでした！... 乗客の誰も怪我をしませんでした。彼らを救ったのは、その修道士の祈りでした。

「ゲロンダ、一般の人々から、どうすれば祈りの習慣を身につけられるか、とよく尋ねられます。」

「さあ、聞いてください。昔、修道生活に身を捧げ、堅固な気質を持つ者の中には、人里離れた険しい岩場や洞窟、異教の墓、あるいは悪魔の礼拝所へと赴き、そこで修行に励んだ者たちがいました。そこでは、数え切れないほどの危険が彼らを脅かしていた。岩から石が頭上に落ちてきたり、悪霊が襲いかかってきたり、その他多くの誘惑が待ち受けていたのだ.....恐怖が、彼らに絶えず「わがキリストよ！.....神の母よ！」と叫ばせるようにした。こうして恐怖を通じて、絶え間ない祈りという善き習慣が彼らに身についていったのだ。さて、現代を想像してみてください。前夜、パーティーやクラブで、アルコールや麻薬、その他現代人の「楽しみ」にふけて「楽しく」過ごした後、朝から車のハンドルを握る人々を想像してみてください。眠れぬ狂乱の夜を過ごした後、運転席に座るこうした人々は、自分自身も、車も制御できていません。そして、道路上にこうした「英雄」たちがどれほどいるかを知りつつも、朝になると自分の車のエンジンをかけ、仕事へ向かう普通のクリスチャンを想像してみてください。彼は、生きて家に帰れると確信できるのでしょうか？ 家にたどり着けると断言できるのでしょうか——それとも、事故で重傷を負い、救急車で運ばれてしまうのでしょうか？ さて、こう言うみてください。これだけで、「わがキリストよ！...わが聖母よ！...」と絶えず叫び続けるには十分ではないのでしょうか？ もし信徒たちが、こうした危険への恐れから霊的な益を得ることができたなら、彼らは私たち修道士をも祈りにおいて凌駕することでしょう...そして、彼らを脅かす危険からも、きっと逃れることができたはずです。

ある時、一人の男が私のカリヴァを訪れたことを覚えている。彼はほとんど絶望状態だった。不注意で道路上で子供を轢いてしまったのだが、神に感謝して、その子は一命を取り留めたのだ。その男は「私は犯罪者であり、罰を受けるに値する」と繰り返していた。「轢いた時、祈ったか？」と私は尋ねた。「いいえ」と彼は答えました。「あなたは罰を受けるに値する」と私は答えました。「しかし、それは子供を轢いたからという理由だけではありません。あなたは、祈らなかったという理由で、もっと 罰を受けるに値するのです。」そして、私はある知人の話を彼に語りました。彼は公務員でしたが、高い徳の境地に達していました。彼は常にイエスの祈りを捧げていた。仕事でも、道中でも、どこにいても。彼の祈りは自然と湧き出るものとなり、その目からは賛美と喜びの涙が溢れ出ていた。机の上の書類さえも、涙で濡れていたほどだ。そのため、彼は仕事を辞めたいと願い、年金が減っても構わないと覚悟していた。そして彼はアトス山を訪れ、これからどう生きていけばよいかを尋ねるために、私のカリヴァ（小屋）を訪ねてきた。「仕事を辞めてはいけない」と私は彼に言った。「もし同僚たちが『なぜ泣いているのか』と詮索してきたら、『実は、亡くなった父のことをふと思い出したんだ』と答えなさい。」 さて、ある日、この男性も車を運転していたところ、突然、目の前の道路に子供が飛び出してきた。衝突は避けられず、衝撃で子供はボールのように吹き飛ばされた。しかし、その後、その子は全

⁴ その後、この修道士こそが聖パイシオスその人であることが判明した。（以下、ギリシャ語版の編集者による注釈は出典を明記せずに引用する。）

く怪我をしていなかったことが分かった。神が災いから守ってくださったのだ。なぜなら、この男性はハンドルを握っている間も、祈りを絶やすことがなかったからである。

祈りへの呼びかけ

— ゲロンダ、戦争は起こるのでしょうか？

— あなたは、戦争が起きないように祈っていますか？ 私は春から秋にかけて、自分自身に「祈りの動員」を宣言しています。もっとも、それをひっそりとしているため、私以外の誰も、私が本格的な祈りの奉仕に身を捧げていることを知りません。私は、神が私たちを憐れみ、人々が前線へ赴き血を流すような戦争や、実際の動員を免れるよう助けてくださるよう祈っている。私は次のような通知を受け取りました：⁵「10月16日（日）、トルコ軍はギリシャを攻撃する予定です。彼らの計画が打ち碎かれるよう、より熱心に祈ってください。」神に感謝します。今のところ、至聖なる聖母マリアが私たちを守ってくださっています。これからも聖母が私たちを守り続けてくださるよう、共に祈りましょう。

— ゲロンダ、今やギリシャに対する具体的な危険は去りましたが、戦争が起らないよう祈り続ける必要はあるのでしょうか？

— 今、この地球上で戦争が少なくなっているというのか？「ギリシャのため」「ギリシャのためではない」とはどういう意味か？今、戦争が繰り広げられている場所では、人々——すなわち私たちの兄弟たちが——苦しみ、命を落としている。私たち皆が、アダムとイヴに由来する兄弟ではないのか？もちろん、私たちの家族は分裂し、人々は地球上のさまざまな場所に散らばってしまった。私たちギリシャ人は、正教徒とは肉においても霊においても兄弟ですが、非正教徒とも兄弟です——もっとも、肉においてのみですが。つまり、非正教徒のためには、彼らがより不幸であるからこそ、より深い憐れみをもって祈らなければならないのです。

— ゲロンダ、今、ギリシャは厳しい時代を迎えています。私はそれを見て、毎日ロザリオを数えながら、神が私たちの祖国を助けてくださるよう熱心に祈っています。祈っては祈るのですが、やがてこう考えてしまいます。「まさか、ギリシャの救いが私のロザリオにかかっているというのか？」

— 心配しないでください。ギリシャの救いがあなたのロザリオにかかっているわけではありません。しかし、あなたがギリシャが直面している困難について絶えず考えているということは、祖国を案じており、神に介入してくださるよう願っているということです。そして、助けることができるのは神だけなのです。

神が霊的な人々、すなわちマカベオたちを現してくださるよう祈りなさい。⁶今、こうした勇敢な人々への需要は極めて高い。善と悪の戦いの時が来ました。何しろ今日、不法は法律の地位にまで高められ、罪は流行となっているのですから。しかし、ギリシャで災いが増大していくのを見たり、政府が狂った法律を可決するのを見たり、国全体が不安定さで揺れ動くのを見たりしても、恐れてはいけません——神が介入し、助けてくださるからです。⁷

— ゲロンダ、おっしゃることを聞くと、私たちはすべての仕事を放り出し、全力を祈りに注ぐべきということでしょうか……

— あなたにとって、これはまだ議論の余地があることですか？！見てごらんなさい：全世界が、巨大な大釜のように沸き立っているのです！教会、国家、部族、そして諸民族——すべてがひっくり返ってしまいました！そして、これがどこへ至るのか、誰も知りません。どうか神

⁵ 1983年11月に説教された。その啓示は神からのものであった。

⁶ 「マカベウス」（古代ヘブライ語で「槌」の意）という称号は、紀元前166年にアンティオコス4世エピファネスとその後継者たちに対して起こったユダヤ人反乱の指導者、ユダに与えられたものである。マカベウスたちは、先祖代々の信仰とイスラエルの国家独立のための闘いにおいて功績を挙げた。（『マカバイ記』第1、第2、第3巻を参照。）

⁷ 1981年に記された

が御手を差し伸べてくださいますように！そして、修道士たちは今、ひたすら祈らなければなりません。仕事や心配事、たとえ緊急のものであっても、それらを後回しにし、全力を祈りに注ぎ込まなければなりません。

謙虚な心をもって、力の及ぶ限り、世俗の人々のために祈ってください。彼らは悪しき者に自分たちに対する大きな権限を与えてしまい、そのために苦しんでいます。私たちが自分の魂の救いのため、そして祈りによって世を助けるために修道士になったことを忘れないでください。良い修道士になれるよう努めましょう。数珠を数えながら祈り、自分自身と世の人々のために地面にひれ伏しましょう。何しろ、数珠とひれ伏しこそが、修道士が人々を助ける手段なのですから。

第3章。

神に聞き届けられるように祈る方法について

情欲——神とのつながりを妨げる電波障害

ゲロンダ、もし私の中に情欲が宿っているなら、私の心は祈りの中で働き始めることができますでしょうか？

——もしあなたの中に情欲があるなら、どうして心が祈りの中で働き始められるのでしょうか？腐ったケーブルを電話のジャックに差し込んでみてください。受話器から音が聞き取れるでしょうか？絶え間ない短絡によって通信は頻繁に途切れ、受話器からはヒューという音やパチパチという雑音しか聞こえないでしょう。人間も同様です。内に「腐敗」があり、情欲が棲みついているとき、その霊的生活にも「短絡」が起こります。霊的に「自分自身に閉じこもってしまう」のです。高慢、利己主義、わがまま、放縦から身を守らなければなりません。なぜなら、もしこれらの情欲が人を支配しているなら、祈りに不可欠な神の恵みとその人に訪れることはないからです。神とのつながりを確立できるよう、電流をうまく通すために、自分の内なる「配線」から錆を取り除く必要があります。人が情欲から清められるほど、祈りにおいてより大きな実りを得ることができるのです。

情欲とは、私たちが神とのつながりを築くのを妨げる電波障害のようなものです。もしこれらの障害が消えなければ、人はどうやって祈りの中で神と会話できるでしょうか？戦場で、無線手が電波障害を聞いたとき、呼び出してきた相手にこう答えていたのを覚えています。「聞こえません。受信状態『ゼロ』（あるいは『1』）です。通信状態を確認して、もう一度試してください！」雑音のため、言葉が聞き取れなかったのです。受信状態は少なくとも『3』以上でなければなりません。『5』の受信状態は極めて良好とされ、その時は通信が理想的でした。そうでなければ、無線手は声が枯れるまで叫んでも、調整不良のせいで声が届かないことになっていた。まず無線手は、自分の無線機の送信機と受信機を同じ周波数に合わせ、その上でその周波数を使って指揮所と通信を取らなければならなかった。

神と「同じ波長に合わせる」ためには、同様の行動が必要です。自分の霊的なラジオ局の送信機を「愛」の周波数に合わせ、受信機を「謙遜」の周波数に合わせなければなりません。これは、神が私たちの声を聞き、私たちが神の声を聞くために必要なことです。なぜなら、「愛＝謙遜」こそが、神が「活動」しているまさにその「周波数」だからです。人は、この周波数を「キャッチ」し、それに同調するために最大限の努力を払わなければなりません。そうすれば、神とのつながりを築くことができ、その心は常に神の中に留まることになるでしょう。それでは、皆さんがこの神聖なつながりを築かれることを願っています。アーメン。

「私」と「私のもの」が、神とのつながりを妨げている

— ゲロンダ、私のバッテリーを霊的な電気で充電する必要があるとおっしゃいました。では、どうやって充電すればよいのでしょうか？ — 自分の中に霊的な高潔さと愛を育み、あなたの中から「私」と「私のもの」が消え去るようにしなさい。「私」や「私のもの」は、まるで絶縁体の層で人を覆うかのように、人を神から切り離してしまうため、祈りの妨げとなります。絶縁体とは何か、ご存知ですか？ 神から自らを隔てた人が祈ると、主はまるでこうおっしゃっているかのようです。「いや、息子よ、私は君のことが理解できない！」

— ゲロンダ、修道士が自分の規則を熱心に守りながらも、自己犠牲の精神や兄弟への愛を心に持たないことはあり得るのでしょうか？

— もちろん、あり得ます。もし修道士が自分のことしか考えていないなら、祈りを唱え、並大抵ではない修行を行い、断食し、礼拝を捧げることもできるでしょう……。しかし、こうしたすべての修行を行っても、彼はただ自分自身に対する過大な自負心を膨らませるだけであり、他者に対しては無関心なままです。そうしている限り、その修道士はいつまでも貧しいままである。苦行に励んでいるときでさえ、彼はただ自分自身にばかり気を取られ、自分の気まぐれで行動しているに過ぎない。彼は真に自分自身と向き合い、自らの情欲を根絶しなければならない。そうでなければ、彼は成功することはできない。

— つまり、ゲロンダ、従順においても、姉妹たちとの関係においても、そしてあらゆる面で非の打ち所がない存在でなければならないということですか？

— もちろん、すべてにおいてです！ キリストとの絆を築き、それを失わないためには、あなたの人生そのものがキリストを喜ばせるものでなければなりません。そしてキリストは、私たちが隣人を喜ばせ、その人に奉仕するとき——良い意味での奉仕ですが——喜びを感じられます。だからこそ、私は霊的な高潔さ、犠牲の精神の重要性を強調しているのです。というのも、もし修道士が規則を守り、礼拝を行っても、犠牲の精神や高潔さ、愛の心などに注意を払わなければ、その礼拝も祈りも無駄になってしまうからです。

私が修道院に来た時、⁸、新入りの私は食堂の手伝いを任されました。その時、80歳の、すっかり老衰したある年老いた修道士が、時々彼の独房にスープを持ってきてほしいと頼んできました。そこで、奉仕を終える際、私はお皿にスープを注いで彼のもとへ運びました。ある時、それをある兄弟が見て、私にこう説教を始めた。「おい、あまり彼に良いことを教え込むなよ！... そうしないと、一度慣れさせると、あれこれと頼み出し、お前を全く休ませてくれなくなるぞ。この老人の世話に追われて、規則さえ守れなくなってしまうぞ！」 うーむ、君はまだ、彼がその頼み事で私をどれだけ苦しめたか知らないだろう！ 私も以前、彼が風邪を引いた時に一度手伝ってやったことがあるんだけど、その後、彼は全く私を放っておいてくれなかったんだ！ しょっちゅう壁を叩いては、「愛を示してくれ、お茶を淹れてくれ！」とか、それから「愛を示してくれ、反対側に向きを変えてくれ！」とか言うんだ。数分後にはまたトントンとノックして、「愛を示してくれ、腰に熱いレンガを置いてくれ！」.....⁹ お茶を淹れて——レンガをくれ！.....お茶を淹れて——レンガをくれ！.....でも私にはルールがあるんだ！.....いつそれをこなせばいいんだ？！ あの老人は私を白熱するほど追い詰めたんだ！」

一体何が起きているか想像できるか？ 恐ろしいことだ！ 壁の向こうで老人が苦しんでうめき、助けを求めているのに、修道士は規則を破らないために助けに行こうとしない！...これは、まさに冷酷で無情な心の表れだ。疑う余地などあるだろうか。神にとって、レンガと紅茶こそが、いくら「完璧な」お辞儀や数珠を捧げても及ばないほど、はるかに重要な意味を持つはずだ！ 何しろ、その修道士はロザリオを手にキリストの前に立ち、「主イエス・キリストよ、私を憐

⁸ 1953年、エスフィグメン修道院にて。

⁹ かつては湯たんぼの代わりに、温めたレンガが使われていた。

れんでください！」と祈りつつ、一方で苦しむ隣人に対しては「ほっといてくれ！」と怒鳴りつけていたのです。

——ゲロンダ、人はどうすれば神の祝福を得られるのでしょうか？

— 神は、その人が神にとって身内である場合にのみ、その人を祝福されます。神が、身内ではない者に祝福を与える理由は何でしょうか？ その者が神の祝福を地面に投げ捨て、足で踏みつけるためでしょうか？ 私はこれを身をもって体験しました。 私がシナイ山に住んでいた頃、¹⁰、そこでは恐ろしい干ばつに見舞われていました。数年間、一滴の雨も降らなかったため、聖エカテリーナ修道院も、その近くに住むベドウィンたちも、非常に苦しい状況にありました。修道士たちは雨が降るよう祈りましたが、実りはありませんでした。そして、オリーブの木を剪定する時期がやってきました。¹¹ 私は手伝いにやって来た。ベドウィンたちは修道院のオリーブの木を剪定し、太い枝は修道院のために残し、細い枝は脇に積み上げた。ベドウィンたちは、これらの枝を自分たちに譲ってほしいと頼んだ。火をおこして食事を調理したり、夜間に体を温めたりするためだ——シナイ山は夜になると非常に寒くなるからだ。しかし、修道士たちはそれらの枝を持ち帰ることを許さず、ベドウィンたちはがっかりして去っていった。翌日、ベドウィンたちは再び同じ願いを込めて修道院を訪れた。私は細い枝をすべて束ねて彼らに渡した。すると、ある年配のベドウィンが私にこう言った。「君は良い人だ。雨が降るだろう。」そして案の定、私が修道院に戻るやいなや、雨が降り出した。それは激しく、長く続く土砂降りだった。こうして、ベドウィンのその優しい言葉が天を開いたのだ。しかし、当時はこのことを誰にも話さなかった。

神は高慢な者の祈りを聞き入れない

— ゲロンダ、私はここ数日、本当にひどい振る舞いをしてしまいました……今、私の祈りは神に受け入れられないのではないかという考えが頭から離れません。

「もしその思いが真の謙遜から生じ、自分の醜い振る舞いで神を怒らせていると認めるなら、あなたは神からの慰めを感じるでしょう。しかし、謙遜の代わりに、ただ利己的に嘆き、髪を引きむしりながら『ああ！ ……私、こんなことになってしまったの？！ どうしてこんなことになってしまったの？！』と叫ぶだけなら、何の慰めも得られないだろう。なぜなら

神は高慢な者を拒まれるからだ。¹² 神は高慢な者の祈りを聞き入れない。なぜなら、高慢は人と神との間の壁だからだ。私たちの祈りが聞き届けられるためには、それは

砕かれた心と謙虚な心から湧き出ているものでなければなりません。¹³ 私たちが深い謙虚さをもって「主よ、私のような者の声など、果たして聞き入れていただけるのでしょうか…」と口にすれば、慈愛に満ちた神はすぐに私たちの声に耳を傾けてくださいます。

— ゲロンダ、なぜ時々、何らかの誘惑に苛まれているとき、私は祈ることができないのでしょうか？

— 誘惑に襲われて祈ることができないということは、あなたの中に利己心と虚栄心があるということです。人が自分の内なる「自我」を嫌悪するようになるまで、誘惑は残ります。内なる「自我」が嫌悪の対象となった瞬間、キリストが助けに来てくださり、誘惑は去っていきます。

— ゲロンダ、私は姉妹たちに対する横柄な態度から解放されるよう神に祈っていますが、成果が見られません。

— 人が精進し、祈っているのに結果が出ないということは、その人の中にすでに利己心と高慢が宿っているか、あるいは高慢になりやすい素地があることを意味します。利己心と高慢は

¹⁰ 1962年10月から1964年4月まで。

¹¹ 1963年2月。

¹² ヤコブ4:6、ペトロ第一5:5、箴言3:34を参照。

¹³ 詩篇50:19を参照。

、祈りに対する答えとして神の恵みがもたらされるのを妨げます。慈愛に満ちた神は、私たちが祈りの中で求めるものを与えてくださいます——ただし、私たちの中に謙遜と、自らの罪深さを自覚する心があればの話です。

— ゲロンダ、私はある特定の弱さから解放されるよう、痛切に神に祈り、その弱さと戦い、根絶しようと努めています……しかし、私の高慢のせいで、神は私を助けてくださらないのです。どうすればよいのでしょうか？

— まず第一に、神に許しを請いなさい。「神よ、私の中には高慢が宿っており、私自身があなたの助けが訪れるのを妨げています。どうか私を啓発し、具体的に何をすべきか、どうすれば自分の弱さを克服できるかを理解できるよう助けてください」と祈りなさい。自分の中に高慢があり、それゆえに情欲が離れないことを認めた途端、神はすぐに、原因がどこにあるのか、あなたの弱さの出発点がどこなのか、そしてそれを根絶するためにどう戦うべきかを教えてください。

— ゲロンダ、祈りの際にはどのような心構えを持つべきでしょうか？

— 謙遜な心構えです。そうすれば、神はあなたを助けてくださいます。謙遜な人には自分の意志がなく、神の御心に従順であり、神の戒めを守っています。だからこそ、神はその人の祈りを聞き入れ、天の祝福を与えてくださるのです。人が神の御声に耳を傾けるほど、慈愛に満ちた神もその人の声に耳を傾けてくださるのです。

祈りには粘り強さと忍耐が必要です

— ゲロンダ、時々私は神様に具体的な願いを捧げます。しかし、何も起こらず、「神様は私の祈りを聞いてくださっているのだろうか」と自問してしまうのです。

— その「聞いてくださっているのか？」という言葉は、あなたが神の愛を疑っていることを意味しています。神の愛を疑っているということは、片手で願いを差し出し、もう片方の手で即座にそれを引き戻しているようなものです。そうすることで、あなたは「優先的に応えていただく権利」を失ってしまうのです。

— ゲロンダ、神様に何かをお願いしてもすぐに叶わない場合、粘り強く願い続けるべきでしょうか？

— はい、必要です。粘り強くいてください。だって、私たちがどこかの機関に行って役人に頼み事をする時、望みを叶えるためには粘り強さを示さなければならないことがあります。「お願いですから、助けてください。そうしないと、私はここから帰らない」と言うのです。祈りにおいても、粘り強さが求められるのです。カナンの女がどれほど粘り強くキリストに願い求めたか、覚えていますか？¹⁴ また、福音書に登場する、不義な裁判官に願い求めた未亡人も、同様に粘り強かったのです。¹⁵

— しかし、ゲロンダ、時間が経っても私の願いが叶わないと、私はがっかりしてしまいます。

— 祈りの中で何かを願うときは、辛抱強く待つべきです。ある時、私の目が腫れ上がり、ひどく痛みました。私は三度、至聖なる聖母マリアのイコンの前に進み出て、夜間に詩篇を読むようにと、私を癒してくださるよう彼女に願いました。私は、聖像の前にあるランプの油で痛む目に塗りましたが、痛みは治まりませんでした。数日後、さらに悪化し、目はますます痛み、腫れ上がりました。そうして二週間が過ぎました。そこで私は、とても恥ずかしがりながら、再び至聖なる聖母マリアの聖像の前に進み出て、こう言いました。「神の母よ、お許してください。またお邪魔してしまいます。」再びランプの油を目に塗ると、その場ですぐに症状が消えました。もしかすると、私が初めてお願いした時点で、至聖なる聖母マリアはすぐに私を癒やすことができたのではないか、と思うかもしれません。もちろん、できたはずですが、しかし、私が知らな

¹⁴ マタイ15:21-28、マルコ7:25-30を参照。

¹⁵ ルカ18:2-8を参照。

かった何かを知っておられたため、聖母は私をしばらくの間、苦しむままにしておかれたのです。ですから、あなたも謙虚に願い、辛抱強く待ち続けてください。信仰と痛み、粘り強さと忍耐をもって捧げられる祈りは、聞き届けられるものです——もちろん、その願いが私たちにとって益となるものであるならば、ですが。

第4章。 神との交わりに備えることについて

キリストへの謙虚な告白

ゲロンダ、祈りの前にどのような準備が必要ですか？

——聖体拝領の準備に似ています。というのも、キリストの聖なる秘跡の拝領は神との交わりであるのに対し、祈りは神との対話だからです。聖体拝領によって、私たちはキリストを自分の中に受け入れ、神の恵みが私たちに注がれます。一方、祈りにおいては、私たちは絶えずキリストと交わり、別の方法で神の恵みを受け入れます。キリストと交わり、神の恵みを受けること——それだけで十分ではないでしょうか？ 聖体拝領では、私たちはキリストの御体と御血をいただくのに対し、祈りにおいては神と交わるのです。聖体拝領の前に、霊的指導者に懺悔をしなければなりません。同様に、祈りを始める前、言い換えれば、神との交わりを始める前には、キリストへの謙虚な懺悔が必要です。祈りを始める前に、人は謙虚にこう告白しなければなりません。「主よ、私の行いは実に悪いものです……私には罪と情欲ばかりがあります…… 私は、あなたが私にご視線を向けてくださるにさえ値しない者ですが、それでもお願いいたします。どうか私をお助けください。」このようなキリストへの謙虚な告白によって、神の恵みがその人に臨み、その人は神との交わりを始めるのです。

もし人が悔い改めず、謙虚に自分の罪を神に告白しなければ、その人はいつまでも心の平安を得られないままになります。そして、その心の平安のなさ、神と交わることを妨げる壁となってしまいます。扉は閉ざされたままであり、魂は安らぎを見出せないでしょう。しかし、もし人が「罪を犯しました、わが神よ」と告げれば、その壁は崩れ去るでしょう。あるいは、より正確に言えば、神ご自身が扉を開き、人は神との交わりの恵みを受けることになるのです。

— ゲロンダ、私は『霊の梯子』で、祈りのために立ち上がる際には、王の前に出る時に着るような服を身にまとうべきだと読みました。¹⁶

— それはどのような服のことですか？

— 神の前で自らを低くし、罪を赦してくださるよう謙虚に願うこと——これこそが、その「衣」なのです。「神よ、私は不感謝な者です。あなたに対して大きな罪を犯し、あなたを悲しませてしまいました……どうかお赦してください！」と語りなさい。しかし、この言葉を形式的ではなく、心の底から悔い改める気持ちで口にすべきです。神と語り合うとき、どのような「装い」を身にまとうべきか、今、理解できましたか？ もしこの「装い」——すなわち悔い改めの心——がなければ、祈りの姿勢をとるとき、あなたはまるで神にこう言っているようなものです。「やあ、調子はどう？ この世で何か新しいことはある？」だって、 、私たちが過ちを犯してしまった相手でさえ、許しを請わなければならないのですから！ それならば、日々の過ちについて神に許しを請うことは、どれほど重要なことでしょうか！

— では、ゲロンダ、私が毎日犯している罪を思い出す必要があるのでしょうか？

— まずは、その日犯してしまった具体的な罪について、神に許しを請いなさい。そして、自分がどれほど罪深い存在であるかを深く考えなさい。そうすることで、あなたは謙虚になり、その後、自分に必要なことを神に願い始めるのです。祈りを捧げる際、私はまず福音書に登場す

¹⁶ 参照：ヨハネス・クライマコス、聖人『梯子』。第28説教、3項。

る徴税人の言葉を口にします。「神よ、罪人である私に憐れみをお与えください。」¹⁷ 私はこの言葉を数回ささやき、それからイエスの祈りを捧げます。

ある時、私は神に、祈り方を教えてくださるようお願いしました。すると、ある幻が見えました。それは、十七歳ほどの若者が祈っている姿でした。ああ、彼は私を深い悔い改めの気持ちへと導いてくれたのです！...なんと彼は泣いていたことか、なんと熱心に祈っていたことか！... 私は驚き、深く心を揺さぶられました。彼は祈りを、次のような告白から始めていました。「私はなんと恩知らずで、なんと改めようのない者なのか.....」。そしてこう続けました。「神よ！私はこれほどの大罪人なのです！.....あなたが助けてくださらなければ、どうして私は改まることができるのでしょうか！」——そうして、自分に必要なことを神に願い始めたのです。

— ゲロンダ、祈りの最中に、私の心が具体的な罪に気を取られてしまい、集中できないことがよくあります。

— 私たちはこう約束しましたよね。自分を省み、自分の罪を告白するのは、祈りの前に行うべきであって、祈りの最中ではないのです。祈りの最中に、具体的にどこで、どのようにつまずいたかを思い返すのは、もはや自己省察ではなく、おしゃべりに過ぎません。祈りの前に、自分の中に何が間違っているかを熟考し、目標を定め、心の武器をその目標に向け、「発射！」と自分に命じる必要があるのです。

「まず和解せよ」

— ゲロンダ、もし私が故意ではなく不注意で罪を犯し、自分でもそれに気づかなかった場合はどうでしょうか？ その場合、姉妹を悲しませてしまったこと、そして彼女に許しを請わなければならないことに気づくことができません。その場合、神との祈りのつながりは途絶えてしまうのでしょうか？

— 神との絆を失わず、平安を得るためには、自分自身に注意を払いなさい。常に警戒態勢を保ちなさい。これは、自分の過ちを自覚し、悔い改め、許しを請うために必要なことです。もしそうしなければ.....ええ、祈りの際にある種の喜びを感じることはあるでしょう。しかし、その喜びは霊的なものではありません。あなたの魂は霊的な翼を広げて天へと舞い上がることはできないでしょう。天へと舞い上がるのは、神とつながっている者だけなのです。

— 時々、ゲロンダ、祈りの前に、自分の中に何らかの動揺や不安を感じる場合があります.....

— もし内なる不安や心の苛立ちを感じるなら、それはあなたが姉妹の誰かを悲しませてしまったからだと知ってください。だからこそ、あなたは罪悪感を感じているのです。その姉妹に許しを請えば、その不安は消え去るでしょう。

— ゲロンダ、その不安を祈りで追い払うことはできないのでしょうか？ どうしても謝らなければならないのですか？

— まあ、もしあなたが姉妹を悲しませたのなら、祈りだけで事態を収めることはできません。その姉妹のところへ行き、頭を下げて許しを請わなければなりません。姉妹に一度でも頭を下げなければ、修道室で三百回頭を下げて意味がありません。あなたが悲しませた相手の前で謙虚さを示さず、その前で自分の過ちを認めなければ、何の役にも立ちません。

「まず、あなたの兄弟と和解しなさい。¹⁸」と福音書は言っています。その後に初めてあなたの供え物を捧げなさい。例外は、姉妹に対する過ちを悔い改め、彼女に許しを請う決意をしたものの、彼女を見つけることができない場合です。もし、最初の機会を捉えて姉妹に許しを請うと固く決心しているなら、あなたの祈りは神に受け入れられます。

— ゲロンダ、時々、ある姉妹と喧嘩をして、その後、自分の独房に戻ると落ち着いて、祈ることさえできることがあります。でも、その後、その姉妹と偶然出くわすと、私の心は——う

¹⁷ ルカ18:13。

¹⁸ マタイによる福音書 5:24。

っ！——彼女に対してひどく憤りを感じるのです！...私はわざと彼女と顔を合わせないようにさえしています。

— 私にはそれが理解できません。姉妹と喧嘩しておきながら、その後、何事もなかったかのように独房に戻って「落ち着く」なんてことができるのですか？ まず彼女の前で頭を下げ、許しを請わなければ、どうして落ち着くことができ、祈ることができるというのですか？ しかし、仮に、独房での祈りの後、あなたが本当に神の平安を感じたとしましょう。そうすれば、あなたの心は和らぐはずですよ。もし心が和らいだのなら、あなたは姉との出会いを避けるのではなく、自ら彼女のもとへ歩み寄り、神の祝福——つまり、姉に許しを請う機会——を求めるはずですよ。

— それとも、ゲロンダ、私は単に自分が正しいと思っているから、祈ることができるだけなのではないでしょうか？

— 考えてみてほしい、それは一体どのような祈りになるだろうか？ 人が自分自身を責め、隣人に「許してください、そして祝福してください」と言うときだけ、神の恵みがその人に降り、神とつながることができるのだ。

祈りとは「最後の審判までの裁き」である

— ゲロンダ、聖ヨハネ・クライマスは、祈りとは「最後の審判に先立つ審判」であると述べています。¹⁹

— その通りです。人が正しく祈るとき、その祈りは「最後の審判に先立つ審判」となります。霊的に健全な人が祈り始め、心に苛立ちを感じたなら、その原因を探し始めるでしょう。「なぜ私はこんな気持ちになるのだろうか？」と自問するのです。もしかして、自分の振る舞いで兄弟を傷つけてしまったのだろうか？ あるいは誰かを非難したのか、あるいは不注意から非難の思いを取り除かなかったのか？ もしかして、高慢の思いにふけていたのか？ それとも、私の中にわがままな心が宿っていて、それが神とのつながりを妨げているのだろうか？」

— もし、ゲロンダ、彼がそう自問自答しても、それでも自分の中に何も見つけられなかったら.....？

— そんなことはあり得ない。彼には必ず何か似たようなことが起こっているはずだ！ 自分の内面をもう少し深く掘り下げ、自己調査を行えば、証拠が見つかり、自分の過ちが何であるかが分かるだろう。

— ゲロンダ、あなたが「自己調査」とおっしゃるのは、どういう意味ですか？ 単に神に自分の罪を告白するだけでは不十分なのではないでしょうか？

— 自分が何をしたのかさえ分からないのに、一体何を告白するというのか？ もちろん、まずは自分自身に対する「捜査」が必要だ。尋問、現場検証、鑑定..... それでも何も見つからないというなら、二、三回深く頭を下げ、ひざまずいてこう言えばよい。「神よ、私はきっとどこかで罪を犯したに違いありません。どうか、具体的にどこなのかを悟らせてください」と。そう言った途端、その謙虚さが誘惑の霧をたちまち晴らし、彼は起きていることの原因を見出すだろう。つまり、人の謙虚さを見て、神はその人に御自身の恵みをお与えになるのです。そして、恵みによって啓発された人は、自分がどこで罪を犯したかをはっきりと見極め、改める機会を得ることができるのです。

— ゲロンダ、神との絶え間ないつながりを保つのに役立つものは何でしょうか？

— 魂の平安が大変役立ちます。魂が整っていると、祈りは自然と湧き上がってきます。ですから、誰に対しても悪意を抱き続けることは許されません。もしそれでも誰かに対して悪意のある思いを抱いてしまったなら、イグメニア修道院長に懺悔しなさい。他のあらゆる悪意のある

¹⁹ 「真に祈る者にとっての祈りは、最後の審判に先立つ裁き、法廷、そして審判者の玉座である。」参照：ヨハネス・クレマスコス（聖人）、『階段』。第28説教、第1項。モスクワ、2002年。283頁。— 訳者注。

思いも、善意の思いで追い払ってください。善意の思いは祈りの道を切り開くからです。そうすれば、祈りはスムーズに流れ出します。

第2部。 祈りのための闘い

「神の偉大な祝福を味わった人の心は、より強くなり、熱を帯び、絶え間ない祈りにさえ達することができる。」

第1章。 祈りにおける困難について

気落ち（²⁰）は、人を何の役にも立たない存在にしてしまう

ゲロンダ、気落ちと怠惰の違いは何ですか？

— 気落ちとは霊的な鬱状態のことですが、怠惰は魂と身体に関わるものです。神の御加護により、そのどちらも生じませんように。時に、気落ちや怠惰という病は、霊的生活への真剣な素地を持ち、繊細で誠実な人々を襲うことがあります。

心が厚い人に対しては、悪霊はそれほど大きな害を及ぼしません。しかし、誘惑によって感受性の強い人が深く動揺してしまった場合、その人はその後、気落ちに陥ってしまいます。再び自分の霊的なエンジンを始動させる力を見出すためには、動揺の原因を突き止め、霊的にそれを解決しなければなりません。ほら、そのような傷は放置してはいけない！ さもないと、その後ずっとつまずき、転び続けることになる。

精神的な崩壊は、やがて肉体の崩壊へとつながり、その人を何の役にも立たない状態に追い込んでしまう。その際、医学では病気の原因が何なのか理解できない。そもそも、どうやって見つけ出せばよいというのか？ この原因は顕微鏡では見分けがつかない。ここには霊的な病原菌が関与しているのだ。誠実で繊細な感性を持つ人々が、どれほど多く無力な状態に陥ってしまったか、ご存知だろうか！

— ゲロンダ、私はひどく疲れ果ててしまい、自分の修道規則をまったく守ることができません。²¹ これは疲労のせいでしょうか、それとも怠慢のせいでしょうか？

— 覚えているか？「私の多くの罪のゆえに、体は衰え、私の魂もまた衰えている」と。²² 君の抱えているのは肉体的な疲労ではなく、精神的な崩壊だ。しかし、それは肉体的な疲労よりも危険なものだ。心が折れた人は「バラバラになり」、「ぐちゃぐちゃになり」、まるで車体が無事なのにエンジンが壊れてしまった車のような状態になってしまうのです。

— ゲロンダ、以前は祈ったり、礼拝したり、霊的な本を読んだりするのが大好きだったのに！ ...でも今は？ ...指一本動かすことさえできないんです。

²⁰ 「気力喪失」（ギリシャ語：ἀκηδία — 直訳「努力の欠如」）は、現代のロシア語では通常、悲しみ、落ち込み、退屈と関連付けられている。しかし、禁欲主義的な教父文学において、この情動は悲しみの情動とは区別され、より正確には、怠慢、気概の欠如、勇気を欠いた行いの放棄、娯楽への渴望、霊的な弛緩として描写することができる。外見上、気落ちは不活動という形だけでなく、同じ内面の石化した状態でありながら、極めて執拗かつ活発な外的な活動という形でも表れることがある。「祈りにおいては弱いが、肉体的な奉仕においては鉄のように強く、手仕事においては怠惰を知らない」（『梯子』第13説教、第2項）。——訳者注

²¹ 修道院の規則とは、ロザリオによる祈り、礼拝、そして魂に有益な読書を意味する。

²² 至聖なる神の母への祈願カノン後のスティヒラ。

— どうしてそんなことになるのですか？ まさか力がないというのですか？ 私には、あなたに力がたっぷりあるのが見えますよ。数年前、修道院が建設されていた時、あなたは一日中、建設現場で働いていたではありませんか！...あの時、どれほどたくさん祈り、どれほど多くの礼拝をしたか、覚えていますか？

— もしかして、ゲロンダ、私が仕事に全身全霊を捧げていたからでしょうか？

— むしろ、自分をだらしなくさせてしまったからだろう。さあ、自分を鍛え直して、苦行を愛するようになれ！ 私は今、肺の半分だけで生きている——残りはすべて切除されたのだ。²³でも、私がどれほど深く頭を下げているか知っているか？ いや、言わないよ——軍機秘密だからな！ でも、内緒で教えてあげるわ。毎日、数珠を数えながら腰まで深くお辞儀をして祈っているの。右手が疲れたら、左手で十字を切るわ。自慢しているわけじゃないの、愛を込めて言っているのよ。あなたより千倍も体が弱い人たちが、どれほど精進しているか知っている？ それなのに、あなたは.....？ 君なら、その健康さなら、喜んで空挺部隊に採用されるだろうに！ どうしてここまでだらけてしまったの？ 私は君のために祈るけど、君自身も努力しなきゃ！ わかった？ 精神的な修行に全身全霊を捧げなさい。そうすれば、従順さにも実りが現れるはずよ。

— ゲロンダ、時々、独房で落ち込んでしまうことがあります。

— では、独房では何をしていますのですか？ 祈っていますか、聖父たちの著作を読んでいますか？ それとも、ただ怠けていますか？ 時間が無駄にならないよう、全力を尽くしてください。祈ることができないなら、聖父たちの著作を読みなさい。それらは、まさにその状態にあるあなたにとって有益なものだからです。もし手を抜いてしまえば、悪魔はあなたの落ち込んだ状態につけ込み、「あなたを無に帰してしまう」かもしれません。

糸を切らないようにしましょう

— ゲロンダ、一体どれほど多くの人々をお迎えになっているのですか！...夕方には疲れで顔色も悪いのに、朝になると、どれほど疲れ切っていたのか全く想像もつきません。ただただ輝いていらっしやいます！ どうしてそんなことができるのですか？

— そうですね.....ただ「糸を切らない」ようにしているだけです。²⁴

— 時々、ゲロンダ、従順のゆえに、教会での晩課を欠かしてしまうことがあります。疲れ果てたまま小部屋にたどり着き、「ああ、ちょっと横になろう.....『まあいいや、横になってロザリオを数えながら祈ろう』って。でも、私の『横になってのロザリオ』は、いつも眠ってしまって、結局祈らずに終わってしまうんです。

— いいえ、祝福された魂よ、どんなに疲れていても、祈りなしに寝ることはできません。せめて『三聖句』と第50篇の詩篇を読み、キリストと至聖なる聖母マリアのイコンに口づけをし、枕に十字を切ってから、それから寝てください。そして、真夜中の祈りが始まる1時間前に起きて、独房での祈りの時間を過ごすために、目覚まし時計をセットすることを忘れないでください！ 祈りには自分を奮い立たせる必要があります。しかし、その奮い立たせは心から湧き出るものでなければなりません——心は、自ら奮い立たせなければどうにもならないと実感しなければならぬのです。

善意をもって与える者を、神は愛される。²⁵

— でも、ゲロンダ、力もなく、意欲も全くない時はどうすればいいのでしょうか？

— それでも自分を奮い立たせなさい。たとえほんの少しでも、何か霊的な行いをしなさい。毎日、少しでも時間を割いて霊的な行いに充てるよう努めなさい。霊的な本を少し読み、少し

²³ 1966年11月、尊者である長老は、気管支拡張症が認められたため、左肺の上葉および下葉の一部を切除した。——
訳者注

²⁴ 尊師は、神との交わり、すなわち祈りを絶やさないことを指している。

²⁵ コリントの信徒への手紙二 9:7。

祈るのです。聖父たちの著作を読むこと、祈り、教会の聖歌——これらは、魂にとって毎日欠かせない糧なのですから。

一日を全く祈りなしに過ごしてはいけません。戦争ではこうでした。何日も塹壕に座り、攻撃も何もない中で、時折敵の方へ発砲していました——敵に「我々が眠っている」と思わせず、不意を突かれないようにするためです。霊的な戦いにおいても、まったく同じように振る舞わなければなりません。もし時に力が尽きて、修道院の規則を完全に守れなくなっても、完全に「連絡を絶つ」ことはせず、神とのつながりを保つよう努めましょう。少しの礼拝、数珠を使った少しの祈り…… 私たちの霊的な敵——タンガラシュキ——に向かって、せめて二、三発の自動小銃の連射を放ちましょう。何しろ、全く撃たなければ、彼は私たちを捕虜にしてしまうからです。そして、少しばかり息をついたと感じたら、再び全力を尽くして戦い始めましょう。

修道院の規則を無視し、ほんの少しの礼拝もせず、数珠を使って祈ることさえ全く行わないと、修道士は荒々しくなり、野蛮になっていく。彼は、例えば石を運んだり、あるいは本を書いたりといった、霊的ではない仕事ならできるかもしれない。しかし、祈ることだけはできないのだ。私は、一部の修道士たちが絶えず働き続け、その一方で魂に有益な読書や祈りを完全に疎かにしているのを見かける。「これもやって、それからあれもやろう」と彼らは言う。彼らは立ち止まることができず、祈りを完全にやめてしまい、ついには荒々しくなり、野蛮になり、世俗の人々と同じようになってしまう。世俗の働き者たちを見たことがあるだろうか？ 彼らは朝から晩まで灼熱の太陽の下で石を削ったり、何日も休みなく木を切り倒したりできる……しかし、彼らを教会に連れて行ってみろ！ たとえ給料を三倍にすると約束したとしても、彼らはそこで半時間も立ち続けることなどできない。教会を出ると、立ち止まってタバコを吸う。私自身、そんな光景を何度も目にしてきた。

祈らなければ、人は神から遠ざかり、まるで牛のようになる。働き、それから食べ、それから眠り、また食べ、また働く……そして、神から遠ざかれば遠ざかるほど、戻ることは難しくなる。心は冷め、やがて全く祈ることができなくなる時が来る。そのような人が正気に戻るためには、その心が和らぎ、悔い改めに立ち返り、砕かれた心にならなければならない。

心を整えて始めなさい

— ゲロンダ、私の中のこの怠慢は、どこから来るのでしょうか？

— 怠惰ですか？ おそらく、それはあなたが単に霊的生活を喜べていないからでしょう！ あなたは霊的なことを喜ばないのは、霊的生活がいかに甘美であるかをまだ体験していないからです。

— ゲロンダ、仮にこの怠惰な時期が終わったとしましょう。通常 of 霊的生活に正しく戻るには、一気に戻すべきでしょうか、それとも徐々に戻すべきでしょうか？ 自分の規律を少しずつ取り戻していくことはできますか。初日はほんの少しのイエス・キリストの祈り、二日目はもう少し多く、その後はさらに少しずつ増やしていく……といった具合に？

— まずは、始めたいという意志を持つ必要があります。そして、少し自分を奮い立たせて、その意志を行動に移すのです。たとえ人が疲れ果てていたとしても、少し自分を奮い立たせれば、力が湧いてくるのを感じ、さらに霊的な働きを続けることができるようになります。このさやかな自己奮起は、神の御目には計り知れない重みを持っています。神が私たちの善意をご覧になると、御自身で介入してくださいます。そして、神が介入してくださる時、まさにその「神の介入」こそが私たちを救うのです。

— ゲロンダ、私には時々自由な時間があるのですが、霊的なことに取り組む気が起きないことがあります。

— そういうこともあるでしょう。いわゆる「食欲がなくなった」という状態です。そんな時こそ、少し自分を奮い立たせて霊的なことに取り組む必要があります。だって、人が病気になると、たいてい食欲がなくなるものです。しかし、病気の人は無理をしてでも食べるようにしま

す。食欲があってもなくても、とにかく無理やり食べるのです。最初は軽いものを。胃が弱くて重い食事は受け付けられないからです。その後、少しずつカロリーの高いものを……そうして、徐々に食欲が戻ってきます。何もしなければ、決して立ち直ることはできません。あなたも同じです——霊的な面を放置してはいけません！自分を放っておいて全く養わなければ、自分自身を破壊してしまふ。徐々に正気を取り戻すまで、スプーン一杯ずつ、軽い霊的な糧を自分に与え続けなさい。始めるためには、ほんの少しだけ努力が必要だ。

— 確かに、ゲロンダ、私の悩みはまさにそこなんです——どうしても始められないんです！規則を守るように自分を奮い立たせることができません。

— そうだな……君のエンジンのオイルが固まってしまったようだ。だが、小さなことから始めなさい。ほんの少しの礼拝、ほんの少しの聖父たちの教え、ロザリオを使ったほんの少しの祈りから。そうすれば、君の心は少しずつ温まっていく。自分にこう言い聞かせてごらん。「よし、今日はせめて五回の地礼をしよう」と。そうすれば、あなた自身もわかるはずだ。一度エンジンがかかり、回転数が上がれば、もう止めたくても止められなくなるほど、自然とやりたくなるものだ。

魂が好む食べ物を与えていきましょう

— ゲロンダ、もし私に霊的な糧に対する「食欲」がないなら、何から始めればよいのでしょうか？

— あなたが一番美味しそうだと感じる霊的な食物から始めなさい。そうすれば、他のものへの食欲も自然と目覚めるでしょう。霊的な食卓を囲み、様々な霊的な料理を並べ、座ってそれらを眺めてみてください。何があなたの霊的な食欲を掻き立てるのでしょうか？聖父たちの著作を数ページ読んでみたいか？ロザリオで少し祈ってみるか？祈りのカノンを歌ってみる？詩篇を読んだり、数回地面にひれ伏したりしてみるか？えっ、まったく何もしたくないのか？額にスプーンで軽く叩かれるのはどうだ？

— では、手仕事から始めてもいいでしょうか、ゲロンダ？

— いいですよ。でも、手仕事をしながらイエスの祈りを唱えることを忘れないでください。

— ゲロンダ、ここには別の危険はないでしょうか。自分が好きなことをすることで、自分の意志に従ってしまうのではないかと。

— 今、説明しよう。霊的な行いにおいては、魂にとって美味であり、魂が求めるもので魂を養わなければならない。そうして魂は喜び、養われ、さらなる霊的な行いへと駆り立てられるのだ。だって、私たちが病気で、体が何かを求めている時、私たちはその声に耳を傾けるではないか。子供の頃、貧血だった私は、いつも両親にレモンをねだっていました。しかし両親は、私がそんなにたくさん食べても大丈夫か分からず、医者の助言を待つ間、与えてくれませんでした。するとどうでしょう？医者が来て、私を診察した後、突然こう言ったのです。「この子には、もっとたくさんレモンをあげてください！」ほら、私の体にはレモンに含まれるビタミンが不足していて、体自身がそれを求めているのです。

— ゲロンダ、私が怠惰に悩まされていた時、それを克服するために、霊的生活のスケジュールを立て、それに従うよう努めました。

— 計画というのは良いことです。しかし、まずは心を整えなければなりません。それからで、計画を立てることもできるのです。

— それなら、ゲロンダ、あなたご自身で私の霊的生活の計画を書いていただけませんか？

— もちろん書いてあげよう。ほら、これだ。「自分自身が好きな霊的な行いに励みなさい。」不安や罪悪感を抱いて、自分を狭い枠に閉じ込める必要はない。自分の内なる声に耳を傾けてごらん。具体的に、あなたの魂にはどのような糧が必要なのか？それなら、それで魂を養いなさい。歌いたくなったら、歌いなさい。本を読みたいと思ったら、座って読みなさい。イエスの

祈りに惹かれたら、祈りなさい。他にも、魂に有益などんな行いでも構いません。大切なのは、自分を追い詰めないことです。私の言いたいことが伝わったことを願っています。しかし、今私たちが話していることは、何よりもまず、あなたの魂が霊的生活の甘美さをまだ感じていない、霊的な道のりの始まりの段階に当てはまるものです。その後、あなたは霊的な線路に乗り、それらが自らあなたを目的の駅へと導いてくれるでしょう。ですから、心配しないでください。神の恵みによって、あなたの内なるエンジンがかかり、霊的な機関車が前へと駆け出していくのです。

祈りは愛から生まれるべきものです

— ゲロンダ、あなたはそんなに疲れているのに……どうしてまだ祈る力があるのですか？

— 私は祈りの中で力を消耗するのではなく、むしろそこから力を得ているのです。私はこうも悟りました。人は、祈ることによってのみ、真に力を蓄えるのです。祈りが心から湧き出る時、それは疲れも、眠気も、空腹も追い払ってくれます。魂が温まり、もう眠くもなければ、食べたいとも思わなくなります。あなたは超自然的な状態で生き、別の方法で養われているのです——霊的なものがあなたを養っているのです。

— ゲロンダ、私には祈りへの愛がありません。

— 君の心はまだ温まっていないのだ。君は「そうしたいから」ではなく、「そうしなければならないから」という理由で祈っている。君の行動の出発点は規律であり、だからこそすべてが味気ないものになってしまうのだ。さて、君は普段、何から祈りを始めるのか？

— えっと、何からって、ゲロンダ？……自分のために祈らなければならない、人々のために祈らなければならない、という考えから……

— 君はやはり驚くべき人間だ！…すべてを「そうしなければならないから」という理由でやっている。祈るのも「しなければならない」、礼拝するのも「しなければならない」、聖書を読むのもやはり「しなければならない」……こうした「しなければならない」の連続によって、君は自分自身を追い詰めているのだ。もちろん、あなたが規律正しい人であることは悪いことではありません。しかし、始めるべきなのはそこからではなく、単純で謙虚な思い、つまり痛みからなのです。心が動き出し、痛みを感じなければなりません。そうすれば、自分に無理を強いる必要もなくなります。喜びや畏敬の念、そして歓喜を感じるようになるでしょう。

— ゲロンダ、私は祈りの最中に、まるで何かが押しつぶすような感覚に襲われます……。魂が天へと舞い上がらないのです。

— 祈りの時に、喜びを感じることはあるか？ そう尋ねるのは、君が自らを追い詰めているように思えるからだ。君は愛から霊的な働きを始めながらも、次第に利己心が混じり込んでいく——それなのに、君はそれに気づいていないのだ！ あなたは計算し始めるのです。「今日はこれだけの礼拝を、これだけの数珠を数え、明日はこれだけの量を、明後日はさらに多く……」と。そして、あなたを動かしているのは、第一に、キリストへの愛でも、あなたの祈りの助けを必要としている人への愛でもありません。いいえ、あなたは自分が多くのことを成し遂げたという実感を得たいだけで、聖人の列に加わりたいと焦っているのです。あなたは謙虚にこう言うことはありません。「さて、主がこうおっしゃったのですから：

『聖なる者となりなさい、²⁶』とおっしゃったのだから、私も力の及ぶ限り努力しよう」とは、謙虚に語らない。あなたを動かしているのは、「私は絶対に聖人にならないといけない」という冷徹な計算だ。

— ゲロンダ、もっと真剣に自分を律して、より良く祈るにはどうすればよいのでしょうか？

— そもそも、祈りと「自分を律すること」に何の関係があるというのか……？ なぜ、あなたの祈りは、単に神への愛から生まれるものではないのか？

²⁶ ペトロの手紙一 1:16、レビ記 11:44。

— しかし、どうすればそれができるのでしょうか、ゲロンダ？

— 神の恵みについて、そして私たちが恵んでくださる神ご自身について深く思いを巡らせる必要があります。自分の不感謝さと罪深さを痛感した上で、神の憐れみを求めるのです。神の偉大な祝福を実感した人の心は強くなり、温まり、絶え間ない祈りにさえ達することができるのです。

祈りの最中に、他人を、あるいは自分自身を、気を散らしてはなりません

— ゲロンダ、時々、私は独房で祈っているのに、心の中で「まさか今、どこかの姉妹がどーしーて入ってくるんじゃないかって……！」と思ってしまうんです。そんな考えが、私の祈りの妨げになります。

— 私の祈りの最中に突然修道室に押し入られて見つかるくらいなら、むしろ頭を棍棒で殴られた方がましです！ 祈りの最中に突然見つかるというのは、まるで飛んでいる最中に翼をつかまれて、それを折られてしまうようなものです！ 祈りの最中に人を邪魔することの何たるかを、あなた方は理解していない——それは、あなた方自身がまだ霊的な祈りの状態を経験したことがないからだ。神とつながっているとはどういうことか、経験から知らないのだ——私が言っているのは、言い換えれば、人が地上から浮き上がるような状態のことだ。もし知っていれば、他人の祈りを尊重するだろう。もしあなた方にその霊的な感受性があれば、「祈っている人をどうして中断させることができるのか」と考えるはずです。祈りから人を引き離すことで、どれほど大きな害を与えているかを理解していれば、もっと慎重になるでしょう。慎重さと言うとき、私が意味するのは不安や気後れではなく、その瞬間、神と交わっている姉妹への敬意です。しかし、あなたには霊的な繊細さがありません……まあ、せめて礼儀正しくいてください。他人のドアをノックし、「聖なる父たちの祈りによって……！」と大声で言うことを習慣にしてください。²⁷——そうすれば、相手はあなたが部屋に押し入ってくるのではないかと心配せず、常に緊張した状態に置かれることもありません。霊的に儂い心を持つことと、常に神経を尖らせて「誰かが私の独房に押し入ってくるのではないか」とビクビクすることとは別物です。後者は非常に疲れるし、精神をすり減らします。

— でも、ゲロンダ、その修道女は悪意なく、ただ無邪気なだけだから、ドアをノックしないのかもしれないよ？

— 単純だなんて！ …ドアを一度ノックして、返事の「アーメン」を聞かずに、他人の独房に押し入るなんて！ …到底理解できません——一体どうしてそんな振る舞いができるのでしょうか？ もしかすると、今まさにこのドアの向こうで、その修道女が泣いていたり、神に祈っていたりして、誰にも見られたくないのかもしれない。私がアトス山の隣の独房を訪れた時、兄弟たちが晩課を唱えているのが聞こえると、寒さの中、一時間も立ちっぱなしで数珠を数えながら祈り、彼らが終わるのを待つことができる。私がそうするのは、彼らを邪魔したり、気まずい思いをさせたりしたくないからであり、私のために彼らが急いで礼拝を終えようとするのを望まないからだ。教会から聖歌が聞こえてきたからといって、まるでそれをする権利があるかのように、何事もなかったかのようにドアを開けて入っていくだろうか？ 一体誰が私にその権利を与えたというのか？ いや、兄弟たちは、もしかすると喜んで私にそのような権利を与えてくれるかもしれないが、私自身、そのような利己的な権利を認めるつもりはない。自分が何か重要な存在であるかのように考え、隣人を尊重しないこと——これこそが利己主義である。

私たちは霊的に敏感でなければならない。ある時、シナイ山で、私は聖ガラクティオンと聖エピステミアの修道室から修道院へと下りていた。すると突然、前方に二人のベドウィンの

²⁷ 修道院では、他人の独房に入る前に、ノックをして、「聖なる父たちの祈りによって、主イエス・キリスト、私たちの神よ、私たちを憐れんでください」と唱え、「アーメン」という返事を待つのが慣例である。——訳者注

子供——男の子と女の子——が見えた。子供たちは小道の真上に立っていた。彼らは手に数珠²⁸を持ち、祈りを捧げていた。他に道はなかったので、私は彼らを邪魔しないよう注意深く、振り返って少し後ろへ下がりました。彼らが祈りを終えるのを待ってから、ようやく先へ進みました。

「ゲロンダ、祈り始めるとすぐに、奉仕でやり残した様々なことが頭に浮かんでしまうんです。」

「私も、何かやり残していると、落ち着いて祈ることができません。ですから、祈りの最中に気が散らないようにしたいなら、まずはすぐに片付けられることから終わらせてください。それから祈りを始め、自分の心にこう言い聞かせてください。『さあ、これで全部終わった。今や、未完成なのは私の魂だけだ。そろそろそれに取り組む時が来た』と。」

— ゲロンダ、私としては、もし自分の人生で何か辛いことが起これば、それが祈りの助けになると思うのですが。

— 一体何を言っているのですか？ キリストを求めるために、戦争でも起きなければならぬというのですか？ 周囲が静かで平和な時こそ、内面も静かで静寂に満ちているための最良の条件なのです。祈りには、外部に気を取られないことと、正しい内面の整え方が求められます。そもそも、霊的生活においては、気が散らないことが大いに役立ちます。

眠れない人たちにこの夢を転送してください

— ゲロンダ、なぜ祈っている時に眠気を感じるのですか？

— それは、あなたが「歩きながら眠っている」からです！ 自分をだらしなくさせてしまったので、今は常に自分を奮い立たせなければならないのです。しかし考えてみてください。本当に何か心乱している時、果たして安らかに眠れるでしょうか？ あるいは、例えば誰かが私たちに大きな恩恵を与えてくれた場合——その時は、私たちは怠けることなく、その人のために一晩中祈ることができるでしょう。それだけの力が私たちにあるのなら、なぜ次のような問いを自分に投げかけてみないのか。「恩人のために睡眠を犠牲にする覚悟があるのなら、私のために十字架にかかり、磔刑に遭われた神への感謝の印として、なぜ自分の睡眠を捧げることをためらうのか？」

— ゲロンダ、眠気は体の衰弱に起因している可能性はないでしょうか？

— あり得ます。時には、眠気の原因が過労や血圧の低下、あるいはそれに類するものであることもあります。原因を突き止め、可能な限り取り除く必要があります。

— ゲロンダ、ある人が何かについて切実に祈っているのに、それでも眠気に襲われることがあります。どうしてそんなことがあり得るのでしょうか？

— もし心が本当に何かで痛んでいるなら、眠気は襲ってこないものです。しかし、自分自身も努力をしなければなりません。例えば、独房での祈りの最中に眠気を感じたら、外に出て冷たい水で顔を洗い、気を引き締めてください。

— 私は徹夜祈祷のとき、眠気で体がぐったりしてしまうんです。どうすればいいのでしょうか？

— それなら、その眠りを打ち破ればいいのです。教会での礼拝中、人は心は安らぎますが、体は疲れてきます。そこで、眠気が襲ってくるのです。しかし、眠気に負けないでいれば、それを打ち破ることができ、眠気は退いていきます。1時間か2時間経つと、また眠気が襲ってきます。この眠気はさらにしつこく、追い払うのは難しいですが、力を振り絞れば、これも打ち破ることができます。あなたは「眠気の列車1号」に乗せられず、「眠気の列車2号」もあなたを待た

²⁸ 聖パシオスはここで「κομπολόγια」という言葉を用いているが、これは通常、編まれていない数珠を指すのではなく、ビーズの首飾りのようなものを指す。このようなものは、イスラム教徒やカトリック教徒も使用している。

——訳者注

ずに発車してしまったのです。それだけのことです。眠気という誘惑は、あなたから退いたのです。

— ゲロンダ、徹夜祈祷の最中に、2時間連続で眠気に襲われることもあります……

— いい考えがある。眠りを、もっと必要としている場所——病院や精神科クリニック——へ送り出せばいい。こう祈りなさい。「主よ、眠れない人々に眠りを授けてください！ … 痛みを抱える人々、神経が弦のように張り詰めている人々が、安らかに眠れますように。」あなたを襲う眠りを掴み、それを錠剤に成形し、祈りの郵便で、苦しんで眠れない不幸な人々に送りなさい。そしてあなた自身は、昼も夜も神を賛美しなさい。

第2章。

悪魔が

祈る人間に対して戦いを仕掛けていることについて

悪魔と会話を交わしてはならない

ゲロンダ、私は神と「つながる」必要があると感じていますが、それでもやはり祈ることができません。

— もし本当に神とつながる必要性を感じているのなら、なぜ祈ることができないのか私には理解できません。おそらく、それは悪魔からの誘惑でしょう。悪魔は絶えず人の足を引っ張り、祈らせないようにしているのです。

— ゲロンダ、祈っている最中に、修道院の様々な用事について考えが浮かんでしまうのです。

— それなら、「それについては後で考えよう……」と自分に言い聞かせて、祈りを続けなさい。

— ゲロンダ、一番悔しいのは、たいていそんなつまらないことばかり考えてしまうことです！ …

— だからこそ、それらを後回しにすべきなのです。もし気が散って祈りを中断し、そのつまらないことについて考えを巡らせ始めたら、敵はもはやつまらないことではなく、もっと深刻なものを投げかけてくるでしょう——あなたの祈りを完全に止めてしまうために。自分の立場をわきまえる必要があります。知ってるか、タンガラシュカがどれほど狡猾か？ 世俗的な人々には、様々な汚れた考えを頭に浮かばせるが、その汚れはすぐに目につく。だからこそ、霊的な人々には、汚れではなく、何らかの「殻」のようなものを頭に浮かばせ、彼らは無防備にそれを心の中に入れてしまうのだ。しかし、これは汚物よりも危険なのです！ なぜなら、人々は自分が成功していると思い込み、自分の中に汚れた考えがあることに気づかず、謙虚になる理由も見出せないからです。その間、心は祈りに留まらず、あちこちをさまよい、心は石のままであるのです。

— ご存知ですか、ゲロンダ、時々祈りの最中に、そんな「明るい考え」が浮かんでくるんです！ … 何か複雑な問題をどう解決すべきかが、はっきりと見えるんです。ただ、後でそれが間違った解決策だったと分かってしまうのですが…

— 悪魔って、どれほど狡猾かご存知ですか？ … 悪魔は、祈りの最中にあなたに不純な考えを浮かべさせても、あなたがそれを一蹴してしまうことを理解しています。だから、不純な考えの代わりに、悪魔はあなたが「問題を解決する」のを「手助け」するのです。あなたは「ああ、なんて素晴らしい考えだろう！」と大喜びしてしまいます。しかも、それがただの時ではなく、祈りの最中に浮かんだのだ！ … まさに神からの啓示だ！」と。しかし、もし悪魔が本当にあなたのことを思っていたなら、他のどんな時でもこうした考えを頭に浮かばせたはずだ。だが、彼は

そうはしない！彼はまさに祈りの最中に現れ、くだらない話であなたを惑わせながら、自分の仲介という「サービス」を押し付けてくるのだ。だから、彼のしつこさには一切構わないでほしい。こう言いなさい。「ご提案いただいた一連のサービス、どうもありがとうございます、セニョール。でも、あなたがいなくても大丈夫です。ここから消え失せなさい！」ほら、どれほど狡猾か。霊的な人をだまそうと、あたかも霊的な考えであるかのように思わせ、預言者ダビデの言葉にあるように、その人の祈りを罪に変えようとしているのです。²⁹

— ゲロンダ、祈りの最中に、邪悪な考えやイメージが頭に浮かんでしまうのです。

— それは悪魔の仕業だ。悪魔はあなたを動揺させ、混乱させようとしている。あなたが肉体的に疲れ切っている時、特に睡眠不足に苦しんでいる時こそ、悪魔はあなたを罠にかけるのに都合が良いのだ。タンガラシュカは好機を待ち、あなたが眠りと覚醒の狭間にいる時に、様々な卑猥な光景を見せつけ、すぐにこう叫ぶのです。「ほら、この恥知らずの女の心の中がどれほど汚れているか見てみろ！」と。あなたを絶望に陥れようと、彼は自分の汚れをあなたのものだと偽り、押し付けるのです。だから、ただ彼に構わないでください。「主よ、憐れみたまえ」と祈り、祈りに集中するために、キリストや聖母マリア、聖なる天使たちのことを思い浮かべてください。それが、悪魔の策略に対するあなたの対抗策となるでしょう。

悪魔は人が祈るのを妨げます

— ゲロンダ、時々、自分の部屋で徹夜祈りを捧げようと計画するのですが、諸事情が重なり、それができないことがあります。その理由は何でしょうか？

— そうですね、もしその妨げが神からのものであるなら、それはあなたの益のために神が許されたということでしょう。

— もし、次から次へと障害が立ちはだかる場合はどうでしょうか？

— それは、少しばかりの高慢が関わっているということだ。

— よく分かりません、ゲロンダ。「少しばかりの傲慢が関わっている」とはどういう意味ですか？

— こう考えてごらん。重要なのは、優先順位を正しくつけることだ。もし行いを第一に置き、祈りを第二に置くなら、あなたは自ら敵に、あなたに妨げを設ける権利を与えていることになる。それに、行いを祈りよりも高く評価すること自体、そこには高慢がないだろうか？そして高慢とはこういうものだ。その特徴の一つは、畏敬の念の欠如である。

— ゲロンダ、では具体的に、悪霊は祈りにどのような妨げを仕掛けてくるのですか？

— ああ、あいつはありとあらゆることをするよ！...だって、あいつの武器庫には千と一つの手口があるんだから！人が祈り始めると、あいつはすぐに現れる。時には心の浮き立ちや空想で気を散らし、時には何かの騒音で、あるいはまた何かを思いつく...私がストミオン修道院に住んでいた頃、あいつにどれほど苦しめられたか、君に知ってもらいたいものだ！³⁰ ある晩遅く、私は祈りを捧げるために教会へ行った。修道院の門は閉まっていたので、私は教会に入り、後ろでドアの掛け金を閉めた。真夜中頃、タンガラシュカが掛け金を「チンチン」と鳴らし始めた。それは絶え間なくチリンチリンと鳴り続け、私に祈りを中断させて、何が起きているのか見に行かせようとしていたのです。私はその物音に気を取られなくなかったので、祭壇へと退きました。そして、祭壇の後ろにある磔像のそばで、朝まで立ち尽くさなければなりませんでした。

キリストの十字架には偉大な力がある。私が修道見習いになったとき、タンガラシュカたちは私に激しく敵対した。夜になると、彼らは度々私のドアを叩き、「祈りで！ 聖人たちの祈りで！ 神父様！」と叫んだ。私は扉を開けたが、誰も見当たらなかったにもかかわらず、強い恐怖に襲われ、まるでその恐怖が私を独房から押し出そうとするかのように、その中にいることができなかった。私はとてもつらかった。泣いたり祈ったりしたが、何もうまくいかず、独房を出て

²⁹ 詩編108:7。

³⁰ 1958年から1962年まで。

修道院の中庭へ降りるしかなかった。そしてある日、晩課の後、中庭で一人の年老いた修道士——聖職者評議会のメンバー——が私を見かけた。彼は尋ねた。「坊や、どうして自分の独房に戻らないんだ？ 中庭には君以外、兄弟たちは誰もいないのが見えないのか？ 皆、今、それぞれの独房で祈っているんだぞ。」私は泣き出し、すべてを彼に打ち明けた。彼は注意深く話を聞き、自分の部屋へ上がって行き、主の聖なる十字架の聖片が埋め込まれた小さな蠟片を持ってきて、こう言いました。「これを受け取りなさい、坊や。自分の部屋へ戻りなさい。何も恐れることはない。」私は部屋へ上がり、ドアを閉めた途端、大きなノック音と、いつもの叫び声が聞こえてきました。「聖人たちの祈りによって！ 神父様！」私は「アーメン」と答えた。ドアが開き、修道室に入ってきたのは……警察官だった——正装姿で、ただ肩章の代わりに、古い警察の制服のように袖に斜めの章が付いていた。入ってくるや否や、彼は怒鳴りつけた。「この汚らしい、醜い修道見習いめ！ まだ修道士に叙階もされていないくせに、もうあれこれと木片を集め始めたのか？！」と。彼は叫び続け、叫び続け、そして突然、高笑いし始めた——彼のその笑い声は、実に不気味だったことを覚えている……。しかし、彼は叫んではいたものの、私に近づくことはできなかった——何しろ、私の手には「真実で命を与える木」の一片があったからだ。そして私が「主イエス・キリストよ！」と叫ぶやいなや、その悪魔の「警官」は姿を消した。

第3章。

祈りの中で心が温められることについて

聖なるイコンは祈りを助けてくれる

ゲロンダ、私が落ち込んでいるとき、どこに慰めを見出せばよいのでしょうか？

— 祈りに頼りなさい。たとえただ敬虔な気持ちで聖なるイコンに額を寄せただけでも、慰めを感じるでしょう。自分の小部屋を小さな聖堂のようにし、特に敬愛するイコンを壁に飾ってみてください。そうすれば、そこからどれほどの慰めが得られるか、あなた自身でわかるはずです。

— ゲロンダ、時々祈りの最中に、イコンに口づけしたいという衝動に駆られ、キスをしてしまいます。そうしてもいいのでしょうか？

— できるだけでなく、そうすべきです！ まさにそのようにしてイコンを崇拝すべきなのです。私たちの心から、キリスト、至聖なる聖母マリア、そして聖人たちへの愛が溢れ出ているからこそ、イコンに口づけをすべきなのです。この愛こそが、私たちを聖なる像の前でひざまずかせ、敬虔に口づけをさせるのです。

ある日、私はキリストと至聖なる聖母マリアのイコンの前に立ち、祈りを捧げていました。それは3月26日、³¹、教会が大天使ガブリエルの祝祭を祝う日でした。すると突然、主と聖母マリアがまるで生きているかのように動いているのが見えたのです！「わがキリストよ、」と私は懇願し始めました、「私を祝福してください！... 私の至聖なる聖母よ、私を祝福してください！...」私はひざまずき始めると、その瞬間、小部屋は並外れた芳香に満たされた。まるで気が狂いそうになるような気分でした。私が礼拝のためにひざまずいている埃っぽいマットまでが香りを放ち始め、私はひざまずいたままそれを口づけしました。それはこの世のものとは思えないような香りでした！

— ゲロンダ、祈りの最中に心の中でキリストの姿を思い描くことは有益でしょうか？

³¹ 1984年。

「こう考えてごらん。もしあなたがイコンの前で祈るなら、それは助けになる。イコンから、そこに描かれた聖なる御顔へと、心は昇っていくのだから。³² しかし、イコンの前で祈らないこともあるだろう。ベンチに腰を下ろして前かがみになったり、ひざまずいたりして、目を閉じて祈ることもある。そのような場合、たとえそれが最も神聖なものであっても、イメージを思い描いてはなりません。それは危険です。なぜなら、あなたの想像力をタンガラシュカが悪用する可能性があるからです。彼は、あなたを惑わし、大きな害を及ぼすために、あなた自身の空想を神聖な啓示であるかのように見せかけるようになるでしょう。

これは特に「イエスの祈り」に当てはまります。たとえそれがキリストのイメージや聖書の場面であっても、雑念やイメージを排し、清らかな心で祈りを捧げるほうがよいでしょう。これは、想像力が豊かで、高慢という病を抱えている人々にとって特に危険です。聖書の出来事を心の中で思い描くことは、極めて例外的な場合——すなわち、不純な思いや神への冒涇が心に浮かんだとき——にのみ許される。しかし、それでもなお、私たちにとって最も有益なイメージとは、自らの罪深さと不感謝さを自覚することである。

ロザリオは悪魔に対する機関銃である

— ゲロンダ、なぜロザリオは私たちにとってそれほど重要なのでしょうか？

— ロザリオは、私たちが受け継いだものです。これは、私たちの先人たち——聖なる父たち——からの祝福です。この理由だけでも、その価値は計り知れません。世の中でもよくあることですが、祖父が孫に何かを遺したとき、部外者にとっては取るに足らない品でも、相続人自身にとっては宝物であり、祝福なのです。聖なる父たちが修道士たちに遺したロザリオが、彼らにとってどれほど大きな意味を持つか、想像してみてください！

かつて、まだ時計がなかった頃、修道士たちは数珠で祈りの時間を計っていました。当時、数珠の結び目はごく単純なものでした。ある修行者は、非常に厳しい断食をし、祈りを捧げ、何度も頭を下げていましたが、悪霊が彼を妨害し、度々彼の数珠の結び目をほどいてしまったのです。哀れな修道士は、力尽きて倒れるまで何度も何度も礼拝を繰り返した——礼拝や祈りの回数を数えることなどできなかったからだ。すると、その修道士のもとに主の天使が現れ、一つひとつの結び目が九つの十字からなるようにロザリオを編む方法を教えた。それ以来、十字架を恐れる悪魔は、もはや結び目をほどくことができなくなった。つまり、ロザリオの結び目は一つひとつが九つの十字から成り、それらは天使の九つの位階を象徴しているのだ。

— ゲロンダ、三十三の結び目、五十、百、三百といったロザリオもありますが……これらの数字には、何か霊的な意味があるのでしょうか？

— 象徴的な意味を持つのは33という数字だけです。それは、キリストがこの地上に生きた33年間を象徴しています。その他の数字には象徴的な意味はなく、単に礼拝や祈りの回数を数えるためのものです。

エンジンの中には、先端にハンドルが付いたロープを使って始動させるものがあります。エンジンをかけたいときは、そのロープを握り、固まったオイルが温まるまで、力強く数回引っ張ります。ロザリオもこれと同じで、私たちが「引っ張る」そのロープのようなものです——1回、2回、5回、10回……。ある瞬間、「オイルが温まり」、絶え間ない祈りという霊的なエンジンが動き出します。その後、心はすでに自力で祈りの中で働き続けます。しかし、たとえ心が「動き出し」、祈りの中で働き始めたとしても、ロザリオを脇に置いてはいけません。まだ心が「動き出しておらず」、イエスの祈りの中で働き始めていない人たちに、悪い手本を見せてしまわないためです。

³² 「像への崇敬は、その原型へと移る。」参照：聖バシレイオス大主教『聖霊について』——イコニウムの司教アンフィロキオスへの書簡——第18章。第7回全地公会議は、この言葉を引き合いに出しており、これは聖像崇敬を擁護する教父たちの証言となっている。——訳者注

— ゲロンダ、時々、人々が私を見ている中で、私は偉そうな顔をしてロザリオを手に持ち、指で数えながら、ただ機械的に祈りを捧げているだけ、ということがあります。これには、人に見せるための行為という危険性があるのでしょうか？

— もし見せびらかすため、人に気に入られようとしてロザリオを数えているのなら、指の皮がむけてしまうほどやっても、何の益もありません。残るのは疲れと、あたかも深い祈りを捧げているかのような偽りの感覚だけです。

— ゲロンダ、私にとって、数珠を手を持つこと自体がまだとても不慣れなのですが……

— あなたは、心の中で——自分の胸の中で——捧げるべきイエスの祈りを忘れないために、それを握っているのだということを覚えておきなさい。特に小部屋を出るときは、敵がいつでもあなたを襲う準備ができていることを忘れないでください。だから、小部屋を出るときは、塹壕から這い出る際、武器を手放さない立派な兵士のように振る舞いなさい。数珠は極めて強力な武器であり、まさに修道者の機関銃です。結び目は弾丸です。戦いの轟音が響き、霊的な弾丸が飛び交い、その弾幕の下で敵は刈り取られた草のように倒れていくのです。

祈りの前の霊的な読経

— ゲロンダ、祈ろうとする時、私の心は冷たく、喜びで胸が高鳴ることもありません。時間が過ぎていくのを見ているのに、私はただ手を組んで座っているだけで、憂鬱や落胆に押しつぶされそうになります。

— それじゃあ、祈る前に、何か霊的な本を読んでいるのですか？

— 普段は読みません。

— なぜですか？ 祈りの前に座って何か霊的なものを読み、心に甘美さを感じさせるべきだと、私たちが話し合っていないでしたか？ あなた自身が霊的な糧を自ら奪っているからこそ、その味がどれほど甘美かを感じられないのです。しかし、祈りの前に聖書や『エヴェルゲティン』³³、あるいは『パテリコン』からほんの少し——たとえ二、三行だけでも——読むだけで、心は温まり、霊的な糧がいかに甘美であるかを実感させ、霊的なものへの渴望を呼び覚ますでしょう。世俗的な心配事は後退し、心は神聖な領域へと昇華するのです。『パテリコン』はあなたをフィヴァイダ³⁴やニトリア³⁵へと連れて行き、聖なる父たちがあなたのすぐそばにいるのを感じさせてくれるでしょう。『霊の牧場』、『神を愛する者たちの物語』、『ラヴサイク』、『記憶に値する物語』も読みやすい本です。しかし、これらはすでに固い糧です。

— ゲロンダ、私は祈りよりも、聖父たちの書物を読むことに多くの時間を費やしています。

— 読む量は少し減らしなさい。日々の自己省察とイエスへの祈りにもっと時間を割きなさい。そうでなければ、霊的な本を読むだけでは、人は実を結ばないままになってしまう。努力を始め、神の介入と神の恵みを求め始めたとき、初めて実を結ぶのだ。教父たちの書物を読むことは、その後に祈りが続くときに初めて益をもたらす。だから、霊的に必要な分だけ——感動を覚え、祈りたいという願いが湧き上がる程度に——読んでください。

³³ 『エヴェルゲティン』——11世紀に、コンスタンティノーブルのパナギア・エヴェルゲティダ（恵みの聖母）修道院の創設者、寄進者、かつ修道院長である修道士パウロによって編纂された、聖父たちの様々な教訓や物語を集めた書物であり、その名も修道院の名に由来する。ギリシャ語版は1783年に初めて刊行された。ロシア語訳：『エヴェルゲティノス、あるいは慈愛』、全4巻（2冊）。モスクワ：聖三位一体の名による兄弟会、2011年。——訳者注

³⁴ フィヴァイダ——上エジプトにある地域で、首都はテーベ。ここ、砂漠地帯において、キリスト教の初期から修道生活が発展し始めた。

³⁵ ニトリア——エジプトの、リビア砂漠に近い谷で、塩や硝石を含む湖が数多くある。キリスト教初期には、修道生活の最大級の中核地の一つであった。

至聖なる聖母マリアへの祈願のカノンは、魂に計り知れない益をもたらします

— ゲロンダ、どのようにすれば至聖なる聖母を愛せるでしょうか？

— 毎日、「フェオトカリア」を祈りなさい。³⁶ この至聖なる聖母マリアに捧げられた祈りの集いが、あなたが彼女を愛するようになるのにどのように役立つか、知っていますか？ その後、彼女がいかにそれを評価してくれるか、あなた自身でわかるでしょう……そんな慰めを、彼女はあなたに送ってくれるのです！……

— ゲロンダ、ここにいる修道院長様が私に「そろそろ目を覚ます時よ」とおっしゃいます。霊的生活への熱意を再び燃え上がらせるために、何に注意を払えばよいのでしょうか？

— 毎日、『フェオトカリア』からカノンの一つずつ読んでください。そうすれば、あなたがどれほど立派な人になるか、きっとわかるでしょう！ 毎日、この素晴らしい集録から一つのカノンを、修道規則のように読みなさい。カノンを全部読む余裕がない？ 構わない。各歌の最初のトロパールを読み、その後、各カノンの最後に載っているスティヒラを読みなさい。

— ゲロンダ、毎日決まった時間にただ祈りに専念し、他のことは一切しないように、自分なりの時間を設けてもいいのでしょうか？

— その時間中は、イエスの祈りを捧げ、途中で一旦中断して、聖母マリアへの祈りのカノンを歌ったり、『フェオトカリア』のカノンを読んだりしても構いません。

— ゲロンダ、『フェオトカリア』のカノンは、朝と夕方のどちらに読むのがよいのでしょうか？

— 朝の時間帯の方が良いでしょう。そうすれば、読んだ内容が一日中あなたの記憶に生き続けるからです。しかし、日中に奉仕をしているときでも、少し時間を割いて『フェオトカリア』のカノンを読むことは可能です。

『フェオトカリア』の祈願カノンは、魂に計り知れない恩恵をもたらします。祈る者の心は温まり、深い感動に包まれます。クツルムシュ修道院のイグメンであるキリル神父⁽³⁷⁾が、「フェオトカリア」を朗読する際、涙を禁じ得なかったことを覚えています。「フェオトカリア」の一節だけで、魂を変える力があります。

教会の聖歌は、魂を喜ばせ、安らぎを与えてくれます

— ゲロンダ、イエスの祈りがどれほど有益かは理解しているのですが、それでも常にそれを実践することはできません。

— イエスの祈りを捧げるのが難しいときは、静かに教会の聖歌を歌ってください。それもまた祈りなのです。礼拝の歌を歌うと、心に優しさが生まれ、心が癒やされます。さらに、教会の聖歌には多くの「霊的なカロリー」が含まれており、魂を養ってくれます。そうすることで、人がイエスの祈りへの興味を目覚めさせ、進んでそれを捧げるようになるための良い土台が築かれるのです。少しの霊的な読書（「力強い」本から）、イエスの祈り、礼拝、そして教会の賛美歌——これこそが、私の考えでは、霊的生活という舟を漕ぐための真の櫂なのです。

— ゲロンダ、私は静かな場所で手仕事をしており、誰も私を邪魔しません。ただ、それでもやはりイエスの祈りは行えていないのですが……

— それなら、できる限り、イエスの祈りと静かな聖歌も、あなたの霊的な手仕事の一つとして取り入れ、これからは二つの手仕事を並行して行ってみてください！ こうやってみてはどうでしょう。手仕事に充てる時間の3分の1は、作業をしながらイエスの祈りを捧げ、残りの3分の2

³⁶ 「フェオトカリア」——聖ニコディモス・スヴィャトゴレッツが聖山の写本から収集し、1796年に出版した、至聖なる神の母への62の礼拝用カノンからなる集成。スラブ語訳については『ボゴロディチニク。毎日の神の母へのカノン』を参照。モスクワ：正教会聖ティホノフ人文大学、2006年。——訳者注

³⁷ 参照：長老パイシイ・スヴィャトゴレッツ『スヴィャトゴールの聖父たちとスヴィャトゴールの物語』。聖三位一体セルギエフ・ラヴラ、2001年。126-129頁。——訳者注

は、作業をしながら、特にあなたの魂に響く様々な教会の聖歌を静かに口ずさむのです。 そうして、イエスの祈りを捧げながら礼拝の歌を口ずさむことで、あなたは自分の中に神の恵みを保ち続けることができるでしょう。

— ゲロンダ、私が落ち込んでいるとき、修道女たちにとっても無礼な態度をとってしまうことがあります！ そして、自分がどれほどひどい振る舞いをしたか気づいて、さらに落ち込んでしまうのです。

— それなら、教会の歌を何か口ずさんでみなさい。それはあなたにとって大いに助けになるでしょう。独房で静かにトロパリを歌ったり、奉仕の最中に口ずさんだりしてください——ただし、他の人に迷惑をかけない程度に。教会の歌は魂を安らかにします。野生の獣さえもなだめるのですから——ましてや人間ならなおさらです！ ライオンや、あるいはオオカミのような獣でさえ、教会の聖歌を聞くと子羊のようにおとなしくなり、座って静かに耳を傾けることがある。いや、君が野獣みたいだと言っているわけじゃないよ！ しかし、タンガラシュカはあなたの動揺した状態につけ込み、修道女たちに無礼な態度をとるようあなたを煽っているのです。もしあなたがこっそりと教会の賛美歌を口ずさめば、心に甘美さを感じるでしょう。そうすれば、あなたは修道女たちをこれまでとは違った目——愛の眼差しで見えるようになるはずです。

— ゲロンダ、時々、考え事が頭を圧迫して、読書も祈りもできないことがあります。

— では、教会の歌を何か歌うことはできますか？ 刈り取られていない小麦畑の端に立っている農夫を想像してみてください。耐え難いほどの暑さで、穂はすでに地面に垂れ下がり、周囲にはあらゆる種類の棘が生えています。しかし、その農夫は、お気に入りの心温まる歌を口ずさみ始め、さあ、刈り取りを始めます！ 歌は彼が困難を忘れる助けとなり、彼は喜びと高揚した気分の中で収穫を終える。二重の利益だ： 第一に、彼は小麦を手に入れ、第二に、彼にはまだ多くの力が残っている。そのような農民に似ているのが、礼拝で好きな歌を歌うことで誘惑の重荷を乗り越える信者だ。

— ゲロンダ、時折、心に何らかの重さを感じます。これも誘惑なのでしょうか？

— どうすべきか知っているか。その重さを感じたときは、それに気を取られず、厳かにこう宣言しなさい。「地獄よ、嘆け！ 嘆け！」³⁸ — そして、教会の賛美歌を口ずさみなさい。そうすれば、誘惑は去っていくでしょう。 聖ヨハネ・クライマスはこう言っています。「詩篇の詠唱は、悲しみを追い払う修道士の武器である。」³⁹ 私も、誘惑や悲しみに襲われる人たちに、様々な教会の聖歌を歌うよう勧めています。

— ゲロンダ、時々、ある不潔な考えが執拗に私を誘惑します。どうすればそれを追い払えますか？

— それなら、「ふさわしいことなり.....」と歌ってみなさい。そうすれば、その悪霊はすぐに逃げ出すでしょう！ 何しろ、教会の賛美歌を歌い上げることで、私たちは悪魔に対して、いかに彼を軽蔑しているかを示しているのですから。

第4章。

「さあ、来て、礼拝しよう.....」

³⁸ 参照：聖ヨハネス・クラマティオス、『聖なる復活祭の説教』。ギリシャでは、復活祭の礼拝において、聖ヨハネ・クラマトリオスの説教が朗読される際、参列者たちは聖職者に続いて「説教」中の特定のフレーズの結語を合唱で繰り返す。例えば、「地獄よ、嘆け.....」と聖職者が唱え、全員で「嘆け！」と応える。——訳者注

³⁹ 参照：『天梯』第13説教、15項。——訳者注

礼拝は、他のいかなる霊的修行よりも大きな益をもたらす

ゲロンダ、きっと足が痛いんですね？

— いいえ、痛くありません。だって、私は霊的な体操をしているのですから！

— どういう意味ですか、ゲロンダ？

— お辞儀をいたします、祝福された魂よ！ さて、運動なしでは人はどうなってしまうでしょう。世俗の世界では体育ですが、私たち修道士にとっては、お辞儀こそがそれなのです。世俗の人々は体育を行うことで体を健康にしますが、修道士たちは礼拝によって体も魂も強靱なものにします。哀れな世俗の人々は、礼拝がいかに有益か——しかも精神の健康だけでなく、身体⁴⁰の健康にとっても——全く気づいていません。何しろ、礼拝は関節の病気を未然に防ぎ、体のたるみを解消し、ぼっこり出たお腹を引き締め、神経系を整え、総じて人を逞しくしてくれるのだ。さらに、礼拝は、訓練された人が山頂に登るように、息を切らすことなく軽やかに徳の高みへと登る機会を与えてくれる。

お辞儀は、若者にも高齢者にも必要です。肉体の束縛に苦しむ人にも、すでにそこから解放された人にも。しかし、体力が強い人は、体力の弱い人よりも多くのお辞儀をすべきです——強い機械には、より重い任務が課されるからです。お辞儀は若者にとって特に有益であり、肉体を制御するのに役立ちます。だからこそ、私はいつも若者たちにこう助言しています。「できるだけ多くのお辞儀をしてください。自分自身のためだけでなく、もうお辞儀をする力が残っていない病人や高齢者のためにも。」

お辞儀は祈りです。しかし同時に、それは禁欲的な修行でもあり、他のいかなる霊的修行よりも大きな恩恵をもたらします。お辞儀は、祈りを生み出す私たちの霊的なエンジンを始動させるだけでなく、他にも多くの恩恵をもたらします。第一に、礼拝を行うことで、私たちは神ご自身を崇め、謙虚に神の慈悲を請う——これが最も重要なことです。第二に、お辞儀によって、私たちの抑えきれない肉体が謙虚になります。安らぎと肉欲の無関心が訪れます。そして第三に、お辞儀は身体⁴⁰の健康ももたらします。こうして人は、魂も体もより健康になり——つまり、二重の意味で強靱な人間となるのです。

お辞儀によって、私たちは神に許しを請い、神への感謝の意を表すのです

— ゲロンダ、私にとってお辞儀をするのは大変です。ああ、本当に嫌なんです……

— それなら、お辞儀をする際、あなたが神ご自身の御前に立ち、神に礼拝を捧げているのだと心に留めてください。その思いが、お辞儀を好きになる助けとなるでしょう。

自分自身のため、隣人のため、同胞のために行うお辞儀——これこそが、あらゆる行いの中で最も重要なものです。これは、人が謙虚さと、自分の中に悔い改めを育もうとする意欲さえ持っていれば、際限なく取り組むことができる行いです。お辞儀が「お辞儀」と呼ばれるのは、⁴⁰ それを行うことで、私たちが謙虚になり、神に許しを請うからです。実際、人に過ちを犯して悔い改める際、私たちはその人に頭を下げ、「お許しください、そして祝福してください」と言うではありませんか。ですから、お辞儀をし始める際には、謙虚さと悔い改めの心を持って、「主よ、私は罪を犯しました。お赦しください」と唱えるのが良いでしょう。

— ゲロンダ、神は私が肉体的・精神的な情欲を癒やすのを助けてくださいました。今、どのようにして神に感謝の気持ちを表せばよいのでしょうか？

— その感謝は、本当にあなたの中にあるのですか？ もし本当にあなたの中にあるのなら、それはすでに何らかの形で表れているはずです。何しろ最も重要なのは、あなたがどのような方法で感謝を表すかということではなく、それが本当にあなたの心の中に生きているかということです。もしそこに生きているのなら、それを表現する方法は自由です。善行でも、お辞儀でも、

⁴⁰ ギリシャ語において、「礼拝」と「悔い改め」は同音異義語であり、μετάνοια（直訳：「心の変化」）という単語で表される。——訳者注

その他の方法でも…… 例えば、アトス山にある私のカリヴァの周りには、時々野良の子猫たちが集まってくるので、私は餌をあげている。そして夕方、私がドアを開けて中庭を通り、門のそばの郵便受けから手紙を取りに行くとき、その子猫たちはどうやって感謝を伝えればいいのかわからないようだ。 ありとあらゆることをします。ある子は駆け寄って私の足にすり寄ったり、ある子は威風堂々と私の前を歩いたり、またある子はキバリスの幹に登ったり降ったり……宙返りをしたり、くるくると回ったり、また足元に這い寄ってきたり…… 子猫たちはそれぞれ独自の方法で感謝と喜びを表現している。まさか、私が子猫たちの感謝など必要としているのか？ いいえ、もちろん違います。私ではなく、彼ら自身のためなのです。感謝という感情は、そう表現してもいいなら、言葉を持たない動物たちであっても、彼らの中から喜びとともに「飛び出して」くるのです。この例を通じて、大切なのは心の中で感謝を感じるのだと示したいのです。感謝があれば、それを心から表現する方法も自然と見つかるものです。

人が愛と感謝の空間の中で生き、動き回るとき、そのお辞儀は強制されて行うものではなく、愛から、喜びで胸がいっぱいになるから、そしてキリストを愛しているからこそ行うものです。そうすれば、子供たちが父親に会ったときに疲れを感じないのと同じように、その人も疲れを感じないのです。 子供たちの心は愛で溢れかえり、喜びのあまり跳ね回ったり飛び跳ねたりし始めるのです。

腰までのお辞儀と地面への拝礼

— ゲロンダ、ロザリオを使って誰かのために祈るとき、一つ一つの結び目ごとに十字を切って、腰まで深くお辞儀をすべきでしょうか？

— それは、あなたが神にどれだけのものを捧げたいかによって異なります。労力をより多く費やした捧げ物ほど、その価値は高くなります。

— ゲロンダ、ロザリオで祈る際、腰までお辞儀をする時は、手で地面に触れる必要がありますか？

— 必ずしもそうではありません。そのようなお辞儀をする際は、手で膝に触れてから体を起こします。別の話として、アイコンに接吻するときや、早課の「最も尊き方」の祈りの際、その他いくつかの場面で行う腰まで深くお辞儀をする場合です。その際は、身体的に可能であれば、手で地面に触れるほうが良いでしょう。

— ゲロンダ、ロザリオを数えながら十字を切って腰までお辞儀をすると、集中できなくなってしまう。

— 私にとっては、むしろロザリオで祈りながら十字を切って腰までお辞儀をすると、集中しやすくなります。あまりに没頭してしまうので、祈りを終えた後には、手まで痛くなるほどです。

— ゲロンダ、地面への礼拝についてはどうでしょうか？ それを正しく行うにはどうすればよいのでしょうか？

— きちんといきましょう。地面まで深くお辞儀をし、そのたびに体をまっすぐに伸ばします。そうすれば、神様に「より深く」お辞儀ができるだけでなく、体の疲れも軽減されます。 もう一つ注意してほしいのは、開いた手のひらで体を支えないこと。 そうすると腱を傷める恐れがある。拳の指関節で体を支えるようにしよう。そして、そこにタコができないように、お辞儀をする際は目の前に柔らかいマットを敷いておくといい。

「努力する者は方法を編み出す」

— ゲロンダ、年を重ねるにつれて体力が衰え、もう何度もお辞儀をすることはできなくなっていました。

— それは当然のことです。高齢になると、年を重ねるごとに力はどんどん衰えていきます。それでも、誠実に修行を続けてください。深く頭を下げる礼拝をする力が残っていないときは

、腰を曲げる礼拝や、単にイエス様の祈りに置き換えてください。ところで、地面への礼拝は一度に全部行うのではなく、小分けにすることもできます。ロザリオを100粒数え終えましたか？それなら5回礼拝しましょう。そうすれば、10回ロザリオを数えた時点で、すでに50回の地面への礼拝が積み重なることになります。このように、一度にまとめて行うのではなく、少しずつ行う方法は、より楽で、より有益なのです。体力の弱い人に、一度に50回の地面への礼拝をしようと提案すると、その人は泣き言を言い、自分には無理だと説得してきそうです。しかし、地面への礼拝を少しずつ、小分けに行えば、たとえその数が多くても簡単にこなすことができます。

— ゲロンダ、ここ数日、なぜか足と腰がひどく痛むのですが.....

— それなら、たとえ少しずつでも拝をしてみてください。きっと効果があるのがわかるでしょう。

— 痛くてもいいんですか、ゲロンダ？

— 少しずつ試してみれば、自分にとって何が有益か分かるだろう。私が背中が痛むときは、お辞儀の回数を決めたりはしないが、数えずにひたすら続ける——「信号機」が赤になるまでね。その時点で立ち止まり、一息つくのだ。それからまた続け、ある瞬間に気づくのです。「あ、また『赤』が点灯したな.....」と。ティホン神父⁽⁴¹⁾が、すっかり年老いて地面への礼拝の後に立ち上がれなくなった時、自分の修道室の天井に太いロープを固定し、地面への礼拝のたびにそのロープにつかまって立ち上がっていたことを覚えています。彼は、地への礼拝を欠かさないために、このような方法を考案したのです。ティホン神父は、この世での人生のほぼ最期の日まで、畏敬の念を持って神に礼拝し続けました。何しろ、「努力する者は、方法を生み出す」とアッバ・イサアクは言っているのですから。⁴²

第3部。

至聖なる神の母、天使たち、そして聖人たちは—— 神の御前で執り成し、私たちの守護者

「あなたの心が常にキリストと、神の母と、天の天使たちや聖人たちと共にあり続けるよう努めなさい。」

第1章。

至聖なる神の母が——

私たちの優しく思いやりのある母であること

至聖なる神の母への敬虔

ゲロンダ、至聖なる神の母について何かお話しください。

— 何をお話しすればよいのでしょうか？ あなたは私を気まずい立場に追い込んでいます。何しろ、神の母について語るには、彼女そのものとして生きなければならないのですから。

— ゲロンダ、神の母のお名前には、キリストのお名前と同じように霊的な力があるのでしょうか？

⁴¹ 参照：長老パイシイ・スヴィャトゴレツ『スヴィャトゴールの聖父たちとスヴィャトゴールの物語』13-39頁。

——訳者注

⁴² 参照：イサアク・シリノ、聖人。『修道者の言葉』第70章。429頁。——訳者注

— はい。至聖なる聖母マリアに対して特別な畏敬の念を抱く者は、その御名を聞くだけで、内面から変容するのです。もしそのような人が、例えば紙切れに書かれた聖母マリアのお名前を見たら、その紙片を敬虔に口づけし、その間、その心は喜びで高鳴ります。その人は、聖母マリアに敬意を表して、礼拝の全行程を通じて、ただ彼女の聖なる御名を称え続けることさえできるでしょう。⁴³ 彼女の聖なるイコンに口づけをすると、まるで唇が木や絵の具に触れているのではなく、彼女ご自身に触れているかのような感覚を覚えます。彼女への愛ゆえに、人は足がすくんでひれ伏してしまうのです。

— ゲロンダ、ティノス島へ巡礼に行き、そこで奇跡を起こす聖母マリアのイコンに拝礼された時のことを、私たちにお話しただけませんか？⁴⁴

— 何と云えばいいのでしょうか。あんなに小さなイコンなのに、これほど大きな恵みを放っているのです！ 私はそのイコンに額をつけたのですが、長い間、そこから離れられませんでした！ 他の人たちの邪魔にならないよう、少し横にずれるしかなかったほどです。

— ゲロンダ、巡礼者たちは聖母マリアの奇跡を起こすイコンに、たくさんのペンダントや硬貨、宝石類を捧げますが、それに誘惑される人々もいます。

— ある、とても質素で敬虔な人の話をしましょう。彼は、イヴェルスの聖母イコンに拝礼するためにアトス山を訪れました。しかし、そのイコンは金貨でびっしりと飾られていました。帰路、イヴィロンからスタヴロニキタ修道院へ向かう道中、彼はある思いに苛まれ始めました。「聖母よ」と彼は言いました。「私は、別の姿のあなたを見たかったのです。飾り気のない、硬貨も金もない、素朴な姿のあなたを。」そうして彼は歩き続け、そのような思いに苛まれていると、突然、目の前がぐるぐる回るほどの激しい痛みに襲われたのです！...彼は道の真ん中に座り込んでしまい、それ以上進むことができませんでした。そこで彼は聖母マリアに助けを請うた。「聖母よ」と彼は言った。「助けてください！ 助けてくださるなら、私はあなたに.....金貨二枚を捧げます！」すると、聖なる御母ご自身が彼に現れ、こう言われた。「ほら、見えるでしょう..... そうして、私のイコンの上に金貨が現れたのです。それらは、あなたと同じような人々が、自らの意志で私に捧げたものです。私がその金貨を必要としていると思いますか？ 私がそれを求めたと思いますか？」すると、その男の痛みはたちまち消え去りました。お分かりでしょう。彼には善意と強い信仰があり、だからこそ聖母マリアは彼を助けてくださったのです。

時々、アトス山の私のカリヴァで、至聖なる聖母に祈りたいと思うとき、「手ぶらで彼女に何かをお願いしに行くなんて、どうしろというのだろう？」と考えます。そんな時、私は山で少し野の花を摘み、それを彼女のイコンの前に持って行き、こう言います。「神の母よ、これはあなたの庭の花です。どうか受け取ってください。」アトス山で修道士になる前、この山が「神の母の庭」と呼ばれていると聞いて、そこも普通の庭のように、様々な花壇や植栽があり、果樹が植えられているのだと思っていました..... ところが、ここに来てみると、花壇や花畑の代わりに、野生の栗の木やイチゴの木しか見当たりませんでした。⁴⁵ その時、アトス山とは霊的な庭園なのだと理解しました。そして時が経つにつれ、私はそこで聖母マリアご自身の御臨在を感じ取るようになりました。

— ゲロンダ、どうすれば聖母マリアの御臨在を感じ、私の心が温まるのでしょうか？

⁴³ 尊者バイシイ自身も、至聖なる神の母に対して特別な畏敬の念を抱いており、紙に書かれたその御名を、時折長い間口づけしていた。

⁴⁴ ティノスの聖母イコンは、メガロハリ（「大いなる喜び」を意味する）と呼ばれ、大きさがおよそ25×35cmの古くからの受胎告知のイコンである。10世紀にこのイコンは教会の廃墟の下に埋もれていたが、1823年に発見された。このイコンからは数多くの奇跡が起こっており、そのために建てられた受胎告知教会には、年間100万人以上の巡礼者が訪れている。— 訳者注

⁴⁵ イチゴノキ（ラテン語：Arbutus）は、ツツジ科に属する常緑の小高木または低木で、滑らかな珊瑚色の赤い樹皮、あるいはひび割れのあるざらついた茶褐色の樹皮を持つ。——訳者注

— あなたがキリストの偉大なる母の名を冠し、すべての人々の母の恵みによって、⁴⁶ そうである以上、絶えず彼女を呼び求めなさい。こう彼女に語りかけなさい。「わが主よ、あなたは私があなただの名を冠することを寛大にもお許しくださいました。どうか、私があなたの御心に適うように生きられるよう助けてください。他の人々は、あなたの御名の響きを聞くだけで心を打たれますが、私はその御名を自ら名乗っているにもかかわらず、あなたの御臨在を感じる事ができません。」 祈りを込めて、至聖なる神の御母が常にあなたと共にあり、まるで自分の雛鳥のように、その天使の翼であなたを包んでくださることを願います。

「キリストよ、あなたの民は祈りの中で、あなたの母をあなたのもとに導きます」⁴⁷

— ゲロンダ、どの聖母のアイコンが、外見的に最も聖母ご自身に似ていると思いますか？

— エルサレムのアイコンです。私はかつて、パナグダの自分のカリヴァで、至聖なる聖母マリアをお目にかかったことがあります……もし私があなたにこのことを話したら、その後どれほど多くの人々がそれを知ることになるのでしょうか？

— 誰も知りませんよ、ゲロンダ。

— 誰も知らなければ、聞いてくれ……私には幻が見えたのです。まるで、私ははるか遠くへの旅に出ようとしているかのようでした。旅に出るには書類を揃え、お金を両替し、様々な証明書を提出しなければなりません、私のパスポートはまだ準備ができていません……。周りには大勢の人がいますが、誰も私を助けてくれません。「どうすればいいのだろう？」と私は考えました。「まさか、私のことを気にしてくれる人が一人もないなんて？」私は本気で怖くなった。すると突然、黄金の織物をまとった、輝かしい顔をした御夫人が現れた。なんと彼女は美しかったことか！全身が輝いていた！「心配しないで、」と彼女は言った。「私が助けてあげる。『私の息子が誰か、知っている？ 王様よ』」そう言って、彼女は優しく私の肩に触れた。それから私の書類を受け取り、自分の衣の中に隠した。ああ、なんと優雅で、気高さに満ちた仕草だったことでしょう！それから彼女は言いました。「あなたには厳しい日々が待っている」と——そして、私個人に向けたものも含め、教えを授けてくださいました。⁴⁸ その後、長い時間が経ったある日、ある本の中でエルサレムの聖母のアイコンを目にし、私に現れた方がその方だと気づきました。

— ゲロンダ、ある人が私たちにこう尋ねました。「もし私たちの救いが神の御手の中にあるのなら、なぜ、聖母に祈るとき、『至聖なる聖母よ、私たちを救ってください』と言うのですか？」

— 例えば、ある女性に隣人がいたと想像してみてください。その隣人の息子は大臣です。そこで、その女性は隣人に、息子の仕事探しを手伝ってほしいと頼みます。隣人は手伝うことを引き受けますが、彼女自身が隣人の若者の仕事を探すわけではありません。いいえ、彼女は自分の息子に頼むでしょう。大臣である彼は、実際に手助けできる立場にあるからです。そして、彼は母親に頼まれたから助けるのです。私たちも同様に、神の母に私たちを救ってくださるようお願い、母は今度は、私たちを救う力をお持ちである御子にそのことをお願いするのです。そして御子は、母を深く愛しているからこそ、母の願いを慈悲深く叶えてくださるのです。

— ゲロンダ、私は主よりも聖母マリアに祈るほうが楽です。もしかすると、これは不敬の表れでしょうか？

— 実は、私も同じように感じています。私はキリストを並外れて深く敬っていますが、だからこそ、至聖なる聖母マリアに祈るほうが、より心が軽くなるのです。子供たちも、いや、大

⁴⁶ ギリシャ正教会では、信徒や修道士は、至聖なる聖母マリアにちなんで、例えばマリア、パナギア、パナグダといった名前を名乗ることができ、さらには主キリストにちなんで「キリスト」という名前を名乗ることさえできる。

——訳者注

⁴⁷ オクトイヒ、第1声。主の復活後の週の聖体礼儀において、祝福された者たち、聖母マリアに捧げられる。

⁴⁸ 聖パイスイスは1984年にこのことを語ったが、何の説明も加えなかった。

人の男性でさえ、父親を深く敬っているからこそ、父親よりも母親に対してより率直に心を開くものです。

キリストに対して真の畏敬の念を抱く人々は、キリストの前では畏れおののくが、聖母マリアにはもっと大胆に祈りを捧げます。それは、聖母マリアが人間だからです。

— 時々、ゲロンダ、私は地面にひれ伏しながら、聖母マリアのカノンやアカフィストを暗唱して歌っています。ひれ伏すときは、イエスの祈りだけを唱えるべきなのではないでしょうか？

— いいえ、あなたの心に任せてください。何しろ、神の母は、いずれにせよ私たちの願いをすべてキリストに伝えてくださるのですから。しかし、彼女ご自身も、その慈しみと優しい愛によって、私たちの魂をキリストへの愛と献身で満たしてくださいませ。⁴⁹ 私は神の母に、私の心を受け取り、清めてから四つに分けてくださるようお願いしています。三つの部分は至聖三者に捧げ、一つは御自身のために残してくださるよう。

— ゲロンダ、私がイエスの祈りを捧げているとき、長い時間が経っても、聖母マリアに一粒のロザリオの珠も捧げられないことがあります。キリストの御名を離すことができないからです。

— 聖母様があなたに腹を立てるのではないかと恐れているのですか？ 祝福された魂よ、私たちの聖母マリアや聖人への祈りは、結局のところキリストに向けられているということについて、私たちは話していませんでしたか？ あなたの心が告げる通りにしなさい。聖母様も聖人たちも、腹を立てることはありません。

— ゲロンダ、至聖なる聖母マリアに捧げる独房での徹夜祈りを、どのように正しく行うべきでしょうか？

— まず、至聖なる聖母について思いを巡らせてください。その際には、聖母マリアへの祈祷カノン、『フェオトカリヤ』、あるいはアカフィストからの一節が助けになるでしょう。その後、ロザリオを使って祈りを捧げ、あなたの心の「修道院長」が望むこと、つまりあなた自身の「心の掟」が示す通りにすればよいのです。⁵⁰

— ゲロンダ、聖母マリアへのアカフィストとは、賛美の祈りのことですか？

— はい、賛美です。聖母があなたの願いを叶えてくださった後、感謝の意を込めて読むこともできます。何しろ、聖母には願い事をするだけでなく、感謝を捧げることも必要だからです。『至聖なる聖母マリアへのアカフィスト』⁵¹ には、偉大な恵みが込められています。その作者は今もなお不明のままです。この『至聖なる聖母マリアへのアカフィスト』を暗唱し、規定された時だけでなく、一日を通して唱えなさい。

「すべての人々のために執り成してくださる、慈愛に満ちた方よ」

——ゲロンダ、私の名日の「お菓子」を結局お送りいただけませんでしたね。姉妹たちも、あなたから何か「おいしいもの」⁵² が回ってくるのを心待ちにしていたのですが……

— そうだな、君の言う通りだ……今回は「お菓子」を送らなかったから、当然のことながら、君には姉妹たちをもてなすものがなかったわけだ……しかし、それでも私は君に祝福を送った。ただ、いつものようではなく、別の形でね。

⁴⁹ ラチェニオ（ギリシャ語：έρως）——強烈で熱烈な愛；喜び、慰め。——訳者注

⁵⁰ 「もし修道院長がご承認くださるなら」という表現は、修道院の規則から取られたもので、規則における一部の変更は修道院長の裁量に委ねられていることを意味する。このように述べることで、聖パイシオスは「心のままに行動せよ」という意味を込めている。

⁵¹ ここで指しているのは、大斎の第5週の土曜日に読まれる『大アカフィスト』であり、これは他のすべてのアカフィストの原型となったものである。ギリシャ語の原文は驚くべき詩的な美しさを備えている。——訳者注

⁵² ここでは、通常、霊的な教えも盛り込まれていた祝賀の手紙を指す。

あと数日が経ち、私たちも聖アトス山で聖母の被昇天の祝日を祝う時、⁵³ 私はもう一度、聖母に、あなたにその甘美な愛と優しい慈しみをお与えくださり、さらに多くの神の賜物を授けてくださるようお願いするつもりだ。

— ゲロンダ、私の霊的な闘いの中で度々つまずきが起こると、悲しみに包まれてしまいます。

— 「すべての者の守護者よ、善き方よ」と「すべての悲しむ者たちの喜びよ」を歌いなさい。⁵⁴ これを修道者の規則として実践しなさい。そうすれば、神の母があなたを助けてくださいます。何しろ、至聖なる神の母は決して私たちを見捨てたりはしません。彼女は私たちをその肩に担いでくださいます。必要なのは、私たち自身がそれを望み、不従順な子供のように暴れ回らないことだけです。

— ゲロンダ、私も、聖母がキリストを抱きしめているように、私をその腕の中に抱きしめてほしいのです。

— 彼女はあなたを一度も抱き上げなかったのですか？ 彼女の腕の中で、自分が赤ん坊だと感じたことは一度もないのですか？ 私は彼女のそばにいと、自分が子供のように感じます。彼女は私の母だと感じています。よく私は彼女のイコンにすがりついて、「神の母よ、あなたの恵みの乳を私に飲ませてください！」と祈ります。私は、母の腕の中で無邪気に横たわり、その胸に吸い付きながら、母の偉大な愛と言葉に尽くせない優しさを感じている赤ん坊のような気分になります。そうして私も恵みを味わっているのです。

— ゲロンダ、なぜ聖母は、私が願うことを時にはすぐに叶えてくださるのに、時には叶えてくださらないのでしょうか？

— 私たちが切実な必要に迫られているときは、聖母はすぐに私たちの祈りに応えてくださいますが、そうでないときは、私たちの中に忍耐と勇気が養われるよう、助けをしばらく先延ばしにされるのです。私がフィロフェイ修道院に住んでいた頃、⁵⁵ 聖母被昇天の祝日の徹夜祷が終わった直後、ある時、聖職評議会のメンバーの一人が、私をイヴェル修道院へ手紙を届けるよう送り出した。手紙を届けた後、私は修道院の埠頭で船から降りてくるある長老を迎え、彼をフィロフェイまで送り届けることになっていた——そこまでは徒歩で1時間半、しかも上り坂だった。ちょうど聖母被昇天の断食が終わったばかりで、私たちは一晩中、教会で徹夜祈祷を行っていた。その年の聖母被昇天の断食期間は、私は二部に分けていた。変容祭までは何も食わず、変容祭当日に食事を取り、その後、聖母被昇天の日までは再び何も食べなかった。私は徹夜祈祷が終わるやいなや修道院を出て、休息も取らず、せめて少しばかりの乾パンを持っていくことさえ考えなかった。イヴェルスキー修道院に着くと、手紙を渡して、船着き場へ向かい、船を待つことにした。船は午後4時頃に到着する予定だったが、遅れていた。気分が悪くなってきた。少し離れたところに丸太の山があったので、私はこう決めた。「さあ、人目につかない場所に座って、誰にも見られず、体調を尋ねられることもないようにしよう」と決めた。丸太の上に座ると、聖母マリアにロザリオを唱えて、少しばかりの食べ物を送ってくださるよう祈ろうという考えが浮かんた。しかし、私はすぐにその考えに抵抗し、こう思った。「この愚か者め、こんな些細なことで至聖なる聖母を煩わせるつもりか？」そのとき、目の前のすぐ近くに一人の修道士が立っているのが見えた。彼は丸いパン、イチジク二個、そして大きなブドウの房を手を持っていた。「聖母マリアの栄光のために、これを受け取りなさい」と彼は言い……姿を消した！ 感動と感謝のあまり、私は息をのんでしまいました！ 涙が止まらなくなり、もう食べる気さえ失せてしまいました。ああ、主よ！ 私たちの聖母マリアはなんと非凡な方なののでしょうか！ 私たちの些細な事柄の一

⁵³ スロティ修道院は新暦に従って生活しているのに対し、アトス山は旧暦に従っているため、スロティでは聖母被昇天祭やその他の固定された教会祝日は13日早く祝われるが、復活祭および復活祭周期の祝日は同じ時期に祝われる。
——訳者注

⁵⁴ 至聖なる聖母マリアへの祈願カノンの最後に歌われるスティヒラ。

⁵⁵ 1955年から1958年にかけて。

つひとつまでも気にかけてくださるのです！彼女がどれほど私たちを愛しておられるか、お分かりになりますか？！

— ゲロンダ、聖母マリアがどのように人々を助け、守ってくださるのか、お話しください。

— ロシアで起きた出来事をお話ししましょう。ある地方の州に、二つの修道院が隣り合っ
て建っていましたが、その間を鉄道が走っていました。ある時、一方の修道院の修道士たちが、
隣接する修道院の守護聖人の祝祭に参加しに行き、そこでワインを飲みすぎて泥酔してしまいま
した。酔っ払ったまま帰路についた彼らは、足が動かないほど酔っ払っていたため、そのまま線
路の上に横たわり、いびきをかいて眠り込んでしまいました。すると、聖母マリアが最寄りの駅
の駅長のもとに現れ、こう告げた。「今、あなたの列車が私の子豚たちを轢き殺そうとしている
！」「何て馬鹿げた話だ。そこに子豚なんてあるわけがないだろう」と、駅長は一蹴した。する
と、聖母マリアは二度目に彼の前に現れ、厳しくこう繰り返した。「おい！... 今にも、私の子豚
たちが君の列車に轢かれてしまう！」——「一体どんな子豚のことだ？」——駅長は不安になっ
た。「豚の群れでも線路に出てきたのか？」彼は確認しに行くと、なんと、本当に酔っ払った修
道士たちが線路の上で寝ていたのだ！土壇場で何とか彼らを起こして線路から追い出すことがで
きたが、そうでなければ大変なことになっていた。通りかかった列車が、本当に彼らを全員轢き
殺していただろう。ご覧の通り、至聖なる聖母マリアは、慈愛に満ちた母として、不従順な子供
たちさえも守り、世話を焼いてくださるのだ。

どうか、私たちの偉大なる主の御母である聖母マリアの衣を、できる限りしっかりと掴ん
でください。そうすれば、聖母マリアがあなた方を助けてくださいます。全世界の優しく思いや
りのある母である聖母マリアが、あなた方と全世界を守ってくださるよう、心から祈ります。ア
ーメン。

第2章。 守護天使について

守護天使は私たちのそばにいます

ゲロンダ、すべての人には守護天使がいるのでしょうか？

— はい、聖なる洗礼の秘跡において、神はすべての人に守護天使をお与えになります。

— では、洗礼を受けていない人には守護天使はいないのですか？

— 洗礼を受けていない人も神に守られています、守護天使はいません。洗礼を受けた人
にのみ与えられます。守護天使は、洗礼の際にその人を受け入れ、その後、その人の生涯を通じ
て付き添います。

— ゲロンダ、守護天使は常に私たちのそばにいてくれるのですか？

— 常にです。守護天使は私たちの歩みの一つひとつを見守っています。

— では、私たちからどれくらい近い場所にいますか？

— それは私たちの霊的な状態次第です。

— ゲロンダ、私たちが罪を犯すと、守護天使は去ってしまうのですか？

— 私たちが罪を犯すと、守護天使は私たちから離れていきますが、完全に私たちを見捨て
るわけではありません。罪深い生き方によって悪魔に自分たちを支配する権利を与えてしまっ
たとき、私たちの守護天使は絶望することはありませんが、遠くから悲しげに私たちを見守って
います。

— ゲロンダ、ではなぜ私たちは彼の存在を感じられないのでしょうか？

— 私たちが神の御存在を感じられないのと同じ理由からです。私たちの目は、濁ったベール
で覆われているのです。そして、このベールを取り除くには、愛と謙遜が必要です。

人が神の臨在を感じる時、同時に守護天使がすぐそばにいることも感じるのです。その際、その人の動きは穏やかで柔らかくなり、注意深くなるものの、こわばることはありません。この落ち着きと調和は、その人に苦しみをもたらすどころか、逆に平安と喜びをもたらします。その人の動きには、霊的な自由が表れています。畏敬の念と注意深さがその人の心を甘美なものにし、その人は自分が感じているその甘美さを失わないよう、常に気を配っている。その人は、胸の前で両手を組んで、謙虚にベッドに横たわる。眠り方もまた謙虚で畏敬の念に満ちており、穏やかに、静かに起き上がる。誰かが彼のドアをノックしても、身だしなみを整えるために慌てることはない——彼はもともと常に完璧な身だしなみをしているからだ。要するに、そのような人は、自分の守護天使を悲しませないよう、常に心を配っているのだ。

天の守護天使は、地上の天使のような人のそばにいて、その人をよく理解し、喜びを感じている。もし人が霊的な生活を送り、従順な子供のように振る舞うなら、その守護天使は苦しむことなく、その人のそばにいて喜びとする。結局のところ、その天使は喜びに満ちて、人間の魂と共に神のもとへ帰っていくことになる。なぜなら、その魂は天使の喜ぶこと、神の喜ぶことを成し遂げてきたからだ。しかし、守護天使にとって、何年もかけてある人間の魂の救いのために奮闘し、その結果、手ぶらで神のもとへ帰らなければならないことが、どれほど辛いことか、想像してみてください！ ただこの一点だけでも、愛ゆえに、守護天使が引き受ける労苦への敬意から、人は地獄に落ちないように奮闘しなければならないのです。

守護天使は私たちを守ってくれます

— ゲロンダ、守護天使はいつも私たちを助けてくれるのですか？

— 私たち自身が、彼からどのような助けを受けられるかは、私たち次第です。もし私たちが、たとえ片足だけでも堅固な地に立つよう努めれば、その傍らに守護天使も寄り添うことができ、危険が迫った時には私たちを救ってくれるでしょう。私たちがなすべきことを行えば、守護天使もまたその役割を果たしてくれるのです。天使たちのおかげで、多くの奇跡が起こってきました。若い人たちが土壇場で奇跡的に罪を犯すのを免れたり、他にも様々なことがありました。

天使がどのような力を持っているか、ご存知ですか？ 天使は、沈黙さえも通じて人を助けてくれるのです。ある時、私は行き詰まった状況に陥りました。心配のあまり頭がひどく痛くなり、まるで彫刻刀で頭蓋骨を叩かれているかのようにでした——あと少しで割れてしまいそうでした。文字通り、目が眼窩から飛び出しそうになり、特に右目がひどかったです。痛み、耐え難い痛み！ 私は床を転がり回り、痛みを身をよじらせていました。どうすればいいのか分からず、ただ祈り、神様にせめて何か一つの出口を示してくださいよう懇願するばかりでした。すると突然、右肩のそばに守護天使の姿が見えました。その天使は12歳くらいの少年のようで、とても美しい丸い顔と、大きな瞳をしていました。ああ、なんと美しい顔だったことか！ その顔はまさに光を放っていた！ ただその存在があるだけで、痛みと重苦しさは消え去った——喜びによってではなく、神の恵みの働きによって消え去ったのだ。喜びは痛みを追い払うものではない。痛みを感じながらも同時に喜びを感じることができるが、神の恵み——それは全く別の話であり、偉大なことなのだ！ 神の恵みを言葉で表現することは不可能です。「もしそうなら——」と私は繰り返しました。「たとえ彫刻刀ではなく、大ハンマーで頭を殴られても構わない！」 そのような状態のためなら、首を差し出しても惜しくありません。そしてやがて、行き詰まりからの抜け道が見えてきました——人間の理屈では、それを見つけることは不可能でした。

「彼はあなたに話しかけましたか、ゲロンダ？」

— いいえ、ただ私を見つめていただけです。

— ゲロンダ、人が天使を見る時、その姿を見ているのです。しかし実際には、天使の本質とはどのようなものなのでしょうか？ 人の目は、目の前に何か物質的なものを見ているのでしょうか？

— とても、とても繊細な何か……

私たちの守護天使が、常に目に見えない形で私たちのそばにいてくれることを、決して忘れてはなりません。天使は私たちを見守り、守ってくれます。しかし、私たち自身も自分の生活に気を配り、罪を避けるよう努めなければなりません。

第3章。 聖人とは、神に愛される子たちであること

「聖人を敬うとは、その聖人に倣うことである」

ゲロンダ、教会で聖人の記念日が祝われる日、聖人たちは祈りを捧げる人々に贈り物を配ると読みました。それは本当ですか？

— そうですね、そうでなければどうでしょうか？ 聖人たちは自分の祝日に、人々に霊的なお菓子を振る舞うのです！ もし私たちが自分の生き方で聖人たちを喜ばせるなら、聖人たちもまた、そのお返しとして私たちに霊的な甘味を与えてくださるのです。

— ゲロンダ、どうすれば特定の聖人を愛せるのでしょうか？

— どの聖人を愛したいのですか？

— 聖なる神の父ヨアキムと聖母アンナです。

— こうしましょう。あなたは聖なる神の両親に、私を助けてくれるよう祈ってください。そうすれば、私はあなたが彼らを愛せるよう祈ります。そして、もし可能なら、教会がその聖人の記念日を祝う日には、その聖人の伝記を毎日読んでください。そうすることで、あなたはすべての聖人たちと霊的に結ばれることになるでしょう。

今日祝われる聖人の伝記を読むこと、そしてそもそも聖人の伝記を読むことは、計り知れない恩恵をもたらします。なぜなら、そのような読経は魂を温め、人々に聖人に倣うよう促すからです。そうすれば、人は自分の「果てしなく苦い運命」について愚痴をこぼすのをやめ、勇敢に前へ進んでいくのです。聖人の伝記は魂の勇気を強め、殉教への覚悟さえも高めてくれるのです。

— ゲロンダ、なぜ同じ名前を持つ聖人たちは、時に同じ苦難に遭うのでしょうか？

— あなたはどんな名前をお持ちですか？

— マリアです。

— どの聖マリアにちなんで？

— エジプトの聖マリアにちなんで、ゲロンダ。

— 聖マリア・エジプトの聖女は拷問を受けなかったのだから、君は幸運だ。冗談はさておき、聖マリアは至高の修道者の功績を成し遂げました。ですから、彼女に倣ってください。そうすれば、あなたがこの世を去った後、あなたと聖人の生涯は似たものになるでしょう。祝福された魂よ、あなたが尋ねている聖人たちは、自分と同じ名前の聖人を深く敬い、彼らに倣おうと努めたからこそ、彼らと同じような功績を成し遂げたのです。

— ゲロンダ、人はどうすれば聖人と親しくなれるのでしょうか？

— 聖人と血縁を結ぶ必要があります。「聖人を敬うことは、聖人に倣うことである」⁵⁶ と、聖バシレイオス大主教は言っています。

— ゲロンダ、私は偉大な聖人の名を冠しているのに、その名にふさわしい生き方ができていないと、良心が咎めています。

⁵⁶ 「なぜなら、卓越した人々を称賛する者は、同様の状況において、自らも彼らに倣うことを怠らないことは疑いようがないからである。」参照：聖バシレイオス大主教『著作集』第1巻、第19講話「四十人の殉教者たちの日」。モスクワ：シベリア・ブラゴズヴォンニツァ、2012年。p. 1028。— 訳者注

— それなら、自分の聖人に倣うよう努めなさい。聖シンクリティキアは世の中のすべてを知っており、今では距離を乗り越えて、世界中で人々を助けています。あなたはどうですか？ 彼女とは友達ですか、そうでないのですか？ あなたは、自分の心を清め、洗練させて、神聖な意味の深みに到達できるよう、彼女に願い続けることを忘れてはいないか？ ほら、姉妹よ、こういうことなのだ。ある名前には、より大きな責任が伴うのだ。いずれにせよ、あなたの聖人はあなたを愛しているということを知っておきなさい。彼女に助けてくれるよう願い、祈りの中でそれを強く求めなさい。

私は最近、すっかり怠け者になってしまって……聖人たちが与えてくれる施しだけで暮らしている——ただひたすら、物乞いのように彼らにそれを絶えずお願いしているだけだ……。それに、——聖人だけでなく、すべての人々に私のために祈ってほしいとお願いしている。そして聖人たちは、その偉大な愛ゆえに、天のパンと楽園の蜜から、私に施しを与えてくれるのだ。⁵⁷

尊い聖遺物の芳香

— ゲロンダ、ご存知ですか？ 聖アルセニオス・カッパドキアスの尊い頭蓋骨は、その記念日にとっても強い香りを放っていたんですよ！

— まあ、香りを放たないわけがないでしょう？ 聖人が自分の祝日に、客たちのために霊的なもてなしを振る舞うことができないというのでしょうか？

— ゲロンダ、ではなぜ聖遺物は常に芳香を放っていないのでしょうか？

— すべてのケースに当てはまる一つの規則などあり得ないのです。例えば、大罪人が聖遺物に手を触れると、聖遺物が香りを放ち始めます——それは、その人が神に立ち返り、悔い改めるのを助けるためです。あるいはその逆で、徳の高い人が聖遺物に手を触れても、聖遺物が香りを放たないこともあります——それは、その人が高慢に陥る口実を与えないためです。また、時には徳の高い人の前でも香りが漂うことがあります——それは聖人からの霊的なご馳走のようなものです。それぞれのケースは特別なものです。

— ゲロンダ、聖遺物から香りが漂うことを疑う人々もいますが。

— それは理屈にこだわった考え方のせいです。聖人の聖遺物には神の恵みが宿っています。アトス山では、聖遺物でなくとも、パナグダからほど近いある場所から、冬でさえも香りが漂っています。また、私が住んでいたカトゥナカでは、聖ヴァシレイのケリアのすぐそば、⁵⁸ にある一箇所から芳香が漂っていました。そこにはもはやケリアなどなく、廃墟だけが残っています。おそらく、その廃墟の近くには、非常に多くの聖人の聖遺骨が隠されているのでしょう！ そして、神がいつ人々にその聖遺骨を現わされるか、誰が知るのでしょうか？

敬虔な心をもって聖人たちに祈りを捧げましょう

— ゲロンダ、もしよろしければ、イサアクの著作にある一節について、ご説明いただけないでしょうか。

— いったい「イサアクの場所」とは何のことだ？！ どのイサアクのことだ？ カプサラのイサアク神父のことか？ 「聖アバ・イサアクから」——そう言うべきだ！ たとえカプサラのイサアク神父について話すときでさえ、我々は彼を「イサアク神父」と呼んでいるのだ。それなのに、聖人たちのことを単に名前だけで呼ぶというのか？ それは到底許されない。例えば、聖大殉教者ゲオルギオスに祈る際、「ねえ、ゲオルギオス、私にこれこれをしてくれ」などと言ってはならない。それは厚かましい態度の表れだ。以前、ある信徒に、聖アルセニオス・カッパ

⁵⁷ 聖人は、人間を養い、喜びを与える神の恵みを指している。

⁵⁸ 1967年から1968年にかけて。

ドキアスの尊い聖遺物の小さな一片を授けたことがあります。⁵⁹ ところが、その人はその後、聖人を単に「アルセニオス」と呼んでいたのです。やはり、ある程度の節度が必要でしょう！

— ゲロンダ、もしかすると、彼は心の純真さから聖アルセニオスをそう呼んでいたのかも知れませんよ？

「純真さなんてとんでもない！……たとえ単に年上の相手であっても、そんな呼び方は許されない。たとえ尊者アルセニオスが彼の実の父親であったとしても、やはりそう呼ぶことは許されないのだ。たとえ尊者が彼よりほんの数歳年上だったとしても、単に名前だけで呼ぶことは許されなかったはずです——何しろ聖アルセニオスは司祭でしたから。ましてや今は聖人なのですから！ それなのに彼は、私との会話だけでなく、他の人たちとの会話でも、尊者を単に名前だけで呼んでいたのです。最低限の敬意すらありません！

— ゲロンダ、それでもやはり、人が聖人に相応しい敬称を使わずに呼びかけるのは、厚かましきからではなく、純粹で真摯な素朴さからくる可能性はないのでしょうか？

— 聖人にそのように呼びかける権利を得るためには、かなりの靈的高みに達し、偉大な敬虔さと素朴さから生まれる「聖なる大胆さ」を身につけなければなりません。確かに、まるで幼い子供のように、子供らしい素朴さと無邪気さをもって神にこう言えるような、素朴な魂の人々もいます。「私の神よ、あなたは私にこれを与えなければなりません！ なぜ私にこれを与えてくれないのですか？」と、子どものような純真さと無邪気さで神に語りかけることができるのです。覚えていますか、私は『聖山の父たち——』の中で、子どものような純真さを備えたある修道士について書いたことがありますよね？ 彼の修道室の井戸が干上がったとき、彼は教会の壁から聖ニコラオスのイコンを取り外し、銅の輪にロープを結びつけ、イコンを井戸に下ろして、とても素朴な口調で聖人にこう言いました。「聖ニコラオス様！ あなたの聖なるイコンの前にランプを灯してほしいですか？ それなら、水と一緒に井戸から上がってきてください！ ご自身もお分かりでしょう、これほど多くの人々が私たちの独房を訪ねてくるのに、彼らに冷たい水をひと口も差し出すことができないのです。」すると、すぐに水がじわじわと湧き出し、聖ニコラオスのイコンが水面に浮上した。彼はそれを手に取り、敬虔に額に押し当ててから、教会へと運びました。⁶⁰ しかし、これは特別なケースです。自分自身がまだ相応の靈的境地に達していないにもかかわらず、大胆不敵に神や聖人たちに呼びかける者は、聖なる大胆さではなく、愚かな厚かましさを示しており、神の怒りを買うことになります。

— ゲロンダ、聖人の記念日の前夜、特に私が敬愛する聖人たちの記念日には、私は独りで、彼らの栄光を称えて修道室で徹夜祈禱を行っています。あなたが言うように、「その聖人のように生きる」ためには、何をするのがよいのでしょうか？

— まず、その聖人の伝記を読んでください。それから、『ミネイア』からその聖人のカノンのトロパリをすべて読んでください。そこにもその聖人の生涯が描かれています。トロパリとは、祈りの歌というよりは、むしろ聖人を称える賛美歌なのです。ここでの祈りとは、カノンの各トロパリの前に唱えられる「神の聖なる方よ、私たちのために神に祈ってください」⁶¹ というリフレインのことです。その後、具体的にあなたに必要なことについて聖人の助けを求め、礼拝

⁵⁹ 聖アルセニオス・カッパドキア（†1924）は、聖パイシオスの同郷人であり親族である。聖アルセニオスは司祭修道士として、自ら彼に洗礼を授け、新生児に自身の名前を与えた。愛に満ちた牧者、奇跡行者、そして修道士であった彼は、1986年にコンスタンティノープル総主教庁によって聖人の列に加えられた。彼の尊い頭部は、スロティ修道院内の彼に捧げられた教会に安置されている。カッパドキアのアルセニオス尊者の記念日は10月28日（新暦11月10日）である。——訳者注

⁶⁰ 参照：長老パイシイ・スヴィャトゴレツ『スヴィャトゴールの修道士たちとスヴィャトゴールの物語』9-10頁。——訳者注

⁶¹ ギリシャ正教会では、聖人の地位（聖人、尊者、殉教者）にかかわらず、早課のカノンのトロパリオの前に、同じリフレインが歌われる。例えば：「神の聖者ヴァシレイ、私たちのために神に祈ってください。」——訳者注

を行い、ロザリオで祈るなど、自分の力と心の赴くままにできることをすべて行ってください。重要なのは、あなたが祈ることです。

魂が聖人たちと共に生きる時、畏敬の念と信仰をもって彼らに助けを求めます。人が祈りを捧げる聖人に対して畏敬の念を抱いているならば、畏敬に満ちた祈りは自然と、自ずと湧き上がってきます。まずは知り合いになり、次に友情が生まれ、そして敬意と謙虚さを伴った、心温まる対話が交わされるのです。

聖人たちの助け

— ゲロンダ、聖アルセニオスは今、自分の教会を持つようになって、どのような気持ちなのでしょうか？⁶²

— 喜びです！ 今や彼には羊小屋があり、そこに自分の羊たちを集め、守っているのですから。

— ゲロンダ、ある聖人が列聖された後、人々は以前よりもその聖人から多くの助けを受けるようになるのでしょうか？

— もちろんです。教会が聖人を列聖すると、その聖人はすでに私たちを助ける義務を感じています。そう表現しても差し支えないなら、列聖前よりも私たちを助けることを余儀なくされるのです。さらに、神もまた、その聖人を人々の助けとなるよう遣わしておられるのです。

— ゲロンダ、聖人は、人々が自分の記憶を尊ぶようにと、神に願い出たりすることはあるのでしょうか？

— いいえ、聖人たちはそのような願いを神に申し上げることはありません。彼らは神に、「主よ、信者たちが私の記憶を尊ぶようにしてください。そうすれば、あなたは彼らを助けてください」とか、「私の記憶を尊ぶ者だけを助けてください」などとは言いません。聖人たちはこう言います。「主よ、この人たちは私の記憶を尊んでいます。どうかその報いとして彼らに報いてください。」

— ゲロンダ、私は自分の名前の由来となった聖人よりも、福音書記者ヨハネ・テオロゴスに対してより深い敬意を抱いています。

— 心配しないでください。あなたが使徒ヨハネをもっと愛しているからといって、あなたの守護聖人が嫉妬することはありません。もちろん、あなたは彼を静寂主義の守護聖人として崇敬すべきですが、たとえ彼があなたの守護聖人でなかったとしても、あなたの守護聖人は、他のどの聖人と同様、あなたが心からある聖人に深く愛着を持ち、その聖人から助けを得ていることを喜んでいるのです。

聖人は聖人であり、彼らには人間の情欲や人間的な狭量さなどありません。人は、自分にとって特に親しみを感じる聖人を通じて助けを受けるのです。ある人は偉大な聖人に助けを求め、それを受け取り、またある人はあまり知られていない聖人に求め、やはり助けを受けます。なぜなら、どちらの場合も、一つの神の力が働いているからです。

— ゲロンダ、もし人がある聖人に対して特別な敬虔な思いを抱くとしたら、その背景には何があるのでしょうか？

— もしある聖人に対して特別な敬虔な心が生まれたのなら、それは人の心が何らかの形でその聖人の声を聞いたということだ。私たち誰もが、聖人から助けを受けたなら、その聖人に対して特別な愛を抱くことがある。その助けは、重要な事柄であっても、些細なことであっても構わない。私は子供の頃からコニツァの聖バルバラ教会に通っていたので、この大殉教者を特に崇敬しています。聖人は、教育が必要とされていたにもかかわらず、私が軍隊で無線通信兵に採用

⁶² 聖アルセニオス・カッパドキアスを称える教会は、1974年にスロティの女子イシハスティリオンにおいて、尊者パイシオスの祝福のもとで建設された。そして2014年に長老パイシオスが列聖された後、アルセニオスとパイシオスという二人の尊者たちを称えるこの教会の盛大な奉獻式が執り行われた。— 訳者注

された際、助けてくれました。また、その後、結核病院で肺の手術を受けた際にも助けてくれました。当時、医師たちは、肺がきれいになればすぐにドレナージチューブと人工呼吸器を外すと私に言いました。⁶³ 通常、これらは5日後に外されるものですが、私の場合はすでに25日が経過していたにもかかわらず、チューブは外されず、私はひどく苦しんでいました。12月3日の土曜日、私は医師たちがこの苦しみから私を解放してくれるのを待っていたが、彼らは来なかった。日曜日の朝、聖バルバラの記念日に、私はこう言った。「もし聖人が助けてくれるつもりなら、とくに助けてくれていたはずだ。医師たちは帰ってしまったし、今日は日曜日、誰も来ないだろう。一体誰が、このチューブを私から取り出してくれるのか?」と。そう数語口にした後、苦々しくこう付け加えた。「私は聖女の教会で何度もランプに火を灯し、ランプ用の浮きもたくさん、油もたくさん運んでいったし、何度も掃除もした——それなのに、私からチューブを2本取り出すのがそんなに難しいことなのか?」しかし、その後、私はこう考えた。「たぶん、私は聖バルバラを何かで悲しませてしまったのだろう。だから彼女は、私からそれらを取り出してもらうよう手配してくれなかったのだ。」と。すると突然、物音が聞こえた。「何が起きているんだ? ——と私は驚いた。——誰かに何かあったのか?」——「医者たちが来ている」——と私に言われた。何に腹を立てたのかは分からないが、早朝、院長が私の担当医たちに電話をかけ、こう指示した。「行って、その修道士のチューブを抜いてこい。」彼らが部屋に入ってきて言った。「ドレナージを抜くよう指示が出た。」どうやら、私の苦々しい言葉が聖バルバラの心を傷つけたらしい。時には愚痴をこぼす必要もあるが、泣き言を言うのは避けたほうがよい。泣き言を言わない者こそ、気高く振る舞っているのだ。ご覧の通り、同じ聖人であっても、時には求められたことをすぐに叶えてくれることもあれば、決してすぐには叶えてくれないこともある。さらに、ある場合には、祈る者が霊的に良い状態にあるから助けに来てくれるが、別の場合には、その人が幼子のように泣き言を言って泣いているから助けに来てくれる、ということも起こるのだ。

— ゲロンダ、もしかすると、私の霊的な状態が悪いせいで、ある聖人が私から背を向けてしまうこともあるのでしょうか?

— いいえ、幸いなことに、聖人たちはそのようなことはしません。もし彼らがそうしていたら、私たちは終わりです。もし彼らが私たちを助けてくれなかったら、私たちは滅びてしまうでしょう。ご自身で考えてみてください。聖人たちは今、天国にいて喜びに満ちているのに、私たちはここ地上にいて苦しんでいるのです。ですから、私たちが何かを願うとき、聖人たちが私たちの願いに耳を傾けてくれないというのは……そう言ってもいいでしょうが、不公平なことです。

— ゲロンダ、もし私たちが祈り、天使たちやすべての聖人たちに助けを求めるとしたら、彼らは皆、神の前で私たちのために共に執り成してくれるのでしょうか? 彼らの祈りは一つに結ばれるのでしょうか?

— 必要があれば——つまり、それが私たちにとって有益であるならば、皆が一緒に、また一人ひとりが個別に、私たちを助けてくれるのです。

— ゲロンダ、もし私がどの聖人から助けを受けたら、そのことをシスターたちに話してもいいのでしょうか?

— いいえ、イグメニアにだけ話して、その聖人に深い感謝の念を抱いてください。聖人には、あなたに何かを授ける権利があるのではないのでしょうか? もしあなたがたが、聖人たちがどれほどあなたたちのためにすべてを整えてくれているか、すでにどれほどの災いや問題からあなたたちを守ってくれたかを知っていたら!

— ゲロンダ、そのことについて何か啓示を受けたのですか? なぜそうおっしゃるのですか?

⁶³ 外科手術後の体液排出用。

— あなたに話したいことは山ほどありますが、すでに十分すぎるほど話しました！ただ一つ付け加えるなら、聖人たちは総力を挙げて私たちを助けようとしてくださり、私たちが喜びと感謝のあまり狂喜乱舞することを望んでおられるということです。

聖人たちは距離をなくす

— ゲロンダ、聖ゲオルギオス、シナイのイグメンは、どうやってシナイからエルサレムへ行き、そこで聖体拝領をしたのですか？⁶⁴

— 聖体拝領し、瞬く間に戻ってきました。彼は感嘆していました。

— ゲロンダ、彼はエルサレムと自分の修道室に同時にいたのですか？

— 彼の小部屋には誰もいませんでした！ほんの数秒の間に、彼はエルサレムを訪れ、聖体拝領を行い、そして猛スピードでシナイ山へと戻ったのです。

— 彼はそこへ飛んで行ったのですか、ゲロンダ？

— ええ、「スーパー」というガソリンを給油し、霊的な切符を手に入れて、必要な場所へ飛んで行ったのです。

— 聖人が同時に二つの場所に居るなんて、どうしてそんなことがあり得るのですか、ゲロンダ？

— 遍在するのは神ただお一人です。聖人たちは遍在するわけではありません——彼らはある場所から別の場所へと移動しますが、その速度があまりにも速いため、距離が消滅してしまうのです。彼らにとって「近い」も「遠い」もありません。私が結核療養所で治療を受けていた時、私と同じ病室にいたある貧しい男がいました。彼は長年病気で、名前はハルランパイという男でした。彼はそこで働いていたある看護師と結婚したいとさえ思い、彼女と婚約していました。当時は結核の治療薬など存在せず、彼には死の脅威が迫っていました。そこで、ハルランパイの母親は悲しみを抱えて、聖パラスケヴァ修道院へ祈りを捧げに行った。その頃、ハルランパイはすでに集中治療室に入院しており、婚約者でさえも面会を許されていなかった。すると突然、母親が婚約者に電話をかけてこう言った。「心配しないで！聖パラスケヴァが、ハルランパイは回復すると言ってくれたのよ。そしてこう付け加えました。「さあ、次はラミアへ行きましょう。あそこの別の結核療養所にも、死の淵にいる人がいます。」⁶⁵するとすぐに、ハルランパイの容体が好転しました。看護師がラミアに電話すると、そこでは、ついさっきまで危篤状態だったある患者が、奇跡的に回復し始めたと伝えられました。聖パラスケヴァがどれほどの速さで移動していたか、想像できますか！もし自動車がそんなスピードで走っていたら、粉々に砕けてしまったでしょう。聖パラスケヴァはガソリンもタイヤも節約したのです！

名も知れぬ聖人たちは「密かに」助けてくれる

— ゲロンダ、私たちには知られていない聖人たちも、私たちを助けてくれているのでしょうか？だって、私たちは祈りの中で彼らを呼び求めているのですから。

— 多くの知られざる聖人たちが私たちを助けてくれています。私たちは彼らの存在に気づいてさえいないのです。私にとって、彼らは最も偉大な聖人たちです。彼らは人々からは全く栄誉を受けず、神からのみ栄誉を受けています。私の思いでは、彼らの偉大な謙遜さゆえに、人々に知られず、人々からの栄誉も受けずに、ひそかに人々を助け続けたいと、神に熱心に願い求めたのだと思います。⁶⁶このような知られざる聖人たちを、私たちは特に敬い、心から感謝すべき

⁶⁴ 聖ゲオルギオス・シナイテス（†552）は、ある年の復活祭に、エルサレムのキリスト復活教会で聖体拝領をしたいという願いを祈りを込めて口にした。シナイ山の自分の修道室にいた彼は、突然、復活教会（徒歩で12日分の距離）での礼拝の場に現れ、エルサレム総主教の手から聖体拝領を受けた。聖ゲオルギオスの記念日は、復活節の週の水曜日（シナイの聖人たちの合同記念日）および3月11日（24日）に祝われる。——訳者注

⁶⁵ 聖パイシオスが療養していたテッサロニキからラミアまでの距離は約270kmである。——訳者注

⁶⁶ マタイによる福音書 6:4。

です。なぜなら、彼らは世に知られぬままであり続け、沈黙の中で、祈りと言葉なき模範によって私たちを助けてくれているからです。

ある時、私はすでに他界したアトス山の修道士について書こうと思った。私が知っていた彼の生涯の出来事をすべて思い出し、暇な夜を選んで、書き留めるために机に向かった。ろうそくに火を灯し、鉛筆とノートを取り出したが、ふと、ここ数日ずっと彼のことを考えていたにもかかわらず、彼の名前さえも全く思い出せないことに気づいた。そこで、私が訪れたことのあるアトス山のすべての修道院、スキティ、カリヴァを順に思い返してみた。東側から順に頭の中で整理してみた——何か思い出せるかもしれないと。何も思い当たらない。次に西側から——やはり何も思い当たらない。アフォンに来てからの年ごとに思い返し、出会った修道士たちを記憶の中から一つずつ思い返してみたが——それでもやはり何も思い出せなかった。どうやら、その修道士は名もなきままでありたかったようで、神は御自身の奇跡を成し遂げられたようだ。ただ一つ覚えているのは、彼の生き様が、私がこれまで書いてきたアフォン山の他のどの修道士たちの生き様よりも、私にとって大きな印象を残したということだ。⁶⁷ そこから私は、神が望まなければ、人間には何もできないということにも気づいた。そして逆に、神が人間にそっと御息を吹きかけるだけで、その人は賢者となるのだ。

聖なる「奉仕者」と聖なる「守護者」

— ゲロンダ、歯が痛いです。

— まあ、少しは痛みを我慢して、そこから少しばかりの教訓を得なさい！ 我慢して、聖アンティポスに祈りなさい⁶⁸ — ロザリオを一連唱えなさい。彼は歯痛を和らげてくれるから、あなたの痛みもすべて治まるでしょう。

— ゲロンダ、聖アンティポスに祈ったんですが、歯は相変わらず痛いです！

— どうやら、聖人があなたを助けてくれないのには理由があるようです。もしあなたが聖人に「今日から、何事にももっと気を配ります」と約束すれば、聖人はすぐに助けてくれるでしょう。聖アンティパは偉大な聖人であり、神に喜ばれた方です。

『アンティパはわが忠実な証人、⁶⁹』と、黙示録には記されている。

— ゲロンダ、聖バルバラの礼拝とカノンには、彼女が疫病を食い止める、と書かれています。

— 疫病とは何ですか？

— それは、微生物によって感染する疫病や病気のことで、ゲロンダ。

— ああ、微生物か……それなら、聖バルバラに、嫉妬という微生物からあなたを癒やし、この伝染病を免れるようお祈りなさい。聖バルバラのカノンを増やして、姉妹たちに配りなさい。

— それから、ゲロンダ、聖バルバラは砲兵の守護聖人だと読みました！

— 驚くことはありませんよ。聖人には多くの務めがあり、どこでもその役割を果たせるのですから。

— ゲロンダ、聖イリーナは警察の守護聖人ですか？

⁶⁷ 参照：長老パイシオス・スヴィャトゴレツ『スヴィャトゴールの聖父たちとスヴィャトゴールの物語』。——訳者注

⁶⁸ 聖殉教者アンティパ、ペルガモスの司教（†約68年）は、火で焼かれた銅の雄牛の中で殉教した。記念日は4月11日（24日）。——訳者注

⁶⁹ 黙示録 2:13。

— ええ、だからこそ、心に平安がないときは、聖イリーナに祈りなさい。⁷⁰ 彼女は警察全体を指揮し、至る所に平安をもたらす方ですから——あなたの魂にも平安をもたらしてくださるよう。

— ゲロンダ、私はよく物をなくしてしまい、それを探すのに多くの時間を費やしてしまいます。

— 聖ミーナに祈ることを⁷¹ 忘れていませんか？ あなたのよううっかり屋は、まさに彼の「専門分野」ですから。聖ミーナはあっという間に失くした物を見つけ出し、その上、見返りを何も求めません。私が共同生活を送る修道院に住んでいた頃、⁷² ある時、個室の鍵をなくしてしまった。当時は、修道院を多くの見知らぬ人が通り抜けていたため、個室に鍵をかけていたのだ。「大したことじゃない」と私は思い、「大工小屋へ行こう」と向かった。ところが、大工小屋にも鍵がない。鞍を作っていた工房へ行こうとしたが、そこにも鍵がなかった。「さて、どこへ行けばいいのだろう？」と考えた。そこで聖ミーナに蠟燭を灯しに行くと、すぐに、思いもよらない場所で全ての鍵が見つかった。たった一本の蠟燭で、すべてがうまくいったのだ！ 聖人たちは、たった一本の蠟燭にも喜び、急いで助けに来てくれるのだ。

以前は、聖ミナが馬に乗った姿で描かれたアイコンがあることを知らなかった。かつて聖ミナが現れて、ある質問に答えてくれたという母が、聖ミナは騎手として描かれるのだと教えてくれた。私は反論し、聖ディミトリウスと聖ゲオルギオスだけが馬に乗った姿で描かれるのだと主張した。「いいえ」と母は言いました。「私が見た方は、栗毛の馬に乗っていました。」「あなたは誰ですか？」と私は尋ねました。「聖ゲオルギオスは白い馬、聖ディミトリオスは赤毛の馬に乗っています。あなたは誰ですか？」——「私は聖ミナです」と彼は答えました。」

「ゲロンダ、もしかすると、聖スピリドン⁷³ が、自分の聖遺体が朽ちないままであるよう、自ら神に願ったという可能性はあるのでしょうか？」

— いいえ、もちろん！ そんなことがあり得るのでしょうか？ 聖人たちはそのようなことを願いません。聖スピリドンの遺骨が朽ちないまま保たれているのは、人々が助けを得られるようにと、神がそうされたのです。神がどれほど英知に満ちてすべてを仕組まれたか、ごらん下さい！ ケルキラ島、ケファロニア島、ザキントス島はイタリアの近くにあり、そこでは人々をカトリックに改宗させやすかったでしょう。だからこそ、神はそこに聖なる守護者たち——奇跡行者スピリドン、聖ゲラシモス⁷⁴、そして聖ディオニシオス——を配置されたのです。⁷⁵

— ゲロンダ、あなたがここ、修道院にいらっしゃる時は、私はとても安心しています。でも、あなたがいない時に何か誘惑に遭うと、怖くなります。

— 恐れることはありません。あなたのそばには力強い守護者たちがいます。彼らのことを忘れないで、絶えず祈りをもって彼らに頼り続けてください。そして、もし私のような役立たずの者から何らかの助けが必要とされるなら、私がアトス山にしようがここにしようが、できる限りのことをして助けます。世俗の生活において、愛する兄弟たちが姉妹たちの世話を焼くのであ

⁷⁰ イリーナという名は、ギリシャ語から訳すと「平和」を意味する。大殉教者イリーナの記念日は5（18）日。——訳者注

⁷¹ エジプトの大殉教者ミナ（†約304年）は、キリスト教徒の迫害を拒み、軍人としての地位を捨てた。しばらくの間、山中で修業に励んだ後、キリストのために残酷な拷問を受けた。記念日は11（24）日11月。——訳者注

⁷² 1953年から1955年にかけて、エスフィグメン修道院にて。

⁷³ 聖スピリドン・トリミフントス（†約348年）は、キプロス島の司教であり、第1回全地公会議に参加した。古くから聖ニコラオスと並ぶ奇跡行者として崇敬されている。記念日は12（25）日。——訳者注

⁷⁴ 聖ゲラシム・ケファロニアス（†1579）——修道司祭。アトス山、エルサレム、そしてケファロニア島で修行に励み、その朽ちることのない聖遺骨は同島に安置されている。記念日は8月15日（28日）および10月20日（11月2日）。——訳者注

⁷⁵ 聖ディオニシオス・ザキントス（†1622）——聖ゲラシモス・ケファロニアスの洗礼の代父であり、学識豊かな人物で、ザキントス島の聖母アナフォントリア修道院で修行に励んだ。——訳者注

れば、世俗よりも高き霊的な生活においてはなおさらそうするものです。私はあなたたちのために、あえてここに私の宝、聖アルセニオスの聖遺物を残しておきました。つまり、今や私の心もここにあるのです。

「あなたの宝のあるところには、あなたの心もある」からです。⁷⁶ 私は以前、私が持っている大切なものはすべて、尊者アルセニオスが住まわれるあなたの修道院に遺すと、あなた方に話しました。聖人ご自身もかつてある人にこうおっしゃいました：⁷⁷ 「私はテッサロニキのそばに住んでいる。」もし彼がここに住んでいるのなら、彼に頼んで、杖を持ってタンガラシュキたちを主人のように片付けてもらうようにしてください！もし気後れするなら、私の名において頼んでください。

それこそが、すべての聖人の務めなのです——私たちのような不幸な者たちを、目に見える災いも目に見えない災いからも助け、守ること。そして私たちの務めは、キリスト教徒らしく生きようと努め、主を悲しませず、聖人たちに灯を灯し、助けを求めることです。この世において、私たちがキリストに近づくためには、助けが必要なのです。来世において、もし神が私たちを御自身のそばに置くことをお許しくださるなら、もはや聖人たちに願い事をしてお世話をかける必要はなくなるでしょう。いや、そもそもその必要すらないのです。

聖人たちの奇跡

— ゲロンダ、私が一人でホテルで奉仕をしているとき、怖くなることがあります。

— ハジェフェンディに祈りなさい、「⁷⁸」。そうすれば、もし強盗が来ても、後でその強盗自身があなたに許しを請うことになるでしょう。⁷⁹

— ゲロンダ、私が恐れているのは強盗ではなく、タンガラシュたちなんです。

— ハジェフェンディに願いなさい。彼に、あの連中も麻痺させてくれるように。できないと思うのか？

「もちろんできるに決まっていますよ、ゲロンダ！」

— 彼が一度、人間だけでなく車までも「麻痺」させたことがあるのを知っているか？ 運転手がドアに鍵を置き忘れてしまい、車が盗まれたんだ。彼が聖アルセニウスに祈った途端、車はまるで地面に釘付けにされたかのように道路の真ん中で止まってしまった！ 泥棒たちは車を捨てて逃げ出すしかなかった。

— ゲロンダ、医者から、私の頭の中に腫瘍があり、手術が必要だと言われました。

— さあ、聖アルセニオスの聖遺骨に頭をしっかりと当てなさい。彼が別の姉妹を助けたのを見たでしょう？ メスを使わずに手術をしてくれたので、その姉妹自身も何が起きたのか全く気づかなかったのです。神に栄光あれ！ 疑うことはありません、彼ならあなたをも助けてくれるでしょう。⁸⁰

聖アルセニオは助けてくれます。ある医師が、病気の娘のために祈ってほしいと頼んできました。私が聖アルセニオに祈りを捧げると、彼女の体調は少し良くなりました。ですから、聖

⁷⁶ マタイによる福音書 6:21。

⁷⁷ 敬虔なパイシイは、ここでは自分の名前を明かしていない。参照：長老パイシイ・スヴィャトゴレッツ著『聖アルセニオス・カッパドキア人』。モスクワ：スヴィャタヤ・ゴラ、2010年、33頁。——訳者注

⁷⁸ 聖アルセニオスは、聖地への巡礼を成し遂げた後、このように呼ばれるようになった。ハジェフェンディ——トルコ語の直訳で、「巡礼の紳士」を意味する。——訳者注

⁷⁹ 敬虔なパイシイは、聖アルセニオス・カッパドキアスが成し遂げた具体的な奇跡（彼の家に侵入した泥棒たちが、何も盗まずに立ち去っただけでなく、許しを請うたという出来事）を指している。参照：長老パイシイ・スヴィャトゴレッツ著『聖アルセニオス・カッパドキアス』。94-95、96、100-101、101-103、104ページ。——訳者注

⁸⁰ このような助言は、尊者パイシイが医療的援助を否定していることを意味するものではない。ここでこのように述べているのは、私たちが信仰をもって聖人たちに助けを求めるよう促すためである。

人がこの奇跡を完成させてくださるようお祈りください——科学者たちが神の力とは何かを知り、御名が賛美されますように。奇跡とは神秘です。それを体験することはできても、説明することはできません。人間の知性では理解できないのです。

—ゲロンダ、今日の人々は、かつてのように聖人を信じていません。

—かつては、自らを無信仰者と呼ぶ人々でさえ、聖人たちに敬意を払っていました。コニツァにイタリアの占領軍が駐留していた頃、森が燃え上がった時のことを覚えています。「イタリア軍が、住民たちが消火に出た隙に全員を捕らえるために、自ら火をつけた」という噂が広まりました。人々はそれを聞いてあちこちに散り散りになり、森は燃え続けた。イタリア兵たちは村の長老（彼は無神論者だった）のところへ行き、「みんなどこへ行ったんだ？」と尋ねた。「働いている」と長老は答えた。「なぜ消火に行かないんだ？」「うちの村には」と村長は答えた。「火事の際に備えて、聖ニコラオスがいるのです」（コニツァの主要な教会は聖ニコラオスに捧げられていました）。そしてちょうど彼らが話している最中、晴れていた空が雲に覆われ、土砂降りの雨が降り出した。イタリア人たちは、この奇跡を目にして、ひどく恐れた。

—ゲロンダ、奇跡を起こさない聖人はいるのでしょうか？

—聖人が奇跡を起こすかどうかは、神次第です。しかし、聖人による多くの奇跡については、私たちが単に知らないだけなのです。

神にとって難しいことは何一つありません。同様に、神に対して大胆な信仰を持つ聖人にとっても、難しいことは何一つありません。キリストはこう言われました。

『わたしはあなたがたに、わたしが行った以上の奇跡を行う力を与える。』⁸¹ このキリストの言葉は、キリストの謙遜さと、キリストが私たちに与えてくださる恵みの豊かさを物語っています。主の謙遜さは実に驚くべきものです——主ご自身がそうされたように、聖人たちに死者をよみがえらせる恵みと力さえも与えられたのです！

聖人たちの生きた御臨在

—ゲロンダ、私は自分の目で聖アルセニオス様にお会いしたいのです。

—それは危険な願いです。なぜなら、敵が幻影であなたを欺くかもしれないからです。そして、心の中で「聖人を見ることができたのだから、自分は何か重要な存在なのだ」と囁き始めるでしょう。その後、あなたがその「重要さ」を受け入れてしまうと、敵はあなたの想像の中で絶えずその幻想を繰り返し始めるのです。ですから、聖アルセニウスを畏敬の念を持って敬うことはしても、彼に会おうと望んではいけません。彼があなたに現れるかどうかは、もはやあなた次第ではなく、彼次第なのです。

—ゲロンダ、聖人が誰かの前に現れるとき、他の人々もその聖人を見ることができるのでしょうか？

—これには決まったルールはありません。見えることもあれば、声だけが聞こえることもあれば、何も感じないこともあります。いつも状況は異なり、普遍的な法則など存在せず、あり得ないのです。

聖人たちの存在は現実のものであり、生き生きとしている！私たちが彼らを見つけられないこともあれば、彼らの方から私たちを見つけてくれることもある。私が「聖なる十字架」の修道室からパナグダに移った時、そのカリヴァは荒れ果てていた。何とかして住めるように、一部屋を片付けた。持ち物はすべて自分で持ってきた。聖人暦はまだ箱に入ったままだった。晩課の時間になった。しかし、必要な『ミネイア』の巻をどこで見つけられるだろうか。私はカレンダーを手に取り、明日がどの聖人の記念日かを確認しようとした。だが、眼鏡はどこかへ消えてしまい、カレンダーの文字は小さすぎて、ロザリオを使って晩課を捧げるために明日の聖人の名前を読み取ることができなかった。45分間探したが、見つからなかった。「探し続けているうちに

⁸¹ ヨハネによる福音書14:12を参照。

時間が過ぎてしまう。それなら、こう祈ったほうがいだろう。『今日の聖人たちよ、私たちのために神に祈ってください』と私は考えた。ロザリオを使ってキリストと聖母マリアへの祈りを唱えた後、こう祈り始めた。「今日の聖人たちよ、私たちのために神に祈ってください！」夜、早課を捧げるときも、同じように祈った。「聖なる日々よ、私たちのために神に祈ってください！」すると突然、愛と父のような慈愛を放つ、輝く戦士が目の前に現れた。彼が近づいてくると、私は心に言い表せないほどの喜びを感じた。彼がどれほど善良な人かを見て、私は勇気を振り絞って尋ねた。「教えてください、どこで奉仕されていたのですか？お名前は？」すると彼はこう答えました。「私は聖ルキリアンです。」⁸² 聞き取れなかったので、私は聞き直しました。「聖ロンギンですか？」——「いいえ、」と彼は答えました、「聖ルキリアンです。」その名前は奇妙に思えたので、私は再び尋ねました。「聖ルキリアンですか？」——「いいえ」と彼は三度目に繰り返した。「聖ル・キ・リ・アンです。」その時、私はふとこう言った。「私も戦争で負った傷があるんです。」聖人のそばには白いエプロンを着た若い医師が立っていた。それは大殉教者パンテレイモンであり、聖ルキリアンは彼に私の診察を頼んだ。聖パンテレイモンが私を診察し、その後、彼が聖ルキリアンにこう言うのが聞こえた。「彼の傷はすべて治っている。ただ、兵役記録にそのことを記載する必要がある。」その後も長い間、私は大きな喜びと並外れた活力を感じ続けていた。眼鏡を見つけてカレンダーを覗いてみると、その日は聖殉教者ルキリアンの記念日であることがわかった。夕方、私は知り合いの神父たちを訪ね、そこでこの聖人の伝記を読み上げた。

そして今日に至るまで、この聖人はその愛で私を満たし、私に授けてくださったあの天国の喜びで、私の魂と体を癒やし続けてくださっている。

第4部。

「求めよ、そうすれば与えられる」

「自らの罪深さを深く自覚して自分のために祈るとき、たとえ他者のために『主よ、憐れみたまえ』とただ一言祈るだけでも、そこには大きな力が宿るのです。」

第1章。

自分自身のための祈りについて

自分自身と他者のために神の憐れみを求めよう

ゲロンダ、時々、誰かのために祈っていると、ふと心が和むことがあります。そんな時は、その人のための祈りをやめて、自分自身のために祈るのです。

— なぜですか？ あなたが先ほど祈っていたその人は、もう祈りを必要としなくなったのですか？

— やめてはいませんよ、ゲロンダ。でも、この好機を逃さず、自分自身のためにも祈りたいのです。次にこんな感動を味わえるのがいつになるか分かりませんから。

— 素晴らしい！ つまり、あなたは自分のために祈りを楽しみながら、隣人については「まあいい、後ででもいい」と言うつもりなのか？ ああ、あなたという人は……少なくとも、祈りを捧げる時は、「私を憐れんでください」ではなく、「私たちを憐れんでください」と言ってくだ

⁸² 殉教者ルキリアン・ニコミディウス（†275）——彼と、彼と共に殉教した四人の少年クラウディウス、イパティア、パウロス、ディオニシウス、および聖処女パウラの記念日は、6月3日（16日）である。

さい。この「私たち」という言葉には、あなた自身も、そして他のすべての人々も含まれているのです。私は祈るとき、こう言います。「主イエス・キリスト、神の御子よ、私たちを憐れんでください。すべての人と、この卑しい私をも憐れんでください。」

祈りを三つの部分に分けると非常に有益です。第一は自分自身のための祈り、第二は生きている人々のための祈り、第三は亡くなった人々のための祈りです。しかし、その場合でも、自分自身については他のすべての人々よりも多く祈ります。なぜなら、私は一人であるのに対し、生きている人々や亡くなった人々は数え切れないほど多いからです。

— ゲロンダ、神の憐れみを求めるには、私の一生では足りないような気がします。

— 神はあなたを憐れんでくださいます。ただ、シンプルに、絶えず、謙虚に、自分自身とすべての人々のために神の憐れみを願い続けてください。私たちが神の憐れみを願い、無理をせず、謙虚かつ誠実に努力するとき、神は私たちにも、他の人々にも、必要なものをすべて与えてくださいます。

— ゲロンダ、もしかすると、神の慈悲以外にも、何か別のことをお願いすべきでしょうか？

— 神の憐れみにはすべてが含まれています。しかし、必要があれば、神に具体的なことについてもお願いしても構いません。

— ゲロンダ、聖バシレイオス大主教はこう言っています。「祈りにおいて、賛美を捧げた後は、ただ天の御国だけを求めなさい。」⁸³ これはどういう意味でしょうか？

— 聖人は、何よりもまず天の御国を願うべきだ、という意味です。その後、主の御言葉通り、他のすべてのものは私たちに与えられます。⁸⁴ 主要なことを忘れ、二流の、あるいは数多くの願い事に気を散らすべきではありません。

— ゲロンダ、聖書には、必要に迫られた時に神に祈るよう書かれています。⁸⁵ しかし、聖なる父たちは、自分の必要について祈ることを避けていました。では、私はどのように祈ればよいのでしょうか？

— 魂に必要なことすべてについて祈り、肉体の必要にはあまり注意を向けないようにしなさい。「主の祈り」の中で、私たちが「私たちの日ごとの糧を今日お与えください」と唱えるとき、⁸⁶ それは単に肉体の糧を求めるだけでなく、霊的な生活、すなわち神の御心に従って生きるために必要なものも求めているのです。

ある時、私が「聖十字架」のカリヴァに住んでいた頃、お腹の調子が悪くなりました。修道院から瓶が届けられました——薬として飲むためのワインだと思われていたのですが——実際にはそこに酢が注がれていたのです。私はそれを届けてくれた修道士には何も言いませんでした。なぜなら、それが神の御心なのだと思ったからです。それから約四十日が過ぎた。私は雨水を飲んでおり、症状はさらに悪化した。ある日、体調は最悪の状態になった。大量の水を飲んだ後、一晩中苦しんだ。翌日、喉の渇きに苛まれたが、飲むのが怖かった。ランプに火を灯すために教会に入ると、イコノスタスの聖母マリアのイコンの下にワインの瓶があるのを見つけた。その瓶は私のもので、すぐに分かった。しかし、誰がそこにワインを注いだのだろうか？ この数日間、誰も私のところには来ていなかったし、私も頻繁に教会には行っていたが、イコノスタスのそばに瓶などなかったはずだ。そのワインは渋みがあって、私の消化にはまさにうってつけだった。そしてその同じ日、修道院からもワインの瓶が届けられた。

⁸³ 「そして、賛美と謙遜という二つの部分を成し遂げたとき、そのとき初めて、求めるべきものを求めなさい。すなわち、前述したように、富でも、地上の栄光でも、肉体の健康でもなく……しかし、あなたに命じられたとおり、ただ神の御国だけを求めなさい。」参照：聖バシレイオス大主教『著作集』第2巻。『修道規則』第1章。モスクワ：シベリア・ブラゴズヴォニツァ、2009年。323-325頁。— 訳者注

⁸⁴ マタイ6:33。

⁸⁵ マタイによる福音書21:22 参照。

⁸⁶ マタイ6:11。

「ゲロンダ、もし私が心から神に何かを願えば、神はそれを与えてくださるでしょうか？」

— それがあなたにとって有益であれば、与えてくださいます。そうでなければ、神がなぜ、どのようにしてそれをあなたに与える必要があるというのでしょうか？ 神が「まだその準備ができていない」と警告されたにもかかわらず、主が王を与えてくれるよう要求したユダヤ人たちの話を覚えていますか？⁸⁷ 王になったのは高慢なサウルで、彼は民に莫大な税を課し、苦しめました。⁸⁸

私たちはしばしば、神に願うことが善であり有益だと考えがちですが、実際にはまったく逆であることがあります。しかし、本質的に慈愛に満ちた神は、私たち一人ひとりに何が必要かを御存知です。ですから、祈りの中でこう言いましょう。「神よ、私の思いは、これが私にとって有益だと告げています。しかし、私の魂に何が必要かについては、あなたが私よりもよくご存知です。御心が行われますように。」⁸⁹ なぜなら、もし私たちが心からこう言うなら：

「御心が行われますように」と心から祈れば、神の御心は確かに成就するのです。私たちの魂にとって真に有益なことが成就するのです。

霊的な奮闘のための祈り

— ゲロンダ、アバ・イサクはこう書いています。「自分自身がまだ情欲から清められていないのに、どうして神を愛そうというのか？」⁹⁰ つまり、もし人が情欲から清められていないのに神を愛そうとするなら、そこには恥知らずさがあるということでしょうか？

— いいえ、なぜ厚かましいことになるのでしょうか？ 人は情欲からの浄化に励みながら、同時に神を愛したいと願っているのです。その両方が同時に起こっているのです。厚かましいのは、自分の情欲に目を向けず、祈りの中で神を愛せるようにと願う人の方です。

— ゲロンダ、どこかで読んだのですが、祈りの中で願うことは、信仰と心の温かさに応じて与えられるのだそうです。

— あなたは神に具体的に何を願っているのですか？

— 神が私の心を硬くするものを取り除き、祈りの際に私の心を柔らかくしてくださるよう願っています。

— 「求めよ、そうすれば与えられる」⁹¹ と、キリストは言われました。もしあなたが求めるものが清く、あなたにとって有益なものなら、その願いは叶うでしょう。もしあなたが、自分の罪の赦しや隣人への助けを祈る力を神に求めているのなら、それは善き願いであり、神はあなたの願いを叶えてくださるでしょう。しかし、もしあなたが祈りから喜びを得るための「祈りの賜物」を得たいと願っているのなら、果たして神がそれを与えてくださると本当に思っているのですか？

— ゲロンダ、時々私は神にこう祈ります。「主よ、私を啓発してください！」この願いは正しいのでしょうか？

— まずは自分自身の努力を尽くし、それから神に啓示を求めてください。神は、私たちが努力している姿を見てから、私たちが求めるものを与えてくださるのです。考え、祈り、自分自身に耳を傾け、分別を持って行動すれば、主はあなたを啓発してくださいます。例えば、何かを尋ねられたとき、急いで答えるのではなく、神に啓示を与えてくださるようお願い求めなさい。「神よ、——と祈りなさい——何を言うべきか、私に悟らせてください」——そうすれば、神はそ

⁸⁷ 参照：列王記上 8:4-22。

⁸⁸ 『列王記上』14:24-31、22:16-21を参照。

⁸⁹ マタイ 6:10。

⁹⁰ 「世を愛する者は、神への愛を得ることはできない。」参照：イサク・シリ、聖人『修道者の言葉』第35説教、190頁。——訳者注

⁹¹ マタイによる福音書 7:7。

の具体的な状況に必要な言葉をあなたに与えてくださいます。 性急な答えは自分の知恵から来るものですが、祈りを通して得られる答えは神から来るものです。

— ゲロンダ、私は不注意な人間で、神様が与えてくださる機会をしばしば逃してしまいます。そのため、神様に助けを求めること自体を恐れています。また失敗して、非難されることになるのではないかと。

— 神の助けを求めると同時に、あなたが注意深くなれるよう、そして神が与えてくださるその好機を活かすことができるよう、神に祈りなさい。

— ゲロンダ、天国に行けるようにと神に願うのは正しいことでしょうか？

— わかりません……例えば私は、天国に行けるようにと神に願うのではなく、自分の生きた方で神を悲しませないよう助けてくださるよう願っています。しかし、もし私が地獄に落ちたら、それで神を悲しませてしまうのではないのでしょうか？ そして、神を悲しませないよう神の助けを求める人を、主は地獄から救ってくださらないのでしょうか？

病気の時の祈り

— ゲロンダ、最近、心臓に問題があり、何かが起こらないか心配です。

— 恐れることはありません。私たち一人ひとりに何かしらの悩みがあるものです。なぜなら、悩みがあるからこそ、私たちはキリストの足元にひざまずき、助けを請うのですから。

— ゲロンダ、私が回復するようにお祈りください。

— 私がそう祈るのは、あなたにとって得にならない。もし神への信仰を持って耐え忍ぶなら、天の保険基金から年金を受け取ることになるだろう。それは農村の保険組合の年金よりもずっと多いものだ。⁹² どこかで読んだのだが、ある病人が聖パンテレイモンに、自分を癒やしてくれるよう懇願したそうだ。聖人は癒やしてはいませんでした。その病人は祈り続け、結局は回復しました。やがてその人が亡くなった時、癒やされたせいで多くの冠を失ってしまったことに気づきました。そこで彼は聖パンテレイモンにこう言いました。「ああ、私が冠を失うことを知っていたのなら、なぜ私を癒やしたのですか？」

— ゲロンダ、健康の問題において、私はどこまで神に委ねればよいのでしょうか？

— まずは神に身を委ねなさい。そして神の次に、人間——つまり医師——に身を委ねなさい。

— ゲロンダ、重い病気にはどのように向き合えばよいのでしょうか？

— 医師の診察を受ける前には、神が医師たちを助け、導いてくださるよう、祈りと徹夜禱を捧げなければなりません。それから、聖アルセニオスのランプから少量の聖油をいただくのを忘れず、聖水を飲むことも忘れず、詩篇を読みましょう……

— ゲロンダ、病気のせいで修道規則を守ることができず、それが心を痛めています。

— 病気のときに、ロザリオで祈ったり、お辞儀をしたりすることなど何もせず、ただ「神よ、あなたに栄光あれ！」と言うだけでも、それで十分です。⁹³

— ゲロンダ、私が病気のときは、痛みのせいで祈りに集中できません。

— そのような祈りには労苦も苦しみもあり、偉業もある。だからこそ、健康な人の祈りよりも、神に届きやすいのだ。

痛みも、せめて少しは愛さなければなりません。病気とは、人にとって大きな祝福なのです。人がこれを理解すれば、喜びをもって痛みを受け入れ、喜びをもってこう謳い上げるでしょう：

⁹² ギリシャの多くの修道士は、OGA（'Οργανισμός Γεωργικών Ασφαλίσεων）——農業保険協会——から年金を受け取っている。—— 訳者注

⁹³ ここで聖人は、重病でありながら非常に熱心な修道女に語りかけている。

「私は、いついかなる時も主を賛美する。」⁹⁴ 思い出します。カルーレの貧しい長老ガブリエル⁹⁵ は、どれほど苦しんだことか、どれほど苦しんだことか……。そして、痛みの発作の最中、彼は歌っていました。彼はベッドに釘付けにされながら、こう不思議がっていました。「『これはあなたの十字架だ』と言われるけれど、釘はどこにあるのか？ 釘がなければ、どんな十字架になるというのか？」

— それはどれくらい続いたのですか、ゲロンダ？

— 長く、一年か二年ほどでした。彼は完全に一人で暮らしていました。彼の独居室の床は腐り果てており、冬にはその穴から恐ろしいほど寒風が吹き込んでいました！ それでも病に伏した長老は、寒さの中でも歌い、神を賛美し続けたのです。

病気の時には、詩篇の詠唱が薬となる。たとえ人が重病でひどく苦しんでいても、教会の歌声によって痛みは和らぐ。もし本人が少しでも歌えるなら、それはなおさら良いことだ。私は今晚、痛みを感じていた時、声を限りに歌った。全エネルギーを歌に注ぎ込んだ。そして、その歌が私にどれほどの力を与えてくれたか、わかるか？！⁹⁶

第2章。 他者のための祈りについて

自らの罪深さを自覚しつつ、世界のために祈ること

ゲロンダ、時々、人々が苦しんでいるのを見ると、自分のために祈ることができません。

— 私たちは、自分自身のためだけに自分のために祈っているわけではないのです。自分のための祈りは、ふさわしい装いで神の御前に立つための準備として必要なのです。他の人々の痛みを感じるためには、まず自分自身を整えなければなりません。そして、自分の罪深さを深く自覚しながら自分自身のために祈るとき、たとえ「主よ、憐れみたまえ」という他者のための単純な祈りであっても、大きな力を持つことになります。なぜなら、その祈りは、神の偉大な憐れみを引き寄せる深い謙虚さをもって捧げられるからです。

— ゲロンダ、私は自分のためにたくさん祈る必要性を感じてしまい、他者のために祈ることを忘れてしまいます。

— よく考えてみてほしい。古い人を脱ぎ捨てるためには、自分自身のために祈る必要がある。しかし、神聖な愛が燃え上がると、人は自分自身を忘れ、他者のために祈るようになるのだ。自分自身のために少し祈った後は、苦難にある世界全体や、神から遠ざかってしまった人々のことを思い起こしなさい。また、主から与えられた時を無駄にし、神から離れてしまった人々のためにも祈りなさい——今、彼らは悔い改めてはいるが、もはや、その悔い改めは役に立たない。すべての人々のために、「主イエス・キリスト、神の御子よ、私たちに憐れんでください」と祈りなさい。そうすることで、あなたは自分自身のためにも、あなたの祈りを求めた人々のためにも、そして全世界のためにも祈ることになるのです。

— ゲロンダ、私は人々に同情しますが、神に彼らの助けを求めるほどの大胆さを自分の中に感じられません。心の中でこう囁くのです。「神は、あなたのような信仰の薄い者の祈りを聞いてくださるのでしょうか？」

— そんな「右から」忍び寄り、あなたの「謙遜」を口実に絶望へと陥れようとする悪魔の囁きには耳を貸さないでください。「主よ、私は信仰が薄い者ですが、どうか私の祈りを聞いて

⁹⁴ 詩篇33:2。

⁹⁵ 彼については以下を参照：『新アフォン・パテリク』第1巻。モスクワ：オルフォグラフ、2013年。62-89頁。——訳者注

⁹⁶ 1994年6月11日、聖パイスイが、この世を去るちょうど1ヶ月前に語った言葉である。

ください。私のせいで他の人々が苦しむのは不公平ですから」と語りなさい。ある時、激しい干ばつの最中、アトス山の⁹⁷の修道士がこう祈りました。「わが神よ、どうか人々に少しばかりの雨をお与えください。私たちのためではありません。私たちは修道士であり、苦行の生活を送ることを誓ったのです。世の中で苦しんでいる貧しい人々を憐れんでください。それにもかかわらず、

自らの欠乏から⁹⁸ 私たちにも何かを分け与えてくれているのです。もし私が霊的に正しい心持ちであったなら、あなたは私の祈りを聞き入れ、人々は苦しむことはなかったでしょう。私が大いなる罪人であることは承知していますが、私のせいで他の人々が苦しむのは果たして公正なことでしょうか？ どうか彼らを助けてください！ 彼らには祈る時間さえ残されていません——だからこそ、私はできる限り彼らのために祈っているのです。」 1時間半後、雨が降り出しました。マケドニア全土、テッサリア、そしてアトス山一帯に！

— ゲロンダ、平和のために祈るとき、ある思いが私の中に湧き上がってきます。「私は『自分の死者』を置き去りにして、他人の死者を葬りに行っているのだから、神は私を忌み嫌っておられるのではないか」と。⁹⁹

— あなたは修道誓願を立てた時、「自分の死者」を葬らなかったのですか？ こう祈りなさい。「わが神よ、私はあなたのしもべですが、あなたが私の祈りを聞いてくださるに値しません。しかし、この世でこれほど苦しみ、苦しんでいる人々を、あなたは憐れんでくださらないのでしょうか？ どうか彼らを助けてください。」 人が愛と謙遜をもって隣人のために祈り、自らの罪深さを自覚して精進するとき、神はその人から背を向けられることはなく、むしろ、その人自身にも、他の人々にも助けを与えてくださる。しかし、もし人が自分を聖人だと考え、他者を罪人だと見なして祈るなら、その人は神にとって真に忌まわしい存在となる。

他人の痛みを自分の痛みとする

— ゲロンダ、以前、私たちが「祈りの共同体」を組織するとお約束くださいました。それはいつ実現するのでしょうか？

— それはあなた方次第です……私が次にここを訪れた時、あなた方がどのような状態にあるかを見てみましょう……もし祈りが痛みを伴って捧げられるなら、それがどれほどの力を帯びるか、お分かりでしょうか？ あなたがたが世界の必要のために祈るとき、その瞬間に神に助けを求め、あなた方と同じ波長にある人々は、神から助けを受けることになるのです。私は祈っている魂を感じ取り、その祈りを強力な電波のように感知します。神から助けを受けた特定の病人が、まさにどの日、何時に祈っていたのかさえ、しばしば理解できるのです。

— ゲロンダ、あなたが祈っている人々は、それを感じているのでしょうか？

— はい、感じています。まるで足元の地面が揺れ始め、身震いするような感覚を覚えるのです。祈りが思いやりを込めて捧げられるとき、見知らぬ人であっても、誰かが自分のために祈ってくれていることを理解するのです。

— ゲロンダ、他者のための私たちの祈りが、神にとって最も喜ばれるのはいつでしょうか？

— それが相手にとってどれほど必要であるかを実感している時です。それは、私たちが祈っている相手の立場に身を置いてみるときに起こります。もし私たちが病人や故人の立場に身を置けば、それは私たちが憐れみを持って祈る助けとなります。憐れみが心に染み込み、私たちの祈りは心のこもったものになるのです。

— ゲロンダ、私は自分の考えに溺れてしまうと、祈ることができません。

⁹⁷ それはまさに尊者パイシオスご本人であった。

⁹⁸ マルコによる福音書 12:44。

⁹⁹ マタイによる福音書 8:22 およびルカによる福音書 9:60 を参照。

— なぜでしょう、私の愛しい子よ、あなたはそんなに自分自身のことばかりにこだわっているのですか？ なぜ、苦しんでいる人々のことを、ほんの少しでも考えようとしらないのですか？ どれだけの家族が崩壊し、どれだけの不遇な子供たちが「街」に育てられ、どれだけの子供たちが母の愛情もなく孤児院で暮らしているか、知っていますか？ 考えてみて、今この瞬間にも「助けて！」と叫んでいる人がどれほどいるか——そのそばには、彼らを助けてくれる人が誰もいないのに？ 海で溺れる人はどれほどいるのか、自殺で命を絶つ人はどれほどいるのか、苦しんでいる人はどれほどいるのか？ この世には、修道士の祈りを必要としている人がこれほど多くいるのだ。それなのに、私たちは貴重な時間を、空虚な考えや子供じみた愚痴に費やし、修道者の戒律さえもきちんと守っていない。どうか注意を払ってください。自分の「私」という枠から抜け出し、他人の痛みを自分のものとして受け止めてください。そうすることで、あなた自身も平安を見出し、神から報いを受け、他の人々をも助けることになるでしょう。

私が当時、独居制だったフィロフェイ修道院に住んでいた頃、¹⁰⁰ ある夜、私は独房で祈っていると、困窮している誰かが修道院にやって来たのを感じた。それは、悪霊に取り憑かれた一人の哀れな男だった。修道院の門は日没とともに閉まり、翌日の朝に開くようになっていた。「さて、どうすればいいだろうか？」と私は考えた。「せめて何か食べ物をあげたい。そうでなければ、彼は朝まで空腹のままそこに座り続けることになるだろう。」その時、ある考えが浮かんだ。私は食料庫へ行き、いくつかの食料を手に取り、¹⁰¹ それらを籠に入れ、紐を結び、外へ面した自分の窓から籠を下ろした。私はその時のことで、その後も落ち着くことができなかった。一晩中、私は憐れみの念を抱きながら祈った。「神よ、私はできる限りのことをしました。あなたの被造物を助けてくださるようお願いする資格など私にはありません。しかし、私のせいで彼が苦しむなんて、果たして公平なことでしょうか？」朝、修道院の門が開き、その男が中に入ってきたとき、彼は元気になっていました。彼は教会に入り、神を賛美しました。慈愛に満ちた神は彼を憐れみ、悪霊から解放してくださったのです。

「ゲロンダ、苦しんでいる人のために祈るとき、祈る者の心はキリストに向くのでしょうか、それとも隣人の苦しみに向くのでしょうか？」

— あなたは隣人のために、キリストに助けを求めているのではないですか？ 祈りは人間の苦しみについて考えることから始まり、やがてキリストへと向かうのです。

— ゲロンダ、私の心が苛立ちを覚える時、私はこれまで経験してきた様々な困難を思い返し、同じような困難に直面している人々を助けてくださるよう、神に祈ります。

— それは正しい。それが、他者をより深く理解し、共感するのに役立つのであれば、そうしなさい。「神よ」と語りかけなさい。「あなたが私にこれほど多くの恵みを与えてくださったように、私よりも優れた私の兄弟をも助けてください」と。

— ゲロンダ、ある人の救いのために祈ると同時に、その人に苦しみを与えないよう神に願うのは、もしかすると間違っているのでしょうか？

— いいえ、祝福された魂よ、それにもまた慈悲があるのです。祈る人に隣人への愛があるとき、神はそれを喜ばれます。しかし、最終的には、神は魂にとって有益なことをなさるのです。

具体的な必要や全世界のための祈り

— ゲロンダ、礼拝が終わっても、ずっと眠気に襲われていて、結局祈ることができなかったとき、私はがっかりしてしまいます。

— 眠気を払うためには、霊的に心を奮い立たせるようなことを考えてみてください。

¹⁰⁰ 個別生活（イドイリトミック）修道院とは、修道士たちが共通の修道院長を選出せず、霊的生活や生計の面でそれぞれ独自の規律に従う修道院のことである。聖山（パントクラートル）に残っていた最後のイドイリトミック修道院は、1992年に共同生活制の修道院へと改組された。——訳者注

¹⁰¹ 聖パイスイスは、一時期ケラー（食糧の保管と配給を担当する者）を務めていた。

— ゲロンダ、人々の苦しみ以上に心を奮い立たせるものがあるでしょうか？

— その通りです。しかし、人々の苦しみを「漠然と」考えるだけでは、あまり役に立ちません。むしろ、非常に辛い状況にある具体的な人々を思い浮かべてください。そうすることで、あなたは彼らに心を寄せ、祈りが心の底から湧き出るようになるでしょう。まず、あなたの心を最も揺さぶるある出来事をきっかけにして、それから他の苦しむ人々についても考えてみてください。例えば、どんな戦争でも多くの負傷者が出ます。たとえその人たちの姿が見えなくても、すべての被害者に共感することができれば、それは素晴らしいことです。しかし、直接会わずに彼らに共感するのが難しいなら、次のようにすることもできます。例えば、誰かが指を切ったのを見たとき、「ああ、あの人、痛そう！もし指を切るだけでなく、障害を負って、手や足を失ってしまったらどうだろう？！世の中には、手や足のないような不幸な人々が、どれほど多く生きていることか！……」。認めてほしいのですが、ニュースで「列車が脱線した」と聞くと、自分の目で線路から外れた列車や、多くの犠牲者や傷ついた人々を目にするのとでは、全く別物です。このように、具体的な苦しみについて痛みを込めて祈ることで、あなた自身も助けを得ると同時に、隣人を助けることになるのです。

— ゲロンダ、プロスコミディアの際に鐘が鳴ると、¹⁰² 私は特定の名前ではなく、例えば未亡人や孤児、独り身の人々といったように、総じて追悼しています……これは正しいのでしょうか？

— 私も同じようにしています。しかし、心を込めて彼らのために祈ってください。また、プロスコミディアを行う司祭も、単に形式的に名前を読み上げて聖体片を取り出すだけではいけません。そうではなく、一人ひとりの人のために心を込めて祈らなければなりません。そうして祈れば、奇跡が起こり始めるでしょう。ある時、ある司祭のもとへ悪霊に取り憑かれた人が連れて来られ、聖体礼儀を執り行ってほしいと頼まれました。その司祭は、プロスコミディアで彼を偲びながら、聖体を取り出す前に、深い憐れみを込めてこう言いました。「主よ、あなたは御自身の被造物がどれほど苦しんでいるかをご覧ください！…彼を悪霊の支配から解放してください。主よ、あなたのしもべを覚えてください……」すると、悪霊は耐えきれず、その不幸な者から出て行った。

— ゲロンダ、一つのことに長くと祈るほうがよいのでしょうか。それとも、一つの願いから別の願いへと移りながら、全世界にそうやって憐れみを注ぐほうがよいのでしょうか？

— なぜ一つの事柄に限定する必要があるのでしょうか？ 様々なことを願うほうがよいのです。一つ、二つ、三つと——一つの願いが次々に続いていくように……。そして、こうした多様な願いを捧げた後、全世界が抱える共通の苦しみについて思いを巡らせ、祈りを捧げればよいのです。そのような祈りは、そこに高潔さがあるからこそ、神の心を動かします。

— ゲロンダ、すべての人々のために、私たちは祈りの中で何を願えばよいのでしょうか？

— すべての人々のために「良き楽園」を願いましょう。¹⁰³ 何しろ、キリストはすべての人々が救われるために、ご自身を犠牲にされたのです。キリストに近い人々も、キリストから遠い人々も、すべてです。ですから、すべての人々が神を知り、神を愛し、神に喜ばれ、救われる、つまり楽園に入ることができるよう祈りましょう。ある人は¹⁰⁴、次のように祈りました。「わが神よ、私はすでに楽園で暮らしました——ここ、この地上において。ですから、死後、私の兄弟の代わりに私を地獄へ送り、彼を天国に住まわせてください。」とはいえ、もしそのような人が地獄に落ちたとしても、その人の偉大な愛によって、彼が置かれるその小さな地獄の一角は、天国へと変わるだろうと思います。なぜなら、愛があるところにはキリストご自身が臨在され、キリストがおられるところには、そこが天国だからです。

¹⁰² アトス山の伝統によれば、司祭はプロスコミディアの終了前に小鐘を鳴らし、信者たちは心の中で、生きている者も亡くなった者も含む正教徒の名前を祈り、その間、司祭は彼らのために聖体の断片を取り出す。

¹⁰³ 「良き楽園を」——ギリシャで広く使われている祝福の言葉。——訳者注

¹⁰⁴ ここで言及されているのは、あの聖パイシオスその人である。

私たちの祈りを求めてくる人々のための祈り

— ゲロンダ、例えば「試験を受ける私の子供のために祈ってください」とか、「手術を控えているあの人を祈ってください」といった依頼を受けた場合、その後、結果がどうだったか尋ねるべきでしょうか？

— なぜそれを尋ねる必要があるのですか？ 後で「神よ、私の祈りが効を奏したことを賛美します」と自慢するためですか？ 祈ったのですか？ 自分のすべきことを果たしたのですか？ あなたに求められるのはそれだけなのです。

— ゲロンダ、あなたに祈ってほしいと頼まれた人々のために、どのように祈られるのですか？

— 手術の前は、¹⁰⁵、私に渡されたメモを、時折地面にひれ伏しながら、立ったまま読んでいました。病院から戻った後は、横になって読むようになりました。体調が少し良くなると、また立ったままメモを読み始めました。

— ゲロンダ、巡礼者の中には、私たちに祈りを依頼するメモを残していく人もいますが、彼らの必要が分からない場合、どのように彼らのために祈ればよいのでしょうか？

— 「主よ、あなたご自身がその苦境をご存知である御自分のしもべたちを憐れんでください」と祈りなさい。

— では、ゲロンダ、その人たちが生きているのか死んでいるのか分からない場合、どのように祈ればよいのでしょうか？

— 「主イエス・キリストよ、あなたのしもべたちを憐れんでください」と祈りなさい。

— ゲロンダ、時々、特定の日に特定の時間、ある具体的な事柄について祈ってほしいと頼んできた人々のために祈るのを忘れてしまうことがあります。

— まず彼らのために祈りを始め、こう言いなさい。「主よ、私たちのような不適格な者たちに、彼らのために祈るよう命じてくださった御自分のしもべたちを、覚えてください。」¹⁰⁶ 彼らの名前を二、三回唱え、それから全世界のために祈り、こう言いなさい。「主イエス・キリストよ、御自分のしもべたちを憐れんでください。」

— 時々、ゲロンダ、私のために祈ってほしいと頼んでくる人々の名前を忘れてしまうことがあります。

— 名前を忘れてしまったら、似たような必要を抱えている人々のために祈りなさい。例えば、病気の人や、正しい道から外れてしまった若者、あるいはそのようなケースです。祈りの冒頭でこう言いなさい。「わが神よ、何よりもまず、他の人々よりも助けを必要としている人々をお助けください」——そして続けて、「あなたのしもべたちを憐れんでください」と。

— ゲロンダ、私は祈りを求めてくる人々の名前を、健康や啓発など、それぞれの必要に応じて分類しています。しかし、名前はどんどん増えていきます。これらの名前をいつまで祈り続けていけばよいのでしょうか？

— まずは新しい名前を挙げ、その後、「主イエス・キリストよ、あなたのしもべたちとあなたの全世界を憐れんでください」と付け加えなさい。そうすれば、あなたの祈りの列車が、ほんの数人の乗客だけで出発してしまうことを防げるでしょう。

— ゲロンダ、何かの必要について祈ってほしいと頼まれたとき、どれくらい祈ればよいのでしょうか？

— どのような願いか、そしてあなたがその人にどれほど同情しているかによります。ある人の願いはそれほど大きくないかもしれませんが、あなたがその人のことを気の毒に思うなら、

¹⁰⁵ 大腸の悪性腫瘍の切除（1994年2月）。

¹⁰⁶ 参照：『時課書』。深夜礼拝および晩課の終わりに唱えられるエクテニアの祈願。

何年もその人のために祈り続けることもあるでしょう。一方で、ロザリオを一周するだけで十分な場合もあります。

— では、ゲロンダ、結局のところ、誰かの願いについて十分に祈ったという証拠とは、一体何なののでしょうか？

— 心が穏やかな状態である限り、祈り続けてください。祈りに無理や無理やりさがあるってはありません。祈りの長さは、あなたがどれだけの時間を割けるかによって決まります。しかし、覚えておいてください。重要なのは、人がどれだけ長く祈るかではなく、どのように祈るかなのです。ある人は、祈りに多くの時間を割いているから自分はよく祈っていると思うかもしれませんが、苦しみなく捧げられるその祈りは、祈りとは言えません。一方、祈りの時間はそれほど長くない人もいますが、その祈りは、悔い改めと謙遜をもって捧げられているため、真の祈りなのです。そして、量と質の両方が備わっているならば、神を愛する魂は、神から二重の恵みと祝福を受けるのです。

— ゲロンダ、多くの悩みを抱えた人々が修道院を訪れ、私のために祈ってほしいというメモを残していくとき、私は彼らの苦しみに心を痛めます。しかし、その後、彼らの悩みが求めるほどに彼らのために祈る時間が足りず、それが気にかかります。

— 人はあなたに自分の痛みを打ち明け、あなたはそれを聞き、あなたの心はその人のために目に見えない血を流しているのです。たとえその人のために祈る時間が足りなくても、その流された血は、何時間もの祈りに匹敵する価値があります。この憐れみこそが心の祈りであり、神はそれに応えてくださるのです。あるいは、例えば、あなたに渡された手紙を読みながら、これらの人々のためにもっと何かをしてあげたいのに時間が足りない、と心を痛めることもあるでしょう。しかし、理解してください。心の痛みを込めて読み上げられたその名は、紙切れに書かれたのではなく、まさに天に記され、神の御座そのものへと昇っていくのです！

病める人々のための祈り

— ゲロンダ、私は今病気です。病気の間、どのような規則を守ればよいのでしょうか？

— もしできるなら、静かに教会の聖歌を歌ったり、イエスの祈りを捧げたりしなさい。そして、神に、あなた自身と、弱き人間であるあなたが他の人より深く感じ取れる人々の健康を願いなさい。病気の時は、祈るためのあらゆる条件が与えられているのです。あなた自身の痛みでさえ、苦しむ人々のために痛みを込めて祈り、あなたの祈りが心の底から湧き出るものとなるための、非常に重要な条件なのです。実のところ、そのような祈りこそが修道士の主な務めなのです。これを理解すれば、あなたは落胆することなく、神に感謝しつつ絶えず祈り続けるでしょう。

— ゲロンダ、一部の人は、病める人々の名前を書き記した紙片を作り、様々な修道院に送り、彼らのために祈りを捧げてもらっています。

— それは良いことですが、それだけでは不十分です。人々自身も病める人々のために祈るべきですし、病める人々に対しても、祈りを忘れないよう助言すべきです。様々な修道院に祈りのために名前が送られたからといって、それで自分を安心させてはいけません。

— ゲロンダ、最近、障害を負ってひどく苦しんでいる私の兄を、神様に連れ去ってくださるようお願いしたいという考えが頭をよぎります。

— 神様にどうすべきか指示してはいけません。神様に信頼を置き、問題を解決するのは神様に委ねてください。神様は、ご自身の子供たちにとって何が最善かをご存知です。神様は優しく慈愛に満ちた父であり、最善の御心で行動なさいます。

— ゲロンダ、病人の上に死の脅威が迫っているとき、あなたはどのように祈るのですか？

— 私は自分の力の及ぶ限り祈り、その祈りに断食や礼拝、その他何かを添えることもできます。そして、すべてを、本質的に慈愛に満ちた神の御手に委ねます。

— ゲロンダ、しかし、もし神が私たちの祈りなしでも、どの病人に何が有益かをご存知であるなら、なぜ私たちが祈らなければならないのでしょうか？

— 私たちは神に願い求めなければなりません。もし回復や延命が魂の救いにつながるなら、慈愛に満ちた神は直ちに助けてくださいます。しかし、病人のために祈らなければ、病気は自然の法則に従って進行していくでしょう。

苦しみと共に捧げられる祈りの後には、神の慰めが訪れるのです

— ゲロンダ、人々の苦しみについて聞くたびに、私は打ちのめされてしまいます。もしかすると、これは信仰心の薄さの表れなのではないでしょうか？

— よく考えてごらん。信仰が薄いというのは、自分自身への不安のことだ。他者への不安は「憐れみ」と呼ばれる。正しい憐れみには祈りが伴い、その後に神の慰めが訪れる。だから、できる限り祈り、その後はすべてを神の御手に委ねて、心を落ち着かせなさい。考えてみてください。神は、ご自身の被造物について、あなたよりも少ない心配しかしておられないのでしょうか？ それなら、なぜあなたが疲れ果ててしまう必要があるのでしょうか？

霊的に傷つき、他者のために苦しむ人に対して、神は大きな慰めを与えてくださいます。そうでなければ、そのような人は耐えられないからです。数え切れないほどの苦難や問題を抱えた人々からの山のような手紙を読むことが、私にとってどれほど辛いことか、ご存知でしょうか？ その辛さのせいで、その後は何一つ食べられなくなってしまいます。しかし、その痛みから真の喜びが生まれるのです。神は、その苦しみに見合った慰めをもってあなたに報いてくださいます。神の慰めは、あなたが耐えきれないほど強烈なのです。ついさっきまで、隣人のために祈りながら苦しみ、泣いていたあなたですが、今やあなたは喜びに満ちています。慈愛に満ちた神は、まるであなたにこうおっしゃっているかのようです。「そんなに心配するな、わが子よ！ 私はすでにあなたの願いを聞き入れたのだ。」

第3章。 故人のための祈りについて

「死から命へと移る」

ゲロンダ、今、痛みはありますか？

— さて、あなた自身はどう思いますか？ もし夜明け前に死ぬなら、私にとって偉大な一日が始まるということです：夕方もなく、朝もないのです！ ところで、私が死んだら、太陽はあなたたちが持って行って構いませんよ！¹⁰⁷

— ゲロンダ、霊的に準備の整った人がこの世を去る時が来ると、その人はどのような気持ちになるのでしょうか？

— 私にどうしてわかるでしょう？

— ゲロンダ、誰もあなたにそう言ったことはありませんか？

— 「死から命へと移った、¹⁰⁸」——聖書にはそう書かれていないか？ つまり、この地上の生活は実のところ「死」であり、死とは真の命への移行なのだ。したがって、霊的に準備の整った者は、楽しげに、喜びをもって旅立つのだ！

— ゲロンダ、多くの聖人たちは、肉体を離れる魂を見たそうです。それらはどのような姿をしているのですか？

¹⁰⁷ 1994年6月28日、帰天の2週間前に聖パイシオスによって語られた。

¹⁰⁸ ヨハネによる福音書 5:24。

— まるで子供のような姿です。というのも、あの世では誰もが天使のようになるからです。男性も女性も、老人も老女も、赤ん坊も存在しません。皆、同じ性別、同じ年齢になります。ですから、誰かが肉体から離れる魂を見る時、それはまるで小さな子供のように見えるのです。それぞれの顔には特徴的な輪郭がありますが、その姿は子供の顔のように見えます。

私が「聖十字架」の独房に住んでいた頃、時折、フィラレート長老を訪ねていました。¹⁰⁹ 彼は、隣の独房に住む敬虔な長老でした。彼が自ら病に倒れるまでの15年間、彼はパーキンソン病を患っていた弟子であるバルトロメオ神父の世話をしていた。私が最後に彼の独房を訪れたとき、彼は床に横たわっていた——転んでしまい、起き上がることができなかったのだ。彼はもう一ヶ月も何も食べておらず、水だけを飲んでいて、横になることもできず、靴を履いたまま、壁にもたれかかって座ったまま眠っていた。服は体に張り付き、靴はびしょ濡れになっていた。足に傷が開き、そこから滲出液がにじみ出ているからだ。しかし、彼はまるで何も特別なことが起きていないかのように振る舞っていた。「この苦しみも、神からの祝福なのだ」と彼は言った。私はフィラレート神父を床から起こし、手助けをするためにその夜、カリヴァに泊まらせてほしいとバルトロメオ神父に頼んだが、彼は許可せず、翌日また来るようにと言った。真夜中、私はロザリオで祈っていると、フィラレート長老が、顔は明るく、まるで12歳の少年のように若々しい姿で、神の光の中に包まれて天に昇っていくのを見た。私は、彼が主のもとへ召されたのだと悟った。

「ゲロンダ、逝去後の最初の40日間は、故人のために一層熱心に祈る必要があるのでしょうか？」

「はい。亡くなった人の魂は、どのような裁きが待っているのか分からず、震えているからです。」

ここ、スロティで、ある時、ホテルの近くで、私から祝福を受けたいと願う一人の年配の女性に出会いました。私も彼女の手口に口づけをしました。その魂に神の恵みを見出したからです。しばらくして、その女性は修道女になりました。彼女がこの世を去った時、私はここにいて、敬虔な気持ちで彼女の遺体に接吻しました。その後、私には二つの出来事が起こりました。一つはここ、イシハステiriaで、もう一つは私のカリヴァででした。最初の出来事は、彼女の死から七日後に起こりました。私は彼女の魂を見ました。彼女はまるで小さな天使のようで、12歳の少女のようで、全身が輝いていました。二度目は、彼女が夢の中に現れ、感謝の意を込めて深く頭を下げ、彼女のために祈ってくれたことへの感謝を伝えてくれました。これらすべてが非常に感動的で、私は大きな喜びを感じました。その出来事があった日付を書き留めようとカレンダーを開くと、彼女の永眠からちょうど40日が経過していることに気づきました。この尼僧は並外れた優しさの持ち主でしたが、今もなお感謝の気持ちを忘れずにいます。

常に故人のために祈りましょう

— ゲロンダ、納骨堂⁽¹¹⁰⁾ではランプを灯すべきでしょうか？

— ええ、それは故人のための供え物ですから。たとえ単にろうそくを灯すだけでも、故人の魂には大きな恩恵がもたらされます。

亡き人々を偲び、常に彼らのために祈らなければなりません。彼らの魂のための祈りを怠ってはなりません。彼らが安らぎを得られますように。私のカリヴァで聖体礼儀が行われるたびに、その終わりに私は司祭に追悼の礼儀を執り行うよう依頼しています。そこでは、すべての故人、すなわち「その名を挙げなかった者たち」のためにも祈りが捧げられます。¹¹¹ アトス山の修

¹⁰⁹ 長老パイシイ・スヴィャトゴレッツ。『スヴィャトゴールの聖父たちとスヴィャトゴールの物語』。89-93頁。——訳者注

¹¹⁰ ギリシャ教会の伝統によれば、故人の遺骨は数年後に掘り起こされ、清められて、特別な納骨堂に安置される。——訳者注

¹¹¹ スラブ語版には、このような表現はない。——訳者注

道院では、金曜日の夕方に故人のための追悼礼拝がコリヴォを伴って執り行われ、土曜日の朝には大聖堂で早課が捧げられ、その後、墓地の教会で聖体礼儀が行われます。そこ、墓地で、私たち皆は自分の旅路を終え、この「修道院」から別の場所へと旅立つのです。

— ゲロンダ、故人のためにどのように祈ればよいのでしょうか？

— 一般的にこう言いましょう。「神よ、御身のしもべである故人の魂を安らかにしてください。」もし亡くなった誰かを思い出したり、知人であれ見知らぬ人であれ、誰かが亡くなったことを知ったりしたなら、その魂もまた、同じ祈りの中で偲んでください。

まず、より大きな助けを必要としている故人を祈り、次に助けの必要が比較的少ない人々を祈り、最後に亡くなった親族や親しい人々を祈るのが正しい順序です。例えば、私は普段、親族のために特に祈ることはありませんが、もし疲れや時間の不足で故人のために祈らなかった場合、その後、夢の中で両親の姿を見ることがあります。というのも、私がすべての故人のために祈るとき、私の両親もまた助けを受け、喜びを感じるからです。しかし、祈らないと、父も母もその慰めを失ってしまうのです。私たちの祈りは微力ですが、それでも貧しい故人たちに助けをもたらします。ですから、私たち修道士が故人のために祈らないのであれば、生きている私たちから皮を剥がされ、塩を振りかけられるに値するのです。

故人たちは祈りを必要としている

— ゲロンダ、礼拝の際、私は自分のことばかり祈ってしまいます。追悼の礼拝で「無垢なる者たち」が読まれるときでさえ、¹¹²、私はしばしば自分のための祈りを続けてしまいます。

— さて、あなたはすべての善を自分だけのために望んでいるのですか？ 亡くなった方々は私たちの祈りを必要としています。なぜなら、彼ら自身ではもはや何もできないからです。しかし、私たちなら彼らのために何かをしてあげることができるのです。

アトス山に、ヤニスおじさんという一人の信徒が住んでいたのを覚えている。彼は修道院や修道士の部屋を回り、「何か仕事はないか？ さあ、どんな仕事をすればいい？」と尋ねていた。彼はあまりにも善良な人だったので、修道士たちは彼に修道士になるよう勧めた。しかし、彼はこう答えた。「いや、いや！ ... ただ、私のために祈ってください！ 私がどれほどろくでなしだったか、あなたには想像もつかないでしょう！ 私が戦争でどれほどの悪事を働いたか、ご存知ですか？」ある時、私が聖書台を作るのを手伝ってくれた際、彼はこう頼みました。「神父様、私のために祈ってください。私は恐ろしい罪人ですから。」その後、私は彼の行方を失ってしまいました。しばらくして、ある修道院から一人の修道士が私のところに来て、こう言った。「ヤニスおじさんが亡くなりました。彼は私に二度現れて、亡き人たちのうちの一人として彼を祈りに加えてほしいという願いをあなたに伝えてほしいと頼みました。」事情はこうだった。ヤニスおじさんは、修道士たちを手伝うためにある修道院へ行った。臨終の時が近づくと、彼は納骨堂で奉仕していた修道司祭にこう言った。「兄弟よ、私は恐ろしい罪人だ。どうか毎日、私の墓で追悼の礼拝を執り行ってほしい。」そして彼が亡くなると、その修道士は確かに毎晩訪れて、彼の墓で追悼の礼拝を執り行った。しかし、しばらくして、その修道士はアルコンダリク（¹¹³）での務めを任されるようになり、時折、追悼の礼拝を執り行うのを忘れてしまうことがあった。ある夜、夢の中にヤニスおじさんが現れて、こう言った。「どうか、私のことを忘れないでください！ もし自分で私のためにリチアを執り行うことができないのなら、パイシイ神父のところへ行って、私が亡くなったと伝えてくれ。彼は毎日私のことを追悼しているが、私の健康を祈り、私が悔い改めるよう祈っている。しかし、私はもう悔い改めることはできないのだ。」

亡くなった人たちは、生きている人々よりも祈りを必要としている。なぜなら、生きている人々にはまだ悔い改める希望が残されているからだ。そして、最後の審判はまだ訪れていないため、神は亡くなった人々のために祈る人々を望んでおられるのだ。ある時、戦場で重傷を負っ

¹¹² これは第118篇の詩篇の名称であり、冒頭は「その道を歩む清き者たちは幸いである」という言葉で始まる。

¹¹³ アルコンダリクとは、来訪者を迎える場所であり、修道院の宿泊施設でもある。— 訳者注

た兵士が司祭に水を求めたが、司祭は水筒に少し水が入っていたにもかかわらず、それを与えず、手を振って追い払ってしまった。まもなくその負傷兵は亡くなり、司祭は自分の過ちに気づいた途端、絶望に陥った。彼は絶えずその人のために祈りを捧げ、ある日私のカリヴァを訪ねてきて、自分の悲劇について語ってくれた。 実のところ、この神父は非常に思いやりのある人であり、絶えず「どうして私はあんなことをしてしまったのか！」と自問自答していた。これは神の御許しによって起きたことだった。 神は、その兵士が祈りを切実に必要としていたため、司祭から一時的に御恵みを奪われたのです。もし司祭が彼に水を与えていたなら、すぐに彼のことを忘れていたでしょう。しかし今、彼は良心の呵責に苛まれ、その魂のために絶えず祈り続けていました。

亡き人たちの苦しみへの救済

— ゲロンダ、私たちの祈りは、亡くなった人々にとってどのような益があるのでしょうか？

— こんな例を挙げましょう。もしあなたが私を訪ねてきたとき、私がここではなく湿った地下室にいるのを見つけたら、あなたは修道院長にこう頼むでしょう。「あの長老がかわいそう！ 生きているうちに太陽の光が見られるよう、彼を上階に移してあげてください！」 どう思いますか、修道院長はそれに応じてくれるでしょうか？

— もちろん、そうしてくださるでしょう、ゲロンダ。

— ほらね、たとえ修道院長がそうしてくれたとしても、私たちが神にそうお願いすれば、神ご自身が亡くなった方々に安らぎを与えてくださらないはずがないでしょう？ 神にとって、彼らをより良い環境の部屋に移したり、あるいは自宅軟禁状態にさえしたりすることが、そんなに難しいことでしょうか？

若い頃、私はとてつもなくけちな老婦人を一人知っていました。 ただ、私に対してはけちではなかった。それは、私をととても愛してくれていたからだ。彼女が亡くなってから3年後、私に奇妙な出来事が起きた。私が「イエスの祈り」を唱えていた時、まるで若い男が私の手を引いて、あの老婦人の墓を見に行くように導いてくれたのだ。彼は、彼女自身が私を呼んでいるのだと説明した。 墓に着くと、その若者は墓石を持ち上げ、私は彼女の遺体が半分しか朽ちておらず、耐え難い悪臭を放っているのを見た。彼女は「修道士よ、私を救って！ 修道士よ、私を救って！」と叫んだ。私は彼女をととても不憫に思い、彼女をしっかりと抱きしめて口づけをした。 あの恐ろしい臭いにもかかわらず、私は彼女から離れたくありませんでした。もし彼女自身が立ち去らなかつたなら、私は彼女と一緒にいたでしょう。この出来事は、私に消えることのない印象を残しました。真に、痛みを伴うほどに愛しているとき、腐りかけた肉体も悪臭も、嫌悪感を引き起こすことはないのです。 例えば、私が世俗的な女性——おしゃれな服を着て香水をまとった女性——を見ると、心の中で拒絶感を抱くのですが、このおばあさんに対しては、悪臭にもかかわらず、離れたくなく、彼女に対して特別な憐れみを感じていました。 霊的な生活では驚くべきことが起こるものだ！ 彼女は祈りを切実に必要としていたため、神は彼女をそのような状態で私に示されたのだ。その後、私はその魂のために祈り始めた。二ヶ月後、私はまるで漏斗のような深淵の中にいるかのような光景を目にした。不幸なことに、そこには大勢の人々がいた——恐ろしい姿で、真っ黒で、彼らはひどく苦しんでいた。そして、その深淵の上、明るい雲の上に、あの老婦人の姿が見えました。遠くにいるように見えたのですが、実際にはすぐ近くにおりました。老婦人はとても若々しく見えたものの、それが彼女であることは明らかでした。 彼女のそばには天使が浮かんでいた——おそらく彼女の守護天使だろう——その天使は彼女の顔を洗ってあげていた。彼女の表情は穏やかだった。私は彼女を抱きしめ、言葉では言い表せないほどの喜びを感じた！

何しろ、亡くなった人々は被告であり、奴隷となった人々だからだ。時々、ある古い民謡を思い出し、それを口ずさむことがある。その時の「奴隷」とは、亡くなった人々を指しているのだ：

意志よ、意志よ、その自由を
苦しめられた体に、
自由よ、自由よ、私に声を授けて、
私のすべてが歌えるように、
私の魂を炎で温めてくれ、
かつて岩よりも死んでいた魂を、
私はあなたの喜びを歌おう、
春のウグイスのように。
その歌の余韻を
牢獄の壁に囚われた者が、
そして、檜油が癒やしてくれるように
癒やされますように。

私はこの歌の言葉を自分自身にも当てはめる。私は苦しみで疲れ果てているのではないだろうか？¹¹⁴ この世において、私は奴隷である。そして、この歌の中で「牢獄の壁に囚われた奴隷」とは、奴隷化されたエラダを指しているが、私にとってそれは、囚われの身にある故人たちのことである。私は、慈悲深き神に、彼らの心に御慈悲の油を注いでくださるよう祈る。

第4章。 詩篇は悪魔を打ち砕く稲妻であることについて

ダビデの詩篇は神の靈感によるものである

ゲロンダ、子供たちがどれほど詩篇を理解し、それを読みたいと願っているかに、私は驚かされます！ ...

— 詩篇はどの年齢層にも適しています。子供たちは、あなたや私よりもさらに詩篇を気に入るかもしれません。詩篇は神の靈感によるものであり、神の啓示に基づいて書かれているため、これほど力強く深遠な思想を含んでいるのです。たとえすべての神学者や言語学者を集めたとしても、これほどの内容を持つ詩篇を一つも書くことはできないでしょう。仮に何かを書いたとしても、それはまるでプラスチックの花のようなものになってしまうでしょう。預言者ダビデには何の教育もなかったのに、なんと深みのある文章を書いたことでしょう！彼が神の御霊に導かれていたことは明らかです。

— ゲロンダ、私は詩篇を読む時間が足りません。

— 日中に少しでもそのための時間を見つけられれば良いのですが。もし時間がなければ、急いで詩篇全体を読むよりも、¹¹⁵ 意味を追いながらカフィスマの半分を読むほうがましです。読んだ内容は心に留め、それについて深く考えなさい。詩篇とは祈りなのです。

¹¹⁴ 1993年12月に述べられた。

¹¹⁵ カフィズム（ギリシャ語の「καθίζω（座る）」に由来）とは、ビザンチン典礼の礼拝伝統における詩篇集の一節のことである。150篇の詩篇を含む詩篇集は、すべてのカフィズムがほぼ同じ長さになるよう、20のカフィズムに分けられている。詩篇集の朗読中、教会規則により着席が許されている。——訳者注

一部の人々は預言者ダビデを誤解し、彼の詩篇の中には呪いがあると言います。しかし、ダビデが次のように祈るとき：

「罪人ども、不義を行う者どもが地から消え去り、あたかも彼らが存在しなかったかのよう。」¹¹⁶ ここで彼が意図しているのは、罪人が滅びることではなく、彼らが悔い改め、それによって地上から罪人がいなくなることなのです。

私は詩篇を読むと喜びを感じます。そこには至る所に預言があり、至る所に慰めがあります。困難な状況にある時、詩篇を読めば、安堵感や解放感、そして神が助けてくださるという確信が湧いてきます。

「義人の救いは主から来る。苦難の時に、主は彼らの守り手である。¹¹⁷ 」とそこには記されている。

聖アルセニオスの『状況に応じた』詩篇の読み方¹¹⁸

— ゲロンダ、聖アルセニオスの『状況別祈祷集』を参考に、どのようにして詩篇を読むようになったのですか？

— 聖アルセニオスは、人々が相談に訪れた様々な状況に適した祈りを『典礼書』に見つけれなかったため、さまざまな詩篇を用いました。あるノートに、どのような状況でどの詩篇を読むべきかを書き留めていました。そのノートが私の手元に渡った時、私はその指針に従って詩篇を読み、祈るようになりました。私の内なる声は、詩篇による祈りには聖アルセニオスも大いに助けてくれていると告げています。

— ゲロンダ、今、聖アルセニオスは、私たちも彼自身が祈ったのと同じように祈っているのを見て、より一層私たちを助けてくれているのでしょうか？

— ええ、もちろんです。その例もあります！

— ゲロンダ、詩篇を読み、具体的な問題について祈るにはどうすればよいのでしょうか？

— あなたはどのように読んでいるのですか？

— まず「状況」の指針を見てから、その詩篇自体を読みます。

— いいえ、まずはしっかりと準備が必要です。聖アルセニオスは聖人であり、すぐに詩篇を読むことができるほどの高みに達していました。しかし、私たちは最初に

「神よ、私を憐れんでください...」¹¹⁹ を最初に読まないのですか？ そして詩篇の後は、賛美の言葉を唱えないのですか？ 数回、頭を下げないのですか？ ですから、まずは第50篇の詩篇を読み、謙虚に神の憐れみを求めてください。その後、聖母マリアへの「御慈悲にすがります、聖母よ」と、聖アルセニオスへのトロパールを唱え、至聖なる聖母マリアと聖アルセニオスの助けを求めましょう。それから、何について祈りたいかを述べ、それに応じた詩篇を唱えましょう。最後に、「栄光.....今.....」、「ハレルヤ、ハレルヤ、ハレルヤ、神よ、あなたに栄光あれ」（三回）、そして最後に、キリストへの感謝として賛美の言葉を、また神の母への感謝として「ふさわしい」を唱えます。できる限り多くのお辞儀をしてください。

— ゲロンダ、私は詩篇と、聖アルセニオスがそれを用いた状況との関連性を見つけようとしています、必ずしもそれが見出せません。

— 具体的な必要に応じた指針は、おおむね詩篇の意味と一致しています。しかし、聖アルセニオスがより重視していたのは、一致の正確さや、詩篇の内容が状況に文字通りどれほど合致するかということではなく、人々のために祈ることそのものでした。

¹¹⁶ 詩編 103:35。

¹¹⁷ 詩編 36:39。

¹¹⁸ 本版の付録、251～268ページを参照のこと。

¹¹⁹ 教会の礼拝規定に従い、晩課では詩篇集から1つのカフィズムが、早課では2つのカフィズムが朗読される。このようにして、1週間の間に詩篇集全体が読み終わられる。

— ゲロンダ、まず『状況』の指針をいくつか読んでから、その後でそれに対応する詩篇をまとめて読むことはできますか？

— いくつかの指針をまとめて読んでしまうと、忘れてしまいます。それぞれの指針を詩篇の前に個別に読むほうが、心が動き出し、熱意が呼び覚まされます。人が何か具体的な事柄について祈るとき、それは心の祈りに大いに役立ちます。

— ゲロンダ、礼拝の最中に詩篇の朗読に耳を傾けるのが難しいのですが。¹²⁰

— 独房で『状況』を参照し、これから読まれる詩篇に関する指針を確認してから、具体的な必要について祈ればよいでしょう。もし、どの必要にどの詩篇が対応しているかを忘れてしまったら、こう言いなさい。「わが神よ、この詩篇が対応する必要を助けてください」と——そして、イエスの祈りを捧げなさい。

さまざまな必要について祈りましょう

— ゲロンダ、奉仕を終えて自分の独房に戻ると、私はたいてい数珠を数えながら様々な必要について祈っています。それぞれの状況に応じた詩篇をいくつか読むことも、私にとって有益でしょうか？

— もしよければ、試してみてください。きっと役に立つはずです。まず、その詩篇がどのような苦難の際に読まれるものかという解説を読み、次にロザリオを使って具体的な願いについて祈り、それからその詩篇そのものを読んでください。詩篇集は心の祈りを深めるのに大いに役立ちます。そうすれば、あなた自身もそのことを理解できるようになるでしょう。私は、「状況」を参照した後、心の祈りを捧げ、一つの具体的な願いだけでなく、多くの願いについて祈ります。つまり、聖アルセニオスの「状況」から始め、その祈りを広げ、物質的な願いだけでなく、霊的な願いにも当てはめるのです。例えば、聖アルセニオスが木やブドウ畑を植える際に、それらが実を結ぶよう祈りながら唱えていた第一の詩篇については、私はまずこう言います。「主よ、植えられたすべてのものが芽吹きますように」。その後、始まるあらゆる善き行いのために祈ります。私はこう願います。「主よ！ 生まれてくる子供たちが聖別され、成長し、繁栄しますように。 蒔かれるあらゆる霊的な言葉と、始まるあらゆる霊的な行いが、実を結ぶように。」神の啓示について読まれる第105篇の詩篇を始める際、私は肉体の盲目な人々のために祈ります。また、盲人について読まれる第122篇の詩篇では、神が全世界を啓発してくださるよう祈ります。要するに、聖アルセニオスの『諸状況』から祈りを始める人は誰でも、他の必要にも気づき、それらについても祈ることができるのです。あなたも同様です。もし霊的な行いに取り組みたいのであれば、詩篇集の最初から最後まですべての詩篇と、聖アルセニオスの『諸状況』をすべて取り上げ、それらを物質的なことだけでなく霊的なことにも当てはめながら、心からの祈りを捧げてください。さあ、試してみましょう。今すぐ『諸状況』の中から聖アルセニオスの教えを一つ選び、その詩篇を読みながら、他に何について祈ったか教えてくれませんか？

— そうですね、例えば、ゲロンダ、最近私の耳が痛くなったので、聖アルセニオスが耳の聞こえない人々のために唱えたという第95篇の詩篇を読みました。その際、私は自分のことだけでなく、すべての耳の聞こえない人々、子供たちが両親の言うことを聞くように、そして修道見習いたちが長老たちに従うように、と祈りました。

— ほら、あなた自身がそうした苦難を実際に経験し、耐え抜いてきたからこそ、同じような苦しみを持つ他の人々のことも容易に理解できるのです。たとえ彼らが経験している困難を、あなた自身が直接経験していなくても、すべての人々に共感できるよう努めてください。そうして徐々に、身近な人も遠くの人々も、すべての人々に思いやりを持つことを学び、心からの祈りを捧げるようになるでしょう。あなたの心は彼らのために痛み、その痛みから祈りが生まれるのです。

¹²⁰ 詩編50。

— ゲロンダ、詩篇の指針を読み、他の同様の必要を思い出そうとしても、何も思い浮かびません。

— 「他に何について祈ろうか」と空想する必要はありません。祈りのきっかけは、ほんの一瞬のうちに自然と心から湧き出てくるものです。もちろん、私にとってはこの点で簡単です。なぜなら、私は多くの人々と接しており、彼らの痛みや必要が目の前にあり、彼らに憐れみを抱いているからです。毎回、具体的な人々の具体的な状況に基づいて、よく知られた詩篇の中に、次々と新たな深みを見出しています。「状況」に従って祈るとき、私はまず知人の誰かを思い浮かべ、それから同じ必要を抱えている、私にとって見知らぬすべての人々にも祈りを広げます。あなた方も無関心でいてはいけません。世界がどれほど苦しんでいるかを考え、あなたの祈りが心の底から湧き出るものとなるようにしてください。最も重要なのは、心を働かせることです。

詩篇による祈り

——今日、祈りへの必要性は極めて高い。今、唯一の救いは祈りであり、それなしには良いことは何も期待できない。詩篇には計り知れない力がある。詩篇は、悪魔を打ち倒す稲妻である。私は詩篇からどれほどの慰めを見出していることか！私はそれを三つの部分に分けた⁽¹²¹⁾そして毎日一節ずつ読んでいる。三日で全編を読み終え、それからまた最初から読み始めます。聖アルセニオスの『状況』にある各詩篇への解説を読み、その時の必要や、肉体的・精神的に病んでいるすべての人々のために、心からの祈りを捧げます。それから詩篇を読み、各詩篇の終わりに「神よ、御身の亡きしもべたちを安らかにしてください……！」と付け加えます。私が詩篇を読むその1時間半は、私がこの世のためにできる最善の貢献です。冬にはヘルニアにひどく苦しめられましたが、立ったまま詩篇を読み続けました。耐え難い痛みのあまり、目から涙が溢れ出しました。片手でヘルニアを押さえ、もう片方の手で詩篇を握っていました。私はまるで前線で大砲を撃つ砲兵のような気分でしたが、私が狙っていたのは悪魔でした。昼間は狙いを定めて詩篇を放ち、夜はイエスの祈りで防御に徹した。悪魔は激怒し、このヘルニアは彼の復讐だった。しかし、神もまた、私がどう振る舞うかを見るために、この病を許されたのだ。

— ゲロンダ、何にも寄りかからずに立ったまま詩篇を読むのは大変です。

— あなたの「聖霊の宮」¹²²も、足場材で支えておく必要がありますね。私が自分用に作ったような杖を作ってあげましょう。柄に板を打ち付けて、「T」の字の形にしました。詩篇を読むときは、それに寄りかかっています。私の修道室に一本、外にも一本あります。

— ゲロンダ、時には疲れ果てて、何も理解できないほど疲れているにもかかわらず、無理をして詩篇を読むことがあります。それでも、無理をして立ち続けると、そこから何か得るものがあると感じます。しかし、心の声は、そのような祈りは「価値が低い」と囁きます。

— あなたは自分が読んでいる内容を理解できていないかもしれないが、それでもそのような祈りは貴重なものだ。なぜなら、疲れにもかかわらず、自分を奮い立たせてキリストの前に立っているからだ。労苦こそが祈りの必要条件であることを忘れないでほしい。

第5部。 イエスの祈りと節制

「私たちは、キリストの最も甘美な御名を何度も繰り返します。それは、キリストが最初の一回で私たちの声を聞いてくださらないからではなく、私たちの心がキリストと一つになるためなのです。」

¹²¹ 第一部は第1篇から第54篇まで、第二部は第55篇から第100篇まで、第三部は第101篇から第150篇までである。

¹²² 聖人は、使徒パウロによれば、聖霊の宮（Iコリント6:19参照）であるとされている。

第1章。 イエスの祈りの力について

「主イエス・キリスト、神の子よ、私を憐れんでください」

ゲロンダ、イエスの祈りはどのように唱えるのがよいのでしょうか？

— 「主イエス・キリスト、神の子よ、私を憐れんでください」と、全文を唱えるのが望ましいです。なぜなら、イエスの祈りには私たちの神学のすべてが込められているからです。¹²³ しかし、全文を唱えるのが難しい場合は、「主イエス・キリスト、私を憐れんでください」と唱えてください。

— ゲロンダ、祈りは聖三位一体の三つの位格すべてに向けられるべきだと読みました。¹²⁴ 「主イエス・キリストよ」と言うとき、私たちはキリストだけに呼びかけているのではないのでしょうか？

— しかし、神の御子であるキリストは、この世を救うために、父なる神によってこの世に遣わされたのではありませんか？ キリストこそがご自身を犠牲に捧げ、私たちのために十字架にかけられたのではありませんか？ キリストこそが世を裁かれるのではありませんか？ ですから、私たちは祈りの中でキリストに呼びかけるのです。なぜなら、神はまさにキリストを通して、この世の救いを確立されたからです。

— ゲロンダ、「主イエス・キリストよ、私を憐れんでください」という言葉の代わりに、「主イエス・キリストよ、私を照らしてください」とか、「私を赦してください」とか、「私をお守りください」と言うのは正しいのでしょうか？

— 慣例通り、「私を憐れんでください」で終わる祈りを唱えるほうがよいでしょう。「私を憐れんでください」という言葉には、「救ってください」「啓発してください」という願い、肉体の必要に関する願い、そして情欲からの解放を求める願いなど、すべてが含まれています……しかし、ある瞬間に「主イエス・キリストよ、私を啓発してください」あるいは「私を赦してください」と言う必要があると気づいたなら、そうしても構いません。

— ゲロンダ、「憐れみ給え」の後に、必ず「罪深い」と言わなければならないのでしょうか？

— 最初は数回言っても構いませんが、その後は祈りのたびに繰り返す必要はありません。自分の罪深さを自覚していれば十分です。

— ゲロンダ、私はイエスの祈りを唱えるよりも、聖母マリアや聖人たちのロザリオを唱えるほうが楽です。こうなるのは普通のことでしょうか？

— 聖母や聖人への祈りと、イエスの祈りとは別物です。これらは異なるものです。イエスの祈りには別の意味があります。それを通じて、人はキリストと結びつき、心は神と結びつくのです。しかし、心は常に祈りの中に留まっていなければなりません。これこそが、イエスの祈り

¹²³ まず第一に、イエスの祈りの言葉には、神の御言葉の受肉に関する教義が含まれている。「主よ」はキリストの神性を示し、「イエスよ」は彼の人間性を示し、「キリストよ」は、一つの御人格に結ばれたその両方を示している。「神の子」という言葉は、キリストにおける二つの本性が、結合した後も混ざり合うことなく存続していることを示している。参照：ある無名の聖人による、神聖な祈りの言葉に関する驚くべき言葉。ギリシャ語からの翻訳。『ドブロトリュピア』第5巻。モスクワ：アトス山バンテレイモノス修道院の支院、1991年。5頁。——訳者注

¹²⁴ 参照：匿名ヒシカストス著、『ネプティキ・テオリア』、アトス山ゼノフォン聖修道院所蔵の写本より、出版社「オルソドクソス・キュプセリ」、テッサロニキ 1979年、97-99頁。

の奥義なのです。ある聖人のためにロザリオを何度も唱えるのも良いことですが、それだけでは絶え間ない祈りを得ることはできません。イエスの祈りをより多く捧げる習慣をつけ、心が「主イエス・キリストよ」という言葉に何度も入り込むようにすれば、そうしてあなたは自然と絶え間ない祈りの中に留まるようになるでしょう。通常、この祈りは「主イエス・キリスト、神の子よ、私を憐れんでください」という言葉に限定されます。これは、私たちが心を尽くし、魂を尽くし、思いを尽くして唱えるべき言葉です。¹²⁵ 一方、ある聖人に介入を願い、私たちの必要に助けてもらいたいと願う場合は別です。もちろん、これらすべては私自身の経験から、私個人にとって役立つという前提で語っているものです。他の人にも役立つかどうかは分かりません。

重要なのは、神と一つになるためにイエスの祈りに頼ることです。これだけが価値を持つのです。なぜなら、人は神の御霊と親しくなり、霊によって神と結びつくからです。そして、それはイエスの祈りを通じて、ある種の神聖な方法で起こるのです。私たちがキリストの最も甘美な御名を何度も繰り返すのは、キリストが最初の一回で私たちの声を聞き取れないからではなく、私たちの心がキリストと一つになるためです。なぜなら、キリストは私たちにとってすべてであり、私たちのすべての道はキリストへと通じているからです。

祈りは、悪魔に対する恐るべき武器である

— ゲロンダ、私はどんな誘惑や困難に直面しても、無力だと感じています。

— あなたはイエスの祈りを捧げていないのですか？ 危険にさらされた船がSOS信号を送るように、あなたも絶えず「主イエス・キリスト、神の御子よ、私を憐れんでください」と繰り返してください。そうすれば、助けが得られるでしょう。¹²⁶

もしイエスの祈りがなかったら、敵はかつて私を奈落の底に突き落としていたでしょうが、その祈りが私を救ってくれました。私がストミオン修道院に住んでいた頃、ある晩、断崖の端という危険な場所にある洞窟へ行きました。その洞窟はとても狭く、座ってもかろうじて収まる程度でした。入り口の前には、下方が断崖だったため、石を積み上げておいた。一晩中、私はイエスの祈りを捧げていた。夜明け前、静寂の中、突然、耳元で悲痛な鶏の鳴き声と、狂ったような羽ばたきの音が聞こえてきた。不意を突かれて驚いた私は、「主イエス・キリストよ！」と叫びました。外へ飛び出し、かろうじて断崖の縁にしがみつことができました。そこで、これが悪魔の誘惑だと気づきました。耳元で恐ろしい轟音が響いていましたが、私は祈りを続けました。

「ゲロンダ、人が心を使わずに、口だけでイエスの祈りを唱えても、意味はあるのでしょうか？」

— そのような祈りにも、ある程度の効果はあります。もちろん、そのような祈りでは敵を追い払うことはできませんが、まるで機関銃の連射のように、敵を塹壕の中に閉じ込め、顔を出させないようにするのです。

祈りには偉大な力があり、それは悪魔に対する恐るべき武器だ。それを唱えるとき、あなたはまるで悪魔に霊的な弾丸を撃ち込んでいるかのようで、悪魔はあなたに近づくことができない。ある時、聖アンナのスキートに住んでいたある修練生がイエスの祈りを捧げていたところ、悪魔が彼をからかい、絶えずこう唸り続けた。「マイ！ マイ！ マイー・イー・イー！ ...」と。その後、その修練生は、悪魔が「この老婆のスキートへ¹²⁷、修道士たちが俺が静かに近づくのを許してくれない」と叫ぶのを耳にした。

¹²⁵ マルコによる福音書12:30を参照。

¹²⁶ ここで言及されているのは、あの尊いパイシオス聖人です。

¹²⁷ つまり、聖アンナ修道院のことです。

「ゲロンダ、邪悪な思いや冒瀆的な思いに打ち勝てない時でも、それでも祈りを捧げようと努めているのですが、もしかすると、それによって私は神の怒りを招いているのでしょうか？」

— 招くことはない。タンガラシュカは悪意から邪悪な考えをまき散らすが、君はそれを絶え間ない祈りにおける教訓として活用すればよい。「神を忘れていたから、君がこれらの考えをもたらしてくれたのは良かった」と彼に告げ、祈りを捧げなさい。タンガラシュカは、それがあなたにとって益になるのを見れば、自ら去っていくでしょう——そのような思いがあなたにとって祈りのきっかけになるのは、彼にとって不利益だからです。彼が退き、もはやあなたを誘惑しなくなったら、それはあなたが絶え間ない祈りを手に入れたということなのです。

いずれにせよ、悪魔は本意ではないにせよ、大きな恩恵をもたらすため、神は彼を容認しておられるのだ。私がイヴェルスキー修道院に住んでいた頃、¹²⁸ ある夜、タンガラシュキたちが岩の破片で私を殺そうとしたことがあった！夕方、一人の貧しい男がカリヴァを訪ねてきた。私は持っていたお金をすべて彼に渡し、彼は去っていった。夜、ドアをノックする音が聞こえた。その人は、私にまだお金があると思い込んで戻ってきたのだと思った。「誰だ？」と尋ねた。沈黙。それから、別のドアをノックする音が聞こえた。ろうそくに火をつけた。「誰だ？」と再び尋ねた。沈黙。すると、天井を叩く音が聞こえた。「ああ、これでわかった！」と言った。そして、とてつもない轟音が鳴り響いた！私はひざまずき、絶え間なく主の祈りを繰り返した。突然、上から重たい石の塊が投げ落とされた：ドカン！天井の板が割れ、岩の破片が鋭い先端を下にして、私の頭の真上にぶら下がった。「なるほど」と私は言った。「今夜は楽しい夜になりそうだ！」こうして私たちの徹夜祷が始まった。私が祈りを捧げていると、タンガラシュカたちが上から屋根を叩いてくる。ああ、あれは実に素晴らしい徹夜祷だった！

祈りとは、タンガラシュカとの戦いだ。つまり、タンガラシュカも反撃してくる。タンガラシュカが武器を失うのは、人が勇敢に彼らと戦うときだけだ——しかし、その勇敢さは、利己的な虚勢ではなく、謙遜に満ちたものでなければならない。

心を清めるためには、イエスの祈りと修業が必要だ

— ゲロンダ、心はどのように清められるのでしょうか？

— 謙遜、悪意のなさ、犠牲の精神、無私無欲、心の内を告白すること、善行、祈り、そして何よりもイエスの祈り——これらが心を清めるのです。イエスの祈りは、心をあらゆる雑念から解放してくれます。

— ゲロンダ、イエスの祈りだけで心は清められるのでしょうか？

— いいえ。イエスの祈りだけでは清められることはできません。同時に、謙遜と相応の精進がなければなりません。もしあなたが祈りながらも、謙遜と精進を怠るなら、その祈りは無駄な労力に終わります。その逆もまた然りです。他のことを守っていても、祈りを怠れば、やはり無駄な労力となります。精進し、神の助けを求めて祈りなさい。そうすれば、次第に心は清められていくでしょう。精進と祈りは、手を取り合って進むべきものです。

第2章。 祈りの在り方について

声に出して、ささやき声で、それとも心の中で？

ゲロンダ、祈りはどのように行うのがよいのでしょうか。声に出して、ささやき声で、それとも心の中で？

¹²⁸ 1964年から1967年にかけて。

— 声に出すとすぐに疲れてしまいます。ですから、時にはささやき声で、時には心の中で祈りなさい。心の中で祈るのが最も良いのですが、すべての人が常に心の中で祈ることができるわけではないので、準備として最初はささやき声で唱えるのが有益です。ささやき声で祈りを始め、その後心の中で続け、またささやき声に戻り、再び心の中で祈る、というように繰り返しても構いません。このように交互に繰り返して、祈りが心だけで行われるようになるまで、つまりその名の通り「心の祈り」となるまで続けなさい。そうすれば、人は心で祈り、心は喜び、楽しみ、神聖な境地に達し、天上の状態を体験するのです。

— 最近、ゲロンダ、私が小部屋に入るたびに、気が散ったり、冒瀆的な考えが浮かんだりしてしまいます。なぜ私にこんなことが起こるのでしょうか？

— どうやら、あなたはイエスの祈りを忘れてしまったようです。だからこそ、誘惑があなたの小部屋の入り口に陣を敷いているのです。修道室にいる空き時間には、ささやき声で祈りを唱えるよう心がけてください。そうすれば、敵が吹き込む気散じや邪念を追い払うことができます。ささやき声での祈りは、悪魔の攻撃を受けている時に非常に有効です。そのような瞬間こそ、敵の大群から逃れるために注意を払う必要があります。

— ゲロンダ、邪悪な思いや冒瀆的な思いと戦うために、その反対の善なる思いを心に思い浮かべるべきでしょうか？

— そのような思いには、たとえ善意のものであっても、別の考えで対抗するのではなく、イエスの祈りをもって立ち向かうほうがよいでしょう。できる限り、心をキリストとの対話へと向け、知的な祈りに集中し、あれこれとあれこれと論じることには心を奪われないようにしなさい。まず邪悪な思いからあなたを解放し、最終的にはあなたの呼吸と一体となるような祈りを深めなさい。

あらゆる場所でイエスの祈りを実践しなさい

— ゲロンダ、霊的生活において、何に最も注意を払うべきでしょうか？

— 集中し、心を整え、あらゆる場所で心と魂を込めてイエスの祈りを実践し、ご自身のため、すべての生ける者のため、そしてすべての故人のために、慈愛に満ちた神の憐れみを願い求めなさい。そして、祈りに疲れたら、「主よ、憐れみたまえ」や、何かトロパールを、ゆっくりと声高らかに歌いなさい。

— ゲロンダ、私は普段、教会でのみイエスの祈りを捧げています。

— 修道士が、教会でのみ「主の祈り」を唱えることに満足しているなら、それは日曜日にだけ教会に通う世俗の人々と同じになってしまう。それゆえ、イエスの祈りを教会でのみ繰り返すことに限定してはならない。奉仕の務めにおいても、独房においても、さらには休息のために横になる時でさえも、常にイエスの祈りを捧げ続けなさい。奉仕の務めにおいては、自分の動きが穏やかで節度あるものであるよう心がけなさい。さもないと、無駄な動きがあなたの心を祈りからそらしてしまうだろう。

あなたの魂が甘美に満たされるよう、常に最も甘美なイエスの御名を口に留めておきなさい。一日中イエスの祈りと共に過ごすことは、偉大な行いです。祈りで一日を始め、その後も祈りを繰り返しながら仕事に取り組めば、そうして行う仕事も、それに携わる人々も聖別されるのです。例えば、イエスの祈りを捧げながら食事を作るとき、あなたが作る食事も、それを食べる人々も聖別されるのです。

— ゲロンダ、最近、私は絶えず強い誘惑に襲われています。

— その誘惑を利用して、そのたびにキリストに助けを求め、キリストにすがりなさい。そうすれば、あなたは得をするでしょう。絶え間ない祈りを身につけることになるのです。

自発的な祈り

— ゲロンダ、自発的な祈りについて何かお話してください。

— 自発的な祈りを身につけた人は、イエスの祈りを捧げるために努力をする必要はありません。彼自身の側からのいかなる強制もなく、祈りが彼の中で自然に成し遂げられるのです。眠っている間も祈りを捧げ、目覚めても祈りは続きます。それゆえ、聖書の『雅歌』にはこう記されています。

「私は眠っているが、私の心は目覚めている。」¹²⁹

アトス山には、休む間もなく働き続けたある労働者がいた。彼は二人の分の仕事をこなしていたため、修道士たちは彼に倍の給料を支払っていた。時折、彼は私の「聖なる十字架」のカリヴァにも顔を出していました。ある時、私は彼にこう言いました。「働いている時は、イエスの祈りを捧げなさい。そうすれば、あなたの手による仕事も聖別されるでしょう。」彼は子供のよう私の言うことを聞き入れ、やがて祈りを捧げることに慣れました。ある時、彼が私のところに来てこう言いました。「知っていますか、私は眠っている間も夢の中で祈りを唱えているんです。そして起き上がっても、祈りは続いています。心にこんなにも大きな喜びを感じます……！」——「甘美な夜明けが訪れましたね」——と私は彼に答えました。想像してみてください、平信徒でありながら、これほどの境地に達したのです！

— ゲロンダ、もし人が自発的な祈りを身につけたとしたら、それはすでに情欲から清められたということになるのでしょうか？

— まあ、いずれにせよ、彼は良い精神状態に達したのです。

— ゲロンダ、自発的な祈りをどのようにして得ればよいのでしょうか？

— もし人が自分の罪深さを自覚し、主に対して何の報いもししていないことを絶えず自分に言い聞かせているなら、その魂は痛切に締め付けられ、謙虚に神の憐れみを請うようになる。そして、もはや努力を要することなく、イエスの祈りが自ずと口をついて出てきて、その人の中で自ら動き始めるのだ。

— 人は祈る必要性を感じるのでしょうか？

— それは必要性ではなく、良い習慣です。人が積み重ねてきた努力のおかげで、絶え間ない祈りという良い習慣が身につくのです。

祈りにおける自動性

— ゲロンダ、絶えずささやき声でイエスの祈りを唱えている人たちがいますが……

— 自動的な状態に至り、時計の「チック・タック、チック・タック」というように機械的に祈りを唱えてしまうこともあります。その際、心は神に向いていないのです。

— ゲロンダ、そのような祈りには何か益があるのでしょうか？

— もしその人に少しばかりの謙遜があり、自分の心が神に向いておらず、祈りを機械的に唱えていることを自覚しているなら、わずかながら益はあるでしょう。しかし、この「チックタック」という動作だけで、自分がイエスの祈りを立派に実践していると思い込むなら、益どころか害を受けることになります。

— ゲロンダ、もし人が絶えずイエスの祈りを唱えることに慣れているなら、それはその人の修行の助けになりますか？

— 問題は、その人が何のためにそれを唱えているかということです。もし人が自分自身を知り、神の憐れみの必要性を感じ、祈りを捧げながら絶えずそれを求めているなら、その人には益があります。あるいは、まだ自分自身を深く理解していなくても、すでに情欲の束縛下にあることを悟り、神に助けを求めているのであれば、神はその人の闘いを助けてくださり、さらにその人にはイエスの祈りを捧げる習慣が残ることになるでしょう。しかし、もしその人が自分の罪を自覚せずに、ただ機械的に祈りを唱えているだけなら、それは「古い人」を脱ぎ捨てる助けにはなりません。

¹²⁹ 雅歌5:2。

— ゲロンダ、人が「絶えずイエスの祈りを唱えることを身につける」という目標掲げることに、何か危険は潜んでいるのでしょうか？

— 人が自分自身を省みることをやめ、「今流行っている」という理由だけでイエスの祈りに没頭するようになると、そのような傾向は危険なものになりかねません。絶えずその祈りを唱える習慣を身につけるかもしれませんが、その人の中には依然として「古い人」が生き続けており、惑わされる危険性があります。

私が結核療養所にいた頃、そこにイエスの祈りを唱える習慣を身につけたもう一人の修道士が治療を受けていたのを覚えています。彼は目を閉じ、絶えずこう繰り返していました。「主イエス・キリストよ…… 主イエス・キリストよ……」と。ある女性訪問者が彼を見て、十字を切りました。「なんて聖なる人でしょう！」と。そしてある日、その修道士が私にこう言いました。「私はここで、ある主教と、もう一人の教会関係者を非難し、彼らにいくつか辛辣な言葉を浴びせました。彼らがその偽りの思索を捨て去るよう、手紙も書きました！ もし彼らがそれを捨て去れば、私の支援を期待してもいい。」——「ちょっと待ってくれ、兄弟」と私は彼に言った。「君自身は、一体何に支えられているんだ？ 小学校3年までの教育と結核か？」さて、彼が私に何と答えたか知っていますか？「いや、そもそも、私のような人間が一人か二人いれば、世界は救われるだろう！」もし彼が頭がおかしかったのなら、彼に疑問を呈することもなかったでしょうが、問題は、彼の頭は正常だったということです。彼は自らを律し、絶えず祈りを繰り返していたため、それが習慣化してしまい、頭に浮かぶあらゆる考えを、神からの啓示だと見なしていた。そしてついには、この世に自分ほどの大物など他にいないと信じ込むようになってしまったのだ！

心を集中させるための息止め

— ゲロンダ、どのようにしてイエスの祈りと呼吸を結びつけているのですか？

— 以前は、祈りを完全に唱えるように自分を訓練していました。息を吸いながら「主イエス・キリスト、神の子よ」と唱え、息を吐きながら「罪人である私を憐れんでください」と唱えるのです。しかし、肺の手術を受けた後、祈りを最後まで唱えるのに十分な息が足りなくなり、吸う息で「主イエス・キリストよ」、吐く息で「私を憐れんでください」と唱えるようになりました。

— ゲロンダ、イエスの祈りを唱えるときに、なぜ息を止める必要があるのですか？

— 息を止めることは、心が祈りに集中するのを助けます。まるで射手が的を正確に射抜くために、少し息を止めるのと同じです。しかし、これは祈りの冒頭で短時間行うべきであり、必要な時だけ——つまり、心が散漫になったり、雑念と戦っている時だけ——行うべきです。その時は少し息を止める意味がありますが、それでも常にそうしてはいけません。さもないと心臓が圧迫され、損傷する恐れがあります。中には頭を下げ、息を止める人もいますが、それによって心臓に肉体的な痛みが生じ、それが病気に発展することもあり、その結果、人々は祈りを断念せざるを得なくなることもあります。神が私たちに求めておられるのは、別の痛みです。それは、心臓の筋肉を物理的に圧迫することから生じるのではなく、謙虚な心の碎けから生まれる、真の心の痛みなのです。

祈りには労力が必要だ

— ゲロンダ、私は奉仕に行くよりも、独房に座ってイエスへの祈りに専念したいのです。

— まあ、まあ！ ニルヴァーナに行きたいのか？¹³⁰ 正教会の修道士の目的は、ニルヴァーナではない。どうかこれを理解してほしい。修道士は、仕事から逃げ、ただ座ってイエスの祈りを

¹³⁰ 聖人は、祈りの行いは肉体的な努力と情欲との闘いを必要とし、いわゆる涅槃の状態に到達するために東洋の宗教の信奉者たちが用いる技法とは何の関係もない、と指摘している。

マントラのように繰り返すだけの怠け者ではない。もし彼がいつも手をこまねいて座っているだけなら、自己集中のためにヨガをする人たちと何ら変わりがない。修道士、ましてや若い修道士は、すべてに情熱を燃やし、気力に満ち溢れ、奉仕の務めへと全速力で駆け出さなければならないのだ！

— ゲロンダ、私にもお辞儀をするのは難しいのですが.....

— まあ、実に素晴らしいね。お辞儀もせず、奉仕にも行かず、ただ座って祈るだけだなんて！ 自分ではどう思う？ そんなにうまくいくと思うか？ アッバ・イサアクはこう言っていた。「肉体的な労苦を伴わない祈りは、流産のようなものであって、祈りではない」と。¹³¹

— ゲロンダ、ロザリオで祈っているとき、長く立ち続けることができません。始めるとすぐに膝をついて、その状態で祈っています。

— まずは難しいことから始め、疲れたら、もっと簡単なことに移りなさい。立っていられないなら、ひざまずきなさい。ひざまずいていられないなら、座りなさい。座っていてもできないなら、横になって祈りなさい。大切なのは、あなたの心が神と共にあることです。アッバ・イサアクもそう言っています。¹³²

— ゲロンダ、なぜ神父たちは、イエスの祈りを唱えるときはベンチに座るべきだと言うのですか？

— こう考えてみてほしい。あなたは夜中に起きて、ロザリオの規定をこなし、すべての礼拝を終え、疲れて少しの間座り、イエスの祈りを捧げている。座るのは、その後一日を通して祈る力を保つためなのだ。礼拝や奉仕の務めでは、十分に長い時間立ちっぱなしで過ごし、疲れてしまうだろう。もし独房に戻ってもまた立ちっぱなしで祈り続ければ、疲れ果ててしまうだろう。だから、少しの間だけ座って祈りを捧げるのだ。これが聖なる父たちが言わんとしていることだ。しかし、彼らは決して「祈るためには必ず座らなければならない」という意味では言っているのではない。立っていられるのに座って祈るのは、間違っていると思います。たとえある種の甘美さを感じているように思えても、それは怠慢です。アルセニオス・ペシエルニク長老¹³³ はこう語っていました。「私が立って祈るときは、強い香りを覚えます。座って祈るときは、その香りが弱いのです。」

— ゲロンダ、私が立位で礼拝をしたり、数珠を使って祈ったりするとき、心がより集中しやすくなります。つまり、身体的な努力が集中を助けてくれるのです。

— 心は、あなたが取り組んでいることに向けられます。例えば、どこかが痛むとき、心はその痛みを引き寄せられるため、痛みに向かいます。それと同じように、お辞儀をするときも、心は少なくともその行為に集中します。しかし、もしあなたの心が完全にキリストに向けられていれば、自分がお辞儀を何回したかさえ覚えていないでしょう。

悔い改め——祈りへの最も確かな道

— ゲロンダ、聖イグナティウス（ブリャンチャニノフ）は、祈りはゆっくりと唱え、お辞儀もゆっくりと行うべきだと言っています。¹³⁴

— どの聖人も、自分自身が祈りの中でどのように精進したかに基づいて、祈りについて語っています。聖父たちの「知的な祈り」に関する考察から、しばしば誤った結論が導き出されて

¹³¹ 「肉体を労せず、心を悲しませないあらゆる祈りは、胎内で未熟な胎児と同一視される。なぜなら、そのような祈りには魂が宿っていないからである。」参照：イサアク・シリノ、聖人『修道者の言葉』第11説教、78頁。——訳者注

¹³² 参照：同上、説教52、70。——訳者注

¹³³ 長老アルセニ・ペシエルニク（1886-1983）は、アトス山の聖アンナ小スキートの洞窟で修業に励んだ。

¹³⁴ 参照：聖イグナティウス（ブリャンチャニノフ）、『著作集』第1巻。「禁欲的体験」。「イエスの祈りによる修行について」。291頁。

しまします。聖父たちは神と絶えず交わりを保っており、この神との交わりの経験が、彼らに正しい祈り方を教え、まさに彼らにとって最大の益をもたらした祈りの様式に従うように導いたのです。しかし、もし聖父たちが書いていること——頭を胸に垂れ、息を止め、彼らの外見的な祈りの姿に倣うこと——を、ただ快樂や喜びを感じるため、あるいは「禁酒の実践者」になるという虚栄心から行うのであれば、成功することはない。

— ゲロンダ、知的な祈りの特別な技法について書かれた本は役に立ちますか？

— 役に立ちますが、それは謙遜さを持つ者に限ります。高慢な者、つまり数年で『ドブロトリュビヤ』の教父たちの列に加わることを目標とする者にとっては、役に立ちません。ある時、数人の修道士が私のカリヴァを訪ねてきて、こう言いました。「私たちは、イエス祈りの秘訣を教えてもらうために来ました。あなたは『知的な祈り』を習得している方の一人だと知っています。」—「私をそのリストから外してください」と私は彼らに言いました。「私はただ神の憐れみを求めているだけで、それ以外は何もしていません。」

「ゲロンダ、つまり、教父たちが語っているような実践的な手法の中には、役に立たないものもあるということですか？」

— それらはすべて、心を集中させるための補助的な手段であり、謙遜、悔い改め、砕かれた心が先行して初めて役立つのです。もし私がベンチに座り、頭を胸に垂れて、『巡礼者』のように何度も祈りを捧げようと決心し、¹³⁵、その前に悔い改めに努めなければ、表面的なことに囚われてしまい、私の行いは機械的なものになってしまうでしょう。せいぜい、祈りを唱えるという機械的な習慣を身につけるだけでしょう。しかし、まず謙遜と悔い改めを育み、その後、聖なる父たちの実践的な助言を補助的な手段として活用すれば、益があるでしょう。このようにして祈りに取り組む者は、惑わされることはありません。外見的な模倣だけが、惑わしへと導くのです。

— ゲロンダ、聖父たちの著作『¹³⁶』を読まず、特定の方法に従わずに、人は祈りを身につけることができるのでしょうか？

— もちろん可能です。ただ、謙虚にイエスの祈りを実践すればよいのです。中には、方法論にこだわりすぎて、そこで立ち往生し、それ以上進めない人もいます。つまり、彼らにとって方法は目的となってしまっていますが、本来、方法は単なる補助手段に過ぎないのです。

— ゲロンダ、お教えください。祈りに没頭することとは何でしょうか？¹³⁷

— 甘美な没入のことですか？人はそれを目的として祈りに臨んではなりません。

— はい、ゲロンダ、そうすべきではないことは理解していますが、その前にどのような修行が必要なののでしょうか？

— 重要なのは、利己心がなく、高潔さと犠牲の精神があることです。

最も確実な道は、高潔さをもって祈りを深めること、すなわち、神の恵みがどれほど偉大であり、私たち自身がどれほど神に恩知らずであるかを考えることです。そうすれば、魂は自ら謙虚に自己愛から身を引いて、痛みを伴いながら神の憐れみを懇願するようになります。そして、人は神の憐れみがどれほど自分にとって必要であるかをますます強く感じるようになり、その祈りは心の底から湧き出るものとなり、次第に魂に、まず神の慰めの甘美さをもたらし、やがて神の喜びと歓びをもたらしていくのです。

¹³⁵ 尊者パイシイが言及しているのは、著書『巡礼者が霊的父に語った率直な話』のことである。

¹³⁶ 祈りと節制に関する教父文献の中で最も有名な集成は、1782年に聖マカリオス・コリントス（†1805）と聖ニコディモス・スヴィャトゴルツ（†1809）によって編纂・刊行された『ドブロトリュビエ』である。

¹³⁷ 祈りに没頭することについては、245ページを参照のこと。

第3章。 賢明な行動について

知性は偉大な賜物であるが、それを神の周波数に合わせなければならない

ゲロンダ、聖グリゴリオス・パラマは、人間の美德は神に似ているため、人が神を受け入れる能力を与えるが、神と結びつけるものではないと記しています。一方、祈りこそが神との結びつきをもたらすのです。¹³⁸ 彼は何を意味しているのでしょうか？

— ここで聖人は、清らかな祈りについて語っています。

— ゲロンダ、純粋な祈りとは何でしょうか？

— 霊的な高潔さや犠牲の精神があるとき、人は神と親しい存在となり、神との絆を持ち、その心は常に神の中にあります。そうすれば、たとえ祈っていないときでさえ、その人は祈っているのです。その人の人生そのものが祈りなのです。彼は他の何事も考えません。何をしていますが、その心は常に神の中にあります。父親がいない子供を想像してみてください。その子を育てているのは母親だけです。突然、その子が母から離れてしまったとしても、何をしようとも、どこにしようとも、その心は常に母と共にあります。それと同じように、この地上で追放者となり、父である神から遠く離れている運命にある人間も、純粋な祈りの境地に達すれば、その心は常に神、すなわち父のもとにあるのです。これこそが純粋な祈りというものです。

— ゲロンダ、心はどのように清められるのでしょうか？

— 心が清められるためには、常に神の中にあり、神と一つにならなければなりません。神と一つになるためには、注意を払い、自分自身を観察し、絶え間ない祈りが必要です。心が神と一つになると、人は神以外の何ものも考えなくなります。心に邪魔が入らないため、心は清らかです。そうして人は、単に 神の「像」としてだけでなく、「似姿」としても神の被造物となるのです。¹³⁹ 単に「像」にとどまるだけでは不十分です。心は偉大な賜物ですが、それを神聖な周波数に合わせなければなりません。

光速を超える速さで動く心の偉大なエネルギーを、光の創造主である神へと用い、そのすべてを向ける必要がある。もしこのエネルギーが散漫であれば、心はどうして力を持ち得ようか？そして、もし人の心に力がなければ、その人はむき出しの理性だけを残し、頭蓋骨の枠から一步も出ることなく、悲しいことに

神の御姿から、コンピュータ——哀れな知的機械へと変貌してしまう。また、ある人々には次のようなことが起こる。彼らはこの心の力を至高のものに向けないため、敵がその力を利用し、あるいは、より正確に言えば、その力を乗っ取り、下へと導くのだ。最初は地上へ、そしてさらに下、罪へと向かわせ、最も深い地獄へと突き落とすのである。しかし、知性が山を登り切ることができれば、その時、知性は魂の眼、神の眼、神の啓示によって、あらゆるものを高みから見下ろすことになる。残念ながら、私はこれらすべてを理論上しか知らないが、たとえその道の途中で死が私を襲おうとも、この方向に向かって努力し続けようと思う。

霊的な覚醒

— ゲロンダ、覚醒とは何でしょうか？

— 覚醒とは、あなたの「注意」のことです。思いにおいて、行いにおいて、動きにおいて。もし今日、あなたが自分自身に気を配り、観察し、自分の振る舞いや行動を分析するなら、明日はもっと注意深くなり、その繰り返しです。その基礎は「注意」です。だからこそ、聖なる父

¹³⁸ グリゴリー・パラマ、テッサロニキ大主教、聖人。『祈りと心の清さについて』、3章 // 『ドプロトリュピエ』。全5巻。第5巻。第4版。モスクワ：スレテンスキー修道院出版局、2010年。291-294頁。

¹³⁹ 創世記1:26を参照。

たちがどれほど自分自身に注意を払っていたかがお分かりでしょう！ なぜ彼らは「覚醒の実践者」と呼ばれるのでしょうか？「覚醒する者」とは、自分自身に注意を払い、注意深い者のことです。彼らは自分自身に注意を払い、内面的な修練に励んでいました。思いに注意を向け、絶え間ない霊的な覚醒の中に留まっていたのです。

— ゲロンダ、アバ・イサアクはこう言っています。「昼の修行は夜の修行と調和していなければならない。」¹⁴⁰ 彼は何を意味しているのでしょうか？

— 彼が言わんとしているのは、人が夜に祈り、その心が神に留まっているのと同様に、昼間も注意を怠らず、心が神から遠ざからないように努めなければならない、ということです。もし昼間に自分自身を注意深く見守らなければ、多くの雑念が溜まってしまい、後でそれを取り除こうとしても大変です！ 難しいことです！ たった一步の不注意で、その後、祈りの最中に集中しようとしたとき、どれほどの困難が待ち受けていることか！

注意を払い、自分自身を観察することは非常に重要です。人は何時間も祈ることができるかもしれませんが、もし不注意で自分自身を観察していなければ、その場足踏み状態になってしまいます。しかし、祈りに自己観察が伴えば、私たちは闇雲に撃つのではなく、敵の射撃拠点に正確に狙いを定めることができるのです。

— ゲロンダ、なぜ私の心はいつも散漫で、集中できないのでしょうか？

— 長年にわたり、あなたの心は手綱のない馬のようでした。だから今も、それを制御できないのです。注意を払うことが必要です。なぜなら、心はある瞬間にはあなたを天国へと連れて行ってくれるかもしれませんが、別の瞬間には、注意を怠れば地獄へと連れて行ってしまうからです。できる限り、人を聖なるものへと導く、善き、聖なる考えに心を集中させるよう努めてください。

心を整えること

— ゲロンダ、私の心はあちこちとさまよっています。

— 私が子供の頃、子供たちはスズメを捕まえて、その足を紐で縛り、こんなふうに遊んでいました。紐をほどくと、スズメは飛び立ち、かわいそうなことに自由になったと思い込むのですが、その後、子供たちは紐を巻き取り、鳥をまた引き戻すのです。あなたの心もそれと同じです。空を舞うことはできますが、もしもう一方の端をキリストが握っていらっしゃるなら、心はどこにも逃げられません。飛び回っても、結局はキリストのもとへ戻ってくるのです。

— ゲロンダ、時々、私は祈りに集中し、集中しているのですが、ちょっと気を散らしただけで、ほんの一瞬のうちに私の心が……アメリカにまで飛んでいってしまうことがあります。どうしてそんなことが起こるのでしょうか？

— 最近ではアメリカ行きのチケット、高いからね！ あなたはよくあそこにいるのですか？ さあ、心を抑えなさい。さもないと、あなた自身が破産し、私たち全員を世界中に放り出してしまうことになりますよ——私にはあなたの借金を支払うことはできませんから。心を込めて、謙虚に祈りを捧げなさい。そうすれば、タンガラシュカが思いとの対話によってあなたから盗み取ることはありません。死について考えることは、その点であなたを大いに助けてくれるでしょう。「神は私に準備をする時間を与えてくださり、その後、御自身のもとへ呼び寄せてくださる」と考えるなら、どんな雑念も立ち向かうことはできません。死の話になると、心は落ち着き、どこへともなく散らばったり、地の果てへと飛んでいったりすることはないのです。

— ゲロンダ、祈りの最中に心が散漫になってしまうことが気にかかります。

— 私の心も、様々な心配事に気を取られてしまいます。本当は常に神と共にありたいと願っているのですが。そんな時、私はこう言います。「神よ、このような心があなたのそばにいて、いったい何ができるというのでしょうか。私の心があなたと共にありたいと願うことなど、私

¹⁴⁰ イサアク・シリ、聖人。『修道者の言葉』第70説教。78頁。——訳者注

の厚かましい思い込みに過ぎません！」たった一つの謙虚な思いによって、神の恵みが引き寄せられ、心は神のもとへ戻ってくるのです。そして、こう言いなさい。「主よ、私が惨めで貧しい者であるからこそ、私の心をあなたに集中させるのを助けてくださらないのは、正しいことです。」あなたがそれを心から信じたとき、神はすぐにあなたが集中できるよう助けてくださいます。

— ゲロンダ、ロザリオで祈っているとき、最初は集中できているのに、その後、心が散ってしまうことがよくあります。努力して集中しようとしても、また散ってしまうのです。

— 考えてみてごらん。祈りの半分や三分の一しか神の御座に届かず、残りの部分が途中で失われてしまうなんて、どれほど残念なことか！ 粘り強さと忍耐が必要なのです。心が散漫になる？ 再び集中しなさい！ また散漫になる？ もう一度集中しなさい。

— でも、ゲロンダ、なぜ私は集中するのが難しいのでしょうか？

— それは、あなたがまだ修行の第一段階にいるからです。もし逆だったとしたら、それは物事の自然な順序に反することになります。まるで、赤ちゃんが五歳の姿で生まれてくるようなものです。私たちの心は子馬のようなものです。最初は母親の後を追いますが、すぐに気を散らしてしまいます。はしゃいだり、草をつまんだり、遊んだりして遠くへ走り去り、我に返った時には母親を見失ってしまったことに気づきます。走って母親を見つけますが、すぐにまた気を散らしてしまいます。少し成長すると、子馬は捕まえられて母馬の後ろに繋がれ、そうして常に母馬のそばにいるようになる。つまり、最初は祈りの最中に心が散漫になるのは自然なことだ。しかし、粘り強く続ければ、心は神に結びつき、神から離れることはなくなり、常に 祈りたくなるようになる。その後、完全な安らぎが訪れます。祈りの最中にいかなる思いも浮かばず、心はあらゆる思いから解放された状態になります。¹⁴¹ そして次の段階は、すでに「観想」です。

私たちの心に仕事を与えましょう

— ゲロンダ、私は今のところ世俗の中で暮らしています。もしよろしければ、気が散ったり、世俗に気を取られたりしないように、どうすればよいか教えてください。

— この問いへの答えは、アッバ・イサアクの著作に見出せるでしょう。第一章の最初の四行を注意深く読み、それらについて深く考えを巡らせてください。聖人はこう言っています。「神への畏れは徳の始まりである。そのような畏れは、言われるように、信仰から生まれ、人の心に蒔かれる。それは、その人の心が世俗の娯楽と別れ、あちこちをさまよっていた思いを集めた後、魂の将来の運命についての教えに身を委ねるときである。」¹⁴² 確かに、そのような霊的な働きには一定の前提条件が必要だが、君にはまだそれがない。しかし、世俗に身を置いている今この瞬間でも、それに似たことはできる。絶えず祈り続けることはあなたにとって難しいだろう。なぜなら、内面にまだ情欲が渦巻いているため、祈りは当初、多少の疲労を伴うからだ。それゆえ、祈っていない時や心が何にも占められていない時には、悪魔が自分の種を蒔く隙を与えないよう、心に何か仕事を与えるよう努めなさい。心への働きかけとしては、心を整えるために、死を常に心に留めておくことが挙げられます——しかし、あなた方女性は、落胆や絶望に身を委ねる口実ばかり探しているではありませんか！... ですから、新約聖書の出来事を絶えず思い起こし、それらについて深く思索にふけるほうがよいでしょう。受胎告知から始め、磔刑で締めくくり、あなたの心が常にそれらの出来事を巡るようにしてください。あなたの心が、常にこれらの聖

¹⁴¹ これは、人が情欲から清められ、もはや思いを抱かなくなったときの霊的な状態である。アッバ・イサアクが記すように、「魂は思いの静まりを受け入れる。そして、思いの静まりから、心の清らかさへと高まり、心の清らかさにおいて、人は神の奥義の啓示に至る..... その後、心は預言者エゼキエルが見たように、啓示やしるしを見るに至るのである。」（参照：イサアク・シリ、聖人『修道者の言葉』第59説教、386頁。）——訳者注

¹⁴² 参照：イサアク・シリ、聖人『修道者の言葉』第1説教、19頁。——訳者注

なる出来事のみを巡るようになれば、その時、あなたの中に内面的な変化が起こり、それがあなたの復活となるでしょう。

— ゲロンダ、私はこのスティヒラの言葉がとても好きです。「命の与え主よ、あなたの刺し貫かれた脇腹から、すべての人々に、見捨てられた者たちへの、命と救いの泉を注ぎ出されました。」¹⁴³

— そうでしょう、気に入らないわけがありません。十字架、キリストの刺し貫かれた脇腹、釘、酢、胆汁、そして主が私たちのために耐え忍ばれた苦難に関する福音書のあらゆる細部を黙想するとき、心はゴルゴタにしっかりと釘付けになり、散漫になることはありません。その時、魂は、十字架につけられたキリストに、自分自身のこと、そして生きている者や亡くなった者たちすべてのために、心を散らすことなく祈ります。私たちすべての者のために傷を負われたキリストが、彼らを憐れんでくださるよう願うのです。

私たちの心は、放任された十代の若者のようで、際限なくあちこちをさまよい、放浪し、規則を破りたがります。しかし、私たちの生活と救いは、心のしつけにかかっています。もし私たちが心を鎮め、しつけることができれば、心は落ち着き、善良で従順なものとなるでしょう。ですから、可能な限り、心がむやみにさまようことを許してはいけません。霊的に心を鍛え、天国という「家」で、父であり神である御方のそばにすることを、より多く学ばせてあげてください。

神の臨在を感じるということ

— ゲロンダ、私が何か頭を使う作業をしているときは、祈ることができません。

— 仕事中にあなたの心が神から遠ざからなければ、それはイエス・キリストの祈りに等しいのです。逆に、祈っているのに心が神に留まっていないなら、そのような祈りには何の益もありません。もし人がイエスの祈りに疲れて、ただ自分の心をキリストや聖母マリアに向けるだけでも、それもまた祈りなのです。

— ゲロンダ、人はイエスの祈りを唱えなくても、神を心に留めておくことはできるのでしょうか？

— もし心の中で「私は神からどれほど遠く離れていることか！ 神のそばに居るためにはどうすればよいのか？」と語り、そこから神への思いが湧き上がるなら、祈りも自然と湧き上がるものです。常に キリスト、聖母マリア、聖人たちの臨在を感じようと努め、まるで彼らがここ、すぐそばにいるかのように振る舞いなさい。実際、肉眼では見えなくても、彼らは確かにここにいるのです。すべての思いや感情を神へと向け、「神は私を見ておられる。今私がしていることは、神の御心にならっているだろうか？ 神を悲しませないために、何を避けるべきだろうか？」と語りかけなさい。そうすれば、次第にそれがあなたの内面の状態となっていくでしょう。あなたは神のことを考え、神に喜ばれるよう全力を尽くすようになるでしょう。そうして神への愛が育まれ、深まり、心と精神が安らぎを得、そして苦勞することなく、常にイエスの祈りの中に留まることを学ぶようになるのです。

— ゲロンダ、ことわざにある「神を思えば、神を見る」とはどういう意味でしょうか？

— 神を心に留めるということは、心を神に留めることを意味します。神を心に留める人は神の中に生きており、そのようにして、どこにいても、何事においても神を見出すのです。この境地に達した者は、常に神の臨在を感じ、神への感謝のあまり、塵と化してしまうほどです。彼はあらゆるものに神の祝福の印を見出すのです。周囲を見渡し、神が人間だけでなく、世界全体、そしてごく些細な事柄に至るまで、すべてを慈しんでおられることを理解するのです。どこを見ても、至る所に神の偉大さを見出す。彼は天を見上げ、神の臨在によって変容する。大地や鳥

¹⁴³ 参照：オクトイヒ、第5声。土曜日の夕方、聖歌台でのスティヒラ。ロシア語訳：「命の与え主よ、あなたの刺し貫かれた胸から、あなたはすべての人々に命と救いの流れを注ぎ出されました。」

、木々を見つめ、そのすべての中に、それらを創造された神を見る。これこそが、祈りであり、同時に神を想うことでもある。

第4章。 心と知性の協働について

祈りは、理性が心と結びついたときに、心のものとなる

ゲロンダ、知性はどのようにして心に降りてくるのですか？

— 心が痛むとき、知性は心に降りてきます。「心が痛む」とはどういう意味でしょうか。人が神の恵みと自身の恩知らずさを思い巡らすとき、その心に痛みが突き刺さり、知性はそこへ向かうのです。

— ゲロンダ、頭が痛いときは、祈ることができません。

— 足が痛んでいると想像してみてください。そのまさにその瞬間に、ナイフで手を切ってしまったとします。何が起こるでしょうか。足の痛みを忘れて、すべての注意を傷ついた手へと向け直すでしょう。祈りを妨げる頭痛も、それと同じことです。まず自分の罪について考え、次に人々の苦しみについて考えなさい。そうすれば、あなたの心が痛み始めるでしょう。その心の痛みが頭痛を「中和」し、自分自身と全世界のための心の祈りが始まるのです。

— ゲロンダ、心がさまよったり散漫になったりしないためには、どうすればよいのでしょうか？

— 光速よりも速いスピードで駆け巡る心を抑え込むのは難しい。まるで子供のように、その「手を引いて」、苦しむ人々、病める人々、見捨てられた人々、そして亡き人々の元へ連れて行く必要がある。そうすれば、これらすべてを目にする心は、心の扉を叩き始め、その心は——どれほど冷淡であっても——開かれ、祈りは心の底から湧き上がり、人は涙を流しながら神に助けを請い始めるでしょう。しかし、もし人がこれらすべてについて考えながらも同情しない——人々の苦難にも、裁かれた故人たちの苦しみに、彼らの魂の苦悩にも心を動かされない——ならば、それはその人が世事に溺れており、肉的な思索と、その内にある「古い人」が非常に強いことを意味するのです。

— ゲロンダ、礼拝の最中、私の心は天へと向かうのではなく、人々の痛みへと集中してしまうことがよくあります。

— それらは切っても切れない関係にある。目的は、単に祈りの言葉を唱えたり、心を雑念から遠ざけたりすることだけではない。「原動力」が働き始め、祈りの対象に対して心が共感を覚えることが必要なのだ。

— ゲロンダ、奉仕を終えて小部屋に戻ると、頭を整理して、仕事のことや様々なイメージから解放されようとするのですが、それでも頭がパンクしそうなほどです。

— 「脳みそをひとまとめにする」のではなく、知恵を働かせるべきなのです。あなたは頭で祈っているから、脳みそをひとまとめにしているのです。人が頭で祈ると、当然ながら脳に負担がかかり、やがて頭痛がしてきます。このような問題は、あなただけではありません。人々は心に良いことをしている、例えば、といった霊的な本を読んでいるのだが、その際に知性を働かせているのではなく、「頭で考えすぎよう」としてしまうため、その結果、頭が痛くなってしまうのだ。同様の問題は、心の祈りを機械的に行おうとする人々にも見られ、¹⁴⁴ その結果、心が痛むのです。私が祈りたいと思い、集中しようとするとき、心はキリストに向かわなければなりません。そうすれば、心は散漫になることなく、すぐに「電報」を心に送り、それとつながるのです。一方、理性による働きは別問題で、それは人を疲れさせる。なぜ私は、他人の痛みを自分の

¹⁴⁴ 例えば、息を止めること。

ものにする必要があると、あなたに繰り返し言っているのか？ 心は他人の痛みの中に入り込まなければならない。そうして初めて、祈ることができるのだ。そうでなければ、それは祈りではなく、報告になってしまう。例えば、理性で「病気の人たちがいて、彼らのために祈らなければならない」と口では言っても、理性も心もそこには関与していません。しかし、自分自身が何か痛みを抱えている場合、理性は常にその痛みに集中しています。同じように、他人の痛みを自分のものとして受け入れたなら、理性は絶えずその痛みの中に留まるでしょう。

— ゲロンダ、しかしその場合でも、心がそらされないという保証はあるのでしょうか？

— そのような保証はなく、気が散る可能性もあります。それは、痛みがどれほど強く感じられるかによって異なります。例えば、虫垂切除手術を受けた病人がいる家では、家族はしばらくその人のそばにいて、歌ったり踊ったりすることもあるでしょうが、その後、それぞれが自分の用事に戻ります。しかし、例えばがんのように重篤な病気の場合は話が別です。それは大きな災難であり、家の中の誰も一瞬たりともそれを忘れることはできません。その状況の深刻さを十分に理解していない人だけが、気を散らすことができるのです。覚えているのですが、私が幼い頃、重病の姉が家に運ばれてきたことがありました。彼女は死の淵に立っていたのに、私はハーモニカを手に取り、彼女のそばに座って演奏し始めました——彼女がもうすぐ亡くなるかもしれないということに気づかずに。

「ゲロンダ、つまり脳は肉体的な器官で、知性は霊的なものということですか？」

「人間の知性は、ワインの中のアルコールのようなものです。力は知性の中にあり、ブドウ果汁の中にあるものではありません。同様に、知性とは脳の生命力であり、人間が持つ最も優れたものです。」

— では、ゲロンダ、心が機能しないのは、知性が機能していないからなののでしょうか？

— もちろんです、祝福された魂よ！すべての力はまさにそこにあります。

— では、脳はどうでしょうか、ゲロンダ？ つまり、祈りの際には脳は全く役に立たないということですか？

— 脳も必要ですが、ある程度の範囲に限られます。理性は、他者の苦しみの中に身を置くという決断を下すのです。それだけのことです。そしてその後、知性が働き始めます。人々が経験している具体的な苦難や困難について考え、彼らへの憐れみを感じ、祈りを始めなければならないのです。

神の愛が知性を心に集める

— ゲロンダ、時々、祈りの最中に心が散漫にならないように、「主イエス・キリスト、神の御子よ、私はあなたを愛しています」と口に出して言います。

— イエス・キリストを愛しているのに、イエスへの祈りの最中に心が彼から離れてしまう——そんなことがあり得るのでしょうか？ 一度や二度、「愛しています」と告げることはあり得ます。しかし、その言葉を絶えず繰り返しているのなら、それは真実ではありません。心にはあることを抱き、頭には別のことを考え、口ではまた別のことを口にする、などということはあってはならない。そうなれば、聖書の次の言葉が私たちに当てはまることになる。「この民は、口先だけでわたしに近づき、唇でわたしを敬うが、その心はわたしから遠く離れている。」¹⁴⁵

— ゲロンダ、なぜ私の祈りには熱意がないのでしょうか？

— それは、あなたが外的なことに気を取られているからです。あなたの心は別の場所にあります。そこには躍動も、神への愛もありません。だからこそ、イエスの祈りも力のないものになってしまうのです。神の愛は心をついにまとめ、そうして人は「心を神に委ねる」のです。

— ゲロンダ、どうすれば絶えず神に心向け、心の底からイエスの祈りを捧げることができるのでしょうか？

¹⁴⁵ マタイ15:8。参照：イザヤ29:13。

— もし人が絶えず神の恵みを思い起こし、自分が主に対して何の報いもししていないことを自覚するなら、そのとき心は痛みに貫かれ、働き始めるのです。心は自発的に愛に満ちて締め付けられ、もはや人が祈りを追い求めるのではなく、祈りが人を追い求めるようになります。ですから、常に愛に満ちた謙虚な思いを抱いてください。主は謙虚な人々の心に宿られます。¹⁴⁶、そうして神の恵みがあなたの中に入り、心は甘美になり、祈りは心の底から湧き出るものとなるでしょう。

— では、その間、邪惡な思いさえも浮かんでこないのでしょうか？

— いいえ、来ません。邪惡な思いが浮かぶためには、祈りを中断しなければなりません。しかし、たとえ頭でイエスの祈りを唱えるのをやめても、心がそれを続けさえすれば、それでも邪惡な思いは決して浮かびません——心は祈っているのですから！

— ゲロンダ、私を祝福し、心をついにまとめる方法を教えてください。

— 祝福された魂よ、あなたの心が心に集まることを願います。「心」とは一体何を指すのでしょうか？ 心とは、単に心を収めるための容器ではありません。心とは、私たちの感情や体験の中心なのです。したがって、「心が心に集まる」と言うとき、私たちは、心が愛や慈しみ、切なる願い、言葉に尽くせない甘美な高揚の中に集まることを意味しているのです……神は愛であり、心には愛が宿っています。もし心が清められたなら、その人は神をその内に宿していると言えるでしょう。

「あなたは、あなたの全き心と、全き魂と、全き思いをもって、あなたの神、主を愛しなさい。」¹⁴⁷ 全存在をもって主を愛しなさい。もし心が、愛と慈しみによって心に訪れるその甘美さを味わうならば、「主イエス・キリストよ、私を憐れんでください」という祈りは、人全体を深い畏敬と感動へと導くでしょう。

靈的生活のすべての基礎は、人が心を清め、そこにキリストを受け入れ、心を制御することにある。心が心に留まることが甘美であるようにしなければならない。もし心が心に留まることが甘美であれば、心はそこから離れたがらなくなる——まるで菓子屋から離れたがらない子供のように。

第6部。 礼拝生活

「教会は神ご自身の住まいであり、そこでは人が聖別され、神の恵みを受ける。このことを考えるだけで、畏敬の念に満たされる。」

第1章。 教会暦の期間について

「キリストの御降誕」¹⁴⁸

ゲロンダ、明日のキリストの降誕の徹夜礼拝の後、少し仮眠をとってもいいのでしょうか？

¹⁴⁹

¹⁴⁶ イザヤ書66:1-2を参照。

¹⁴⁷ マタイによる福音書 22:37。

¹⁴⁸ キリストの降誕の祝日のカノン第1歌のイルモス。

¹⁴⁹ 聖ヨハネ・テオロギス修道院では、通常、徹夜祷は午後9時に始まり、聖体礼儀とともに午前4時頃に終わる。——訳者注

— まあ、クリスマスにまた寝転がって寝ようじゃないか！ 私の母はこう言っていました。「クリスマスの夜、眠っているのはユダヤ人だけだ」と。キリストが生まれた夜、この世の権力者たちはぐっすり眠っていましたが、羊飼いたちは目を覚ましていたのです。¹⁵⁰ 彼らは夜通し羊を見守り、笛を吹いていました。その違いがわかりますか？ 目を覚ましていた羊飼いたちは、キリストに会うという栄誉に浴したのです。

— ゲロンダ、その洞窟はどんな様子だったのですか？

— それは岩の洞窟で、中には家畜用の飼葉桶が一つあるだけで、他には何也没有什么でした。そこには貧しい人々だけがやって来て、羊を隠していたのです。神の母はヨセフと共にこの洞窟に来られました。¹⁵¹ というのも、すべての宿屋が満室だったからです。そこには子ロバと子牛がいて、その息でキリストを温めていました。

「富を蓄えた者の飼葉桶を知り、ろばは主人の飼葉桶を知った」¹⁵² ——預言者イザヤはそう語っていませんか？

— ゲロンダ、今日のステヒラには、至聖なる神の母が生まれたばかりのキリストを見て、「喜びと涙を交えて」こう叫んだと、なんと美しく語られていることでしょう。『万物を養う御方に、乳を差し上げましょうか。それとも、わが子、わが神として、御方を讃え歌いましょうか。御方を何と呼べばよいのでしょうか？』と叫ばれたことが、どれほど美しく語られていることでしょう。¹⁵³

——これこそが神の神秘であり、私たちが理解することのできない、神の最も偉大な慈悲なのです！ ...

— ゲロンダ、キリストが「今日、処女から生まれられる」というこの降誕の出来事を、私たちはどのようにして心で体験し、感じ取ればよいのでしょうか？¹⁵⁴

— 私たちがこれらの神聖な出来事を心で体験し、感じ取るためには、心を神聖な意味に集中させなければなりません。そうすれば、人は変わっていきます。「今日、偉大で栄光に満ちた奇跡が成し遂げられた」¹⁵⁵ ——私たちはそう歌います。もし私たちの心が、その「栄光に満ちた」、不思議な世界にとどまるならば、私たちは心でキリストの降誕という偉大な秘跡を体験することができるでしょう。

そして私は、皆様の心がベツレヘムの飼葉桶となり、神聖な幼子様が皆様にすべての祝福を授けてくださるよう、祈り続けます。

聖四旬節——ゴルゴタへの行列

— 親愛なる姉妹の皆様、良き四旬節をお過ごしください。特に最初の3日間は、神様の特別な御加護がありますように。¹⁵⁶ 今年の断食期間中、皆様の身に多くの心配事が降りかからず、心の底からキリストの受難に共感し、より一層霊的な努力をなさることを願っています。「断食トリオディ」¹⁵⁷の詠唱が始まると同時に、ゴルゴタへの巡礼を始めるべきです。そして、もし人がこの期間を霊的な益となるように過ごせば、死後、その魂は山を登る際に、煉獄での試練において何の障害にも遭遇することはないでしょう。¹⁵⁸ 毎年、これらの聖なる日々が訪れますが、問

¹⁵⁰ ルカによる福音書 2:8を参照。

¹⁵¹ ルカによる福音書 2:7を参照。

¹⁵² イザヤ書 1:3。

¹⁵³ スラブ語の『ミネイ』にはこのステヒラは含まれていないが、ギリシャ語の『ミネイ』では、12月24日の晩課における「主よ、私は叫び求めた」の第三ステヒラとなっている。——訳者注

¹⁵⁴ キリストの降誕祭前夜の第九時におけるステヒラ。

¹⁵⁵ キリストの降誕の祝日の第一ステヒラ。

¹⁵⁶ 教会規則によれば、大斎の最初の3日間は、食物と水を完全に断つことが定められている。

¹⁵⁷ 四旬節のトリオドスは、「徴税人とファリサイ人の週」から「大土曜日」まで歌われる。

¹⁵⁸ 参照：聖ヴァシレイ・ノヴォイの弟子、修道士グリゴリー『死の瞬間の魂の試練について』。

題は、年を追うごとに私たちの時間がますます少なくなっていることです。では、私たちはこの時間をどのように活用しているのでしょうか？ 天の恵みを得るために、それとも地上のことに浪費しているのでしょうか？

修道士たちは、毎年の大齋期を、3日間から始めます。その間、彼らは全力を注いで最も厳しい断食と熱心な祈りに専念します。一方、世俗の人々にも、彼らなりの特別な3日間があります——年に一度ではなく、毎週、金曜日、土曜日、日曜日です。これらの日、彼らは狂ったような娯楽や疑わしい快楽に全力を注ぎます。幸いなことに、四旬節のこの3日間の節制は、修道院や世の中の少数のキリスト教家庭で守られており——それによって世界は保たれているのです。この3日間の強化された祈りと断食は、人々が通常、世俗的な享楽にふける3日間の間に陥りがちな多くの霊的な墮落から、世界を守っているのです。

— ゲロンダ、聖四旬節の最初の3日間、なぜこれほど厳格なのですか？

— 主に、人が断食と節制に順応するためです。第二週に入り、毎日食事を摂るようになるものの、一日に一度、夕方にだけという状態になれば、それは彼にとって王の饗宴よりも甘美なものとなるでしょう。私が共同生活の修道院にいた頃、禁欲の最初の数日が過ぎると、午後4時に出される水で煮たスープを、私たちは真の祝福だと感じていました。3日間も食べず、飲まずに過ごした後、毎日スープをすすることができるようになる——これこそが祝福ではないでしょうか？

断食の初めに3日間完全に断食することは、四旬節の間ずっと断食を続ける助けとなります。しかし、もし誰かが本当にそのような3日間の苦行に耐える力がなければ、夕方に乾パンを少しかじったり、少なくとも毎日夕方までは食事や水も摂らないようにしてください。ここでは寛容であることが望ましい。なぜなら、もし人が気を失ってしまい、霊的な務めを果たせなくなってしまったら、それには何の益があるだろうか。ある時、大齋の第一週の火曜日、聖ヴァルラアムと聖ヨアサフのカリヴァ（ ）に住む長老ヴァルラアムが、知り合いである二人の若い修道士がちょうど入居したばかりの独房を訪ねた。ノックしてもノックしても、静まり返っている。自らドアを開けてみると、二人の兄弟が動かずに横たわっていた。「どうしたんだ、病気か？」と尋ねると、「食事や水も摂らずに断食しているんです！」と彼らは答えた。「さあ、さっさと起きなさい」と彼は言った。「お茶を淹れてくれ、カップ1杯につき砂糖を2スプーンずつ。クラッカーも食べて、せめて祈れるようにしなさい。このままじゃ、数珠さえ手に持っていられないじゃないか。一体どんな断食なんだ、これでは何の役にも立たないじゃないか！」

「ゲロンダ、大齋の期間中、より厳格に節制することをどうすれば学べますか？」

— 世俗の人々は、少なくとも大齋の期間だけは節制を心に留めますが、私たち修道士は一年中、節制に細心の注意を払わなければなりません。私たち一人ひとりが注意を払うべき最も重要なことは、心の情欲であり、その次に肉体の情欲です。もし人が肉体の修行を優先し、心の情欲を根絶することに努めないなら、その人はその場に足踏みしていることになります。ある時、四旬節の初めに、ある修道院に一人の信徒が訪ねてきましたが、ある修道士が彼に無礼な態度をとりました。しかし、その可哀想な人は善意を持っており、彼を非難することはありませんでした。その後、その信徒が私のところに来て、こう言いました。「ゲロンダ、私は彼を恨んではいません。彼は三日間の厳しい断食の後ですから！」もしその修道士が三日間、霊的に断食していたなら、ある種の霊的な甘美さを感じ、他人に対してももっと礼儀正しく話していたことでしょう。しかし彼は、高慢な気持ちで三日間の厳しい断食を自分に強いていたため、誰もが彼に借りがあると思い込んでいたのです。

— ゲロンダ、断食中は何を考えればよいのでしょうか？

— キリストの受難と、その十字架上の犠牲について考えなさい。しかし、大局的に見れば、そのために断食を待つ必要はありません。私たち修道士は、毎日キリストの受難を体現すべきなのです。何しろ、教会の聖歌や礼拝が、毎日その助けとなってくれているのですから。

大齋の期間中、私たちには、悔い改め、礼拝、情欲の断ち切り、そしてキリストへの愛のために食事の量を減らすことなどを通して、より完全な形で主の救いの受難に参与し、霊的な奮闘を行うためのより多くの機会が与えられています。

さあ、この霊的な戦いの場で最大限の恵みを引き出しましょう。まさに今、私たちには極めて好ましい条件と、十字架にかけられた主のもとにひれ伏し、主から助けを受けるための最良の機会が与えられています。断食をより霊的に過ごすほど、私たちはより強く変容し、聖なる復活をより喜びをもって迎えることができるでしょう。

大齋の期間中、皆様に力と強さが与えられますように。そして、至聖なる聖母マリアと、皆様の守護聖人である聖ヨハネ・テオロゴスと共に、ゴルゴタの丘でキリストのもとへ登り、私たちの主の受難に共に参加することができますように。アーメン。

「キリストよ、あなたの受難を礼拝いたします」¹⁵⁹

— ゲロンダ、どうすればキリストの受難に対する畏敬の念を培うことができますか？

— 何よりもまず、キリストが私たちのために捧げてくださったあの偉大な犠牲について、また、私たちがどれほど恩知らずで罪深い存在であるかについて考える必要があります。このことについて語っている聖なる教父たちを敬うことも、あなたにとって少しは助けになるでしょう。しかし、それよりもはるかに大きな助けとなるのは、聖なる受難そのもの、すなわち主の犠牲そのものです。キリストは単に言葉で私たちを教えただけではありません。いいえ、彼は人類のためにご自身を犠牲として捧げ、苦しみ、十字架にかけられ、数え切れないほどの屈辱と苦痛に耐えられたのです。

— そして、十字架上の恥ずべき処刑も、ゲロンダ……

— ええ、最も屈辱的なものです！ 考えるだけでも恐ろしいことです！ すべての預言者がキリストを予告していたにもかかわらず、ユダヤ人たちは彼を殴り、唾を吐きかけ、嘲笑し、ついには十字架につけたのです！ これらすべてを思うとき、人は深い畏敬の念に打たれます。たとえ最も無関心な人であっても、ほんの少しの善意さえあれば、こうした思索は人を霊的な生活へと目覚めさせるのです。

— ゲロンダ、聖木曜日の夕方、キリストの受難の儀式が終わった後、私は教会に泊まらず、自分の部屋に戻ります。

— 残念ですね。あなたにはせめて一滴の敬虔さがあると思っていたのに！ まさか、聖木曜日の夜、教会に残らないのですか？ 十字架にかけられたキリストを一人残して、各自の独房へ散っていくのですか？

— 多くの姉妹たち、ゲロンダ、その大部分は教会に残りますが、私はどんな物音にも気を取られて集中するのが難しいので、修道室で徹夜祈りを捧げているのです。

— そうか、それならいい。あなたの独房に「磔の聖像」を置いて、その前でこう祈りなさい。「主よ、あなたの聖なる磔に栄光あれ」と、「至聖なる神の母よ、私たちはあなたの御子の御姿にひれ伏します」。その間、できる限り何度も頭を下げなさい。この日は、耐え抜き、その意味を深く感じ取る必要がある。私は聖金曜日に、そのために独房に閉じこもるのだ。

— 今年、ゲロンダ、聖金曜日に私は厳格な断食を守りましたが、夕方の聖骸布の埋葬儀式の最中に、立ち続けることができませんでした。もし私が主の受難に対して十分な敬虔な心を持っていたなら、そのような瞬間に教会で座っているなど、許されたでしょうか？

— あなたがそのように節制に励んでいるのは良いことです。それに、そんな日にどうして食事ができるのでしょうか？ 辛い人は、乾パンで空腹をしのぐこともできます。かつて修道院では、聖金曜日の夜、年老いた修道士や病人のみがお茶と乾パンを摂ることが許されていました。こ

¹⁵⁹ 聖金曜日第9時のトロパリオ。

の日、ユダヤ人たちが十字架上で主にお与えした胆汁を混ぜた酢に倣い、¹⁶⁰、少量のワイン酢を口にする修道士もいます。私がフィロフェイ修道院に来たとき、最初の年の受難週には何も食べませんでした。聖金曜日に、一部の人々が酢を飲む習慣があることを知り、私も飲んでみました。しかし、その酢は非常に濃かったため、私は意識を失ってしまいました。

— ゲロンダ、普段なら断食するのが辛いのに、なぜ受難週の間は三日間も食べずにいられるのでしょうか？

— 受難週間とは、キリストの苦難を悼む時です。もし身近な人が亡くなったら、食事のことを考えられるでしょうか？ そのような悲しみが訪れた時、食べることも飲むこともできないのです。

— ゲロンダ、この聖土曜日、私たちは初めて「無垢なる者たち」を賛美を交えて歌いました。以前はただ読んでいただけでした。¹⁶¹

— 聞いたよ。でも、正直に答えてほしい。歌っている時、キリストのことを考えていたのか、キリストの埋葬を再現していたのか？ 詩篇の節を唱えていた姉妹も、トロパリを歌っていた姉妹たちも、皆まるで舞台の上のようだった！ 一体どんな芝居を繰り広げたのですか？ 新しい楽曲を練習したのですか？ しかし、それはまったく世俗的なことです！ 理解するのがそんなに難しいことでしょうか？ 聖大土曜日の『無垢なる者たち』は、墓前の嘆きです。嘆きなのです！ 他のことなら、多少熱中してもそれほど恐ろしいことはありませんが、ここではキリストが苦しめられ、殴られ、唾を吐きかけられ、そして十字架にかけられ、今、私たちが彼を葬っているのです。このような日であっても、歌っているという実感が持てないのであれば、私が一体どのようにあなた方を助ければよいのか分かりません。

— ゲロンダ、アトス山の規則によれば、聖金曜日には鐘は葬送の鐘として鳴らされるのですか？

— 聖骸布が運び出される時に鐘が鳴らされます。

— では、日中も葬送の鐘が鳴らされるのですか？

— どこで、どのように鐘を鳴らすか、それほど重要なことでしょうか？ 重要なのは、キリストの埋葬を告げる鐘の音が、私の心の中で響いていることです。

「復活の日」

— ゲロンダ、ここに子供連れの巡礼者が訪ねてきて、子供たちが「わあ、ここにある赤い卵、すごくきれい！」と喜んでいたのですが。

— 子供たちに、ただ「きれい」という表面的なものに囚われてしまわないようにしてください。そうしないと、彼らは外見にとどまってしまう、深い意味を探そうとしなくなるからです。赤い卵は、キリストの血で染められた地球を象徴しており、全世界が罪から贖われたのだと、ただそれだけ伝えてください。

— ゲロンダ、香油を捧げた女性たちのその大胆さに、私は感銘を受けます。

— 香油を捧げた女性たちは、キリストを心から信頼し、彼女たちの心には神聖な愛が燃えていたため、あらゆる危険を顧みなかった。もし彼女たちの内に神の愛の炎が燃え上がっていなかったなら、果たして彼女たちはそのような決断を下せたでしょうか。夜明け前、まだ街に出ることが禁じられていた早い時間に、彼女たちは 香を手し、キリストへの愛ゆえに主の聖なる墓へと向かいました。だからこそ、天使から復活の喜びの知らせを聞くにふさわしい者とされたのです。

— ゲロンダ、私たちはどのようにして復活の喜びを感じればよいのでしょうか？

¹⁶⁰ 参照：マタイによる福音書27:34、ヨハネによる福音書19:28-29。

¹⁶¹ 古来の教会の伝統によれば、聖大土曜には第118篇（「無垢なる者たち」）が歌われ、その詩句は「賛美」と呼ばれる葬送トロパールの歌唱と交互に行われる。——訳者注

— 真の喜びが訪れるためには、自分の中に喜びをもたらす悲しみを育む必要があります。もし私たちが敬虔に、そして心を打たれながら受難週を過ごせば、霊的な歓喜と神聖な喜びの中で聖なる復活を迎えることができるでしょう。

— ゲロンダ、私は復活祭の夜になると、なぜかあまり喜びを感じることができないのですが.....

— そういうこともあるのです。何しろ、受難週間の間ずっと、私たちは受難の悲しみを味わってきましたし、特に前日の聖金曜日にはなおさらでした。そして、悲しみの感情は喜びの感情よりも深いものですから、たった一日でこの心の状態を乗り越えることはできないのです。決して、魂がキリストの復活を喜ばないというわけではありません。ただ、この輝かしい日が求めるほどには、まだ喜びきれていないのです。しかし、まるで一日中が復活祭のような「光の週」の間に、受難週の痛みは徐々に消え去り、魂は復活祭の喜びで満たされていきます。二日目には、人はすでに復活祭を感じ始めるのです。

— なぜ、ゲロンダ、一部の修道院では、復活祭の2日目、さらには3日目にも十字架の行列を行うのですか？

— 周囲に復活祭の喜びを広めるためです。

— えっ、鐘も鳴らすのですか、ゲロンダ？

— 光の週には、鐘を鳴らすだけでなく、ピラ、クレパラ、シマンドラ¹⁶²も喜びに満ちて鳴り響き、心は「復活の日」を味わいながら歌い上げるのです。¹⁶³

天のキリストの喜び

と絶え間ない復活の喜び

甘く穏やかな高揚感とともに

神が、私の霊的な姉妹たちに、常に与えてくださいますように！

第2章。 共同の祈りについて

教会——神の家

ゲロンダ、多くの人々は、教会に行く必要はないと考えています。

——人々は、教会に通うことにどれほど深い意味があるのかを理解しておらず、主の家を軽んじることで、自ら神と結ぶ絆を断ち切っているのです。それでは、彼らはその後、どこから助けを得られるのでしょうか。残念ながら、大多数のキリスト教徒は教会の秘跡に参加しておらず、そのため悪魔の影響下に陥っています。

私はいつも信徒たちに、教会に行くよう説いています。そこは神ご自身の家であり、人を聖別し、そこで神の恵みを受けることができるからです。このことを考えるだけで、畏敬の念に打たれるはずです。教会では、キリスト、聖母マリア、聖人たちが私たちを見守ってくださっています。そこで私たちは彼らに助けを求め、ただ彼らと語り合うこともできます。教会の敷居の外に留まっている限り、私たちは秘跡によって生きる機会を逃してしまいます。そこ、主の教会において、キリストは私たちのために犠牲となり、ご自身の御体と御血を私たちに与えてくださいます。これこそが、私たちを深い畏敬の念に駆り立てるべきではないでしょうか？

¹⁶² ピロ——大きな木製の吊り下げ式聖画。クレパロ——金属製の吊り下げ式聖画。シマンドル——木製の携帯用聖画。——訳者注

¹⁶³ 復活祭カノンの第一歌のイルモス。

— ゲロンダ、今は病気のせいで教会に行けていません。礼拝がどれほど恋しいことか！

— 今は少し我慢する必要があります。私が軍隊にいて、山岳地帯での作戦に参加していた時、¹⁶⁴、なんと——想像してみてください！——七ヶ月間も教会に足を踏み入れなかったのです。ある日、私は数台の無線機を修理するためにナフパクトへ派遣され、すぐに戻らなければなりませんでした。用事を済ませ、帰り道に道沿いの教会に立ち寄った。ちょうど四旬節の最中で、教会では聖母マリアへのアカフィストが歌われていた。中に入る余地もなかったし、無線機を放置しておくわけにもいかず、時間もほとんどなかった。教会の入り口でたった5分間立ち止まっただけだった。あの時、どれほど落ち込んだか、わかるだろうか？まるで子供のように泣いてしまったのだ！「ああ、神様——」と私は嘆いた。「私は一体どうなってしまったんだ！子供の頃から、聖職者よりも先に教会に来ていたのに。それなのに、もう七ヶ月も教会に行っていないなんて！」

— ゲロンダ、アーコンダリクでの奉仕を終えてすぐに教会に入ると、礼拝に集中できません。

— アルコンダリクから教会へ行くのです。そして教会からは天国へ、さらにその先——神のもとへ進むのです。

— はい、でもどうすればいいのでしょうか、ゲロンダ？神の栄光について考えることですか？

— 教会とは、この地上にある、人の手によって造られた神の家です。しかし、人の手によらない神の家は、樂園にあります。私たちの本当の家も、やはり樂園にあるのです。

共に祈ることの力

— ゲロンダ、時々、礼拝の代わりに、独房でロザリオを数えながら祈ったり、礼拝をしたり、規則や霊的な書物を読んだりしたいと思うことがあります……

— 礼拝の時間をずらすことなんてできるのでしょうか？できませんよね。でも、自分の小部屋での行いは、別の時間にずらすことはできますよ。

— はい、でも教会では、ゲロンダ、修道室で祈るときに感じるような、あの恵みに満ちた変化をいつも感じられるわけではありません。

— ほら、個人の祈りとは、共同の祈りへの準備なのだ。教会での君の祈りは、質的に独房での祈りより劣るかもしれない。なぜなら、教会では、人目を避けた場所ほど自由に自分らしくいられないからだ。しかし、教会での共同の祈りははるかに力強いものです。なぜなら、そこでは皆が共に祈っているからです。ある人は祈りにより多くのエネルギーを注ぎ、ある人はより多くの温かさを注ぎ、またある人は別の何かを注ぎます……。ですから、礼拝が続くその2、3時間の間、あなたも教会にいて、皆と共に祈らなければなりません。キリストは何を言われたのでしょうか？

「二人、あるいは三人が、わたしの名によって集まるところには、わたしもその中にいる。」¹⁶⁵

— ゲロンダ、私は独房で祈っているほうが霊的に心地よいのです。礼拝では気が散りすぎてしまいます。

— 修道室での「霊的な気分」がよいのは、あなたの思い込みに過ぎません。教会で祈りに励み、集中して、礼拝の間にイエスの祈りを捧げるようになれば、正しい霊的な心構えが身につくでしょう。困難の中で困難を乗り越えることを学べ——そうしなければ、それらを乗り越えることはできない。すべての訓練で実弾ではなく、空砲しか与えられない兵士が、果たして戦うことを学べるだろうか？

¹⁶⁴ 西ギリシャのナウパクトス山脈のこと。

¹⁶⁵ マタイによる福音書 18:20。

— ゲロンダ、私は礼拝中に心が散ってしまいます。イエスの祈りを捧げながら、聖書の朗読や賛美歌に耳を傾けることが同時にできないからです。

— なぜ心を乱しているのですか？ もしかすると、その不安のすべては、あなたが心の中で「さあ、今こそ知的な祈りで大成功を収めて、なんて豊かな者になれることか！」と言っているからではありませんか？ しかし、そこには隠れた利己心や高慢があります。あなたが精進していないという意味ではありません。私の例は誇張です。あなたには善意があり、キリストが助けてくださいます。子供のように神の御前に立ち、何も考えないでください。もっと気楽になりなさい——そうすれば、キリストと聖母マリアがあなたにどのような恵みを与えてくださるかがわかるでしょう。教会に入る時は、船に乗り込んだと想像し、自分を神の御手に委ね、その船があなたを必要な場所へ運んでくれるようにしましょう。

— ゲロンダ、私は礼拝中に居眠りをしてしまうので、時々まったく集中できません。そして、心の中でこんな声が聞こえてきます。「礼拝に行ったって、何の意味があるの？ どうせ祈ってなかったんだから！」

— あなたがあくびをしたり、居眠りしたりしても、船は目的地に向かって進み続けます。船の上ではよくあることです。ある人は数え、ある人はあくびをし、またある人は眠っていますが、それでも船は定められた目的地に近づいていきます。しかし、あなたには見張りを務め、目を覚ましておいたほうがよいでしょう。

— ゲロンダ、礼拝中に心が祈っていないと、礼拝は疲れるものです。

— そう、それはそのとき、人は養われていない状態にあるからだ。心が聖なる意味を捉えられないとき、礼拝は——たとえ神の愛のためであっても——単なる肉体的な運動に変わってしまう。そして、礼拝中に居眠りしそうになりながらも、眠気に抵抗している者でさえ、少なからぬ報いを受けるのだ。聖堂のスタシディア¹⁶⁶は眠るためのものではない。眠るなら、自分の独房にある寝台を使えばよい。ある時、二人の信徒がアトス山を訪れ、徹夜祈祷に遭遇した。彼らは修道院の宿泊施設で徹夜祈祷の間ずっと眠り続け、賛美の祈りの直前によく聖堂へやって来た。¹⁶⁷ 隣の席に座っていた修道士は、たびたび居眠りしそうになりながらも、眠らないように努めていた。その様子を見た信徒の一人が、もう一人にこう言った。「ほら、修道士が寝ているぞ！」すると、もう一人は、まるで分別ある強盗のようにこう答えた。¹⁶⁸ 「恥ずかしくないのか？ 俺たちは何時間も寝て、今来ただけだ。あの人も自分の独房に戻って眠れなかったと思うか？ もちろん、羽毛布団の上ではないが、せめて何かの寝台の上ならね。」

「でも、ゲロンダ、私は礼拝から喜びを感じられないんです。」

— 私たちには、すべてに喜びが必要なのか？ あなたはキリストのために教会にいるのに、スタシディオンに立ち、肘掛けにもたれかかり、休んでいる。こう考えてみなさい。「キリストは十字架の上で御両手を広げられたのに、私は立って祈り、それどころかその間にくつろいでいるなんて……！」と自分に言い聞かせれば、礼拝中に落ち込むことはなくなるでしょう。

— ゲロンダ、礼拝の最中に座ってもいいですか？

— 辛いなら、少し座っても構いません。しかし、できるなら、立ったまま祈るほうがよいでしょう。それは「そうすべきだから」という理由ではなく、心からそうすべきなのです。「教会に行って、スタシディオに立ち、床を見つめ、微動だにせずに立っていなければならない」と自分に課してしまうと、すべてが不自然で型にはまったものになってしまいます。

¹⁶⁶ スタシディア——背もたれが高く、座面が倒れる木製の椅子で、立ったままでも座っても使用できる。ギリシャの教会では、壁沿いに並べられている。——訳者注

¹⁶⁷ つまり、徹夜祈祷のまさに最後のことである。

¹⁶⁸ これは、キリストと共に十字架につけられた二人の強盗のうちの一人が、もう一人に言った言葉を指している。「お前も、自分自身が同じ刑に処されているというのに、神を恐れないのか。我々は、自分の行いにふさわしい報いを受けたのだから、正当に裁かれたのだ。しかし、彼は何の悪も犯していない」（ルカ23:40-41）。

— ゲロンダ、教会では長い間立っていると足が痛くなってしまい、集中できないことがよくあります。どうすればよいのでしょうか？

— キリストの足が打ち付けられた木製の足枷を思い出し、「私が痛みを感じていることを神に感謝します」と唱えなさい。そうすれば、自分の痛みを忘れ、心は安らぎ、祈りは心の底から湧き出るものとなるでしょう。

第3章。 神の聖体秘跡への参与について

秘跡は個人的な体験として受け止められる

ゲロンダ、私が聖体礼儀で祈っていた時、キリストが私のために十字架にかかれたという自覚に身震いするほど心を打たれ、「主よ、私はあなたのために何をしたのでしょうか」と思いました。ゲロンダ、キリストへの感謝の印として、私に何ができるのでしょうか？

— あなたがそれを心に深く感じていることだけで十分です。キリストは十字架にかかり、私たちのためにご自身を犠牲にされ、今、私たちに御体と御血を与えてくださっています。人は、このことを深く思索するとき、心が燃え上がるはずです。

— ゲロンダ、神聖な聖体拝領の秘跡をどのように心に刻めばよいのでしょうか？

— 神の聖体拝領を生きなさい。この偉大な秘跡を深く味わうためには、今ここでキリストご自身が臨在しておられることを信じなければなりません。ただ信じるだけでなく、それを実践して生きるのです。

— ゲロンダ、聖体礼儀の間に集中するためには、どうすればよいのでしょうか？

— 神聖な典礼には聖なる天使たちが参加しています。「天使たちの目に見えぬ列」——¹⁶⁹——と私たちは歌います。その瞬間に何が起きているかを考え、エクテニアの祈願に注意深く耳を傾け、心から「主よ、憐れみたまえ！」と祈りなさい。あなたは、どれほど多くの尊い「主よ、憐れみたまえ」という言葉を、風に乗せて無駄にしてしまったことか！ 満員の聖歌隊が美しい「キリエ、エレイソン」を歌い上げ、多くの姉妹たちがそれに心を癒やされている一方で、何十もの心は無関心なままです。しかし、それには何の益があるのでしょうか？ たとえあなたの注意がイエスの祈りに集中していたとしても、そこに痛みや憐れみがなければ、それはすべて無意味な浪費に過ぎません。

— ゲロンダ、徹夜祈祷ではとても疲れてしまい、典礼が始まる頃にはほとんど力が残っていません。

— それは不思議なことではありませんが、闘わなければなりません。忍耐を示し、自らを奮い立たせれば、神からの助けが訪れ、力が湧いてくるのを感じるでしょう。疲れは乗り越えられ、徹夜祈祷の後でさえ眠くなりません。一日中続くほどの、霊的な行いへの意欲を感じるようになるでしょう。

— ゲロンダ、聖体礼儀の最中に座ってもいいのでしょうか？

— 通常、聖体礼儀では座りません。辛い場合は、使徒書が読まれる時に座っても構いません。しかし、健康上の深刻な問題があり、立ってられない場合は、座ってもよいのです。とはいえ、私自身は聖体礼儀の間、決して座りません。

— ゲロンダ、司祭が「あなたのものはあなたのものから……」と唱えるとき、どのように祈られますか？

¹⁶⁹ ケルビムの歌。この礼拝の賛歌は、槍兵の儀仗隊に囲まれて都に入城したビザンツ皇帝に劣らぬ敬意をもって、キリストを迎えるよう私たちに呼びかけている。——記者注

— その瞬間、聖霊が降臨されるため、私は心の中で「天の王よ」、「祝福あれ、キリストよ……」¹⁷⁰、「降臨されたとき……」¹⁷¹と唱え、神の啓示を祈ります。

神の聖体拝領への準備

— ゲロンダ、神の聖体拝領にはどのように備えればよいのでしょうか？

— 本来は常に準備ができておくべきですが……しかし、聖体拝領を受けようとする時は、より多く祈り、聖書や霊的な書物をより多く読むのが良いでしょう……教会でそれを聞くことになるとしても、独房で聖体拝領のための儀式を自分で読んでおくことは非常に有益です。¹⁷² そうすることで、これらの祈りの意味をよりよく理解し、自身の罪深さをより深く感じることができるでしょう。また、『大悔悛カノン』の第一歌¹⁷³や、『フェオトカリア』から月曜日と水曜日の第五声のカノンの第一歌を、お辞儀をしながら歌うこともできます。

— ゲロンダ、もし聖体拝領の準備を事前にできなかった場合、聖体礼儀の間に私はどうすればよいのでしょうか？

— まさか、「御国は祝福あれ」という唱和の後に、規則を読み終えようというのですか？ 理解してください。キリストは検察官ではありません。もし本当に準備する機会がなかったのなら、キリストはそれを知っておられます。あなたが準備できなかったのは、避けられなかった障害のせいだったのでしょ—それとも、あなた自身が自分にとっての障害になってしまったのでしょうか？ 信者の中には、山積みの用事に追われて聖体拝領のための祈りを読み終えることさえできず、まるで百ロソの棒のような状態で聖杯に近づくことがあります。そんな時は、「神よ、このような棒のような私をお赦してください」と謙虚な心で祈るべきです。神は心を見ておられます。人はよく、聖体拝領の準備ができていると思い込んでいますが、実際にはできていないことがあります。また、準備ができていないと思い込んでいる時こそ、実は準備ができていることもあります。最良の準備とは、謙虚な心構え、悔い改め、そして神への愛です。

聖体拝領への準備とは、服を着替えたり歯を磨いたりすることではありません。重要なのは、人が自分自身を省みることです。神聖な聖体拝領を必要としていないと感じているか？ 自分の良心と調和しているか？ もしかすると、聖体拝領を妨げる何かがあり、それがまだ告白されていないまま残っているのではないか？ 聖なる御体と御血を心に深く受け入れるためには、適切な前提条件が必要です。最も重要なのは、キリストが心から去ってしまわないよう、自らの情欲を切り捨てるという謙虚な志です。そうでなければ、キリストは、聖体拝領において私たちの中に宿りますが……すぐに去ってしまい、私たちは何も感じることはできません。しかし、キリストが長く留まってくださる時、その人にはある種の変化がもたらされます。ある人々は、聖体拝領から次の聖体拝領へと途切れることなく、絶えず自分の中にキリストを感じ続けているのです。

— ゲロンダ、司祭が「神への畏れと、信仰と、愛をもって近づきなさい」¹⁷⁴と宣言することがありますが、私はまだ聖体拝領を受ける準備ができていないと感じることがあります。

— 病院では、決まった時間に医師が病室を回診し、看護師が「回診です！」と大声で呼びかけます。すると、面会者は全員病室から退出し、患者たちはそれぞれのベッドに戻って医師を待ち、体調を伝え、治療に関する指示を受けます。それと同じように、司祭が「神を畏れつつ……」と言うとき——医師が来たのだと想像し、自らの罪深さを自覚して、神の憐れみを謙虚に願いながら、聖体拝領に臨んでください。

¹⁷⁰ ペンテコステのトロパリオ。

¹⁷¹ ペンテコステのコンダク。

¹⁷² 聖体拝領の儀式は、通常、早課の間に教会で唱えられる。

¹⁷³ 聖アンドレイ・クリツキーによる『大カノン』は、大斎の第一週の最初の4日間、大晩課で部分ごとに歌われ、第五週の水曜日の大晩課と木曜日の早課で全編が歌われる。

¹⁷⁴ ロシアの伝統では、この呼びかけは少し異なって「神への畏れと信仰をもって近づきなさい」と唱えられる。
——訳者注

神の聖体拝領は、最も効果的な薬です

— ゲロンダ、あなたは聖体礼儀でとてもお疲れでした。¹⁷⁵、感謝祈りを聞くために残られる必要はなかったでしょう。

— いったい何を言っているのですか？ 私はキリストの聖なる秘跡を拝領したのです。まさか神様に「ありがとう」の一言も言わないというのですか？ どうしてもやむを得ない事情がある場合のみ、早めに退席してもよいのです。だから、決してその場を離れてはならない。感謝の祈りを聞き、絶えずこう繰り返せ。「感謝します、わが神よ、感謝します！ 栄光あれ、神よ、栄光あれ、神よ！」——そうすれば、あなたの心は喜びに満ちるだろう。

ある時、私はある修道室で執り行われる聖体礼儀に参加しました。ひどく疲れ果て、消耗していた上、聖体拝領の準備をしていたため空腹でもありました。そこにはストーブがなく、私は礼拝の間中、寒さで震えながら立ちっぱなしでした。しかし、聖体拝領を終えた途端、体中に温もりが広がっていくのを感じました。ご存知でしょう、コイル式のヒーターのように——電流がコイルを流れ、それが熱くなる。まさにその感覚を全身で感じたのです。次第に全身が炎に包まれていきました。甘美な炎に！

— 燃えるけれど、燃え尽きない、¹⁷⁶、ゲロンダ……

— そう、燃える……甘美な炎で！ そうすれば、空腹も、疲れも、寒さも、もうない！……

— それはどれくらい続いたのですか、ゲロンダ？

— 聖堂で、聖体拝領の直後にそれを感じ、その後、聖堂を出てからも、帰り道はずっと暑かったのです！

— ゲロンダ、なぜ体力が弱く病弱な人の中には、断食をうまく耐えられる人がいるのでしょうか？

— 彼らの秘訣は、祈りと聖なる秘跡の拝領に伴う、謙虚で敬虔な行いにあるのです。彼らはキリストの聖なる秘跡によって魂を養い、それによって肉体も養っているのです。私たちが聖体拝領を行うとき、最も効果的な薬、すなわちキリストの御体と御血を受け取っているのです。

第4章。

「わが神に歌え、歌え」¹⁷⁷

教会での聖歌は祈りそのものです

ゲロンダ、私はよく聖歌隊の手伝いに行きます。なぜなら、それが私の義務だと感じているからです。私のやり方は正しいでしょうか？

— 教会での聖歌も、修道院における従順の一つです。だからこそ、司祭は「歌う者たち」のためにも祈るのです。¹⁷⁸ 聖歌隊員は、聖堂に立つ信徒全員を代表しています。しかし、信徒たちもまた、心の中で「主よ、憐れみたまえ」と唱えるべきであり、聖歌隊員の「主よ、憐れみたまえ」という歌声だけで霊的に成長できると期待してはいけません。

古代には、すべての信徒が共に歌っており、教会の規則によれば、そうあるべきである。しかし、教会共同体のメンバーの中には様々な能力を持つ人々があり、歌の途切れや混乱を避けるため、教会は自らの仲間の中から敬虔で歌唱能力のある人々を選び出し、彼らだけが歌うよう

¹⁷⁵ 1994年6月、敬虔なるパイシオス師の帰天の1ヶ月前に語られた。

¹⁷⁶ 出エジプト記 3:2。

¹⁷⁷ 詩編46:7。

¹⁷⁸ エクテニアにおける祈願の一つ。

に定めた。それ以来、他の礼拝者たちは口ではなく心で歌い、聖歌隊の歌声を聞きながら、自分たちの仲間の中から神を美しく賛美する人々を神に捧げたことを喜びとしています。

— ゲロンダ、歌わず、ただ教会の聖歌を聴いているだけの人物は、神に何をもたらすのでしょうか？

— 人が神の賛美に耳を傾け、神に感謝する時——そのような人は、主の御心に適うものではないのでしょうか？ それもまた、神への捧げ物なのです。

— ゲロンダ、時には、ある特定の必要のために徹夜祈祷が行われることがあります。¹⁷⁹ 私が聖歌隊で歌っており、注意が主に聖書と歌に集中している場合、その必要についてどのように祈ればよいのでしょうか？

— 徹夜祈祷が始まる前に、その願いについて祈っておき、その後、聖歌隊が歌っていない時には、数珠を数えながら祈りなさい。さらに、礼拝全体を通して、あなたの心と精神が、その祈りが捧げられている目的へと絶えず向けられているのであれば、歌っていても、詩篇やカノンを読んでいても、あるいは他の形で礼拝に参加していても、そのすべてが具体的な願いのための祈りとなるのです。ご存知のように、私たちが何らかの必要のために徹夜祈祷を行うとき、エケテニヤ（祈願）の中でその必要に捧げられるのは、わずか二、三の祈願に過ぎません。残りの部分は通常の典礼規定に従いますが、徹夜祈祷全体がその必要に捧げられているのです。

良好な霊的状态

— ゲロンダ、私は歌がうまく歌えません。心の中で、それは私の発音が正しくないからではないかと囁かれています。

— しかし、あなたの心の中も、いつも整っているわけではないでしょう。内面が乱れていると、歌も上手いきません。歌はあなたの内面の状態に左右されますから、その状態に気を配ってください。声が弱い人でも、霊的な状態が良ければ、ウグイスのように美しく歌いますが、状態が悪ければ、蚊のように甲高い声で鳴くだけです。また、声の出し方はしっかりしているのに、心の状態が良くない人は、歌うどころか、まるで老人のようにぶつぶつと呟くだけだ。ある姉妹が歌うとき、彼女がどのような状態にあるかは、あなた自身でも聞き分けることができるだろう。¹⁸⁰

— ゲロンダ、私たちが教会で歌うときは、音程を外さないように気をつけています。

— もちろん、気をつける必要があります。なぜなら、すべては

品位を保ち、礼儀正しく行われなければならないからです。¹⁸¹ しかし何よりもまず、心の中が品位を保ち、内面も神との関係もすべて整っているように気をつける必要があります。人が霊的な状態が整っていないまま歌うことは、音程を外すことよりも悪いことです。良い歌は良い方向への変化をもたらすが、悪い歌は悪い方向へと導き、人々は祈ることができなくなる。もし人の内面が乱れており、邪な思いや心の狭さがあるなら、一体どんな良い歌を歌えるというのか？ どうすれば天国の甘美さを感じ、心から歌うことができるだろうか？ だからこそ、こう言われているのだ：

「心穏やかな者は、歌え。」¹⁸² 本来、教会で歌う者たちは、他の兄弟姉妹たちよりも、より敏感で優しい心を持ち、より甘美で喜びに満ちた内面を備えているべきである。考えてみてほしい。自分の中に光がないのに、どうして「静かな光よ」と歌えるだろうか？

¹⁷⁹ 徹夜祈祷は、祝祭日を記念して行われるだけでなく、火災や病気といった特別な事情や、何らかの事柄への感謝など、様々な理由で行われることもある—— 訳者注

¹⁸⁰ 通常、平日には、修道女たちが交代でスティヒラとトロバリを歌う。——訳者注

¹⁸¹ コリントの信徒への手紙一 14:40。

¹⁸² ヤコブ 5:13。

すべては敬虔さにかかっている

— ゲロンダ、歌が下手だと言われると、私は歌唱技術のどこを直すべきか理解しようと努めています。

— 君は、演奏の腕前や完璧なテクニックについて考えるのではなく、修道的な心構え、敬虔さ、分別を身につけるよう努めるべきだ。敬虔さを伴わない腕前は、化粧のようなものだ。それは外見的なものであり、不自然で、不本意なものだ。世俗の世界では、一部の歌手は、大聖堂で歌う機会を得たり、より高い給料をもらったりするために、必要に迫られて自分の声を「化粧」してしまう。彼らはこう言う。「もし小さな教区に配属されたら、どうやって生計を立てればいいんだ？」彼らには、結局のところ言い訳がある。家族を養わなければならないから、わざとらしい歌い方をしたり、大声で叫んだりするのである。しかし、修道士には言い訳の余地はありません。彼は自然に歌わなければなりません。自分の歌声が自然で、心を打つものであるように気をつけなさい。歌唱の芸術のためではなく、神のために歌いなさい。歌においては、内面的で心からのものと、表面的で人工的なものを区別しなければなりません。

— ゲロンダ、私が世俗的な歌い方をしてしまうのは、私の声のせいなのでしょうか？

— 問題なのはあなたの声ではなく、修道院での歌唱法です。あなたは、修道院に入る前に耳にしたことのある一部の聖歌隊員のように、世俗的な気取りを帯びて歌っています。あなたの歌い方は不自然です。声帯に無理をさせないでください。それが聴く人をどれほど疲れさせるか、分かっていますか？心から歌い、自然に歌ってください。

— もしかして、ゲロンダ、しばらくは歌わないほうがいいのでしょうか？

— いや、歌いなさい。他の姉妹たちの歌声を聞いていれば、徐々にその世俗的な部分は消えていくでしょう。アトス山でも、若い修道士たちは最初は世俗的な歌い方をします。まだ修道生活での経験がないのに、どうやって修道的な歌い方ができるのでしょうか？以前は、アトス山の聖歌隊員たちは世俗の歌手たちとあまり交流がなく、より修道院らしい歌い方をしていました。今では交流が増えたため、少し軌道から外れてしまいました。何しろ、メロンもカボチャの隣で育つと、その風味を失ってしまうのですから。

すべては敬虔さにかかっている。敬虔さがなければ、聖歌は息の抜けたワインのようで、調律の狂った楽器のように、ただ耳障りなだけだ。人が大声で歌うか、静かに歌うかは問題ではない。重要なのは、敬虔な心で歌うことだ。そうすれば、静かな歌声も、眠気を誘うものではなく、謙虚で甘美に響く。また、大きな歌声も、荒々しいものではなく、力強く、心から湧き出るものとなる。マカリー・ブジカス神父¹⁸³は雷のような声を持っていたが、彼は自然で、敬虔に、そして感動を込めて歌った。彼の心が震えているのが感じられ——それと同時に、聴く者の心も息をのむほどだった。「魂の隅々まで揺さぶられる」と、ある年老いた修道士は彼について語っていた。マカリイ神父はカブサレのスタヴロニキタ修道院の独房で一人暮らしをしていた。その下にはルーマニア人が住んでいたが、彼は歌が特に上手というわけではないものの、敬虔さでは際立っていた。夕方になると、マカリイ神父は自分の小部屋のバルコニーに出て、「主よ、私はあなたに手を差し伸べます」と歌い始め、¹⁸⁴、下の階にいるルーマニア人が次の節を歌い継いでいたのだ！ああ、それはなんと美しい光景だったことか！

歌い手に敬虔さがあるというのは、実に素晴らしいことです。それがどれほど重要か、お分かりでしょうか？歌い手自身が内面から変わり、その内面の変化が外へと溢れ出るため、それを聞く者もまた、良い方向に変わっていくのです。そうして、彼らの共同の祈りは神に喜ばれるものとなるのです。

¹⁸³ マカリオス・ブジカス修道士（1886-1965）——スタヴロニキタ修道院に属する修道室の一つに住んでいた聖歌隊員。——訳者注

¹⁸⁴ 詩編103:28。この詩編の28節から終わりまでの節は、祝日の徹夜礼拝で歌われる。

聖なる意味は心を揺さぶる

— ゲロンダ、私は第二の声が気に入っています。

— 第二声部は、純粋なビザンチン様式です。どんな西洋の楽器でも演奏することはできず、バイオリンでしか奏でられません。ご覧の通り、トルコ人はビザンチンから音楽を取り入れましたが、なんと感動的に歌うことでしょうか！ しかし、彼らは自分の歌の中で一体何について歌っているのでしょうか？ 「ウゾで悲しみを流し、肉で腹を満たそう、ワッ、ワッ、オオオ……！」トルコ人は、ウゾのグラスや肉の塊について歌うとき、恍惚状態に陥るのです！ それなのに、私たちは、十字架にかけられ、ご自身を犠牲にされたキリストについて歌いながら、無関心でいられるのでしょうか？

「ああ、祝福された木よ、その上にキリスト、王にして主が十字架にかかれた…」¹⁸⁵ 人がキリストの受難について考えるや否や、涙が出るほど心を打たれる。「聖なる十字架」の修道室からそう遠くない場所で、私はある時、長さ約1メートルの梁の破片を見つけ、すぐにキリストの十字架を思い出しました。それを修道室に持ち帰り、まるでそれがキリストの十字架であるかのように、それにひれ伏しました。ああ、私の心はどれほど激しく高鳴ったことか！ 夢の中でも、私はそれを手放すことはありませんでした！ …

— ゲロンダ、そのとき、キリストの磔刑について考えていたのですか？

— 十字架の磔のことだけ、それ以外は何も考えませんでした！ まるで聖なる十字架を抱きしめているかのように、自分がゴルゴタにいるかのような感覚でした。もしそれが聖なる十字架そのものだったとしても、これほど強い感情を抱いたかどうかは分かりません。胸が張り裂けそうになり、涙が溢れ出しました。心臓は激しく鼓動し、胸郭を破り出さんばかりでした。肋骨が割れないように、その木を体に押し当てていました。あなた方はどうですか？ 十字架への礼拝の順序が書かれた本を取り出し、「キリストの十字架よ、キリスト教徒の希望よ」と歌い、¹⁸⁶ ——と唱えながら、心はどこにあるのか分からない状態です。それでは、魂はどうやって変われるというのでしょうか？ ああ、もし心が動き出し、魂が変われば——その時、なんと素晴らしい主座の祝祭が始まることでしょうか！ あなたは、街全体が一体となって祝う主座の祝祭に、かつて参加したことがありますか？

人が頭と心で自分が歌っていることに注意を向けているとき、その人は敬虔になり始め、感動やその他すべてのものが訪れます。ですから、神聖な意味をしっかりと捉え、それが心を貫くようにしましょう。たった一つの言葉が私たちの心の壁を打ち破れば、人は立ち上がり、内面から高揚し、霊的に変容するでしょう。そうすれば、礼拝の残りの言葉もその心に妨げられることなく流れ込み、この霊的な変容は彼の存在のすべてに及ぶのです。「心は驚嘆し、聖母よ、あなたを賛美する」¹⁸⁷ という言葉を聞くと、私の心は「驚嘆」し、つまり思考が停止し、意識を失いそうになります。そして、「地よ、大いなる喜びを告げよ」¹⁸⁸ という言葉を聞くと、私に何が起こるかご存知ですか？ 喜びで胸が高鳴り、全身が甘美な震えに包まれます。しかし、教会で歌われ、読まれている言葉の意味を無視してしまえば、人の心にも体にも何の変化も起こらないのです。

— ゲロンダ、私は祖国を歌った昔の兵士の歌がとても好きなんです。

— 古き良き兵士の歌は、祖国への愛を呼び覚まし、英雄的な行為への意欲を掻き立て、人々の心を奮い立たせ、闘争へと駆り立てる。ドイツ占領時代、笛を吹く盲目の音楽家が一人いたが、彼がどれほど多くの人々を闘争へと駆り立てたか、ご存知だろうか？ あの哀れな男は、どれほど痛切な思いで『健やかであれ、貧しき民よ』を奏でたことか！ 彼は民全体に同情し、その痛みが笛の音に滲み出ていた。その後、彼は帽子を差し出して施しを請うた。ドイツ兵たちは「盲

¹⁸⁵ 主の尊き十字架の挙揚の祝日（9月14日（27日））のカノン第5歌のイルモス。

¹⁸⁶ 主の尊き十字架の挙揚の祝日の早課における、第50篇の詩篇に基づくスティヒラ。

¹⁸⁷ 主の顕現の祝日の第1カノン第9歌のイルモス。

¹⁸⁸ 至聖なる聖母マリアの受胎告知の祝日のカノン第9歌の反復句。

人だ、彼から何を奪えるというのだ」と言い、手を出さず、むしろお金を投げ入れてくれたほどだった！ しかし彼は、その音楽で……説教していたのです！ 当時、人々は絶望の中にいましたが、彼は人々の心に炎を灯し、多くの人が決意を固めて、そのままジュメルカ山脈へと向かい、ゼルヴァスのパルチザン部隊に加わっていったのです。¹⁸⁹ さあ、想像してみてください。すべてを捨てて、キリストへの愛ゆえに霊的な戦いに赴くことを！

行進曲の音を耳にすると、私の目には涙が溢れてきます……すぐに戦争のこと、解放のための闘い、血を流し、命を落とした英雄たちのことを思い浮かべます。教会の悔悛のトロパリを耳にすると、胸が締め付けられます。復活祭のスティヒラを聞くと、私は歓喜に満たされます。そして、自ら歌うときは、私の心は神に向けられ、胸が高鳴ります。悲しみのスティヒラを歌うときは、魂が痛み、悲しげに歌います。喜びの歌を歌うときは、祝賀の気分に含まれます。まず、その意味から始めなければならないことを理解してください。心が神聖な意味に集中しているのでしょうか？ そうであれば、人は霊的に変容し、心は燃え上がり、この霊的な感動を霊的な喜びをもって受け止めます。しかし、もし心が本来あるべき場所になければ、感動も喜びもありません。

音楽を紡ぐのは心である

教会での歌は、単なる祈りであるだけでなく、ある意味では「狂気」でもあり、心がまるで破裂するかのように、その縁から霊的な心の感情が溢れ出るのです。人がキリストや樂園について考えるとき、心から歌う。そして、少しずつ天の恵みを味わい始めると、どの賛美歌にもその心の躍動が聞こえてくる。たとえ心が歌詞に没頭していなくても、ただ天国への思いがあるだけで、そのとき心は——ウグイスのように——震える。ウグイスが歌うとき、その体全体が震え、止まっている枝までもが震える。まるでこう言っているかのようだ。「私に触れないでください。何も必要ありません。私はすっかり、すっかり正気を失ってしまったのです！」

— ゲロンダ、私にはこんな考えがあります。楽譜通りに歌うと、私の歌はより乾いたものになり、記憶を頼りに歌うと、より心からのものになるような気がします。

— 楽譜は私たちを多少縛りますが、心は縛ることはできません。心が動き始めると、音は境界を飛び越えて無限の彼方へと舞い上がり、そのとき歌は天上のものとなるのです！ そのとき、たとえどこかで音程を外しても、それでも甘美さを感じられるのは、それが心から溢れ出ているからです。

— ゲロンダ、もし歌手が一人ではなく、合唱団と一緒に歌う場合、どうすればそれを実現できるのでしょうか？

— プロトプサルト（¹⁹⁰）が心から歌えば、他の歌手たちも彼に影響を受け、高揚するので——良い意味での高揚です。

— ゲロンダ、もしプロトプサルトが心から歌っていなかったらどうでしょうか？ その場合、他の聖歌隊員が心から歌うことなどできるのでしょうか？ 彼らはプロトプサルトが定めるリズムや音程に従うことになるのでしょうか。

— つまり、あなたの考えでは、プロトプサルトが彼の心を奪ってしまうということですか？ 心はここには関係ありません。歌い手の声が合唱団の中で最も弱くても、歌に心を込めれば、心から歌うことになるのです。そうしないわけにはいかないからです。歌っている間、その人の心の中はひっくり返り、心臓は高鳴り、目には涙がにじむ。わかる？ プロトプサルトも他の歌手たちも、その人を邪魔したりはしない。だから、自分を正当化するのはやめよう。私の考えでは

¹⁸⁹ ゼルヴァス・ナポレオン（1891-1957）——政治家・軍人であり、ドイツ占領下の国民抵抗運動における主要な指導者の一人。占領が終結する頃には、ゼルヴァスの軍勢は、ジュメルカ山脈が位置するギリシャのエトリア・アクarnania地方およびエピロス地方の大部分を支配下に置いていた。

¹⁹⁰ プロトプサルト（ギリシャ語で「第一の歌い手」）——合唱団の首席歌手、指揮者。——訳者注

、女性が心から、情熱を込めて、そして愛おしさを込めて歌わないことには、まったく言い訳の余地がありません。なぜなら、彼女たちには生まれつき、その心からの愛と優しさがあるからです。

— ゲロンダ、私にはこんな考えがあります。私たちは聖歌の雰囲気を与えているものの、それは表面的なものに過ぎないのではないかと。

— 教会での歌唱における心境は、内面、すなわち心から湧き出るものです。心が意味に集中しているとき、それこそが心からの心境——心からの感動をもたらすのです！ 音楽を紡ぐのは心です。人の内にある力、思いやり、痛みが、感情や生命、鼓動を生み出し、それが教会歌に甘美さを与えます。もしあなたがその内なる意味を深く理解すれば、どのように歌うべきか分かるでしょう？！

— ゲロンダ、あなたが私たちに何を求めているのか、理解しました。

— 単に理解するだけでなく、私と共に理性を失うのです！ ほら、ある音楽家たちは、演奏する前にわざとワインを飲み、それから魂を込めて歌う。彼らの原動力はワインです。しかし、皆さんは神聖な炎と聖霊に酔いしれてください！¹⁹¹

第7部。 賛美の王国について

「霊的な領域、賛美の王国へと心を向けてください。『神よ、あなたに栄光あれ、神よ、あなたに栄光あれ』——この言葉を絶えず繰り返してください。」

第1章。 神への賛美について

賛美の中にも悔い改めが存在する

ゲロンダ、私は本来あるべきように精進できておらず、それが心を痛めています。

— 心を留めて、神を賛美しなさい。

— ゲロンダ、私は神を賛美するよりも、むしろ赦しを請うことの方が多いです。

— 赦しを請うことも良いことですが、やはり神を賛美するほうがより良いのです。賛美の中には悔い改めもあり、そこには謙遜が含まれているため、神からの慰めをもたらします。「神よ、あなたに栄光あれ」とは、「私の神よ、私の罪をお赦しください。そうすれば、天使たちがあなたを賛美するように、私もあなたを賛美することができますように」という意味でもあるのです。

— 時々、ゲロンダ、私は祈りを、罪深い私を憐れんでくださるよう神に願うことからではなく、賛美から始めることがあります。もしかすると、それは間違っているのでしょうか？

— それこそが正しいのです。賛美の中には悔い改めも含まれている、と私たちは話していませんでしたか？ 陽気な人々は、自然と賛美を捧げたくなるものです。ほら、もし誰かが愛の心から自分の過ちを深く悔い、その後悔い改めを示せば、それによって神は心を動かされるのです。一方、別の気質の人は、悔い改めた後、以前の罪深い生活から救われたことに対して昼夜を問わず神に感謝し、賛美を捧げます。そして神は、御子であるその人の愛の心に喜びを感じられるのです。

¹⁹¹ 参照：マタイによる福音書 3:11。

賛美とは、最大の感謝の表れなのです

— ゲロンダ、さっき降った雨は一体何だったのでしょうか。葉っぱはすっかり乾いたままです！¹⁹²

— それについて何と云えばいいのでしょうか？ 葉をほんの少し濡らしただけの雨でさえ、それだけで十分ではないのでしょうか？ 私は空に雲を見たとき、神への感謝の気持ちで眠れませんでした。「神よ、私たちは雨を受けるに値しません」と祈りました。不感謝には気をつけなさい。神が与えてくださるすべてのものに感謝しなさい。

— ゲロンダ、神様が修道院の必要に関する私たちの願いを叶えてくださったとき、どうすれば神様に感謝の気持ちを表せばよいのでしょうか？

— 聖人たちを通して助けを送ってくださった神に感謝するために、徹夜祈りを捧げなさい。そして、常にこの規則を守りなさい。どんな願い事でも、熱心に、心から祈り、慈愛に満ちた神がそれを叶えてくださったなら、すぐに心からの賛美を捧げ、喜びをもって感謝しなさい。

— ゲロンダ、どのようにして神に賛美を捧げればよいのでしょうか？

— 賛美は声に出して捧げることもできますし、¹⁹³、心だけで捧げることもできます。後者の場合は、内なる賛美となります。

— ゲロンダ、賛美には常に感謝が含まれているのでしょうか？

— さて、感謝のない賛美などあり得るのでしょうか？ 天使たちは、神を賛美するとき、神に感謝していないというのでしょうか？

— ゲロンダ、賛美と感謝の違いは何ですか？

— 賛美とは、喜びに満ちた感謝であり、感謝の溢れ出る表現であり、内面、すなわち心から湧き上がる歓喜なのです。人は、あるトロパリオンの言葉をすべて暗記していなくても、半分しか知らなくても、自分の言葉を挟み込んでも、それでも心は喜びで震えるでしょう。もしあなたが、神の豊かな恵みに感謝するなら、感謝し、賛美することで、神の慈愛のすべての豊かさを感じることができるでしょう。

神への感謝から賛美が始まるのです

— ゲロンダ、私たちの神への感謝の気持ち、それが賛美なののでしょうか？

— 感謝の気持ちこそが最も重要なのです。まさにそこから賛美が始まるのです。

— ゲロンダ、では、神への感謝の気持ちはどうやって身につければよいのでしょうか？

— 心の中で神への感謝を感じるためには、自分自身を省み、隣人に対して正しく振る舞い、人々に感謝することが大いに役立ちます。たとえ些細な親切であっても隣人に対して感謝の気持ちを抱く人は、間違いなく、私たちに恵みを授けてくださり、今も豊かに恵みを注いでくださるキリストに対しても、比べものにならないほど大きな感謝を抱くようになるでしょう。そうして人は常に感謝に満ち溢れることになるでしょう。なぜなら、キリストへの感謝をどう表現しようかと考えているその瞬間、主はさらに大きな祝福を与えてくださるからです。そうすれば、神を愛する魂は、主への愛にただただ溶けていくことでしょう。なぜなら、もし人に霊的な感受性があり、たとえごく小さな賜物であっても絶えず神に感謝しているならば、神もそれに対してさらに大きな恵みをもって応えてくださるからです。

— ゲロンダ、神の恵みについては、一つひとつ具体的に考えるべきでしょうか、それとも大まかに考えるべきでしょうか？

— もし一つひとつの恵みを具体的に思索できるなら、それが一番良い。もしあなたがすべてに注意を払い、何も見逃さなければ、慈愛に満ちた神のほんのわずかな触れさえも感じ取り、大きな感謝を抱くようになるだろう。子供の心が母親に集中しているとき、その子は母親の優し

¹⁹² これは、激しい干ばつの最中に、ある日に小雨が降った際に語られた言葉である。

¹⁹³ 神への感謝のしるしとして、「あなたに栄光がある…」という賛美を唱えたり、ロザリオを数えながら「私たちの神よ、あなたに栄光あれ、あなたに栄光あれ」と祈りを捧げたりすることができる。

い触れを感じ取る。しかし、もしその子が自分のおもちゃに夢中になっていれば、たとえ母親が撫でたりキスしたりしても、何も感じないでしょう。神は常に、優しさをもって私たちに触れておられます。神の恵みについて考える人は、心を打たれ、胸が熱くなり、絶えず神を賛美するのです。

— ゲロンダ、どのようにすれば、神への感謝の気持ちから、心が喜びと楽しみで満たされるようになるのでしょうか？

— 謙遜と愛によって、人は神の偉大な恵みを感じ取り、感謝の心を持つしもべとなる。¹⁹⁴ 「わが神よ」と人は言う。「私はあなたの御配慮に値しません。私よりも苦しい境遇にある誰か他の者を助けてください……」そして神は、そのような愛と謙遜をご覧になり、その人に御自身の恵みを注がれる。こうして、この相互の追いかっこは続くのです。人が感謝すれば、神は次から次へと新たな賜物を与えてくださるのです。

「神よ、あなたに栄光あれ」

——ゲロンダ、「神よ、あなたに栄光あれ」という言葉にはどのような意味があるのでしょうか？

— 「神よ、あなたに栄光あれ」という言葉は、「すべての人が神を知るようになるように」という意味です。ご覧の通り、キリストもこう言われました：

「私は地上であなたを栄光に輝かせました。今、父よ、あなたが私を栄光に輝かせてください。」¹⁹⁵ ある人々はこれらの言葉を誤って解釈し、「キリストもまた栄光を求めているのだ！」と言います。しかし、この言葉の意味は次の通りです。「父よ、私は地上であなたを現しました。どうかあなたも私を現してください。そうすれば、人々は信じるようになるでしょう。」

— ゲロンダ、私は「主よ、憐れみたまえ」というよりも、「神よ、栄光あれ」と繰り返し唱えたいのです。もしかして、これは間違っているのでしょうか？

— いいえ、祝福された魂よ、それは正しいことです！私は一日中手仕事をしながら、「神よ、あなたに栄光あれ！神よ、私が生きていることに、あなたに栄光あれ。神よ、私が死んであなたの元へ行くことに、あなたに栄光あれ」と繰り返すことができます。神よ、あなたに栄光あれ。たとえ私が地獄に落ちたとしても、私の代わりに誰かが地獄から天国へ連れて行かれるからです。そして、私が地獄で苦しんでいることを悲しまないように、神が多くの罪人を地獄から天国へ連れて行ってくださいますように。そうすれば、彼らに対する神の喜びはより大きくなり、私に対する神の悲しみは小さくなるでしょう。」

「神よ、あなたに栄光あれ」という言葉が、皆さんの口から決して消えることがないように。私がどこかを痛めたとき、私の薬は「神よ、あなたに栄光あれ」です。他の薬は私には効きません。「神よ、あなたに栄光あれ」は、「主イエス・キリストよ、私を憐れんでください」よりもさらに高いものです。ティホン長老はこう言いました。「『主イエス・キリストよ』は百ドラクマに値するが、『神よ、あなたに栄光あれ』は丸々千ドラクマに値する」、つまりはるかに大きいのです。これは、人は必要に迫られて神の憐れみを求めるが、神を賛美するのは愛から来るものであり、それゆえ賛美は神の前でより大きな価値を持つ、ということを彼は言いたかったのです。長老は、すべてが順調な時だけでなく、苦難に耐えている時にも「神よ、あなたに栄光あれ」と言うよう勧めていました。なぜなら、試練でさえも、神は私たちの魂の益のために許しておられるからです。

— ゲロンダ、時々「神に栄光あれ」と言うと、心に何らかの喜びを感じます。これは何でしょうか？

¹⁹⁴ マタイによる福音書 25:21-23を参照。

¹⁹⁵ ヨハネによる福音書17章4-5節を参照。

— それはまさに真の霊的な喜びです！...その言葉を聞いて、私はどれほど喜んだことか！今、喜びのあまりペンを取り、「神に栄光あれ、神に栄光あれ...」と、紙一枚が埋まるまで書き続けようと思います！神が、来世において、絶えず神を賛美する天使たちと共にいられるよう、あなたをその栄光にふさわしい者とされますように。アーメン。

第2章。 賛美の王国について

賛美の王国における二つの位階

賛美を理解する上で重要なのは、この王国には二つの段階があるということである。もし人が第一の段階を経なければ、第二の段階へと昇ることはできない。第一の段階において、人は苦難に耐えるが、すべてを正しく受け止める。人は善き思いに従い、自らを責め、謙虚になり、悔い改め、そしてすべてについて神に感謝する。「わが神よ」と彼は言う。「感謝いたします。私の罪ゆえに、私はこれらすべてに耐えています。私はもっとひどい目に遭うに値しますが、耐えきれないのではないかと恐れています。どうか、すべてを耐え抜くための忍耐と力を与えてください。」そうして神の慰めが訪れ、人は第二の段階へと進む。そこには、すでに悔い改めの道を歩み、罪を捨てたときに訪れる神の慰めを体感し、喜びに満ちた涙を流し、賛美の境地に達した者たちがいる。その時、その人には悲しみはなく、神への感謝という、言葉では言い表せない聖なる喜びを感じる。絶えず「神よ、あなたに栄光あれ」と繰り返し、神の偉大な恵みと偉大な愛に感謝し、そうして魂は自ら進んで祈りへと向かい、神を賛美するか、あるいは少なくとも、神の祝福に値しない自分であることを神に赦しを請うのです。

— ゲロンダ、ティホン神父はどのように祈っていたのですか？

— ティホン神父は賛美の御国に入り、もはや祈りの中にいるのではなく、賛美の中に留まっておられました。その口からはただ「神よ、あなたに栄光あれ、神よ、あなたに栄光あれ！...」という言葉だけが聞こえてきました。そして、一年のほぼすべての日が彼にとって「明るい」日であり、¹⁹⁶ それは彼が常に復活祭の喜びの中に生きていたからです。

そのような状態にある人々にとって、いつもが復活祭であり、いつもが復活の日である！すべての鐘とピラが喜びに満ちて鳴り響く。

調和のとれたシンバルで主を賛美せよ、歓呼のシンバルで主を賛美せよ！¹⁹⁷ 彼らは一日中神を賛美し、その鼓動はまるで鐘の響きのようだ。

悔い改めの涙と賛美の涙

— ゲロンダ、アッバ・イサクが涙について記した次の言葉を、私たちに説明してください。「ある涙は体を焼き尽くし、乾ききらせるが、別の涙は体を喜ばせ、養う。罪によって謙遜になった心が感動して流す涙は、体を焼き尽くし、枯れさせる.....一方、別の種類の涙は知恵と分別から生まれるものであり、それは顔を美しく飾り、体を養う。」¹⁹⁸

— 最初の涙は、悔い改めの涙である。あなたは犯した罪を深く、誠実に嘆き、謙虚にそれを嘆き悲しむ。これらの涙は人を疲れさせるが、そこには神からの慰めもある。そして、魂が神と和解すると、感謝と賛美の涙が流れ、それは喜びの涙である。その時、魂は別の場所に身を置き、優しい甘美さ、天国の甘美さの中で喜びに満ちて舞い上がる。この第二の状態において、人

¹⁹⁶ 復活祭後の最初の週は「光の週」と呼ばれます。

¹⁹⁷ 詩編150:5。

¹⁹⁸ 参照：イサク・シリノ、聖人『修道者の言葉』第21説教、126頁。——訳者注

はわずかな食事で済む。心は喜びに満ち、食べるわずかな量でも体には十分であり、睡眠不足も彼には害とならない。自ら眠らないようにしているわけではなく、喜びが溢れすぎて眠ることができないのだ。心の中で神聖な熱意が燃え上がり、彼は眠りのことを忘れてしまう。この偉大な喜びが、睡眠不足を十二分に補ってくれるのである。

— ゲロンダ、人は涙を流しながら「キリストが誕生された、賛美せよ」と歌うことはできるでしょうか？

— はい、神への感謝の涙を流しながら歌うことはできます！

— つまり、ゲロンダ、人は神を賛美するときに泣くことができるのですか？

— はい！人は感謝から言葉に尽くせない喜びを感じ、涙をこらえられなくなるのです。これこそが、賛美の真の溢れ出る喜びです。霊的な領域、すなわち賛美の王国へと向かいなさい！「神よ、あなたに栄光あれ、神よ、あなたに栄光あれ」——この言葉を絶えず繰り返してください。そうすれば、あらゆるものがあなたを感動させ、あらゆることに神への大きな感謝を感じ、神は豊かな祝福であなたを狂わせるほど満たしてくださるでしょう。

第3章。 神の賜物について

神はご自身の恵みを少しずつ与えてくださる

ゲロンダ、なぜ祈りの最中に、ある時ははっきりと恵みを感じられるのに、別の時には何も感じないのでしょ

うか？
— 慈愛に満ちた神は、私たちを偉業へと駆り立てるために、時折、このような祝福を与えてくださるのです。まるで、小さな子供に飴をあげて、「いい子にしていたら、もっとあげるよ」と言うのと同じです。神もまた、ご自身がどれほど甘美であるかを私たちに理解させ、神に喜ばれ、神のそばにいられるよう努めるために、このような「飴」を与えてくださるのです。

— ゲロンダ、では、まだ情欲から清められていない人が祈りの中で感じる甘さは、霊的なものではなく、感覚的なものになり得るのでしょうか？

— 最初はそうかもしれません……しかし、霊的な成長に伴い、すべてが正しい位置に収まります。果物でさえ、熟すまでは酸っぱく、渋いものですから……神は、人のためを思って、徐々に御自身の恵みを与えてくださいます。なぜなら、もし人が神の恵みの全容を一度に感じてしまったら、それを耐えられないかもしれないからです。しかし、もし人が、このささやかなものでさえも神からのものであることを理解せず、自分には何の価値もないという考えを固めなければ、神は、その人がこれらの賜物が自分ではなく神に属することを悟るまで、その人から賜物を奪い取られるでしょう。

— 時々、ゲロンダ、一日の奉仕を終えて小部屋に戻ると、休むことよりも、神と共にいたいという気持ちが湧いてくるのです。

— それは、あなたの霊的な畑に小麦が実ったということです。怠けずに、豊かな収穫を刈り取りなさい。

— ゲロンダ、そのような時、私はどのようにして神を賛美すればよいのでしょうか？

— ただ、心に思っていることを神に語りかけなさい。神があなたを慈しんでくださった——そして、あなたはそれを感じているのです。

祈りにおける神の慰め

— ゲロンダ、なぜ神は時々、芳香を授けてくださるのですか？

— 神は、慰めたり、強めたり、あるいは何かを知らせたりするために、時には祈りの最中に、時には他の時に、その香りを感じさせてくださいます。しかし、神は常に何らかの明確な目的を持ってそうなさるのです。

— ゲロンダ、時々、イエスの祈りを捧げ、神の憐れみを求める時、自分の中に何らかの内面的な変化や、心を打たれるような感覚を覚えます。

— 人が謙虚に神の憐れみを求め、自らの罪深さを自覚するとき、神はその人に御自身の恵みを送り、その人は霊的に変容します。その人は、自分の罪によって神を悲しませてしまったことを悔やみ、悔い改め、心を砕き、神はそのような神聖な慰めをもってその人に報いてくださるのです。

— ゲロンダ、私がイエスの祈りを捧げているとき、ある種の慰めと喜びを感じます。これは神からのものですか、それとも惑わしの仕業でしょうか？

— それは悪いことではありませんが、あまり気にしないほうがよいでしょう。人がそのようなことに気を留めないとき、神はさらに心を動かされ、別の形で助けを与えてくださいます。快楽や喜びを感じるために祈りを求めることには、気をつけなさい。子供は、父親がチョコレートを与えるからではなく、父親を愛しているからこそ、父親のもとへ駆け寄るのです。父親が自ら子供にチョコレートをあげたいと思う場合は別ですが。

神と一つになるためではなく、喜びを感じるために行われる祈りは、真の祈りではありません。

— ゲロンダ、時々、何かの困難が解決されるよう祈っているとき、その祈りの中に賛美が込められているのを感じることがあります。これは正常なことでしょうか？

— では、祈りの後、神からの慰めを感じますか？

— よくわかりません、ゲロンダ。それが神からの慰めなのかどうかは……でも、平安と確信を感じます。

— それなら、神への希望と神からの慰めが結びついたということですね。

— ゲロンダ、人はどうすれば、自分が神と正しく交わっているかどうかを理解できるのでしょうか？

— 神からの慰めを感じているなら、その人は正しく神と交わっているのです。この神からの慰めは、天国が地上とは比べものにならないのと同じように、人間の慰めとは比べものになりません。

— ゲロンダ、私は努力し、祈りに励んでいるのですが、慰めを感じるできません。

— それは良いことです。つまり、あなたは神のために無償で働いているのです。心を神に委ね、謙虚に神の憐れみを求めてみましょう。神こそが、私たちに何を与えるべきかをよくご存知なのです。霊的な人は、自分の魂の救い以外には何も求めません。そして、神からの喜びを得るために努力するのではなく——いいえ、彼は愛をもって、神が与えてくださるものを受け入れながら、そうしているのです。

神の恵みの訪れ

— ゲロンダ、非被造の光とはどのようなものですか？

— 私にどうして分かるでしょう？ 私のストーブは人間の手で作られたもので、暖を取るために火を焚いているのです。もし光が必要なら、ろうそくに火を灯せば、すべてが見えるのです！

光や神の賜物を決して求める必要はなく、ただ悔い改めを求めるだけでよい。悔い改めは謙遜へと導き、そうすれば、慈愛に満ちた神が人に必要なものを与えてくださるのだ。ある時、私はダビデ・ディオニシアティス神父を見舞いに訪れた。¹⁹⁹ 彼は、汚れていて暗く、片付けられ

¹⁹⁹ 彼については、『新アフォン・パテリク』第1巻、172-181頁を参照。——訳者注

ていない小部屋に住んでいた。しかし、その暗い小部屋の中で、彼は光の中に生きていた。彼は祈りにおいて大いに進歩し、高い霊的段階に到達していた。私は彼に何かを尋ねるのを恐れていた！「それについては話さない、話さない」と彼は繰り返した。光を持たずに、暗闇の中で光を見ることがどういうことか、わかるだろうか？ ゴミの山の中にありながら、神の住まいに住むということだ！

「御霊を受け入れるには、血を捧げなければならない。」²⁰⁰ 寮に住んでいた頃、ある年の四旬節に、これを実際に実行してみることにした。私は自分を全く顧みず、弓の弦を「張り詰め」たため、あと少しで切れてしまいそうだった。あまりの疲労で道端に倒れ込み、神に「立ち上がれるよう助けてください。人に見られて、『ほら、見てごらん、この修道士たちは過酷な修行のせいで疲れ果てて倒れている』などと言われぬように」と祈った。それは毎日のような苦行だった。ラザロの土曜日の前の木曜日の夕方、独房で祈っていると、私はとてつもない甘美さと喜びを感じた！光が私を照らし、目からは涙が流れ、甘美な泣き声が漏れた。それは20分か30分ほど続き、その後10年もの間、私を霊的に養い続けるほどの力を与えてくれた。

このことについて長老ペトロに尋ねたところ、²⁰¹ 彼は私にこう言った。「私は常にそのような状態を経験している。神の恵みが私を訪れるそのような瞬間、私の心は神の愛によって甘く温められ、ある種の並外れた光が私の内側と外側から私を照らすのだ。そのような瞬間、私の顔さえも輝いているのを感じる。私の修道室さえも照らされるのだ！ その時、私はスフィア（修道帽）を取り、謙虚に頭を垂れて、キリストにこう言う。「主よ、御慈悲の槍で私の心を貫いてください。」深い感謝の念から、私の目からは絶え間なく甘い涙が流れ落ち、私は神を賛美します。すると、すべてが止まります。なぜなら、キリストがすぐそばに感じられ、これ以上何も願うことができないからです。祈りは終わり、数珠は動かなくなります。」

— ゲロンダ、人は感覚的な目で「無造りの光」を見ることができのでしょうか？

— さあ、あなたの方のつまらない口論を止めてからにしましょう。

— ゲロンダ、私たちがそれらから解放される頃には、あなたはもうアトス山へ旅立っているでしょう……さあ、お願いします。これを霊的な施しとしてください！

— 私がカトゥナカスの聖イパティオスの修道室に住んでいた頃、ある晩、ロザリオを使って晩課を唱え、お茶を飲んでから、さらに祈りを続けました。晩課とアカフィストのために必要な数のロザリオを数え終え、²⁰²、その後はただイエスの祈りを唱え続けました。それを繰り返せば繰り返すほど、疲れは遠のき、より大きな軽やかさを感じました。心の中にこれほどの喜びを感じたため、眠りたくなくなり、絶え間なくイエスの祈りを捧げ続けた。夜11時頃、私の小部屋は突然、ある甘美で天上の光に満たされた。その光は非常に強かったが、目を眩ませることはなかった。同時に、私の目も「強くなった」——その輝きに耐えられるようになったのだと悟った。私がこの状態、この神聖な光の中にいる間、私は別の世界——霊的な世界——に身を置いていた。言葉に尽くせない喜びを感じ、体は軽やかで、体の重さは消え去っていた。私は神の恵み、神聖な啓示を感じていた。神からの答えが次々と心の中を駆け巡った。私は何も尋ねるつもりはなかったが、疑問が浮かぶと同時に答えも得ていた。答えは簡潔な言葉だったが、神学に満ちており、それは神聖な言葉だった。もしすべてを書き留めたなら、第二の『エヴェルゲティン』が出来上がったことでしょう。それは一晩中、午前九時まで続けました。その光が消えると、すべてが暗く感じられるようになりました。私は外に出ると、まるで夜であるかのように思えました。「今何時ですか？ まだ夜明け前ですか？」——通りかかった修道士に尋ねました。その僧は私を見て、首をかしげながら聞き返した。「何とおっしゃいましたか、パイシイ神父？」——「私

²⁰⁰ 参照：『記憶に値する物語』。「アッペ・ロンギヌス」の項。

²⁰¹ ベトル・カトゥナクスキー神父については、参照：長老パイシイ・スヴィャトゴレツ『スヴィャトゴールの長老たちとスヴィャトゴールの物語』65-75頁。

²⁰² 至聖なる神の母へのアカフィストは、通常、アトス山の晩課で唱えられる。——訳者注

が何と言ったんだ……？」——と私は自問し、独房に戻った。時計を見ると、突然何が起きたのかが分かった。午前9時で、太陽は高く昇っていたのに、私には昼が夜のように思えたのだ！ まるで日食が起きたかのように、太陽の光はほとんど感じられなかった。まるで明るい光の中から突然暗闇に放り込まれた人のような気分だった——それほど大きな違いがあったのだ！ その神聖な状態が終わると、私はいつもの生活に戻り、いつも通りことを始めた。少し手仕事をし、数珠を数えて時間を確認し、9時を過ぎたら乾パンを少し水に浸して食べた……。しかし、これらすべてをしている間、私はまるで柵に体をこすりつけたり、草を噛んだり、あちこちを無意味に眺め回したりする動物のような気分になり、自分にこう言い聞かせた。「ほら、俺が何をしているんだ！ こんなことを——何年も続けてきたのか？」夕方まで、私はこれほど強い喜びを感じていたため、休む必要さえ感じなかった——それほど強烈な状態だったのだ！ その日一日、視界がぼやけていて、ほとんど何も手につかなかった。それなのに、夏で、太陽はまぶしく輝いていたのだ。翌日になると、もう物体はいつも通りに見えるようになった。私は自分のルールを守っていたが、前日のように自分を動物のように感じることはもうなかった。

私たちは一体、どんな無意味なことに時間を費やし、結局何を失っていることか！ だからこそ、些細な争いやいさかい、臆病さを見るたびに、私は深く落胆してしまう。

キリストの御前にあって、心は沈黙する

— ゲロンダ、アバ・イサアクはこう記しています。「謙遜な人は、神の御前に立つとき、あえて祈ろうとは考えない。」²⁰³ では、その謙遜な人は、一体何をしているのでしょうか？

— 彼は、祈ったり、神と語り合ったりするに値しないと感じているのです。

— では、彼は何をするのですか、ゲロンダ？

— 彼にとっては、ただ神の御前に立つことだけで十分なのです。

— ゲロンダ、あなたは修業に励んでいた場所で、どのように祈りの修行をなさっていたのですか？

— 祈りの中に没入していたのです……「祈りの中に没入する」とはどういうことか、わかりますか？ 祈りの中に深く浸ることです。甘美な没入です。

— ゲロンダ、つまり、場所や時間の感覚を失っていたということですか？

— ええ、私は余すところなく祈りの中に没入していました……。何か考えを頭に浮かべようとしても、祈りを中断しなければなりません。どんどん深く、深くと没入していく感覚がわかりますか？ ……そうすると、もう何も望まなくなり、ただ何も必要としなくなるのです。

— その後、ゲロンダ、ただ「主イエス・キリストよ、私を憐れんでください」と唱えるだけなのですか？

— もう何も口には出さず、ただ神の温もりと甘美さを感じるだけです。ここでイエスの祈りは終わります。なぜなら、心が神と一つになり、その心地よさのあまり、決して神から離れたくないと願うからです。

人がそのような状態に至ると、祈りは自然と止まります。そして、祈りだけでなく、心そのものも神の臨在によって静まるのです。思考は消え去り、魂は神の愛、神の温もり、そして慈しみの甘美さのみを感じる。それは、何も考えず、ただ母の腕の中で喜びに浸っている赤ん坊のようだ。子供が母の腕の中で静かになったとき、果たして何かを話すだろうか？ いいえ、二人は今や一つであり、そこにこそ二人の交わりがあるのだ。

²⁰³ 「真に謙遜な者は、祈りに臨む際、神に祈ることを敢えてせず、また自らを祈りにふさわしい者と見なすことも、何か他のものを求めることもせず、何を祈ればよいかも知らない。ただ、すべての思いを静め、ただ一つの慈悲と、自分に対して下される御意志を待ち望むだけである……」 参照：イサアク・シリノ、聖人『修道者の言葉』第48説教、262頁。——訳者注

沈黙の中のイエスの祈りもいいが、沈黙の中の沈黙——キリストの御許で心を静めること——こそが最も素晴らしい。