

休みをください

仙台宮城野教会牧師 齋藤 朗子

聖書 マタイによる福音書11章25～30節

25:そのとき、イエスはこう言われた。「天地の主である父よ、あなたをほめたたえます。これらのことを知恵ある者や賢い者には隠して、幼子のような子にお示しになりました。

26:そうです、父よ、これは御心に適うことでした。

27:すべてのことは、父からわたしに任せられています。父のほかに子を知る者はなく、子と、子が示そうと思う者のほかには、父を知る者はいません。

28:疲れた者、重荷を負う者は、だれでもわたしのもとに来なさい。休ませてあげよう。

29:わたしは柔和で謙遜な者だから、わたしの軛を負い、わたしに学びなさい。そうすれば、あなたがたは安らぎを得られる。

30:わたしの軛は負いやすく、わたしの荷は軽いからである。」

日本聖書協会『聖書 新共同訳』

「すべて重荷を負って苦勞している者は、私のもとに来なさい。あなたがたを休ませてあげよう。」とても有名なイエス・キリストからの招きの言葉です。きっと多くの方々の心の支えとなっているみ言葉だろうと思います。「すべて、重荷を負って苦勞している者は、【私のもとに来なさい】あなたがたを休ませてあげよう」。病院でもマッサージ屋でも温泉でもなく、リゾート地でもテーマパークでも居酒屋でもカラオケ屋でもなくて、さらには、どここの教会とか聖地とか巡礼地などでもなくて、【わたしのもとに来なさい】とイエス様は言っておられます。そうすれば、イエス様が、私たちを休ませてくださいます。「休ませてあげよう」というのは「憩わせよう」とか「休養させよう」という意味もある言葉なので、イエス様のもとへ行ったら、イエス様が憩わせてくださる、休養させてくださると請け負ってくださっているのです。

私はこれまで、あちこちの教会で、このみ言葉が看板や週報の表紙に書かれていたり、書などにしたためたものを額縁に入れて教会内に掲げているのを何度も見たことがあります。クリスチャンになりたての頃は、「イエスのもとで」「休む」ということがいまひとつわからずにいました。教会やいろんな場面でこのみ言葉が目に入るたびに、私も疲れた、重荷や苦勞を降ろして休みたいと心から思うのですが、ならば「イエスのもとに行く」とか「休む」とは具体的にどういうことなのか？それがどうしてもわからずにいました。

そこで、牧師や教会の人に「イエスのもとに行く【行き方】と【休むこと】について知りたい」と聞いてみましたところ、みんな口をそろえて「それは、祈ることだよ」と教えてくれました。それから、「主の祈りを、毎日、祈ってみるといいよ」とも言われました。ある人は、自分が祈る時に開くという、自分で作った「祈りのノート」を見せてくれました。そこには、たくさんのバリエーションの祈りの言葉が書いてあって、その人は「いいかい、たとえば、急に献金感謝の祈りをしろと言われた時には、この祈りをするんだ」「病気の時には、この祈りをするんだ」「ここに書いたとおりに祈れば、私はどんな時でも言葉に詰まらずに祈れるんだ、あなたも私と同じようにすれば祈れるよ」と教えてくれました。

私はいろんな人たちが、いろんな「祈り」に関するアドバイスをくれるたびに、どうもモヤモヤとしました。それは「祈りの仕方」とか、具体的な「祈りの言葉」とか、「祈りができるようになる」ための HOW TO であって、

「イエスのもとへの行き方」と「休みとはどういうことか」という私の疑問に対する直接的な答えのようにはどうしても思えなかったからです。

福音書では、イエス様ご自身もお疲れになったときに、たびたび独りきりで静かな場所で父なる神様に祈られたと書かれています。無知と無関心を露呈し、偏見に満ち、かたくなさ高慢、慢心といったやっかいな性質を持っている私たち人間を憐れんで、辛抱強く寄り添って、助け、教え諭し、救おうとし続けたイエス様は、体も心もくたびれたぞうきんのように疲れを覚えられたことでしょう。そういう時、イエス様は必ず一人で静かなところへ行って、天のお父さんのもとへ行って祈られました。そういうイエス様を信じている教会の人たちが、私に「祈ってみなさい」と言ったのは、当然のことと言えば当然のことでした。

今なら、私も、どうしてみんなが「イエスのもとへ行きたい」という私に「祈ったらいいよ」と答えたのかがわかります。祈りは、聖霊がその場を導いてくださる天の父とイエス様との対話、つまりコミュニケーションですから、祈りにおいて、自分の中にある重荷や苦勞をぜんぶ投げ出したい気持ちや、誰かに丸投げしてしまいたい、すがりたい、頼りたい、依存したい気持ちをすべて、自分の興味関心も意識に昇ってくる事はすべて「あなたを休ませてあげよう」と言ってくださっているイエス様に向けて、誰か他の人ではなくて、イエス様に抱えているものを洗いざらい持って行こう、そうしたいと必死で願いつつ、とにかく祈るうちに、だんだんと祈りに集中してゆき、私のすぐそばにイエス様がいて、膝を突き合わせて話をじっくり聞いて下さっている気がして、心が休まるというか、「気が済む」感じがするようになりました。

「すべて重荷を負って苦勞している者は、私のもとに来なさい。あなたがたを休ませてあげよう」と招いておられるイエス様のもとに行く入口は「祈り」。これは間違いはありません。祈りから、わたしたちの「休み」の時間が始まります。28 節の「休ませてあげよう」という言葉には「休養させてあげよう」という意味もありますから、それは、心身の疲れを回復し、活気ある状態に戻り、鋭気や精神力や気力が養われるようにして下さる、ということでしょう。では、そのような状態まで休養させていただくには、私たちはどうしたらいいのでしょうか？

ここで、「祈り」に関することで、少し考えてみたいことがあります。それは、祈りのさいにも用いる「言葉」というものについてです。冒頭のほうで、祈りはイエス様との会話・対話だと言いましたように、祈りの中では、神さま聞いてください、あんなこと、こんなことで困ってます、苦しんでますと訴えたり、あの人に、あんなこと言われてしまった、なんであんな人はあんなひどいことを言うんだろう、と、誰かに言われた言葉を思い返して訴えたり、私は今こんなことを計画してますが、神様はどう思いますか？と尋ねたり、神様ありがとうございます、信じています、と感謝や信頼の思いを伝えたり、聖書にはこんなことが書かれてましたが、どういう意味ですか、とか、今こそ私はこのお言葉を信じて歩みたいんです、と願ったり（聖書の言葉をめぐる祈りを【黙想】と言ったりします）すると思います。そして祈りには、1人の時であれ礼拝や祈禱会での祈りであれ、「言葉」というものがついてまわります。主の祈りも「言葉」です。口に出すにせよ、自分の中だけであるにせよ、私たちの「祈り」や「黙想」には、通常、「言葉」というものがあふれています。

「言葉」についていえば、プロテスタント教会では、伝統的に「言葉」というものにとっても重きをおいてきた歴史があり、その代表といえるのが「説教」ということができると思います。福音を「言葉」を尽くして解き明かそうとする「説教」は、プロテスタント教会の礼拝では不可欠だとされていますし、「説教」こそプロテスタント教会のアイデンティティだと言うこともできると思います。とにかく、私たちにとって「言葉」というのは、祈りにおいても、またみ言葉を聞き、それを理解する上でも、そして当然のことながら隣人とのコミュニケーションにおいてもなくてはならないものです。

けれども、イエス様のもとへ行って休ませていただくために祈るときには、必ずしも「言葉」がなくても祈りが成り立つ、というより、むしろ「言葉」というものがいなくなる時があるだろうと思います。言葉を交わさずとも、ただ一緒にいるだけで安心する、ただ一緒にいるだけで、主の臨在の中で自分が今あることをただありがたく、嬉しく思う。自分がそう思うだけでなく、相手（つまり神様）も自分と同じように、私と一緒にいるこ

とに喜びを感じているとわかる。そういう祈りがあるのだと思います。もしも、こんなふうに友達や夫婦や家族と過ごす時間が持てたら、それはとても豊かな幸せな時間を感じるだろうと思います。それと同じように、主なる神様とのコミュニケーションである「祈り」も、究極的に「言葉がいらない」ところまで入り込めるとき、「言葉にならない」安らぎがやってくることがあります。

ここでちょっと場違いのような話をしますが、人間の脳は、右脳と左脳に分かれていて、その間をつないで右と左の情報を行き来させる部分がありますが、左脳では聞く、話す、読むなど「言葉」を理解したり使ったり、言葉の情報を整理したり、過去と未来の時間を捉えて、考えに筋道を立てたりするのに対して、右脳は「今」しか理解しないのだそうです。この「脳」の働きを研究している、脳科学者のジル・ボルト・テイラーという方の講座をテレビ?動画?で見たことがあるのですが、この人はある日、左脳が大出血して脳卒中になったとき、情報処理能力が失われて、言葉を聞いたり読んだり話すことができなくなり、生活について思い出せなくなったそうです。そしてある瞬間、脳の中から一切の言葉が消えて、全くの静寂がおとずれたと言っていました。あれをしなきゃとか、こう動こうとか、あれはどうなるだろうとか、脳内でささやく「言葉」が全部消えてしまったそうです。そして、過去や未来も消えて、出血していない右脳の働きで「今」だけを感じ、その状態で、世界や宇宙と一つとなった感じや、この上ない平安を感じたそうです。テイラー氏は、左脳の機能を失った自分の様子を科学者らしく冷静に観察し続け、右脳と左脳はそれぞれ考えることや関心を持つことが違うことについて「あえて言うなら(右脳と左脳は)それぞれが別な人格を持っている」と言っていました。そして、左脳が過去と未来に関心を持ち考えるのに対して、右脳は「現在」つまり「今」がすべてだと言っていました。

「言葉」がなく、「過去」と「未来」もなく「今」だけがある。これは、まだ言葉を理解し使い出す前の赤ちゃんのような状態なのかもしれない私は思いました。人の「脳」という器官は、最初は未成熟のまま生まれて25~30歳くらいに成長が止まるそうですが(人としての【成熟】はまた別問題)、幼い子どもたちの時間の感覚というのは、「今」しか存在しないそうです。幼い子どもは、大人のように、過去にあった出来事を思い返していつまでも不安やイライラを抱えつづけたり、辛く苦しかった過去の経験に基づいて、未来に不安を感じることがなくて、いつも「今、その時」が、子どもにとっての現実なんだそうです。すると、赤ちゃんの頭の中にはあれこれとさわがしい言葉が浮かぶこともなく、過去の苦労も未来の心配もないのかもしれないな、と思います。

ひたすら「今」の瞬間を生き、存在している赤ちゃんや小さな子どもたちが、信頼や愛着を感じている大人に抱っこをされているところを見ると、幼子は「イエス様のもとで休む」を地でいってるなあと感心します。赤ちゃんや小さな子は、抱っこされている瞬間、「もしかしたら、私はここから落ちてけがをするかもしれない」とか「もしかしたら、私を抱いている人がいきなり手を放すかもしれない」なんてことは全く考えません。たとえ過去にそういう事故にあったことがあるとしてもです。過去の辛い経験からも、未来への不安からも自由でいられるなんてすごいことだと思います。もう既に大人になってしまった私たちは、過去の嫌な出来事を経験則にして積み重ねて未来を予測してあだこうだと不安で心が疲れてしまう癖がついてしまっていますから、どうしても過去と未来から自由ではられません。だからこそ、過去や未来がもたらす苦労をイエス様のもとで降ろさせていただいて、休ませてもらうことが大事になってくるし、重荷はこれからもあるけれど、イエス様と一緒に担ってくださってるのだと信じることで重荷を軽くしてゆかないと、心がパンクして大変になってしまいます。

だからもしパンクしそうだったら、頭の中から言葉を追い出して、言い換えれば、あれやこれやと浮かんでくる意識や雑念に捉われて、それをぜんぶ言葉にして神様に伝えるのをあえて止めて、神というお方の愛、あたたかさ、ありがたさに、ただただ浸り、それを味わう、そして味わっている「今」にできる限り立ち続ける。赤ちゃんのように、主が共におられる「今」この瞬間だけを生き、主に私のすべてを赤ちゃんのようにゆだねる。そのような祈りにおいて、私たちは深い「休養」を与えられるのではないかと思えてなりません。テイラー氏は自身の体験に基づいて「私たちがもっと右脳のことを意識し、右脳に近づこうとさえすれば、平安に満たされる」

と言っていました。脳という器官も神によって創造されたものである以上は、私たちの体には神のもとで休む仕組みが備わっていると考えてみたって良いのだと思うのです。「独りで頑張っていないで、わたしのもとへ来て、休みなさい。あなたには、それができるのだから」とイエス様は招いておられるのです。

イエス様のもとへ行く。イエス様のもとで休む。イエス様が一緒に重荷を負ってくださっている。このことをイエス様は、「幼子たち」に示したかったとおっしゃいました(25節)。

実はこの「幼子たち」という一言があったから、今を生きる赤ちゃんや小さな子どものことや、「今」だけを生きる右脳のこと、左脳の「言葉」にまつわる働きを止めてみることに今日では考えなくなったのですが、イエス様が25節で「幼子たち」と呼んだのは、実際には「赤ちゃん」限定ということではなくて、貧しく、身分が低く、他から虐げられて苦しむ人々、その苦しみによって身をかがめて小さくなっている人々のことです。対して、「知恵ある者や賢い者」と呼んでいるのは、ひとつは律法学者やファリサイ派です。彼らを支え、彼らに「安心」を与えていたのは、彼らが身に着けていた学問、知識、そしてプライドです。もうひとつは、富や地位、権力を持つ者です。イエス様はそのような人々から虐げられていた人々を救うキリストでした。このような人々は、本当に神のもとでの休養が明日を生きるために必要なのです。このことは私たちも同じだと思います。

もちろん、地位が高くても律法学者でも、イエス様を信じて救われる人々はいましたし、イエス様は全人類のキリストですが、イエス様は25節で、「わけても」「とくに」私は、幼子のように、小さくされている人々に、神が共にいることを示したかった、そして天地の主、私の父であるあなたは、このわたしの願いをかなえてくださった。私はあなたを褒め称えます!と、感謝の祈りをささげておられるのです。私たちが、イエス様と一緒にいること、イエス様のもとで休むこと、イエス様がわたしたちの重荷と一緒に担うこと、このことがイエス様にとっては、神様に感謝の祈りをささげずにおれないほどの喜びだってイエス様はおっしゃるんです。なんて嬉しいことでしょうか。私たちも、本当に悩み苦しんでいる身近な人が、イエス様のもとでほっとすることを知って、だんだんと不安が軽くなって、心に落ち着きが出てくる、活気が出てくる、そういう変化を見てとったら、ものすごくうれしくなるし、神様の愛の力って素晴らしいと感じると思います。イエス様も、わたしたちがそうやっていくのを、いつも嬉しく見つめていて、天の父と、ほんとによかったよねって喜び合ったださっているのです。

私たちは実に忙しい毎日を、言葉に溢れた生活を過ごしています。祈っても心が安らがない。休めない、実際にそう感じながら、過ごしているかもしれません。かくいうわたし自身が、このところそういう状態が続きすぎて、未来に対して不安を感じるが増えてしまっている気がします。もっと静まってイエス様のもとで休ませてもらいに行かないと。そういう時間を確保しないといけないと、今日のみ言葉を読んでわたし自身、思っています。

私たちは、積極的にイエス様に休ませていただきたいと思います。確かに忙しい。けれども、主のもとに行って、私を包む主のあたたかさ、主の愛に潜りこませていただきたいと思います。祈りにおいても、礼拝においても。せっかく、イエス様が喜んでその時をお与えくださると言ってくれるのですから。「すべて重荷を負って苦勞している者は、私のもとに来なさい。あなたがたを休ませてあげよう」とのイエス様の言葉は真実です。信じて主のもとに行きましょう。

祈り