

「霊的な読書」(LECTIO DIVINA) 祈りの集いのプログラム

(2013 年 11 月の「待降節第 1 主日」から 2014 年 10 月「王であるキリスト」祭日まで)

目的：信仰年に招かれた「カテキズムを学ぶ」ことを継続するために、小教区において、レクティオ・ディヴィナ(LECTIO DIVINA)によって、典礼年におけるA年の主日・祭日の朗読箇所とカテキズムを合わせる祈りの集いのプログラム（3 頁からの対照一覧表を参考する）に従って、信者がみ言葉に耳を傾け、信仰生活を強めることができよう導くことを目的としている。

順序：このプログラムは個人的又は共同体の「霊的読書」によって行うことができるものである。使徒的勧告『主のことば』86-87 号によると、「霊的読書」は本当に信者が神のことばの宝に触れ、生きた神のことばであるキリストと出会うことを可能にすると書かれている。「霊的な読書」についての実践では、霊性の伝統と教会の文書に基づく基本的な段階における四つのステップを簡単に紹介する。

(一) 朗読 (LECTIO 読む)

朗読と祈りにふさわしいところで、聖書を読む。読むことで「聖書のテキストはそれ自体として何を述べているか」を知るのである。個人的な朗読には、1、2 回又はそれ以上、同じところ繰り返して読むことを勧める。聖書箇所を声に出して、ゆっくり読む時、感動的で、印象が強く、好きな句、言葉、さらに語彙を選んで、心に留まる。グループの場合は、一人のメンバーが聖書箇所を読む。2、3 分ぐらいの沈黙をする。章節、言葉、語彙などを選び、一人一人に順番で発表してもらう。発表するとき、選んだ言葉を三回、繰り返して声を出して、ゆっくり読む。その後、一緒に沈黙し、黙想に入る。

(二) 黙想 (MEDITATIO 思う)

黙想は「聖書のテキストが私たちに、何を語っているか」を問う。黙想をするときには、思考、想像、感情および望みを働かせる。このようにすべての能力を働かせることは、信仰の確信を強め、回心を促し、キリストに従う意志を強める。キリスト教的祈りというものは、何よりもキリストの諸神秘の黙想に専念するものである。グループの場合は、一人一人が先ほど選んだ聖書の章節、言葉を集中し、20-30 分ぐらい個人的にふさわしいところで、特に聖堂、庭園、さらに外で散歩しながら、黙想し、祈る。終わってから、一緒に感想を述べたり、話し合うことができる。その前に、一人のメンバーが同じ聖書の箇所を読んだほうがいい。

(三) 祈祷 (ORATIO 祈る)

祈りは「わたしたちは、み言葉に応じて、主と何を語り合うのか」という問いを前提とする。主のみ旨によるゆるし、執り成し、感謝、賛美の祈りは、み言葉がわたしたちを造り変えるための主要な方法です。グループの場合は、一人一人が共同祈願として、互いに祈ることができる。

(四) 観想 (CONTEMPLATIO 憩う)

観想は、私たちが自分の中で、神が現実を見るように、現実を真に賢明な識別をもって、見る見方を作り出し、自分の中に「キリストの思い」（一コリ 2：16）を形造ることを目指す。観想の中で、私たちは現実に対する神の見方、判断を、神の賜物として受け入れ、自らに問いかける。「主よ、私たちが思いと心と生活をどのように転換することを望んでおられるだろうか。」だから、この最後の段階では、個人的でも、共同体にも、神様の愛への観想による行動という回心の決意を宣言する。一人一人に今回の霊的な読書を回心の行動を中心として結論づける。

内容：祈りの集いのプログラムに従い、典礼年歴 A 年の毎主日または祭日のプリントを用意する。3 つの部分に分けられる：(一) 聖書朗読——当日の 4 つの朗読についてのメッセージである。(二) カテキズムの響き——『カトリック教会のカテキズム』番号の箇所を引用し、各々朗読のメッセージに対応して答える。プリントの中に、若者を聖書についての黙想に導くために、青年向けカテキズム (YOUCAT) の番号を提供する。(三) カテキズムの学び——『カトリック教会のカテキズム要約／コンペンディウム』の番号に沿って、教会の信仰と教えを示し、復習する。

対象：1. 信徒：主日の聖書朗読のメッセージと『カトリック教会のカテキズム』を合わせる読むことによって、個人の信仰と霊性を強める。
2. 新しい信徒の共同体：カテキスタまたはグループのリーダーの導きの下で、洗礼後の養成として、信仰年による主日の朗読と信仰の理解を深める。
3. 小教区における信徒の小グループ：主日の前に、霊的な読書による信仰の分かち合いとカテキズムの学びをすることによって、信仰の共同体を作る。

方法：「霊的な読書」の 4 つのステップに応じて、個人またはグループは主日・祭日のプリントを利用する。そこで、「聖書朗読」のメッセージは、一人ひとりが章節、言葉、さらに語彙を選んだ後、リーダーが読みあげたものである。「カテキズムの響き」は、個人またはグループが分かち合って、リーダーが選んだ聖書の朗読箇所に対するカテキズムの総合内容を引き出すものである。この内容は朗読箇所への理解と黙想に役立つ。「カテキズムの学び」は、結論づけるようにカテキズムの要約の箇所を利用し、さらに個人的に読むことができるように使われるものである。

参考：このプログラムの作成については、主に Kris D. Stubna, *Opening the Scriptures, a guide to the Catechism for use with the Sunday Readings* (Our Sunday Visitor, Indiana, 2002) を参照する。

A年主日と 祭日のテーマ	聖書朗読 『日本聖書協議の聖 書新共同訳』	カテキズムの響き 『カトリック教会 のカテキズム』	カテキズムの学び 『コンペンディウ ム』
待降節 第1主日	イザ 2:1-5 詩 122 ロマ 13:11-14 マタ 24:37-44	668-674 64-67、758-762 2305、2317	133 8-9、149 481
待降節 第2主日	イザ 11:1-10 詩 72 ロマ 15:4-9 マタ 3:1-12	50-58 522-524、535-537 702	6-7 102、105 140
無原罪の 聖マリア	創 3:9-15、20 詩 98 エフェ 1:3-6, 11-12 ルカ 1:26-38	374-379 397-400 489-494	72 75 96-97
待降節 第3主日	イザ 35:1-6、10 詩 146 ヤコ 5:7-10 マタ 11:2-11	59-64 541-550 717-720	8 107-108 141
待降節 第4主日	イザ 7:10-14 詩 24 ロマ 1:1-7 マタ 1:18-24	430-432、437 484-489、 496-507、1846 51-53、101-102、 142、723-725	81-82 94、98-99 6、25 142

A年主日と 祭日のテーマ	聖書朗読 『日本聖書協議の聖 書新共同訳』	カテキズムの響き 『カトリック教会 のカテキズム』	カテキズムの学び 『コンペンディウ ム』
主の降誕	イザ 9:1-3、5-6/ イザ 62:11-12/ 52:7-10 詩 96、97、98 テト 2:11-14/ 3:4- 7/ ヘブ 1:1-6 ルカ 2:1-14/15-20/ ヨハ 1:1-18	456-469 422-425 478 525-526	85-88 79-80 93 103
聖家族	シラ 3:3-7、14-17 詩 128 コロ 3:12- 21 マタ 2:13-15、 19-23	514、530-533 1655-1658 2197-2206 2214-2231	103-104 350 455 459-460
神の母 聖マリア	民 6:22-27 詩 67 ガラ 4:4-7 ルカ 2:16-21	422 527、724 466、495 963-964	79 142 87 196
主の公現	イザ 60:1-6 詩 72 エフエ 3:2-3、5-6 マタ 2:1-12	430-440 27-30 528、819 2566-2567	81-82 2 103、163 535

A年主日と 祭日のテーマ	聖書朗読 『日本聖書協議の聖 書新共同訳』	カテキズムの響き 『カトリック教会 のカテキズム』	カテキズムの学び 『コンペンディウ ム』
主の洗礼	イザ 42:1-4、6-7 詩 29 使 10:34-38 マタ 3:13-17	441-451 535-537 1223-1224 701、1286	83-84 105 254 139、256
年間第2主日	イザ 49:3、5-6 詩 40 一コリ 1:1-3 ヨハ 1:29-34	713、64 717-720、 727-730、486 523、608、408 689-690	8 141、143 102 137
年間第3主日	イザ 8:23-9:3 詩 27 一コリ 1:10-13、17 マタ 4:12-23	1989 813-816、858-860 817-819、820-822 877-878	422 161-162、175 163-164 180-181
主の奉献	マラ 3:1-4 詩 24 ヘブ 2:14-18 ルカ 2:22-40	711、713 559、269、2628 467、540、609、 612 529、583、587	140 111 119 115
年間第5主日	イザ 58:7-10 詩 112 一コリ 2:1-5 マタ 5:13-16	2446-2449 2475-2479 782、1243 774-775、1741 153-156、164-165	520 523 154、256 152 28

A年主日と 祭日のテーマ	聖書朗読 『日本聖書協議の聖 書新共同訳』	カテキズムの響き 『カトリック教会 のカテキズム』	カテキズムの学び 『コンペンディウ ム』
年間第6主日	シラ 15:16-21 詩 119 一コリ 2:6-10 マタ 5:17-37	221、1024-1027 577-581、707-708 1967-1968 1721-1724、 2032-2034、 2064-2073	209 114、141 420 362、430 438、440
年間第7主日	レビ 19:1-2、17-18 詩 103 一コリ 3:16-23 マタ 5:38-48	823-827 2013-2015 1997-1999、2844 1931-1933 1693、1825 2262-2267、 2302-2303	165、428 423-424、595 411 466-467、480
年間第8主日	イザ 49:14-15 詩 62 一コリ 4:1-5 マタ 6:24-34	301、305 2729、2632、2659 859 2113、2547、2830 914-919、925-927	54-55 549 175 592 192
四旬節 第1主日	創 2:7-9；3:1-7 詩 51 ロマ 5:12-19 マタ 4:1-11	1427-1439、2043 396-411 362、703-704、 374-379、538-540 2846-2949	299-301 75-78 140、72 596、106

A年主日と 祭日のテーマ	聖書朗読 『日本聖書協議の聖 書新共同訳』	カテキズムの響き 『カトリック教会 のカテキズム』	カテキズムの学び 『コンペンディウ ム』
四旬節 第2主日	創 12:1-4 詩 33 二テモ 1:8-10 マタ 17:1-9	2574-2577 256、 2570-2571 1450-1454 554-556	537 536 303 110
四旬節 第3主日	出 17:3-7 詩 95 ロマ 5:1-2、 5-8 ヨハ 4:5-42	154-158、 586 733-734、 1098 2652 1179、 1214-1222 1455-1460、 2042 2560-2563、 2659-2660	28 145 252-253 303 534、 558
四旬節 第4主日	サム上 16:1、 6-7、 10-13 詩 23 エフエ 5:8-14 ヨハ 9:1-41	2579 1776-1782、 1783-1785 1786-1794、 1868-1869 2173	538 372-376 399-400 451
四旬節 第5主日	エゼ 37:12-14 詩 130 ロマ 8:8-11 ヨハ 11:1-45	402-405、 407-409 988-1004、 627-628、 1214 713-716 2603-2604	75-77 205、 124 140 542
受難の主日 (枝の主日)	イザ 50:4-7 詩 22 フィリ 2:6-11 マタ 26:14-27:66	449 571-572、 606-614 713、 2605-2606 557-560	84 112、 119-122 543 111

A年主日と 祭日のテーマ	聖書朗読 『日本聖書協議の聖 書新共同訳』	カテキズムの響き 『カトリック教会 のカテキズム』	カテキズムの学び 『コンペンディウ ム』
主の晩餐 (聖木曜日)	出 12:1-8、11-14 詩 116 一コリ 11:23-26 ヨハ 13:1-15、 34-35	606-618、440 520、786 1322-1327、 1337-1344 1356-1368 1380-1384、1403 1544-1548、 1066-1068 1085、1088-1089	119-123 271-274 276、280-281 286-287 324、218 222
受難の祭儀 (聖金曜日)	イザ 52:13-53:12 詩 31 へブ 4:14-16、 5:7-9 ヨハ 18:1-19:42	711-716、1505 595-605 1992、2305 766	140 117-118 481 149
復活徹夜祭 (聖土曜日)	創 1:1-2:2;22:1-18 出 14:15-15:1a; 1b-6, 17-18 イザ 54:5-14; 55:1-11 バル 3:9-15, 32-4:4 エゼ 36:16-17a, 18-28 ロマ 6:3-11 ルカ 24:1-12 詩 104、16、30、 12、19、42、51	142、260、460 290-301、355-361 396-404、412 603-605、2572 624-628、272 638、647、654 1214-1222、1225	25, 49, 85 52-54 75 118 124、146 131 252-253

A年主日と 祭日のテーマ	聖書朗読 『日本聖書協議の聖 書新共同訳』	カテキズムの響き 『カトリック教会 のカテキズム』	カテキズムの学び 『コンペンディウ ム』
復活の主日	使 10:34、37-43 詩 118 コロ 3:1-4/ 一コリ 5:6-8 ヨハ 20:1-9 (ルカ 24:13-35)	638-642、647 1229、1234-1245 (601、1329 1347)	126-127 256 (275-277)
復活節 第2主日 (神の慈しみの主日)	使 2:42-47 詩 118 一ペト 1:3-9 ヨハ 20:19-31	976、1422-1429 604-605、654 642-644、 2832-2833 1121、1166-1167	296-299 118、131 127、592 241
復活節 第3主日	使 2:14、22-33 詩 16 一ペト 1:17-21 ルカ 24:13-35	1373-1375 1324-1329、 1346-1347 1362-1365、 1382-1390 642-644、 109-114、 121-124	282 274-275、277 280、287-291 127、19 21-22
復活節 第4主日	使 2:14、36-41 詩 23 一ペト 2:20-25 ヨハ 10:1-10	302-308 754、1465、197 1226-1228、 1246-1255、 1267-1271、 2156-2159	55-56 148 255-259 263

A年主日と 祭日のテーマ	聖書朗読 『日本聖書協議の聖 書新共同訳』	カテキズムの響き 『カトリック教会 のカテキズム』	カテキズムの学び 『コンペンディウ ム』
復活節 第5主日	使 6:1-7 詩 33 一ペト 2:4-9 ヨハ 14:1-12	516、 897-900 901、 1121 909-913、 1179、 1268 1140-114、 2466-2470	188 224 191 235、 521
復活節 第6主日	使 8:5-8、 14-17 詩 66 一ペト 3:15-18 ヨハ 14:15-21	1066-1075、 1286-1289、 1293-1296、 1300、 1302-1314 2615、 729	218-219 265-267 268-270 545、 143
聖霊降臨	使 2:1-11 詩 104 一コリ 12:3-7、 12-13 ヨハ 20:19-23	152、 683-686 731-732、 1087、 1120 1287-1288 781-786、 976	136 144 265 153-155
三位一体	出 34:4-6、 8-9 ダニ 3: 52-56 二コリ 13:11-13 ヨハ 3:16-18	249-256 210-211 232-237 1083、 2627、 2793	48 40 44 221、 585
キリストの 聖体	申 8:2-3、 14-16 詩 147 一コリ 10:16-17 ヨハ 6:51-58	1382-1401 1333-1334、 1524 2835-2837 1200-1206	287-293 276 593 247-249

A年主日と 祭日のテーマ	聖書朗読 『日本聖書協議の聖 書新共同訳』	カテキズムの響き 『カトリック教会 のカテキズム』	カテキズムの学び 『コンペンディウ ム』
聖ペトロ 聖パウロ使徒	使 12:1-11 詩 34 二テモ 4:6-8、 17-18 マタ 16:13-19	334-336、2636 716、679 552-553、 2855-2856 424、440-442、 881	61 140、135 109、598 82-83
年間 第 14 主日	ゼカ 9:9-10 詩 145 ロマ 8:9、11-13 マタ 11:25-30	238-240 989-990 459、559 153-156 1503-1505 544、2603 2779、2784-2785	46 202-203 28 314 583
年間 第 15 主日	イザ 55:10-11 詩 65 ロマ 8:18-23 マタ 13:1-23	399-400、1042 1046-1047、1741 2630、546、 101-102、 291、1703-1709 2652-2654	75 216 554、107 358 558
年間 第 16 主日	知 12:13、16-19 詩 86 ロマ 8:26-27 マタ 13:24-43	2629-2630、2634 2615、2652 2559、2672 2736、2766 827、386-387 309-311	553-554 575 73 57-58

A年主日と 祭日のテーマ	聖書朗読 『日本聖書協議の聖 書新共同訳』	カテキズムの響き 『カトリック教会 のカテキズム』	カテキズムの学び 『コンペンディウ ム』
年間 第 17 主日	王上 3:5、7-12 詩 119 ロマ 8:28-30 マタ 13:44-52	1776-1777、1780 1806 311-314、1817 1820-1821 257、2012-2013 1034-1035、 328-333	372 58、388 428 212、60
年間 第 18 主日	イザ 55:1-3 詩 145 ロマ 8:35、37-39 マタ 14:13-21	2560-2561 2652-2654、395 1006-1009、301 2086、1333-1335 1365 2828-2831、2835 2837	534 558 206 276 592-593
年間 第 19 主日	王上 19:9、11-13 詩 85 ロマ 9:1-5 マタ 14:22-33	839-840、142-143 156-157、441-442 448-450 2583	169、25 28、83 84 539
聖母の被昇天	黙 11:19； 12:1-6、10 詩 45 一コリ 15:20-26 ルカ 1:39-56	410-412、495 655 1008、1138、717 668、671-672 721-726、964-970 273、2617-2619	78、131 234 133 142、196-197 546-547

A年主日と 祭日のテーマ	聖書朗読 『日本聖書協議の聖 書新共同訳』	カテキズムの響き 『カトリック教会 のカテキズム』	カテキズムの学び 『コンペンディウ ム』
年間 第 20 主日	イザ 56:1、6-7 詩 67 ロマ 11:13-15、 29-32 マタ 15:21-28	674、839、439 543-544、161 2567、2610 1504-1505	82 107 535、544 314
年間 第 21 主日	イザ 22:19-23 詩 138 ロマ 11:33-36 マタ 16:13-20	424、153 436、41-42 551-553 857、880-887 2500-2502	79 5、109 182-183
年間 第 22 主日	エレ 20:7-9 詩 63 ロマ 12:1-2 マタ 16:21-27	2584 1691-1696、2030- 2031 607、609、363 554-555、 678-679、618	539 357、429 119、69 110、135
年間 第 23 主日	エゼ 33:7-9 詩 95 ロマ 13:8-10 マタ 18:15-20	2055、1826-1829 553、1444-1445 2032-2040、1088 2044-2046、2447	388 302 430 433
十字架称賛	民 21:4-9 詩 78 フィリ 2:6-11 ヨハ 3:13-17	2130 1888-1889 2641、2667 1850、 440-449、679	446 404 556、392 82-84

A年主日と 祭日のテーマ	聖書朗読 『日本聖書協議の聖 書新共同訳』	カテキズムの響き 『カトリック教会 のカテキズム』	カテキズムの学び 『コンペンディウ ム』
年間 第 25 主日	イザ 55:6-9 詩 145 フィリ 1:20-24、27 マタ 20:1-16	1010-1013、 588-589 40-52、210-211 588-589、543-546 2429-2436	206、116 5-6、40 116、107 514-517
年間 第 26 主日	エゼ 18:25-28 詩 25 フィリ 2:1-11 ルカ 16:19-31	457-466、602-603 608-609、616 908、2842、2635 535、541-545 587-591	85-87 118-119 554、595 107、116
年間 第 27 主日	イザ 5:1-7 詩 80 フィリ 4:6-9 マタ 21:33-43	2633、2705-2708 1803-1809 1830-1832 755、529-530 1850-1851 2258-2262 2268-2269	570 377-383 389-390 103、392 466、470
年間 第 28 主日	イザ 25:6-10 詩 23 フィリ 4:12-14、 19-20 マタ 22:1-14	272-274 2339-2340 2742-2743 543-546、796 1243-1244 1335、1382、1385	50、489 576 107 256 287

A年主日と 祭日のテーマ	聖書朗読 『日本聖書協議の聖 書新共同訳』	カテキズムの響き 『カトリック教会 のカテキズム』	カテキズムの学び 『コンペンディウ ム』
年間 第 29 主日	イザ 45:1-6 詩 96 一テサ 1:1-5 マタ 22:15-21	75、860 303-308 1897-1904、 2235-2237 2242、450、2113 2471-2474	55-56 405-406、463 521-522
年間 第 30 主日	出 22:20-26 詩 18 一テサ 1:5-10 マタ 22:34-40	2054-2055 218-221 2061-2063 356-357、368 2563、1968	434-435 42、437 66、70 420
諸聖人	黙 7:2-4、9-14 詩 24 一ヨハ 3:1-3 マタ 5:1-12	1138、2624、1296 163-164、 1023-1024 1161、1716-1724 520、1173、 2683-2684 1474-1477 828-829 946-948、954-957	234 209 360-362 564、194-195
年間 第 31 主日 (死者の日)	知 3:1-6, 9/ イザ 25:6-10/ ダニ 12:1-3 詩 23/25/27 ロマ 6:3-9/ 一コリ 15: 51-57 一テサ 4:13-18 ヨハ 11:17-27/ ヨハ 14:1-6/ マタ 25:31-46	363-368 1293、2730 1001-1012、999 993-994 151、2795、1698 1033、1036 2443、2447	69-70 205-206 212-213

A年主日と 祭日のテーマ	聖書朗読 『日本聖書協議の聖 書新共同訳』	カテキズムの響き 『カトリック教会 のカテキズム』	カテキズムの学び 『コンペンディウ ム』
年間 第 32 主日 (ラテラン教 会の献堂)	エゼ 47:1-2、 8-9、12 詩 46 一コリ 3:9-11, 16-17 ヨハ 2:13-22	797-798 809 307、755-756 797 583-586	159 148 115
年間 第 33 主日	箴 31:10-13、 19-20、30-31 詩 128 一テサ 5:1-6 マタ 25:14-30	1023-1029、 673-679、 1038-1041 2846-2849 1936-1937、 2683-2684	209 133-135、214 596 413、564
王である キリスト	エゼ 34:11-12、 15-17 詩 23 一コリ 15:20-26、 28 マタ 25:31-46	632-635、655 668-672、1008 294、1050 1326、1397 1403-1405 544、1033、1932 2447 678-679 1038-1039 257、260、 1027-1029 1034-1035 1720-1721	125 133 294 135 214 212、362