

TRINITY Sunday Year A 4/6/23

Scripture: Exodus34:4-9; 2Corin13:11-13; John3:16-18

This is an experience I had about 20 years ago 10 priest gathered at the Carmelite Retreat House in Kaminoge for prayer and sharing. It was the Monday and Tuesday after Trinity Sunday and we used today's Scripture readings to pray and share.

Among the 10 were 4 specialists in technology. They told us how St. Augustine and St Thomas Aquinas wrote on the Trinity. Their explanation was very theological and learned! But one priest who left school after middle-school and worked in the Post Office-first as mail delivery and then telegrams using Morse code. This priest said:" I love mystery! I enter into the Trinity and just taste the deep love that is there" There was a long silence' of course'.

Since then, I too have liked the mystery of the Trinity. Before that I thought it was too difficult. At our Baptism cs water is poured the words are "I baptize you, in the name of the Father, Son and Holy Spirit". We enter into the love of God as children. So when we hear the word "TRINITY", think "LOVE, GOD'S LOVE, GOD'S LOVE FOR ME".

Jesus taught us, our faith believes that there is only one true God. But within that one God there Father, son and Holy Spirit

3 in one! Impossible !!. But this is the inner life of God. It is possible and we believe this. We call this a mystery-that is something the human mind cannot fully understand.

In today's Gospel we read: "God the Father so loved the world that he sent his only Son into the world.(John3:16-18) " Jesus teaches us that God the Father who created us is gentle and understanding of human weakness. Jesus calls God the Father "ABBA"-that is my dear father. It is a small loving child's word.

In the parable of the Prodigal Son we see a forgiving gentle father who give his returning son a big, warm hug. This parable concretizes the words in today's Exodus reading: "Our God has deep mercy, give us gifts generously, is patient with us, full of compassion and keeps his word."

God the Son, became human. Jesus shows us the heart of God-kindness, understanding and forgiving. Jesus loved us and gave up his life on the cross. By this sacrifice we can have a loving relationship with God. Jesus sends God the Holy Spirit upon us. The Holy Spirit is love itself, giving us strength, guidance, consolation and encouragement. The Holy Spirit is love. In Isaiah 43 we read: "The God who created us says this: "I call you by name

you are precious in my eyes. I love you. Fear not because I am with you".
Each of us is wrapped in God's love. Let us in prayer taste that love, and
enjoy it. And let us share it.

三位一体の主日 A 年 2023 年 6 月 4 日

聖書：出エジプト 34:4b-6,8-9; II コリ 13:11-13; ヨハネ 3:16-18

アッパ父 友であるイエス 助け主聖霊
三位一体



私が約 20 年前、上野毛のカルメル会修道院に 10 人の司祭が集まり、祈りと分かち合いをしたときの経験をお話しします。それは三位一体の主日後の月曜日と火曜日で、今日（三位一体）の聖書朗読を用いて祈り、分かち合いました。

10 人の中には、神学の専門家が 4 人いました。彼らは、聖アウグスティヌスと聖トマス・アクィナスが三位一体についてどのように書いたかを他の司祭たちに解説してくれました。彼らの説明は非常に神学的で勉強になりました。参加者の中には中学を卒業したあと上の学校に進まず郵便局に勤めて、最初は配達の仕事をし、次にモールス信号を使って電報を打つ仕事にしていた司祭がいました。その司祭はこう言いました。「私は奥義が大好きです！ 私は三位一体の交わりに入り、そこにある深い愛をただ味わうだけです」。この発言のあとその場には「なるほど・・・」という長い沈黙がありました。

それ以来、私も三位一体の奥義が好きになりました。それまでは難しすぎると思っていました。洗礼のとき、「父と子と聖霊の名において、あなたに洗礼を授けます」という言葉とともに水が注がれます。私たちは子供のように神の愛の中に入ります。ですから、「三位一体」という言葉を聞いたら、「愛」、しばらくおいて「神の愛」、またしばらくおいて「私への神の愛」と段階を踏んで黙想してください。

イエスは私たちに「真の神は唯一である」と教え、わたしたちはそう信じています。しかし、その唯一の神の中には父と子と聖霊がおられるというのです。

3 つで 1 つ！ そんなことは不可能でしょう！！しかし、これは神の内なる命です。それは可能であり、私たちはそのことを信じています。私たちはこれを「奥義」と呼びます。奥義は人間の頭で完全に理解することができないものです。

今日の福音書にはこう書かれています。「【神（である父）】は、その独り子をお与えになったほどに、世を愛された。（ヨハネ 3:16-18）」イエスは、私たちを創られた父なる神が、優しく、人間の弱さを理解して下さる方であることを教えてくださいました。イエスは父なる神を「アッパ」と呼びます、それは私の愛する父、「おとうちゃん」という意味で、父を呼ぶ愛情いっぱいの幼子の言葉（呼び方）です。

放蕩息子のたとえ話には、戻ってきた息子を温かくしっかりと抱きしめる、寛容で優しい父親が登場します。このたとえ話は、今日の第 1 朗読出エジプト記の言葉を具体化しています。「主、主、憐れみ深く恵みに富む神、忍耐強く、慈しみとまことに満ちた者」

【御子である神】は人間となられました。イエスは私たちに、神様の優しさ、理解、そし

て赦しの心を示してください。イエスは私たちを愛し、十字架につけられ、命を与え尽くしてくださいました。この犠牲によって、私たちは神様と親しい交わりを持ち、深めることができます。「神様であるイエス」は私たちに【神様である聖霊】を送ってください。聖霊は愛そのものであり、私たちに力、導き、慰め、励ましを与えてくださいます。

「聖霊」は「愛」です。

イザヤ書 43 章にはこう書かれています。「あなたを造られた主は今、こう言われる。・・・わたしはあなたの名を呼ぶ・・・わたしの目にあなたは価高く、貴く・・・わたしはあなたを愛し・・・恐れるな、わたしはあなたと共にいる。」

私たち一人一人は神様の愛に包まれています。祈りのうちにその愛を味わいましょう。そしてそれを分かち合いましょう。

THE BODY OF CHRIST CORPUS CHRISTI Year A 11/6/23

Scripture: Deuteronomy 8:2-3,14b-16a; Psalm 147; 1 Corinthians 10:16-17; John 6:51-58

In today's first reading: "Man does not live on bread alone". This has a deep meaning. This is the Bible's way of saying this: Ordinary food give nourishment to the human body, but we also need food, and nourishment for our heart and soul – actually far more important than the body!

Here is an actual example. Bishop Hume of England visited a remote village in Ethiopia. At that time there was a severe famine, many dying of hunger. A little boy came close to the Bishop and rubbed his stomach. This was a sign that he was very hungry. Then the boy took the Bishop's hand and rubbed it against his cheek. The boy also needed warmth of love and fellowship.

Jesus, our God, knows so well our human needs.

At the Last Supper Jesus took bread and said over the bread: "This is my Body". The word for 'body' in the original Gospel text is 'soma' which means the whole person. In the sacred bread is Jesus himself.

The Holy Body of Jesus is within the form of bread, that is food. This holy food gives nourishment and companionship to our hearts. This sacred food gives us energy and strength to walk the path of life that Jesus has taught us. Without that strength, we will wander.

Without ordinary food, we get hungry, then feel weak. Our head gets woozy, our feet stagger! Without the sacred food that Jesus gives us we will get weak as Christians, that is followers of Jesus on his path.

In the liturgy before receiving Jesus in the sacred bread we have: "How blessed are those who are invited to the Table of the Lord". Our Mass is a meal together – just as the Last Supper, the first Mass was. We all receive the same Jesus – the same sacred food. Let us always remember that we offer Mass with Jesus and with our spiritual brothers and sisters. As the Japanese proverb says: "We all eat food from the same pot!".

Meals in the Bible mean warm relationship with God and each other. As St. Paul says today: "We all receive the same Jesus in the Sacred Bread". The Eucharist is our support, our experience of warm companionship, our strength, our encouragement.

Let us share the warmth of Christ's love with those we meet this week.

キリストの聖体 A 年 2023 年 6 月 11 日

聖書：申命記 8:2-3,14b-16a; 詩編 147; 1 コリント 10:16-17; ヨハネ 6:51-58

イエスの食卓に 招かれた者は幸い



今日の第一朗読に「人はパンだけで生きるのではない」とあります。これには深い意味があります。これは聖書的な言い方で、「普通の食べ物は人間の体に栄養を与えますが、私たちに心と魂（実は、体よりもはるかに重要）のための食べ物、そして栄養も必要です」という意味です。

具体的な例をお話しします。イギリスのヒューム司教がエチオピアの人里離れた村を訪問した時のことです。当時、深刻な飢餓が発生し、多くの人々が餓死しました。小さな男の子が司教に近づき、お腹をさすりました。これは彼がとてもお腹が空いているというしぐさでした。それから男の子は司教の手を取り、頬にこすり付けました。男の子には温かい愛と心の交流も必要だったのです。

私たちの神であるイエスは、私たち人間に必要なものをよくご存じです。最後の晩餐のとき、イエスはパンを取り、それを裂いて与えながら「これは私の体である」と言われました。福音書の原典では「体」を表す言葉は「soma」であり、人間そのものを意味します。聖なるパンの中にはイエスご自身がいます。

イエスのご聖体はパン、つまり形ある食物の中にあります。この神聖な食べ物は、私たちに神との一致と心の栄養を与えます。この聖なる糧は、イエスが教えてくださった人生の道を歩むためのエネルギーとパワーの源となります。その強い力に頼らなければ、私たちは道に迷ってしまうでしょう。

普通の食事がないと、私たちはお腹が空いて、弱ってしまいます。頭がクラクラし、足元がふらふらします。そして、イエスが私たちに与えてくださる聖なる糧がなければ、私たちはクリスチャンとして、つまりイエスの道をイエスに従って歩む者として弱ってしまいます。

典礼において、「主の食卓に招かれた者は幸い」という言葉の後に聖なるパンをいただき、心の中にイエスを迎えます。私たちの捧げるごミサは、最後の晩餐（いわば、最初のごミサ）の時と同じように、一緒に聖なる食事をするものなのです。私たちは皆、同じイエスを食べ、同じ聖なる糧をいただきます。だから、イエスと私たちの霊的な兄弟姉妹とともに、ミサを捧げていることを、いつも忘れないでください。日本のことわざでは「同じ釜の飯を食う」と言いますね。

聖書における食事とは、神との、そして私たち互いの温かい交わりを意味します。聖パウロが今日の第二朗読の中で言っているように、「聖なるパンの中の、一つのイエス・キリストの体にあずかること」なのです。

ご聖体は私たちの支えであり、温かい交わりの経験であり、力であり、励ましです。

今週出会う人々と、キリストの愛の温かさを、分かち合いましょう。

11th Sunday Year A 18/6/23

Scripture: Exodus 19:2-6; Psalm 100; Romans 5:6-11; Matt 9:36-10:8

In today's Exodus reading we see Moses go up Mt. Sinai and on the mountain, God and Moses talk to each other. And in Exodus 33:7-11 we read: "The Lord spoke to Moses face to face as a man speaks to his friend." The word "friend" is important! At the Last Supper Jesus said to the Apostles, and to us today: "I call you my friend." (John 15:12-15)

Our friendship with Jesus is important for our prayer. Prayer is a heart to heart conversation with Jesus, our friend, who loves us. True friends talk freely to each other, with mutual trust. Most times the conversation of friends are one's own words. But sometimes there is just a warm silence.

Let us consider our friend Jesus to whom we talk. In today's Gospel Jesus saw the innerheart of people. Jesus felt their loneliness and bewilderment. The Gospel says Jesus saw the people and "felt deep compassion" for them. The rare verb used in this Gospel means that the compassion of Jesus went to the very depths of his soul. Jesus is the same today towards us (Hebrews 13:8). So we can go with confidence and a feeling of ease to Jesus in prayer.

Jesus, our God, calls each of us by our own personal name. Just as Jesus called each disciple by name in today's Gospel. And call to mind how Jesus called Zachaeus by name. So we are not just seen as part of a crowd, but as our individual self. When we go to Jesus in prayer we are his friend and Jesus accepts us as we are. Sinners too!

I will in a small way share with you how I pray each morning and evening. I first light a candle on my small prayer corner. I first ask guidance from the Holy Spirit. I ask Jesus to show me the Father. Then I open the Bible and read the readings for the day as in our Tenrei. I read very, very slowly. If a word or phrase gives me an echo, I stop and ponder. When I read the Gospel passage I ask Jesus to show me the deep meaning- just as Jesus explained the deep meaning of the Scriptures to the 2 down-hearted disciples going home to Emmaus. I talk to Jesus as a friend in my own words. At the end of my prayer time I turn to God the Father and tell him I entrust my day to him. The word 'reconciliation' in today's reading from St. Paul to the Romans is important for me. I can approach God without fear, instead confidence.

Styles of prayer are different for different people. But as Christians we all must pray to keep the friendship alive and ever get deeper.

And always I pray as your priest for you.

年間第 11 主日 A 年 2023 年 6 月 18 日

聖書：出エジプト 19:2-6; 詩編 100; ローマ 5:6-11; マタイ 9:36-10:8



今日の出エジプト記では、モーセがシナイ山に登り、山の上で神と語り合います。出エジプト記 33：7-11 にはこう書かれています：「主は、人が友に語るように、顔と顔を合わせてモーセに語られた」。この「友人」という言葉が重要です！最後の晩餐で、イエスは使徒たちに、そして今日の私たちにこう言われました：「私はあなた方を友と呼ぶ。」（ヨハネ 15:12-15）

イエスとの友情は、私たちの祈りにとって重要です。祈りとは、私たちが愛してくれる友人イエスと、心と心で会話することです。真の友と、お互いの信頼関係のもと、自由に語り合います。友だちとの会話は、たいてい、自分自身の言葉ですね。でも、時には、ただ温かい沈黙ということもあります。

私たちが語りかける友人イエスについて考えてみましょう。今日の福音で、イエスは人々の心の内をご覧になりました。イエスは、人々の孤独と困惑を感じました。福音書に、イエスは人々を見て、「深い憐れみを感じた」とあります。福音書で使われることが珍しい、この動詞は、イエスの憐れみが心の奥底にまで及んだことを表しています。イエスは今日の私たちに対しても同じです（ヘブライ 13:8）。だから、私たちは祈りの中で、自信を持って、安心してイエスの元に行けるのです。

私たちの神であるイエスは、私たち一人一人を名前と呼んでくださいます。今日の福音書で、イエスが弟子一人一人を名前と呼んだように。イエスがザアカイを呼んだ場面でも、名前と呼びかけたことを思い出してください。つまり、私たちは単に群衆の一員としてではなく、一人一人の自分として見られているのです。私たちが祈りのためにイエスのもとに行くとき、私たちはイエスの友であり、イエスは私たちをありのままに受け入れてくださるのです。罪人でも、です！

私が毎朝夕、どのように祈っているか、少し紹介しましょう。まず、小さな家庭祭壇にろうそくを灯します。そして、まず、聖霊の導きを願います。イエスに父なる神を見せてくださいとお願いします。そして、聖書を開き、毎日の典礼にあるその日の朗読を読みます。とても、とてもゆっくり読みます。もし、ある単語やフレーズが心に響くなら、立ち止まって熟考します。エマオに向かう道で、イエスが落胆した 2 人の弟子に聖書の深い意味を説明したように、私にも福音書の深い意味を示してくれるようイエスに頼みます。そ

して、自分の言葉で、友人としてイエスに語りかけます。祈りの時間の終わりに、父なる神に向かい、私の一日を神に委ねると伝えます。今日の聖パウロのローマ人への手紙の中にある「和解」という言葉は、私にとって重要です。恐れるのではなく、自信をもって神様に近づくことができるからです。

祈り方は人それぞれです。でも私たちは皆、キリストを信じる者として、友情を保ち、より深くなるように祈らなければなりません。

そしていつも、私は皆さんの司祭として皆さんのために祈っています。

12th Sunday Year A 25/6/23

Scripture: Jeremiah 20:10-13; Psalm 69; Romans 5:12-15; Matt. 10:26-33

Jeremiah, a character of the Old Testament, is a most interesting person. He was God's prophet yet a man who was timid. He felt a lot of fear. In spite of this fear, he showed courage.

Jesus in today's Gospel tells us 3 times "Fear not".

Today, let us look at "fear". Fear is normal for us human. Fear is not necessarily bad. It warns us of danger. But fear can cause us to do nothing, or run away from our problem. Then it becomes cowardice! Cowardice is not good.

If we face our true self, we all have worries or problems or fears of some sort. The disciples of Jesus, as fisherman, feared going to unknown and distant towns to speak about Jesus. But we all have fears-of the Corona-virus infection, of sickness, of death, of loneliness etc. We may worry that our savings will not be enough with inflation.

Jesus, our God, who gave up his God-glory, became truly, truly human. Jesus experienced deep fear in the Garden of Gethsemane. Jesus prayed: "Abba, my Father, take this suffering away from me... but your will be done". (Mark 14:36)

Jesus shows how our human fear can lead to trust in God. To trust "God is a gift from God; so, we pray for that gift".

Here are 3 steps in this request for the gift of trust:

STEP #1. Face Jesus, and before Jesus's name your worries or fear honestly. This step is short. Do not go into self-pity or comparing self with others.

STEP #2. This step is most important. Slowly ponder how God loves us, and calls us by name. God wants our happiness. Jesus tells us that God looks after a small sparrow, and that we humans are far more important. God knows us well – even the number of hairs on our head! Jesus says to us: "Fear not, I am with you" and "Come to me, if you are tired and worries, I will refresh you".

With Jesus at our side giving us courage let us face our fears with trust and hope.

STEP #3. Offer Jesus your words of trust and gratitude. Pray with Jesus: "..., not my will, but your will be done, my Father God". In the Bible people thank God even before receiving the gift.

And let us share our peace and trust with others by giving them encouragement.

年間第12主日 A年 2023年6月25日

聖書：エレミヤ 20:10-13; 詩編 69; ローマ 5:12-15; マタイ 10:26-33

「恐れるな わたしはあなたと共にいる」



旧約聖書に登場する「エレミヤ」は、最も興味深い人物です。彼は神の預言者でありながら、気の小さい人で、多くの恐れを感じていました。この恐れにもかかわらず、神の励ましを受け、勇気を示した人です。

今日の福音の中で、イエスは私たちに「恐れるな」と3回も言いました。

今日は「恐れ」について考えてみましょう。恐れは私たち人間にとって正常な感情で、必ずしも悪いものではなく、私たちに危険を警告するものでもあります。しかし、恐れがあると、私たちは何もできなくなったり、問題から逃げてしまうことがあります。そうすると臆病になります！臆病は良くない。

本当の自分と向き合えば、誰もが何らかの悩みや問題、恐れを抱えていることに気づきます。イエスの弟子たちは、ガリラヤ湖の漁師でしたから、イエスについて話すために、見知らぬ遠くの町に行くことを恐れていました。今の私たちも皆、コロナウイルス感染、病気、死、孤独などの恐れを抱えています。インフレによって、自分の貯金が十分ではなくなるのではないかと心配する人もいるかもしれません。

私たちの神であるイエスは、神の栄光を捨てて、真の人間になりました。イエスはゲッセマネの園で深い恐れを経験しました。イエスはこう祈りました、「アッバ、父よ、この苦しみを私から取り除いてください…しかし、御心に適うことが行われますように。」（マルコ 14:36）

イエスは、人間の恐れが、どのように神への信頼につながるかを示しています。「神は神からの贈り物である。」ことに信頼し、その贈り物のために祈るのです。

その信頼の贈り物を願う際は、次の3つのステップで行います。

ステップ1. イエスと向き合い、イエスの御名の前で、正直に心配や恐れを話します。このステップは短いです。自己憐憫（自分を憐れむこと）に陥ったり、他人と自分を比較したりはしないでください。

ステップ2. このステップが最も重要です。神がどれだけ私たちを愛し、それぞれの名前と呼びかけてくださっていることを、ゆっくりと思いめぐらせてみましょう。神は私たちの幸せを望んでおられます。イエスは、「神は小さな雀にも気を配っておられるが、私たち人間の方がたくさんの雀よりもはるかにまさっている。」と語られます。神は私たちのことをよくご存知で、私たちの髪の毛までも一本残らず数えられています。イエスは私たちに、「恐れるな、わたしはあなたとともにいる。」そして、「疲れた者、重荷を負う者、だれでもわたしのもとに来なさい。休ませてあげよう。」と言われます。

イエスがそばにいて勇気を与えてくださっていることを感じて、信頼と希望を持って恐れに立ち向かいましょう。

ステップ 3. イエスに信頼と感謝の言葉を捧げてください。イエスとともに祈りましょう。

「…、私の願うことではなく、御心に適うことが行われますように。私の父なる神よ。」 聖書の中の人々は贈り物を受け取る前から神に感謝しています。

そして、他の人たちに励ましを与えることで、平和と信頼を分かち合いましょう。