

5th Sunday Year B 4/2/24

Scripture: Job 7:1-7; Psalm 147; 1 Cor 9:16-23; Mark 1:29-39

In UENO Park, Tokyo, there is a statue by Rodin called “The Thinking Man” It is very popular in Japan. There are many replicas.

Today, let us go to a quiet place away from people to do some prayerful thinking. Make a quiet heart. Consciously call to mind that the Risen Jesus is beside us. Then honestly face ourselves and ask such questions as these: “Am I happy? At peace? Or am I disturbed, having a heavy heart. Am I weighed down with problems? Am I happy with the way I am living? Do I know where my life’s journey is going? Do I have fears? My life is short.” These are the kind of questions that Job is asking himself in the 1st scripture reading. God answers Job and us in the Responsorial Psalm. “The Lord heals the broken hearted and binds up all their wounds.” And the Risen Jesus says to us in a living voice: “Come to me, you who are tired and have heavy burdens. I will refresh you.” (Mat. 11:28)

It is important to remember that Job’s complaints and a prayer to God. If we feel empty or down hearted- talk to Jesus about that state. If we feel that God is not listening to us, tell Jesus about this too. If we feel angry towards God or doubt his love, or even his existence- talk to Jesus about your state of heart. Jesus understands the workings of the human heart. Jesus wants our prayer to be as we are, with no decorations. Let us reply to the invitation of Jesus when he says: “Come to me.”

In the Gospel we see Jesus making upon the sick and worried with compassion. Jesus shows fellow feeling with us. The miracle of Jesus were important for the founding of the church of Jesus and show that the teaching of Jesus is from God.

We today can taste the compassion behind those miracles. Let us do some thinking! Let us become the thinking person. In prayer let us meet Jesus and receive love, encouragement and purpose. Let us share these gifts with others. In sharing with others we will find peace. That is the way Jesus works within our hearts.

年間第5主日 B 年 2024 年 2 月 4 日

聖書：ヨブ 7:1-7；詩編 147；1コリント 9:16-23；マルコ 1:29-39

「四旬節の決心として
自分の毎日の忙しさの中で
祈りの一服を致しましょう」



東京の上野公園にロダンの「考える人」という像があります。日本でとても人気があり、レプリカもたくさんありますね。

今日は、人のいない静かな場所での祈りについて考えましょう。静かな心を作ります。復活のイエスがそばにおられることを、意識して思い出しましょう。そして、正直に、自分自身と向き合い、例えば次のような質問を投げかけてみましょう：「私は幸せですか？安らかでしょうか？それとも重い心で悩まされているのでしょうか？問題をかかえて沈んでいるのでしょうか？自分の生き方に満足しているのでしょうか？自分の人生の旅路がどこに向かっているのか、わかっているだろうか。私は恐れているのでしょうか？私の人生は短い・・・。」これらは、第1朗読の聖書でヨブが自分に向けている問いと同様な問いです。神は答唱詩編でヨブと私たちに答えます。「主は失意の人々を支え、すべての傷をいやされる。」そして、復活したイエスは、生きた声で私たちにこう言われています：「疲れている者、重荷を負っている者よ、私のもとに来なさい。休ませてあげよう。」(マタイ 11:28)

ヨブの訴えは神への祈りであることを忘れないでください。もし私たちが虚しさを感じたり、落ち込んだりしたら、その状態についてイエスに語りかけましょう。神が私たちに耳を傾けてくださらないと感じたら、そのこともイエスに話してください。神に対して怒りを感じたり、神の愛、あるいは神の存在すら疑わしく思えるなら、イエスにあなたの心の状態について話してください。イエスは人間の心の動きを理解しておられます。イエスは、私たちの祈りが、飾り気のない、ありのままの姿であることを望んでおられます。「私のもとに来なさい」というイエスの招きに応えましょう。

福音書の中で、イエスが憐れみをもって病人や不安な人々に手を差し伸べられています。イエスは私たちと同じ様に感じて下さいます。イエスの奇跡は、イエスの教会の始まりとなり、イエスの教えが神からのものであることを示しています。

私たちは今日、これらの奇跡の背後にある憐れみを味わうことができます。考えてみましょう！考える人になりましょう。祈りの中でイエスと出会い、愛と励ましと目的をいただきましょう。これらの賜物を他の人々と分かち合しましょう。他の人と分かち合うことで、私たちは平安を見出すでしょう。それが、イエスが私たちの心の中で働いてくださる方法なのです。

6th Sunday Year B 11/2/24

Scripture: Gen 3:16-19; Psalm 32; 1Cor. 10:31-11:1; Mark 1:40-45

The Resurrection of Jesus is the central pillar of our faith. Thanks to the Resurrection our God is close and approachable. The Risen Jesus is always beside us. We can talk to Jesus as a friend in prayer.

In today's first chapter of Mark's Gospel, we see a miracle of Jesus. However behind the story we are shown how to pray.

When we pray we face Jesus and talk to him. But what is Jesus like as someone we pray to? What attitude does our God Jesus show us who are weak humans? Does Jesus understand our inner feelings?

In our Gospel a leper calls to Jesus for help. (I use the word 'leper' with respect.) Jesus meets the leper and sees the scabs of his skin, but also the leper's lonely heart. Jesus feels deep, deep, very deep compassion for the leper.

The Greek word used by Mark in the original Greek text is a rare word that is only used 12 times in the Gospel. All 12 are used of the heart of Jesus or used by Jesus himself it means compassion from the depths of Jesus's heart. It means a deep feeling of being with the person from the stomach. This is our God. Jesus whom we meet today in prayer. 'Jesus is the same yesterday (mukashi), today and forever.' (Heb.) Jesus has the same deep compassion for sinners too. (Luke 15)

Next let us consider the attitude we take towards Jesus when we pray. The leper felt his great need and went to Jesus in trust and confidence. The leper called out for help. Then Jesus touched him. This 'touch' is a symbol of the warm relationship between Jesus and each of us. Let us go to Jesus with confidence and taste the friendship that Jesus offers us. Let us give to Jesus some time in our busy day and taste the deep, deep, very deep compassion of Jesus. Let us share this encouragement with others.

Postscript. In Wakayama I knew Sister Hilary who worked for 35 years in a Hansen sickness hospital. Sister told me that loneliness, discrimination and rejection by family was a cause of more pain than the actual disease. I have heard a patient of Koyama Fukusei Hospital, Gotemba say the same thing. Jesus understood hearts and showed deep, deep compassion.

年間第 6 主日 B 年 2024 年 2 月 11 日

聖書朗読：創世記 3:16-19；詩篇 32；コリントの教会への手紙 10:31-11:1；マルコ 1:40-45



「主よ 今日慈しみの手を差し伸べてください」

イエスの復活は私達の信仰の大黒柱です。復活のお蔭で、私達の神様は親しく近づきやすくなりました。復活したイエスはいつも私達の傍におられます。私達はそのイエスと祈りの中で友達として話すことが出来ます。

今日のマルコ福音書の1章の中で、私達はイエスの奇跡を見ます。けれどもその物語の裏に私達は祈り方を教えられます。

私達は祈る時、イエス様に面とむかって話しをします。でも私達が祈る相手であるこのイエスは、どういうお方なのでしょう。神であるイエスは、弱い人間である私達に対してどんな態度をお取りになっているのでしょうか？イエスは私達の内面的な感情を理解しているのでしょうか？

福音書の中で、あるライ病者はイエスを呼んで助けを求めます。（私は尊敬を込めてライ病という言葉を使います）イエスはライ病者に会い、彼の皮膚にできたできものを見ただけではなく、ライ病者の心の寂しさをも見ます。イエスはライ病者に対して、深い、深い、大変深い憐れみを感じます。

もともとのギリシャ語の福音書の中で、マルコが使っているこのギリシャ語の言葉（スプラנקニゾマイ）は、福音書の中では 12 回だけしか使われていない珍しい言葉です。12 回ともすべてが、イエスの心について、または、イエス自身によって語られた、たとえ話の中で使われています。その意味はイエスの心の奥深いところからくる憐れみです。それは相手に対するはらわたをえぐられるような深い憐れみ、共感を意味しています。これこそ私達の神様なのです。「イエスは昨日も、昔も今日も永遠に変わりません。」（ヘブライ書）イエスは罪びとに対しても同じ深い憐れみを持っていっぱいます。（ルカ 15 章）

では今度は、私達が祈る時のイエス様に対する態度を考えてみましょう。ライ病者は、切羽詰まり、信頼と希望を持ってイエス様のところへ行ってみましたが、ライ病者は助けを求めました。そして、イエスが手を出して彼に触れました。この「触れる」ということは、イエス様と私達一人一人との親しい交わりのシンボルです。私達も希望を持ってイエス様のところに行き、その憐れみと友情を味わいましょう。私達の忙しい毎日の中で、イエス様との静かな時間を持ちましょう。そしてイエス様の深い、深い、とても深い慈しみを味わいましょう。その励ましを他の人達と分かち合いましょう。

あとがき:私は和歌山でシスター・ヒラリー(愛徳姉妹会)と出会いました。彼女は 35 年間ハンセン病患者の病院で働きました。シスターは私に言いました。実際の皮膚病よりも、孤独や差別、家庭から追い出されることの方がもっと深い苦しみです。私も、御殿場の神山復生病院で、患者さんが同じように言っているのを聞きました。イエス様はそのような心を理解し、深い、深い憐れみを示して下さいます。

1st Sunday LENT Year B 18/2/24

Scripture: Genesis 9:8-15; Psalm 25; 1 Peter 3:18-22; Mark 1:12-15

At our Baptism God says, through his Church, these very important words: God calls by our own name then says: “You are my child and I love you. I proclaim a solemn oath that my love will be always with you.” And we make a promise to God: “My God, you love me so I will trust you and promise to walk the Path of Jesus all my life.”

This mutual promise is called covenant (used 6 times in our first scripture reading and 2 times in the Psalm.)

At the most sacred part of our Mass Jesus says to us: “This is the blood of the new and everlasting covenant.”

God loves each one of us as-we-are. This is the Gospel, the Good News, that we are called to believe in, during the ceremony of ashes.

Many years ago, I helped at a church in the Pacific Island of Fiji. The priest was born in India. He told me about a group of Christians from the lowest caste. They had been locked down on for centuries. A sense of inferiority, a feeling that they were worthless human beings was inbuilt in their hearts. But for them to feel like that was not how Jesus’s thought. One group as a prayer, set in front of a mirror. They looked at themselves carefully and then Prayed: “God loves me as-I-am”. The background to such a prayer is Isaiah 43. God says to each of us: “You are precious in my eyes and I love you”. Such a way of praying is beautiful. Let us try their prayer this Lent.

God: God created me and knows that we are weak. God accepts and loves us. Our God is full of mercy and has deep compassion.

Loves: God’s love is warm, unconditional and never stops – even if we forget God.

Me: We humans are so weak. We get distracted. We get so busy; we lose our way.

In the Gospel we see Jesus – our God who became human like us. Jesus suffers severe temptations. Jesus has experienced our humanity and now always walks the path of life with us. (‘Path’ occurs 5 times in our Responsorial Psalm.

Let us all heed the words as our forehead is signed with ash: ‘Repent and believe the Good News’.

四旬節第1主日 B 年 2024 年 2 月 18 日

聖書:創世記 9:8-15; 詩編 25; 1ペトロ 3:18-22; マルコ 1:12-15



「回心して福音を信じなさい 神様は わたしを愛しておられる」

神様は、私たちの洗礼の際、ご自身の教会を通して、とても大切な言葉を語られます。神様は私たち一人一人の名前で呼んで言われます。「あなたはわたしの子、私はあなたを愛しています。私の愛はいつもあなたとともにあるという厳粛な誓いを立てます。」そして私たちは神様に応えます。「神様、あなたは私を愛してくださっています。だから私はあなたを信頼し、一生涯イエスの道を歩むことを約束します。」

この相互の約束は、契約と呼ばれます(最初の聖書朗読で 6 回、詩編で 2 回使用されています)。

私たちの御ミサの最も聖なる部分で、イエスは私たちにこう言います。「これは新しい永遠の契約の血である。」

神様は私たち一人一人をありのままに愛してくださいます。これは、灰の式の際に私たちが信じるように求められている福音ー良い知らせーです。

何年も前、私は太平洋にあるフィジー島で教会を手伝いました。司祭はインドの生まれでした。彼は私に、カーストの最下位に属するクリスチャンのグループについて話しました。彼らは何世紀にもわたって社会から締め出されていました。彼らの心には、自分たちは価値のない人間だという劣等感が植え付けられていました。しかし、イエスの考えはそうではないと彼らは感じたのです。1つのグループは鏡の前で祈りを捧げます。彼らは自分自身を注意深く見つめ、「神様はありのままの私を愛してくださいます」と祈りました。このような祈りの背景にあるのはイザヤ書 43 章です。神様は私たち一人一人にこう言います。「私の目には、あなたは大事なもの、私はあなたを愛しています。」このような祈り(鏡の前の祈り)は美しいです。この四旬節に彼らの祈りをやってみましょう。

神様: 神様は私を創造し、私たちが弱いことを知っています。神様は、ありのままの私たちを受け入れ、愛してくださっています。私たちの神様は慈悲に満ち、憐れみ深い。

愛 : 神様の愛は温かく、無条件で私たちに注がれ、たとえ私たちが神を忘れていたとしても、決して止まることはありません。

私 : 私たち人間はとても弱く、すぐに神様を見失い、忙しさの中で、道に迷ってしまいます。

福音の中で、私たちはイエス、つまり私たちと同じ人間になった神様を見ます。イエスは激しい

誘惑に遭われます。イエスは私たちの人間性を経験され、今もいつも私たちとともに人生の道を歩んでいます。(答唱詩篇には「道」が5回出てきます。)

私たちの額に付けられた灰の印のように、「回心して、良い知らせを信じなさい」という言葉を心に刻みましょう。

2nd Sunday LENT Year B 25/2/24

Scripture: Gen. 22:1-18; Psalm 116; Rom. 8:31-34; Mark 9:2-17

Jesus is true God, who created us (John 1:1-5). But God took pity on us lost humans. The Son of God became a human – just like us. As St. Paul says: “God emptied himself and became human (Phil. 2:6-7).

Because Jesus was truly, truly human, he felt just like us. Jesus felt the cold and heat. Jesus became tired. Jesus was tempted. Jesus, at times felt lonely. Jesus was hurt by ingratitude and betrayal.

Jesus, like us, felt fear and anxiety about suffering and pain, and about dying. When Jesus felt this way, he went to a quiet place to pray. God gave Jesus courage, encouragement and strength. JESUS TRUSTED GOD THE FATHER OF LOVE.

In today’s Gospel, we see Jesus going to a quiet place. Immediately before climbing this mountain with 3 disciples, Jesus said : “The Son of Man (Jesus) will be rejected by the elders, will suffer and be killed.” (Mark 8:31) We would all worry, feel fear in the same circumstances!

Jesus prayed to the Father. The Father spoke : “You are my beloved Son.”, which has the meaning “You are loved. You are not alone. I am with you.”

Then God adds “Listen to my Son.”, which means : “Follow the example of Jesus.” We humans, because we are frail humans, all meet suffering and worried. This is part of life. When this happens, let us not go into ourselves, and just endure. Let us make a quiet heart and go to Jesus. Jesus as a human has returned to Heaven, sitting at the right hand of the Father. Our God has experienced human suffering and worry and now intercedes for us. (2nd reading) That same Jesus gives us an invitation : “Come to me” Let us trust Jesus, our God.

Trust in God is the theme of the 1st Genesis reading. God abhors human sacrifices. God did not want the life of Abraham’s son. God wanted the TRUST of the father Abraham.

To help us meet the gentle Jesus as he suffers for us, there is a pamphlet : “The Stations of the Cross.” for everyone. Please take this pamphlet for prayer, especially during Lent, and pray “The Stations of the Cross” in your own home. Feel the love behind the suffering, which is for us.

四旬節第2主日 B 年 2024 年 2 月 25 日

聖書: 創世記 22:1-18; 詩編 116; ローマ 8:31-34; マルコ 9:2-17



「わたしにとって イエスとは」

イエスはわたしたち人間をお創りになった真の神様です(ヨハネ 1:1-10)。また、神様は道に迷うわたしたち人間を憐れんでいます。神のひとり子はわたしたちと同じ人間になりました。聖パウロは、「キリストは自分を無にして、人間と同じ者になりました」(フィリッポ 2:6-8)と書いています。

イエスは、真の人間でしたので、わたしたちと同じ経験をされました。イエスは、寒さ暑さを感じ、また疲れることもありました。誘惑を受け、時には孤独を感じていました。恩知らずや裏切りにより傷つきました。

わたしたちと同じように、苦しみ、痛み、死への恐れと不安を感じていました。そのような時は、イエスは静かな所へ行き祈りました。神様はイエスに、勇気、励まし、力をお与えになりました。イエスは愛である神様を信じました。

今日の福音書では、イエスが静かな場所に行く場面を見ます。3人の弟子と山に登る前にイエスは言われました。「人の子は必ず多くの苦しみを受け、長老、祭司長、律法学者たちから排斥されて殺され、三日の後に復活することになっている」わたしたちも皆同じ状況になったら、不安になり恐怖を感じます。

イエスは神である父に祈りました。父は言われました。「これはわたしの愛する子」その意味は、「あなたは愛されている。ひとりではない。わたしが共に居る」ということです。

また神様は付け加えました。「これに聞け」この意味は、「イエスに従いなさい」です。わたしたちは弱い人間なので、皆苦しみに出会い不安を抱きます。これは人生の一部で避けることはできません。このような時、自分の中に閉じこもり、じっと我慢することはしないでください。心を鎮めイエスの所へ行きましょう。人間であったイエスは、天に昇り父なる神の右に座っておられます。わたしたちの神様は、人間として苦しみ、悩みましたが、今はわたしたちのために取り執ってくださいます(第二朗読)。イエスは同じように招いてくださいます。「わたしのところへ来なさい …」わたしたちの神であるイエスに信頼しましょう。

神様を信頼することは第一朗読の創世記のテーマです。神様は人間を犠牲にすることは嫌いです。神様はアブラハムの息子の命を望んでいませんでした。父親であるアブラハムの神様への信頼を求めています。

わたしたちのために苦しんだ優しいイエスへと導くパンフレットがあります。「十字架の道行」で

す。祈りのため、特に四旬節の期間、このパンフレットを使用してください。家庭で「十字架の道行」を祈ってください。イエスがわたしたちのために苦しんだその裏にある愛を感じてください。