

Scripture: Exodus 16:2-4,12-15; Psalm 78; Ephesians 4:17,20-24; John 6:24-

35

As preparation, let consider some history of Old Testament times. The Jews were suffering a cruel slavery in Egypt. The Far-Pharaoh-King of Egypt had the Jews making bricks for his buildings. The Jews cried out to God: "O God! Please save us. Please give us freedom". God heard their cry, with Moses as their leader, and God's instrument, the Jews escaped out of Egypt and entered the desert. But they soon complained to God and Moses, "We are hungry". In the morning a white substance appeared. The Jews said: "What is it?". In Hebrew, 'MANA'. So, the white substance was called MANA and regarded as bread from Heaven.

Here I change the subject. For centuries Holy Communion was received on the palm of the hand – not the tongue. As ancient Bishop wrote to his people and said: "When we receive Holy Communion we make a throne for Jesus, our King, on our hand."

Back to 'MANA' that is "What is it?". When we receive Holy Communion on our hand, let us look at it and say to ourselves "What is it?". Holy Communion is Jesus himself.

Jesus says: "I am the bread of life". Holy Communion is sacred bread, Jesus himself. Bread is food. In our daily life we eat food. Food gives us nourishment, energy and strength for life. Holy Communion gives us nourishment, energy and strength for the life of our heart and soul.

To walk the path of life which Jesus has shown to us, spiritual energy and nourishment is absolutely essential. Paul in today's scripture tells us not to lead a life without meaning. Do not be self-centered. Start a new life with Christ. Jesus gives us life. Jesus gives us energy, nourishment and strength. In truth, happy are we who are called to his supper. Let us share.

年間第18主日 B年 2024年8月4日

聖書:出エジプト16:2-4,12-15; 詩編 78; エフェソ 4:17,20-24; ヨハネ 6:24-35



「わたしのもとに来る者は決して飢えることはない」

まず準備として、旧約聖書の時代の歴史を少し考えてみましょう。ユダヤ人はエジプトで奴隷状態にありました。エジプトの王ファラオに命じられて、建物用のレンガを作るなど、過酷な労働に苦しんでいました。ユダヤ人は神に叫びました。「ああ、神よ！どうか私たちをお救いください。どうか私たちを解放してください。」神は彼らの叫びを聞き、神の道具としてモーゼを指導者を選び、エジプトから脱出させました。しかし、砂漠に入ると、彼らは神とモーゼに向かって不平を言いました。「私たちは空腹です！」すると朝になると白い物が現れました。ユダヤ人は、「マナ」と口々に言いました。ヘブライ語で「これは一体何だろう？」という意味です。そのため、白い物は「マナ」と呼ばれ、天からのパンと考えられました。

ここで話題を変えます。何世紀にもわたり、ご聖体は、舌ではなく手のひらで受けられてきました。古代の司祭は民に宛てて次のように書き送っています。「ご聖体を受けるとき、私たちは手のひらに私たちの王であるイエスの玉座を作ります。」

「マナ」に戻ります。「これは一体何だろう？」。私たちが手にご聖体を受けるとき、それを見て自分自身に「これは一体何だろう？」と尋ねてみましょう。ご聖体はイエスご自身です。イエスはこう言っています。「私は命のパンである。」ご聖体はイエスご自身である神聖なパンです。パンは食物です。私たちは、毎日食物を食べています。食物は、私たちに栄養、エネルギー、生きる力を与えてくれます。ご聖体は、私たちの心と魂に栄養、エネルギー、そして力を与えてくれます。

イエスが示してくださった人生の道を歩むには、霊的なエネルギーと栄養が絶対に欠かせません。今日の聖書の中でパウロは、意味のない人生を送ってはいけないと言っています。自己中心的になってはなりません。キリストとともに新しい人生を始めましょう。イエスは私たちに命を与えてくださいます。イエスは私たちにエネルギー、栄養、そして力を与えてくださいます。本当に、イエスの食卓に招かれた者は幸いです。その幸いを分かち合いましょう。

Scripture: 1Kings 19:4-8; Psalm34; Ephes 4:30-5:2; John 6:41-51

In the first Scripture reading from the Old Testament we are told of the long journey of Eliya to the holy Mt. Horeb. On the way Eliya is hungry, weak, tired and down-casted. Eliya prays: “Lord! I have had enough!” God gives him food, strength and encouragement to get to his destination, Mount Horeb. There he is safe.

Now, as a kind of parable, I give you my own experience. When I was 27 I climbed Mt. Fuji with 3 class-mates from the Japanese Language School. We started in Yamanashi-ken at 5 p.m. At 1 a.m. we stopped at a small hut. We were exhausted. The wind was very cold fog, and the thin air made breathing difficult. Like Eliya, we had had enough! We ate some vitamin bars. Then a professional guide come and gave us encouragement to keep climbing to the peak. The 4 of us felt a kinship. We got up climbed to the peak, and at dawn saw a magnificent sight of the land below, especial the yellow ripe (nanohana).

In climbing Mt. Fuji 3 things were important.

- 1) We needed food that gave us nourishment.
- 2) The guide gave us encouragement.
- 3) The 4 of us had a bond that supported us.

My, people! All at now are on a very important journey – the journey of life. This vital journey starts at our birth and ends at our death. We only have a limited time. The destination of our life’s journey is Heaven. The purpose of our life is to safely arrive in Heaven to enjoy eternal life.

We need spiritual food for our life’s journey. Jesus gives us himself as food that gives strength. Holy communion is the Risen Christ himself. Jesus gives us both strength and guidance. Jesus is our fellow-companion as we climb the mountain to Heaven. Jesus tells us: “I am the bread of life.” This sacred food, Holy Communion, gives us strength and spiritual nourishment. Without the strength of Holy Communion we will faint and fall. As St. Paul says: “I can do all things in Him who strengthens me.”

When we meet suffering and maybe say! “I have had enough.” Jesus will give us courage to keep going.

And today at our Mass we are all here together. We pray together. We receive Holy Communion together. That unity is a great support. Happy are they who are called to the table of the Lord.

年間第 19 主日 B 年 2024 年 8 月 11 日

聖書朗読: 列王記上 19:4-8 詩篇 34 エフェソの教会への手紙 4:30-5:2 ヨハネ 6:41-51



### 「聖なるパン 御聖体は心の力だ」

旧約聖書からの第一朗読の中では、聖なる山、ホレブ山への、預言者エリヤの長い旅路が語られています。途中で、エリヤはお腹がすいて弱り、疲れ果てて落ち込みます。エリヤは「主よ！もう十分です」と祈ります。神様は目的地であるホレブ山に到達できるように、彼に食物、力、励ましを与えます。彼は無事にそこに着きます。

そこで、私自身の同じような経験を話します。私は 27 歳の時に、日本語学校の同級生 3 人と一緒に富士山に登りました。私達は山梨県で、午後 5 時に出発しました。午前 1 時頃、私達は小さな山小屋にやっと辿り着きました。私達は疲れ果てていました。霧の中、風はとても冷たく、薄い空気によって、息をするのも困難でした。エリヤのように、私達はもう十分です！私達はいくらかの栄養補給のビスケットを食べました。その時プロのガイドの方が来て、頂上まで登るよう、励ましてくれました。私達 4 人は絆を感じました。私達は立ち上がって、頂上まで登ることが出来ました。そして、日の出の時、麓の方に美しい眺め、特に黄色い菜の花を見ました。

富士登山では、3 つの大事なことがありました。

- 1) 栄養のある食べ物が必要でした。
- 2) ガイドが私達を励ましてくれました。
- 3) 私達 4 人にはお互いを支え合う絆がありました。

皆さん、私達は大事な旅路、人生の旅路の途中にいます。この大変な旅路は私達の誕生の時に出発して、死ぬ時に終わります。だから私達には限られた時間しかありません。私達の人生の旅路の目的地は天国です。人生の目的は天国に無事に達して、永遠の命の喜びに生きることです。

私達にはこの旅路の為に霊的な食物が必要です。イエスは私達に力を与えるための食物としてご自身をお与えになります。ご聖体は、復活したキリストご自身です。イエスは私達に力と導きの両方ともお与えになります。イエスは私達が天国の山に登る時の同伴者です。イエスは私達に

言っておられます。「私は命のパンである。」この聖なる食物、ご聖体は、私達に力と靈的な栄養を与えてくれるのです。ご聖体の力が無ければ私達は弱って倒れてしまうでしょう。聖パウロが言うように、「私は力づけて下さるキリストにおいて、何でもできる。」

私達は苦しみに遭う時、「神様、もう十分です。」と多分言うでしょう。イエスは私達を励まし、前へ進ませて下さいます。

そして今日、私達はミサの中で、皆さんと一緒にいます。共に祈りましょう。そして共にご聖体を戴きましょう。この一致はとっても大きな支えになります。

主の食卓に招かれたものは幸い。

## 20th Sunday year B 18/8/24

Scripture: Proverb. 9:1-6; Psalm 145; Ephes. 5:15-20; John 6:51-58

In each Mass we hear these words: "Happy are they who are invited to the table of Jesus who push himself on us." Jesus gives us an invitation and this invitation we reply freely.

In the first Scripture reading from Wisdom we are invited to enjoy a meal with God. Having a meal with God is a frequent theme in the Bible. Such a meal means having a warm and close relationship with God.

Jesus invites us to this meal of warm relationship. In the New Testament we read: where Jesus says to us: "I am standing at your door. I knock. If you hear my voice open the door. I will come right in and sit down and have a meal with you and you with me." (Revelation 3:20)

In the Gospels we see Jesus having a meal with Matthew, Zacchaeus, Martha and Mary and with the apostles at the Last supper. There is an atmosphere of warmth. At the Last Supper Jesus says: "I call you my friend." A true friend is one who accept me as-I-am. At Holy Communion let us answer the invitation of friendship with Jesus.

Jesus is a true friend. We can trust him. We can talk to him as a friend. We can tell him our troubles, worries, doubts, little faith. We can pour our hearts out to Jesus who listens to us. Jesus is our friend.

At each Mass after receiving Jesus in Holy Communion we have a hymn then a time of silence. At this time talk to Jesus in your own words. First say 'thank you' for something good that has happened. Then pour out our hearts with requests- for self, family, friend, Japan and the world. Especially for peace.

In today's Gospel Jesus says to us in a living voice: "My flesh is real food. I am living bread from Heaven. Anyone who eat this bread will live forever." Indeed, Happy are they who are called to the table of Jesus.

年間第 20 主日 B 年 2024 年 8 月 18 日

聖書：箴言 9:1-6；詩編 145；エフェソ 5:15-20；ヨハネ 6:51-58



### 「命の糧で満たして下さる神に感謝」

ミサでは毎回、次の言葉が語られます：「イエスの食卓に招かれる者は幸せです。イエスは私たちのためにご自分を差し出されました。」イエスは私たちを招き、この招きに私たちは自由に答えるのです。

今日の最初の朗読聖書、箴言の中で、私たちは神との食事を楽しむよう招かれています。神と共に食事することは、聖書の中で頻繁に出てくるテーマです。そのような食事は、神と温かく親密な関係を持つことを意味しているのです。

イエスはこの温かい関係の食事に私たちを招いています。新約聖書に、こう書かれています：「私は戸口に立って扉を叩いている。もし誰かが、私の声を聞いて扉を開くならば、私は中に入って、その人と共に食事をし、その人もまた私と共に食事をするであろう。」(黙示録 3:20)。

福音書では、イエスが、マタイやザアカイ、マルタ、マリアと食事をし、最後の晩餐では弟子たちと食事する様子が描かれています。そこには温かい雰囲気があります。最後の晩餐でイエスはこう言われました：「私は貴方がたを友と呼ぶ。」真の友とは、ありのままの私を受け入れてくれる人のことです。さあ、聖体拝領で、イエスの友情の招きに応えましょう。

イエスは真の友です。私たちはイエスを信頼することができます。友として話すことができます。私たちの悩み、不安、疑念、小さな信仰を打ち明けられます。私たちの話を聞いてくださるイエスに、私たちの心を隠すことなく伝えることができますのです。イエスは私たちの友です。

ミサでは毎回、イエスの聖体を拝領した後、讃美歌を歌い、沈黙の時を持ちます。このとき、自分の言葉でイエスに語りかけましょう。まず、良いことがあったことについて「ありがとう」と言いましょう。そして、自分のため、家族のため、友人のため、日本のため、世界のために、心からの願いを表しましょう。特に平和のために。

今日の福音で、イエスは生きた声で私たちにこう言われます。「私の体はまことの食物、私は天から下った生きたパン。このパンを食べる者は、永遠に生きる。」イエスの食卓に招かれた者は、本当に、幸せです！

## 21st Sunday Year B 25/8/24

Scripture: Joshue 24:1-18; Psalm 34; Ephes. 5:21-31; John 6:60-69

For 5 Sundays, the Gospel reading has been from John's Gospel, chapter 6. The theme is Holy Communion. Chapter 6 verse one, we see Jesus with the power of God, feed 5000 with just 5 small loaves of bread. Jesus, as God, has power over nature and bread.

Then Jesus speaks about Holy Communion. Let us not be distant bystanders but let us, in our imagination, be with the apprentice and so hear the living words of Jesus.

Jesus says: "I am the living bread come down from Heaven. The bread that I give is my body, my very self. Anyone who eats this bread will live forever."

Many who heard these words said: "That is impossible." These people did not believe Jesus, so they left him.

Jesus turned to 12 disciples and said: "Will you leave too?" Peter answered: "Jesus, you are God. So your words are true. So whom else could we go to?"

Then Jesus says something very, very important for us. "Your answer of faith does not come from your own human intelligence. Your answer of belief is a gift from God."

I use the prayer of the father who asked Jesus to come his epileptic child. Jesus asked him: "Do you believe?" The father answered: "Yes Lord. I believe but please help my unbelief." Peter's belief: "Lord! To whom shall we go? You have the words of eternal life and we believe that you are the Son of God."



年間第 21 主日 B 年 2024 年 8 月 25 日

聖書: ヨシュア記 24:1-18; 詩編 34; エフェソ 5:21-31; ヨハネ 60-69



**「主よあなたは永遠の命の糧 あなたをおいて誰のころへ行きましょう」**

今日まで5週間にわたり、福音書の朗読はヨハネの福音書第6章でした。第6章のテーマは御聖体です。第6章第1節では、イエスが神様の力を使って、5つのパンで五千人を食べさせたことが書かれています。イエスは神として、自然を越える力を持っています。

その場面ではイエスは御聖体について話をされました。イエスから離れた傍観者にならず、想像力を働かせ、弟子たちの傍でイエスの生きた言葉を聴きましょう。

イエスは言われます。「わたしは、天から降って来た生きたパンである。わたしが与えるパンとはわたしの肉であり、わたし自身である。このパンを食べるならば、その人は永遠に生きる。」

この言葉を聞いた多くの人は言いました。「そんなことはあり得ない」イエスのことを信じず、多くの人が離れ去っていきました。

イエスは 12 人の弟子たちに振り返り言われました。「あなたがたも離れて行きたいのか」ペトロは答えました。「主よ、わたしたちはだれのころに行きましょうか。あなたは永遠の命の言葉を持っておられます。あなたこそ神の聖者であると、わたしたちは信じ、また知っています。」

その時イエスはわたしたちにとってとても大切なことを言われました。「あなたの信仰への答えは、人間のものから出たのではない。神から贈り物である。」

わたしは、イエスに子どものころに来てくれるように頼んだ、てんかん発作の子どもの父親の祈りを時々使います。イエスは父親に尋ねました。「あなたは信じるか」父親は答えました。「主よ 信じます。しかし私の弱い信仰を強めてください。」ペトロの信仰をもう一度味わいましょう。「主よ、わたしたちはだれのころに行きましょうか。あなたは永遠の命の言葉を持っておられます。あなたこそ神の聖者であると、わたしたちは信じ、また知っています。」