

## 聖書を読むこと・祈ること

イエス様の十字架によって罪を赦され、神様との関係を回復していただいたクリスチャンは、神様との個人的な交わりの時間を持つことによって、神様との関係をより深めていくことができます。そのために大切なのは、聖書を読み、祈りをささげることです。

聖書を読むことは神様の声を聞くこと、祈ることは神様とお話することです。どちらもクリスチャンがこの世で生きていくための知恵と力になります。そして神様との関係を深めることで、クリスチャンは成長していきます。

### この課で学ぶこと

1. イエス様も父なる神様と交わられた
2. 時間と場所を確保する
3. 方法
  - (1) 心を整える
  - (2) 聖書を読む
  - (3) 思いめぐらす
  - (4) 祈りによって神様にお話する
  - (5) 分かち合う

●考えてみましょう

あなたは神様と一人で交わる時間をもっていますか？

## 1. イエス様も父なる神様と交わられた

福音書を読むと、イエス様がたびたび祈りのために、毎日の忙しい生活の場から離れる場面が記されています。たとえば、マルコの福音書 1 章 35 節には、「さて、イエスは朝早く、まだ暗いうちに起きて寂しいところに出かけて行き、そこで祈っておられた」、また 6 章 46 節には、「そして彼らに別れを告げると、祈るために山に向かわれた」とあります。イエス様の生活は、いつも弟子たちがそばにいたり、助けを求める大勢の群衆があふれていたりして、忙しいものであったことが想像できます。けれども私たちがよく言うように、「忙しくて祈る暇なんかなかった」ということではないようです。それどころか、福音書には「朝早く」、あるいは「群衆を解散させて」(6:45)、イエス様は父なる神様と交わる時間をあえて持とうとしておられた姿が描かれています。

それはイエス様にとって、食べ物や水が生きていくのに欠かせないのと同じくらい、父なる神様との交わりは大事なことだったからです。イエス様は父なる神様と交わることによって、その日生きる力と、必要な知恵と愛を豊かにいただいております。

さらに、大きなみわざをなさる直前にも、イエス様は時間をとって父なる神様に祈りをささげられました。12 弟子を選ばれる前(ルカ 6:12)や、十字架にかかれる前のゲツセマネの園の祈り(マルコ 14:32-42)などです。イエス様は、私たちのために大きなみわざをなしてくださるためにも、父なる神様との交わりを欠かすことはできなかったのです。イエス様はこの世でクリスチャンとして生きる私たちの

モデルです。

## 2. 時間と場所を確保する

イエス様と同じように、多くのクリスチャンも、一日が始まる朝に神様との時間を持っています。朝起きて一日の準備を始める前、通勤の時間帯などです。あるいは、仕事や家事の合間に持つ人もいます。また、夜の時間が合っているという人もいます。忙しい時代です。いつでもいいからできるときにと思っていると、意外と時間をとれないものです。あなたにとって一番よい時間が見つかるまで、いろいろと試してみてください。

イエス様は、群衆や弟子たちから離れて一人になれる静かな場所を確保しておられました。あなたが一人で静まりやすい場所はどこでしょうか？ 理想的なのは、静かで、気が散らない場所です。自分の机でも、リビングでも、ベッドの上、車や通勤の電車でも、一人で静まりやすい場所を考えてみましょう。

## 3. 方法

### (1) 心を整える

いきなり聖書を開いて読み始めて、さあ神様が語ってくださる声を聞こうというのは、結構むずかしいものです。聖書から神様の声を聞くためには心の準備が必要です。

まず、沈黙の中で神様を思う時を過ごしましょう。時には、自分の思いが神様からそれていると感じたり、疲れを感じていたり、気が散っていると感じることがあるかもしれません。そのような時は自分自身の考えや思いを否定したり、自分を責めたりせず、神様のご支配にゆだねましょう。

静かに賛美をささげたり、祈りに集中できるような音楽を聴くのも

## 2 聖書を読むこと・祈ること

よいでしょう。十字架や絵画、花や窓の外の風景が、静まるために役立つという人もいます。主がこの時を導いてくださるように、短く祈ります。「私の目を開いてください。私が目留めるようにしてください。あなたのみおしえのうちにある奇しいことに。」(詩篇 119:18)



### コラム

#### ディポーションテキスト

「みことばの光」(聖書同盟)、「日々のみことば」(日々のみことば出版委員会)など、1か月に1冊のペースで使用するテキストが市販されています。また無料でその日のみことばを配信してくれる「デイリーブレッド」(Our Daily Bread Ministries)などのアプリもあります。チェックしてみてください。

### (2) 聖書を読む

聖書を開きます。主は何をお語りくださるのだろうか、と期待をもって聖書を読みましょう。その日の聖書の箇所(例:教会の聖書日課、あるいは1章分、まとまった一箇所など)。聖書を毎日読む助けになる「ディポーションテキスト」も市販されているので、用いてもよいでしょう。

聖書にはいろいろな読み方があります。同じ箇所でも、読む速さが違うと教えられることが違ったり、そのときの自分の状況に応じて、私たちが聞き取れることが違うこともあります。速くたくさん読んでもよいのですが、神様の小さなお声を聞くためには、ある程度ゆっくり読むことも大切です。声に出して読むことも、神様の声を聞く助けになります。大切なことは、「神様が今日私に語ろうとしておられることはなんだろう」と考えながら聖書を読むことです。

### (3) 思いめぐらす

その日の聖書の箇所を通して神様が語ってくださっていることを

## 2 聖書を読むこと・祈ること

思い巡らします。心に浮かんだことをノートなどに書き留めておくことも有益です。礼拝で聞いたみことばとの響き合いに気づかされることもあります。みことばを思い巡らす時には、以下のようなポイントを参考にするとよいでしょう。

- ・この箇所は父・子・聖霊の神様について何を語っているか。
- ・この箇所を通して神様はどのように私への愛を示してくださっているだろうか。
- ・もし自分がその場面にいたとしたら、どう感じるだろうか。
- ・神様はこの箇所を通して、個人的に私に何を教えようとしておられるのだろうか。
- ・自分自身の状況にどのように当てはめることができるだろうか。

### (4) 祈りによって神様にお話する

聖書を読む中で教えられたことを神様にお話ししましょう。神様をほめたたえ、日々の生活で神様がしてくださっていることに感謝します。罪に気づかされたときは、あなたの罪を神様に言い表し、赦しを求めましょう。

私たちの困った状況、仕事や人間関係のトラブルなど、ほかの人にはなかなか言えないことも神様には話すことができます。なぜなら、神様は私たちが話す前から、もうすでにそのことをご存じだからです。

**「あなたがたの父は、あなたがたが求める前から、あなたがたに必要なものを知っておられるのです」**(マタイ6:8)

また、自分のことだけでなく、他の人々のことも祈りましょう。誰かのため、地域のため、世界のために祈ることをとりなしの祈りといいます。私たちが神様に話すことは、神様に信頼していることをあらわすことでもあります。そして信頼する者に、神様は必ず解決を与えてくださいます。子どもがお父さんやお母さんに助けを求めて話すよ

うに、なんでも神様に話しましょう。神様との会話は、私たちに平安と希望を与えてくれます。

### (5) 分かち合う

神様との交わりによって、神様との関係が深められていく中で、私たちは神様が日々の生活に関わってくださっていることを経験することができるようになります。その恵みをぜひ教会の兄弟姉妹と分かち合しましょう。みことばによってどのようなことを教えられているのか、神様が私の生活の中でどのように働いてくださったかを分かち合うことによって、私たちは神様の恵みを確信し、神様との交わりを喜ぶことができます。そして私に与えられた恵みが教会の恵みとなります。

教会はみことばの恵みによって成長していきます。みことばを分かち合い、ともに祈り合う中で、教会の神の家族としての交わりは深められていくのです。「キリストのことばが、あなたがたのうちに豊かに住むようにしなさい。知恵を尽くして互いに教え、忠告し合い、詩と賛美と霊の歌により、感謝をもって心から神に向かって歌いなさい」(コロサイ 3:16)



### コラム

#### 忙しいからこそ

宗教改革者マルティン・ルターは、激動の日々の中で、毎朝の祈りの時を大切にしていました。彼は「わたしにはあまりにも多くの仕事があって、毎日三時間は祈らないとやっていけない」と語っています。三時間は無理としても、様々な情報が頭に入ってこない朝のうちに、神様との交わりの時間を持つことは有益です。今日一日、何をどのようにすべきかといった知恵が神様から与えられて、その日にしなければならぬことを落ち着いて整理することができます。

## 私のディボーションタイム

朝起きたらすぐに時間を取るようになっています。聖書を読む前に、みことばをよく理解し、恵みをいただくことができるようにお祈りをします。その日のガイドの聖書箇所をじっくり3回は読みます。新改訳2017に合わせてリビングバイブルでも読んで分かりづらい言葉や内容を把握し理解を深めます。(40代男性)

いつでもみことばを思いめぐらすことができるように行き帰りの通勤電車で少しずつみことばを覚えていきます。『すぐに役立つみことば集』(いのちのことば社)から毎日ひとつずつ覚えていきます。(30代男性)

忙しさの中で私が聖書を読むために見つけた時間は、長い髪をかわかしている間です。20分ほどかかるので、その間に毎晩聖書を開くことができるようになりました。読み進めて、昨年は1年で聖書全巻を通読できました。(20代女性)

家事や育児でなかなか時間が取れないため、職場の昼休みが私のディボーションタイムです。お昼ごはんの後、ディボーションテキストや配信メールでみことばを読み、短く祈る時を持っています。(40代女性)



### まとめ

聖書を読むことと祈ることは、クリスチャンである私たちのいのちの源、毎日の食事と同じくらい大切なものです。一人で聖書を読み、祈る時間をとることは、神様との関係を大切にすることです。私たちの霊的ないのちを豊かにしていただくために、ぜひイエス様をモデルにして、ディボーション（「献身」の意味）の時間を持つように心がけましょう。きっと神様のすばらしい語りかけと恵みを体験できるでしょう。



Q

### 話し合ってみましょう

1. 神様を信頼して歩むクリスチャンにとって、どうしてディボーションの時間は欠かせないと思いますか？
2. あなたの生活の中で、いつ、どこで神様と交わる時間をとることができるでしょうか？