

コミュニティグループガイド

Community Group Guide



③ デイボーション | イエスとの出会い Devotion | Encounter with Jesus

祈りと聖書

神との親密で深い関係を築いていくために、聖書を思いめぐらしながら祈ること（デイボーション）が必要です。詩篇1篇は、どのように聖書を通して神のことばを聞くのか、黙想Meditationについて教えています。この聖書から、まず黙想とは何か見ていきましょう。そして第2にどのように黙想していったら良いのか改めて考えてみたいと思います。最後に黙想することによって得られる益はどんなことか、神の約束に注目しましょう。聖書の学びをしてから、実際にデイボーションにチャレンジします！

聖書：詩篇 1篇 1～6節

1:1 幸いなことよ。悪者のはかりごとによらず、罪人の道に立たず、あざける者の座に着かなかった、その人。2 まことに、その人は主のおしえを喜びとし、昼も夜もそのおしえを口ずさむ。3 その人は、水路のそばに植わった木のような。時が来ると実がなり、その葉は枯れない。その人は、何をしても栄える。4 悪者は、それとは違い、まさしく、風が吹き飛ばすもみがらのようだ。5 それゆえ、悪者は、さばきの中に立ちおせず、罪人は、正しい者のつどいに立てない。6 まことに、主は、正しい者の道を知っておられる。しかし、悪者の道は滅びうせる。

考えましょう

1. 黙想をすることは「主のおしえを喜びとし、昼も夜もその教えを口ずさむ」ことだと言われています。黙想の原則についてどんなことを学ぶことができますか？
2. 神のことば（聖書）を黙想する人は「水路のそばに植わった木」（3節）にたとえられています。聖書を黙想する人はどのような人生を歩んでいくのでしょうか。黙想しない「風が吹き飛ばすもみガラ」のような人生と比べてみましょう。神が約束していることはどんなことですか？
ヘブル書4章12節
4:12 神のことばは生きていて、力があり、両刃の剣よりも鋭く、たましいと霊、関節と骨髄の分かれ目さえも刺し通し、心のいろいろな考えやはかりごとを判別することができます。、ガラテヤ5:22-23)
ガラテヤ書5章22-23節
5:22 しかし、御霊の実は、愛、喜び、平安、寛容、親切、善意、誠実、23 柔和、自制です。このようなものを禁ずる律法はありません。
3. (5-6節) 私たちは、キリストの福音なしで聖なる神の御前に立つことができるでしょうか？
4. 「イエスとともに過ごす黙想の方法」にしたがって、（短時間とはいえ）デイボーションをしてから、互いに分かち合って祈りましょう。

今週～来週のイベント

グレースシティ・ゴスペル 17日（月）ランチタイムミーティング 霞が関19日（水）大手町 20日 27日（木）フィリピン災害支援活動チーム派遣 21日（金）- 29日（土）ライフチェンジ・バイブルスタディ 23日（日）ランチタイムmtgクリスマス 26日（水）MANHOOD男塾 29日（土）

イエスとともに過ごす黙想の方法

Lectio – 聖書を読む - 聖書箇所を読んで理解しましょう

- ・聖書箇所全体をゆっくり読みましょう。たくさん読む必要はありません。一つのエピソードや段落を読みまます。ある考え、ある文章、あることばがあなたをとらえたなら、読み進めるのをやめてそこにとどまりましょう。それらに下線を引いたり書きとめたりするのもいいことです。
- ・1回目はどんな内容が書かれているのかを把握しましょう。当該聖書のテーマは何か一言でまとめてみましょう。
- ・2回目は次のように問いかけながら読みましょう。
「著者は、ここでいかなる真理を書いているだろうか？」次のことを考え、書き留めるとよいでしょう。
A) 神はどんな方か？ B) 私たちは何者か？ C) キリストはどんな方であり、何をしたか？
- ・3回目を讀んだら、次のことを書きとめましょう。
A) 従うべき模範 B) 従うべき戒め C) 約束

Meditatio – 黙想する - 黙想しながら神の声を聞きましょう

- ・あなたが当該聖書を読んで考えた中から、一つか二つの最も重要だと考える／感じる洞察（考え、文章など）を選びましょう。そして次のことを思いめぐらします。
- ・頌栄 — それはどのように神をほめたたえて賛美するように私を導いているのでしょうか？それは神のどんな性質を示しているのでしょうか？
- ・告白 — それはどのように神に罪を告白し、悔い改めるように私を導いているのでしょうか？私は、それらのことを忘れてどんな悪い考えや感情をいただき、行動をしたのでしょうか？
- ・感謝 — その罪に対する究極的な答え（キリストの福音）のゆえに、私はどのようにイエスに感謝をささげることができるのでしょうか？示された罪に対して、福音を当てはめます。この罪は、イエスだけが本当に与えることのできるものを、どのようにイエスではなく別の何ものかに過度に期待することによって引き起こされたのでしょうか？
- ・祈願 — これは私が神に何を願い求めるように導いているのでしょうか？この真理を生活の中で実現するために、私は神に何を求める必要があるのでしょうか？
- ・なぜ神は今日このことを私に示したのでしょうか？

Oratio – 祈る - あなたが黙想を通して学んだことや聞いたことについて、神に直接的に語りましょう。

- ・黙想したすべてのこと—すなわち、頌栄、罪の告白、感謝、祈願—を神に祈りましょう。

Contemplatio – 意味づける

常にではないが、しばしば、聖書を読んだり、黙想したり、祈ったりしている間に、神の現実とその実在に関する「心の感覚」を感じ始めます。

- ・あなたは神のものであるという強い確信を得るでしょう。とどまって神を喜びましょう！

ディボーションノート

Devotion Note

聖書箇所 Scripture
タイトル Title
LECTIO 聖書を読み理解しましょう Reading~Understand the passage
内容 Content
神はどんな方 Who God is 私たちは何者 Who We are キリストはどんな方 Who Christ is and what he did
従うべき模範 Example to follow 従うべき戒め Command to Obey 恵みの約束 Promise to claim
MEDITATIO 黙想して神の声を聞きましょう Reflecting~Meditate and listen
頌 栄 Adoration 神をほめたたえて賛美すること - How does this lead me to adore and praise God?
告 白 Confession 神に罪を告白して悔改めること - How does this lead me to confess or repent to God?
感 謝 Thanksgiving この罪に対する福音の答えのゆえにイエスに感謝すること - How can I thank Jesus for being the ultimate answer to this sin?
祈 願 Supplication 神に願い求めるべきこと - What does this lead me to petition God for?
適 用 Application 神はなぜ今日これを私に示したのか - Why might God be showing me this today?
ORATIO 祈りましょう - Praying
祈り Prayer 他に祈るべきこと(祈りの課題)