

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回目を読んだら、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！

詩編をよみましょう！
(段落分けサンプル)

詩篇 第1巻

1篇 1-6節
 2篇 1-12節
 3篇 1-8節
 4篇 1-8節
 5篇 1-12節
 6篇 1-10節
 7篇 1-17節
 8篇 1-9節
 9篇 1-10節
 10篇 11-20節
 11篇 1-18節
 12篇 1-7節
 13篇 1-8節
 14篇 1-6節
 15篇 1-7節
 16篇 1-5節
 17篇 1-11節
 18篇 1-15節
 19篇 16-34節
 20篇 35-50節
 21篇 1-14節
 22篇 1-9節
 23篇 1-13節
 24篇 1-10節
 25篇 1-10節
 26篇 11-22節
 27篇 1-12節
 28篇 1-14節
 29篇 1-9節
 30篇 1-11節
 31篇 1-12節
 32篇 1-13節
 33篇 14-24節
 34篇 1-11節
 35篇 1-12節
 36篇 13-22節
 37篇 1-10節
 38篇 11-22節
 39篇 23-31節
 40篇 32-40節
 41篇 1-22節
 42篇 1-13節
 43篇 1-17節
 44篇 1-13節

詩篇 第2巻

42篇 1-11節
 43篇 1-5節
 44篇 1-8節
 45篇 9-26節
 46篇 1-17節
 47篇 1-11節
 48篇 1-10節
 49篇 1-14節
 50篇 1-20節
 51篇 1-15節
 52篇 16-23節
 53篇 1-19節
 54篇 1-9節
 55篇 1-6節
 56篇 1-7節
 57篇 1-11節
 58篇 12-23節
 59篇 1-13節
 60篇 1-11節
 61篇 1-11節
 62篇 1-11節
 63篇 1-17節
 64篇 1-12節
 65篇 1-8節
 66篇 1-12節
 67篇 1-11節
 68篇 1-10節
 69篇 1-13節
 70篇 1-9節
 71篇 10-20節
 72篇 1-7節
 73篇 1-10節
 74篇 11-27節
 75篇 28-35節
 76篇 1-18節
 77篇 1-18節
 78篇 19-36節
 79篇 1-5節
 80篇 1-14節
 81篇 15-24節
 82篇 1-20節
 83篇 1-20節
 84篇 1-20節

詩篇 第3巻

73篇 1-20節
 74篇 21-28節
 75篇 1-17節
 76篇 18-23節
 77篇 1-10節
 78篇 1-12節
 79篇 13-20節
 80篇 1-16節
 81篇 17-31節
 82篇 32-39節
 83篇 40-55節
 84篇 56-72節
 85篇 1-13節
 86篇 1-19節
 87篇 1-16節
 88篇 1-8節
 89篇 1-18節
 90篇 1-12節

85篇 1-13節
 86篇 1-17節
 87篇 1-7節
 88篇 1-18節
 89篇 1-10節
 90篇 11-18節
 91篇 19-37節
 92篇 38-52節

詩篇 第4巻

90篇 1-17節
 91篇 1-16節
 92篇 1-15節
 93篇 1-5節
 94篇 1-15節
 95篇 16-23節
 96篇 1-11節
 97篇 1-13節
 98篇 1-12節
 99篇 1-9節
 100篇 1-9節
 101篇 1-5節
 102篇 1-8節
 103篇 1-17節
 104篇 18-28節
 105篇 15-22節
 106篇 10-23節
 107篇 24-35節
 108篇 1-7節
 109篇 8-24節
 110篇 25-45節
 111篇 1-5節
 112篇 6-12節
 113篇 13-23節
 114篇 24-31節
 115篇 32-48節

詩篇 第5巻

107篇 1-9節
 108篇 10-22節
 109篇 23-32節
 110篇 33-43節
 111篇 1-13節
 112篇 1-10節
 113篇 11-20節
 114篇 21-31節
 115篇 1-7節
 116篇 1-10節
 117篇 1-10節
 118篇 1-9節
 119篇 1-8節
 120篇 1-8節
 121篇 1-12節
 122篇 13-24節
 123篇 1-13節
 124篇 1-10節
 125篇 1-7節
 126篇 1-12節
 127篇 1-15節
 128篇 1-21節
 129篇 1-21節
 130篇 1-10節
 131篇 1-10節
 132篇 1-14節
 133篇 1-8節
 134篇 1-12節
 135篇 13-21節
 136篇 1-9節
 137篇 10-26節
 138篇 1-9節

119篇 1-8節
 9-16節
 17-24節
 25-32節
 33-40節
 41-48節
 49-56節
 57-64節
 65-72節
 73-80節
 81-88節
 89-96節
 97-104節
 105-112節
 113-120節
 121-128節
 129-136節
 137-144節
 145-152節
 153-160節
 161-168節
 169-176節

120篇 1-7節
 121篇 1-8節
 122篇 1-9節
 123篇 1-4節
 124篇 1-8節
 125篇 1-5節
 126篇 1-6節
 127篇 1-5節
 128篇 1-6節
 129篇 1-8節
 130篇 1-8節
 131篇 1-3節
 132篇 1-9節
 133篇 10-18節
 134篇 1-3節
 135篇 1-12節
 136篇 13-21節
 137篇 1-9節

138篇 1-8節
 139篇 1-12節
 140篇 13-24節
 141篇 1-13節
 142篇 1-10節
 143篇 1-7節
 144篇 1-12節
 145篇 1-15節
 146篇 1-21節
 147篇 1-10節
 148篇 1-10節
 149篇 1-14節

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)