

# コミュニティグループガイド

## Community Group Guide



### ② デイボーション | イエスとの出会い Devotion | Encounter with Jesus

#### 祈りの生活

イエスはどのように祈りの生活をしていたのでしょうか。ここから私たちの祈り（デイボーション）の生活をどのように建て上げていったら良いのかを見ていきましょう。第1は祈り（デイボーション）の重要性と優先性についてです。祈りは私たちの日常生活に欠くことのできない何よりも重視すべきいのちの営みです。2番目に、祈り／デイボーションが私たちの人生にどのような効果や益をもたらすのかお話しします（祈りの効果／益）。そして第3に、祈り（デイボーション）をどのように始めたらよいのか、具体的に考えていきたいと思えます。（デイボーションの実践）

#### 聖書：マルコ福音書1章32～39節

1:32夕方になった。日が沈むと、人々は病人や悪霊につかれた人をみな、イエスのもとに連れて来た。33こうして町中の者が戸口に集まって来た。34イエスは、さまざまな病気にかかっている多くの人をいやし、また多くの悪霊を追い出された。そして悪霊どもがものを言うのをお許しにならなかった。彼らがイエスをよく知っていたからである。35さて、イエスは、朝早くまだ暗いうちに起きて、寂しい所へ出て行き、そこで祈っておられた。36シモンとその仲間、イエスを追って来て、37彼を見つけ、「みんながあなたを捜しております」と言った。38イエスは彼らに言われた。「さあ、近くの別の村里へ行こう。そこにも福音を知らせよう。わたしは、そのために出て来たのだから。」39こうしてイエスは、ガリラヤ全地にわたり、その会堂に行き、福音を告げ知らせ、悪霊を追い出された。

#### 考えましょう

1. 多くの人々は、忙しい日常生活の中で祈りやデイボーションをすることはとても難しいと考えがちです。イエスのある安息日の一日はどのようなものだったのでしょうか？（参考 マルコ1:21-31抜粋）  
1:21 それから、一行はカペナウムに入った。そしてすぐに、イエスは安息日に会堂に入って教えられた。… 23 すると、すぐにまた、その会堂に汚れた霊につかれた人がいて、叫んで言った。… 25 イエスは彼をしかって、「黙れ。この人から出て行け」と言われた。… 29 イエスは会堂を出るとすぐに、ヤコブとヨハネを連れて、シモンとアンデレの家に入られた。… 30 ところが、シモンのしゅうとめが熱病で床に横たっていたので、… 31 イエスは、彼女に近寄り、その手を取って起こされた。すると熱がひき、彼女は彼らをもてなした。
2. イエスはどのような目覚ましい神の国の働きをしましたか？その働きの原動力とは何でしょうか？ここから、祈りやデイボーションは私たちの生活の中で、どのようなものだと言えますか？
3. （35節）イエスは日常的にどのように祈りやデイボーションを行なっていましたか？あなたは一日のうちで、いつどこでデイボーションを行なうことができると思えますか？
4. 実際に下記を参考にしながら、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。

#### 今週の祈りましょう

**ランチタイムミーティング** 丸の内12日（水） 大手町13日（木） 20日（木） 霞が関19日（水）  
**お弁当プロジェクト** 15日（土） ライフチェンジ・バイブルスタディ 16日（日） 13:30 - @KDDIホール  
**フィリピン災害支援活動チーム派遣** 21日（金）-29日（土） ※ 16日（日）礼拝にて献金を募ります

## 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でしょうか？  
それは神のどんな性質を示しているでしょうか？
- ・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！

デイボーションノート  
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)