

イエスとともに過ごす黙想

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。
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しましょう。

・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。

(聖書テキストにすべてが含まれているわけではありません。)

- 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。

(聖書テキストにすべてが含まれているわけではありません。)

- A) 見倣うべき模範
- B) 従うべき戒め
- C) 恵みの約束

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な洞察を選びましょう。

・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（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、福音を当てはめましょう。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（偶像）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
聖句や洞察 Verse of Insight 2つか3つの最も重要な聖句や洞察 – Two or three most important insights or verses
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)