第８章　祈りましょう

この章のテーマ

１．お祈りがスムーズにできて、祈りの祝福を体験しましょう。
２．祈り続ける習慣をつけましょう。

【祈り】

祈りは、神様との交わりです。

神様は、人格をもっておられるお方です。

そしてあなたと心温まる交わりをもちたいと願っておられるのです。

愛と福音の神様は、いつもそして今も、あなたのすぐそばにいてくださいます。

どうぞその神様に語りかけてください。

【祈りの時を決めましょう】

あなたはいつでも祈ることができます。

台所に立って食事の準備をしながら祈ることもできます。

また、会社で仕事をしながら祈ることもできます。

車を運転しながら祈ることもできます。

しかし祈りが神様との深い交わりとなるために、祈りのためだけの時間を決めることをお勧めいたします。

それは神様とだけ交わるとても大切な時間です。

聖書では、朝早い、静かな一日の初めの時を勧めています。

まず、朝、目を覚ました直後に「主よ。感謝します！」と言って一日を始めてはいかがでしょうか？後で、お祈りをすることがとても楽になります。

また、一日の終わりの寝る前に祈ることもすばらしいことです。

さてあなたの祈りのための特別な時間はいつですか？　決めましょう。

時　　分　～　　時　　分頃まで

【　主の祈り　＝　祈りのプログラム】

祈る時、私たちは様々な困難を覚えることがあります。

「～してください」と頼み事ばかりする自分の祈りに罪悪感を覚えたり、他のことばかり頭に浮かんできて祈りに集中できなかったり、祈りこそ力であることを知っていても祈りがあっという間に終わってしまったり…。

そんな私たちのために、イエス様は*祈りのプログラム*を教えてくださいました。それはマタイ福音書６章９～１３節に書かれてある**「主の祈り」**と呼ばれる祈りです。この祈りのプログラムに基づいて祈れば、短くも長くも（一時間でも二時間でも）祈ることができます。人と親しくなるには、交わりに時間をかけることが必要ですが、神様との場合も同じです。ですから、私たちは毎日しっかり祈りましょう。祈りは人を育て、人生を祝福で満たし、環境を変えてゆきます。祈りは祝福の鍵です。

このプログラムは毎日の祈りの時のためにお用い下さい。

①讃　美

「だからあなたがたはこう祈りなさい」とイエス様は、弟子たちに言われました。

「天にいますわれらの父よ。み名があがめられますように」。

これが祈りの第一歩です。まずあなたが、お祈りしている方との交わりの関係を認めることです。神様はどんな時でも子どもである私たちを愛していてくださり、祈りを通して交わりたいと願っていてくださる方なのです。祈りにおいて神様との愛の関係を豊かに持つのです。

神様の偉大さ、をほめたたえましょう。また具体的に一つ一つのことを感謝いたしましょう。

例えば、父なる神様…愛のお方、創造者、全知全能、義と聖、信実なお方、必要を備えてくださり、すべてを益としてくださることなど。

御子イエス様…今共にいてくださる、主、救い主、癒し主、人生の主。教会の主、全世界の主。など。

聖霊なる神様…慰め主、励まし主、愛と憐れみに満ちたお方。内にいてくださり、心を開くと祝福をあふれさせてくださるお方。など。

②神の国がひとりひとりの上に豊かに現されますように

イエス様は続けられました、**「み国が来ますように」**。み国とは…神の国のことで、神様の豊かな愛によるご支配のことです。神の国が私たちの生活の中に、私たちの周りに、教会に、この町に、日本に、世界に来るようにと、具体的に名前をあげて祈りましょう。

例えば、家族の名前、セルグループメンバーの名前、牧師宣教師家族のため、職場やお隣りの人のためなど…。祈りましょう。

③神様のみ心が私を通して成るように

「み心が天で行われるとおり地にも」とイエス様は言われました。神様のみ心は何でしょうか？神様は何を望んでおられるでしょうか？神様のみ心を求めて祈りましょう。

例えば…一日のスケジュール、選択を迷っていることなどのためにも祈りましょう。

④必要な一日の糧を求める

イエス様は、「私たちの日毎の糧を今日も与えたまえ」と祈りなさいといわれました。

神様は、私たちの食べ物、着る物、必要なお金、趣味にさえも心を配ってくださるお方です。神様は私たちの生活を喜びで満たしたいと願っておられます。まず求めてみましょう。そして祈り続けてみましょう。もしそれがみ心でなければそのことが示されますし、もしみ心でしたら必ず与えられます。

⑤犯した罪を悔い改める

「我らに罪を犯すものを我らが赦すごとく、我らの罪をも赦したまえ」。

悔い改めというのは、神様の愛に対して罪を犯した場合「ごめんなさい」ということで、交わりには欠かせないことです。悔い改めは次のようにします。

1．「それは罪である」と心の中に明確に示されたらその罪を具体的に認めます。
（昔すでに赦しを祈った罪を再び思い起こして祈るようなことはやめましょう。それは既に赦されています。）

2．罪を犯さないように決心して祈ります。自分の力ではなく、主に依り頼みましょう。

3．イエス様の十字架の故に罪はすでに赦され、もはや神様との間に隔てがなくなったことを感謝しましょう。また誰かに謝らなければならないのでしたら、その日のうちに謝りましょう。

⑥自分や人々を縛る悪魔の力から解放を祈る

「私たちを試みにあわせず、悪しき者から救い出したまえ」。

私たちがサタンや悪霊（あくれい）の力から守られますように祈りましょう。イエス様のみ名にはその権威があります。

⑦信頼と感謝

「国と力と栄えとは、限りなく汝（なんじ）のものなればなり」とイエス様は祈りを結ばれました。イエス様は私たちの祈りは讃美で始め、讃美で終わるようにと教えられたのです。神様はどんな時でも私たちの祈りの言葉に耳を傾けてくださいます。そして神の子どもとされたあなたのために最善の道を用意していてくださるのです。

【ジャーナリング】　　（日記をつけるという意味です）

ジャーナリングは、祈りそして神様の答えであると感じられたこととをノートに記録してゆくことです。ジャーナリングは、私たちの心に語られる神様のみ声を識別するためにとてもよい方法です。

神様は私たち（神様の子どもたち）とたくさんのお話をされているのですが、しばしば私たちは自分の考えと神様のみ声とを区別することができないでいます。ですから、信仰の冒険に踏み入ることに臆病になってしまっています。しかし心に語られる神様のみ声をはっきりと識別できるようになれば、私たちはもっと自信を持って聖霊の中を歩むことができるようになるのです。ジャーナリングから受ける最も大きな恵みの一つは、心の中に生まれる自発的な思いの数々を否定しなくても良いということです。理性や知覚から来る疑いによって止められることなしに、当面それらの思いがイエス様からきていると信じて受け入れるのです。後に正しく検証することが出来ると知っていますので、あなたはそれらの思いが主からのものと信じてジャーナルに書き込むことができるのです。

【ジャーナリングの実際】

1．ルーズリーフ式の簡単なノートで十分です。手書きでもパソコンでも良いと思います。
　神様から与えられたと感じた言葉を記録いたします。
2．ジャーナルは他の人に読まれないようにします。
3．日付を書き入れておきましょう。
4．ジャーナルには神様との交わり、主があなたに与えてくださったビジョンやイメージ、その解釈、個人的な感情やあなたに関係する出来事（怒り、恐れ、傷、心配、落胆、喜び、感謝など）を含めて書いてください。
5．ジャーナルをつけ始めると、聖霊様が温かい愛や肯定的な思いを与えて下さることに気付かされることでしょう。さらに聖霊は、あなたをイエス様とのより満たされた愛の交わりへと導き、愛なる神様が励ましと自己受容とを与えて下さるでしょう。また時が経過すると、ジャーナルを通して、聖霊の賜物の現れが拡大されてゆくでしょう。
6．聖書の正しい知識をもってください。ジャーナリングの時、神様がその知識を引き出してくださるためです。また神様のみ心は聖書的原則に合致してゆくはずです。
7．ジャーナリングの最初の2、3ページに、神様が日常的に祈るようにと重荷を与えてくださった人々の名前や項目をリストしておいても良いでしょう。
8．ジャーナルを書き始める時には、思っていることだけではなく、質問も書きましょう。この簡単な作業が主の答えを見分ける大きな助けとなるのです。

【ご参考】
「イエス様のみ名によってお祈りいたします」…お祈りの最後にこのように祈りの言葉を付け加えることがあります。それは、イエス様が「あなたは今まで、何も私の名によって求めたことはありません。求めなさい。そうすれば受けるのです。それはあなたがたの喜びが満ち満ちたものとなるためです。」（ヨハネ１６：２４）といわれたことから来ています。

「アーメン」…アーメンとは、「真実」という意味です。「神様は真実なお方です」という信仰の告白と、「今の祈りの言葉は真実です」という意味を込めてこのように言っています。

■主の祈り
これはぜひとも、覚えてください。

主の祈り

天にまします我らの父よ。ねがわくばみ名をあがめさせたまえ。
み国を来たらせたまえ。
み心の天になるごとく、地にもならせたまえ。
われらの日用の糧を今日も与えたまえ。
われらに罪を犯すものを我らが赦すごとく、我らの罪をも赦したまえ。
われらを試みにあわせず、悪より救い出したまえ。
国と力と栄えとは限りなくなんじのものなればなり。アーメン。

解答用紙　第8章　祈りましょう

点

1．次のうち、正しいと思うものに○印を、まちがいと思われるものに×印をつけてください。　（各5点、30点）

□　「主の祈り」は、祈りの内容と流れを私たちに教えてくれる祈りのプログラムです。ですから、それに従って祈ると、祈り易くなります。

□　親が子どもが話すのを待ち望むように、神さまは私たちが祈るのを待ち望んでくださっています。

□　祈りは、自分の必要をお願いすることです。ですから、私が他の人のことを祈る必要はありません。

□　神さまに祈るのですから、間違ったことを祈らないようにしなければなりません。特に、言葉遣いに気をつけなければなりません。

□　祈る時には、神様の思いを聴くという思いが必要です。

□　神さまをうっかり信じないように注意しながら、祈る必要があります。

2．次の文の、□の中に適当と思う字を入れてください。（□に一字ずつ）　（各10点、30点）

a）祈りは、神さまとの□□□です。

b）イエスさまが、「あなたがたはこう祈りなさい」といって弟子たちに教えてくださったのは□□□□と呼ばれている祈りです。

c）「アーメン」とは、□□という意味です。

3．次の質問にお答えください。あなたのお考えを書いてください。いくつ書いても良いです。　（各１０点、４０点）

a）神様は私たちの心の中をご存知です。
ですから私たちの祈りの内容もご存知です。
それなのになぜ祈る必要があるのでしょうか？

b）何かをしながら祈ることもできるのに、特別に祈りのためだけに時間を取って祈るのはどうしてでしょうか？

c）偉人と言われている人々の多くは、祈ることをとても大切にしてきました。
祈りが鍵であったのです。
あなたにとって祈りはどのような意味がありますか？

d）あなたは祈りの時間を決められましたか？
それはいつですか？

毎日、祈りましょう。そして祈り合いましょう。

ホームページにいきます

http://midori.church.jp/

日本バプテスト連盟
緑の牧場キリスト教会（みどりのまきばきりすときょうかい）
広島県東広島市西条町田口２７９９
牧師　酒井敬仁

マイルーツをされた方、
よかったらご連絡ください。