

## 「祈り」

### 【暗唱聖句】

マルコ 1:35

「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」

### 【概要】

前回は、十字架について学びました。十字架でイエス様が私たちの罪を背負って、身代わりに裁きを受けてくださいました。それはどうしてでしょうか。神様と私たちの関係が回復されるためです。十字架によって、私たちは神様と何の隔たりもなく交わることができるようになったのです。人類がアダム以来願い求めて得られなかったもの、まことの神様との関係の回復です。

イエス様を救い主として信じて、十字架によって神様との関係を回復できた私たちが、次にすべきことは何でしょうか。また何をすることができるようになったのでしょうか。

## 1、毎日神様と会う

神様は、“あなた”と、“毎日”欠かさず、“個人的”に会いたいと願っておられます。神様がイエス様を与えてくださった理由、それはあなたと毎日、いつでも会うためです。

ですから、イエス様を信じた私たちは、神様と毎日、また一日中、どこでも会って交わりをするのです。

わたしたちがイエス様を救い主として受け入れた時、あなたは神の子とされたのです。あなたは神様を、お父さんと呼ぶことができるのです。普通、良い親は誰でも、子供と時間を過ごすことを願います。一緒に時間を過ごすことによって、私たちは人をよく知るようになります。神様と私たちも一緒です。神様と一緒に時間を過ごすことが多くなればなるほど、神様のことをもっと知ることができます。

## 2、神様（天のお父さん）と二人だけで過ごす

神様（天のお父さん）を知る一番の方法は、天のお父さんと二人だけで一緒に時間を過ごすことです。

神様と一緒に時間を過ごすことは、どうすることでしょうか？

それはお祈りです。

### お祈りの方法 1 ～いつでも・どこでも～

神様へのお祈りのすばらしいことは、“いつでも・どこでも”できることです。

例えば、みなさんが家にいるときどうでしょうか。お母さん、お父さんとは普通いつでもお話できますよね。話したいこと、聞きたいことをいつでも話せます。一週間待たされたり、場所を決められたりはしませんよね。ただ私たちのお父さん・お母さんにはいろいろな限界があります。忙しい時、病気の時、出かけて留守の時、はお話することは難しいですね。

でも神様は、時間とか、場所の制限がありません。いつでもどこでもお話することができるのです。困ってお祈りするとき、たまたま神様が忙しくて見当たらないというようなことはないのです。

ベッドの中、学校で勉強中、トイレ、遊んでいる時、ご飯を食べている時、悲しいとき、うれしいとき、困った時、・・・いつでもお祈りすることによって、神様とお話することができるのです。

## お祈りの方法2 ～ゆっくり・静かに～

お祈りはいつでもどこでも出来ますが、ゆっくり・静かにお祈りすることも大事です。

お父さん・お母さんとご飯を食べながら一日のことや、テレビの話、学校のことなど楽しい出来事をおしゃべりすることも楽しいですよ。でも時々、お母さん（お父さん）と二人でゆっくりお話するときもあります。とても大事なことを話したいときとか、何かとても困って悩んでいるときは、他の人がいない所で二人きりでお話することがあります。なぜなら大事な話をしたり、心の中のことは回りがザワザワしていたり、他の人がいるところではなかなか話すことができないからです。

神様とのお話の時間にも、そのような時間が大切です。神様とわたしと二人きりでお話する時間です。とっても素敵な時間です。そうするともっと神様のことが深くわかります。神様が話したいことも聞きやすくなります。

ときどき、自分の心がとてもザワザワする時がありますね。

なんだかとても悲しかったり、不安になったり、苦しかったり・・・

そんなときは、この“ゆっくり・静かに”のお祈りをする時です。

神様と二人きりで、ゆっくりとお話すると、神様が大事なことを教えてくれて、慰めてくれたり、時には自分の間違っていたことを気づかせてくれたり、神様が自分をとても愛してくれていることがわかったり・・・。

## 朝型？夜型？

神様とゆっくりお話することができたらとても素敵ですね。そのような時間を始めてみませんか。

もしできれば一日の中で、皆さんが神様とゆっくりお話できる時間を持つことができないか考えてみてください。ある人は夜寝る前かも知れませんが、また朝早くに起きることがいい人もいます。

イエス様は、度々朝早く起きて、だれもいないところでお祈りをされました。

その時間は、だれも来なく、神様とゆっくり二人きりでお話することができたからです。

イエス様は、この時間をとっても大事にされました。

ルカ 1:35 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。

**(3、デボーションを始めてみよう。)** ※クラスの様子、状況に応じてカットしても OK です。

“ゆっくり・静かに”のお祈りのことを、デボーションと言ったりします。

デボーションでは、聖書を読んで、お祈りしながら、静かにゆっくり神様とお話する時間のことです。

毎日でもいいし、週に何日かでもいいし、デボーションをして、神様と二人きりでお話する時間を持ちましょう。

### 【クラスの進め方について】

クラスのメンバーに合わせて、デボーションを紹介、励ましてみてください。

聖書を読むことができる生徒で、デボーションを望む子供には、聖書通読表を渡していただければより具体的に始める助けになると思います。

デボーションの方法にはいろいろあると思います。各教会、団体で進められている方法があると思いますが、大切な要素と思われる点をいくつかあげました（他にもあると思いますが、参考まで）

- ・ 神様と二人きり（になれる）時間であること
- ・ 聖書を読む（神様が御言葉を通して語ってくださいます）
- ・ あまり形式的にならない。  
（手順を追うことや、こなすことが目的にならないように。ガイドにとらわれすぎなくていい）
- ・ 黙想の時間を持つ（御言葉を思い巡らす時間がある。自分の要求ではなく神の語りかけを聞く）

### 【聖書を読む要素】

- ・ 特別な約束は何？
- ・ 今日一日を導くことばは何？
- ・ 従うべきことは何？
- ・ 罪を教えられる、心の必要にきづく

### 【祈りの要素】

- ・ 神様をほめたたえる
- ・ 神様に感謝をする
- ・ 他の人のために祈る
- ・ 自分の必要のために祈る

## 【主の祈り】

マタイ

6:9 だから、こう祈りなさい。『天にいます私たちの父よ。御名があがめられますように。

6:10 御国が来ますように。みこころが天で行なわれるように地でも行なわれますように。

6:11 私たちの日ごとの糧をきょうもお与えください。

6:12 私たちの負いめをお赦してください。私たちも、私たちに負いめのある人たちを赦しました。

6:13 私たちを試みに会わせないで、悪からお救いください。』〔国と力と栄えは、とこしえにあなたのものでからです。アーメン。〕

ルカ

11:1 さて、イエスはある所で祈っておられた。その祈りが終わると、弟子のひとりが、イエスに言った。「主よ。ヨハネが弟子たちに教えたように、私たちにも祈りを教えてください。」

11:2 そこでイエスは、彼らに言われた。「祈るときには、こう言いなさい。『父よ。御名があがめられますように。御国が来ますように。』

11:3 私たちの日ごとの糧を毎日お与えください。

11:4 私たちの罪をお赦してください。私たちも私たちに負いめのある者をみな赦します。私たちを試みに会わせないでください。』