



## あなたは祈ります！

力強く効果的な祈りの生活を築くための諸原則を発見しましょう。祈り(個人的なレベルで神と交流すること)は、私たちの人生と周囲に肯定的な変化を見出すための鍵です。デビッド・J・スワント氏の「この世から離れて：キリスト者の成長と目的ガイド」から引用しました。

Copyright © 2013 David J. Swandt. All Rights Reserved.

Published under license agreement by Twenty20 Faith, Inc. (USA). Not intended for resale. For more information visit:

[www.twenty20faith.org](http://www.twenty20faith.org)

## 「私たちは祈ります！」

今日の社会では、多くの人は人生の困難を生き抜くために祈りは効果のない方法だと見なします。実際、全く祈らない人たちもいます。他の人たちは、あらゆることを試した後にのみ、祈ろうとします。

しかし、神は私たちの祈りを、困難を乗り越えるためにあらゆる選択肢や手段を尽くした後の最後の手段とは決して意図しておられません。まことに、神は祈りがすべてのキリスト者の生活の中心にあることを望んでおられるのです。祈りは困った時最初にすべきことであり、最後にすることではありません。神は私たちから一日中、毎日、乏しくて困っている時も豊かに満たされている時も、話を聞きたいと願っておられます。また、祈ることによって生まれる継続的な交流の中で、神は多くの仕方でご自分の愛を示したいと望んでおられます。

祈りは、私たちの人生とその周囲に肯定的な変化を見出すための鍵であり、神との歩みにおける成長のための基礎なのです。

「義人の祈りは働くと、大きな力があります」(ヤコブ5:16)。

## 「神はあなたから話を聞くことを望んでおられます」

祈りを困難に直面した時の最後の手段として見てしまう多くの理由の1つは、私たちが不正確な神認識を持っていることです。私たちは時々誤って、神は遠い存在であり、私たちの人生への関心も非人間的なレベルに留まっていると考えてしまいます。しかし実際は、神はあなたの人生に深い関心を持っておられます。神はご自身の喜びのためにあなたを造られ、あなたの中に、またあなたを通して、働きたいと願っておられます！

祈りは神との交流であると簡単に定義されます。あなたの親しい友人関係を考えてみましょう。確かに、その人はあなたが必要とする時に頼れるでしょう。しかしあなたはいつも彼らと話をするのではないのでしょうか。人生を共有するのではないのでしょうか。そうです、神はあなたの親友になりたいと思われているのです。あなたは神に、どんなことでも話すことができます。神と

共に笑い、今日の出来事を話すこともできます。神に対して正直に、心の願いを打ち明けることもできます。肝心なのは、神はすべてを聞きたいと願っておられることです！神はあなたと親密で個人的な交流を持つことを大いに願っておられるのです。

「見よ。わたしは、戸の外に立ってたたく。だれでも、わたしの声を聞いて戸をあけるなら、わたしは、彼のところに入って、彼とともに食事をし、彼もわたしとともに食事をする」(黙示録3:20)。

イエスはあなたの心の戸を叩き、個人的なレベルで貴重な交わりの時を持ちたいと望んでおられます。交わりを求めるイエスの優しい要請に答えてその戸を開けることは、神の祝福に溢れ、実り多く、効果的で、報われる祈りの人生の始まりです。

神は人生の避難所の真の源であり、神はご自身の誠実と愛を示したいと願っておられます。どんな困難も神にとって大き過ぎるということはありません。神は単にあなたから話を聞きたいと願っておられるのです。

「民よ。どんなときにも、神に信頼せよ。  
あなたがたの心を神の御前に注ぎ出せ。神  
は、われらの避け所である」(詩篇62:8)。

## 「個人的な祈り」

友人、家族、あるいは食前の祈りでも、共に祈ることは公共的な場で神と交流する素晴らしい方法です。しかし、共同体的な祈りに参加するのに加えて、神は私たちに個人的で、より私的な祈りの習慣に参加することを望んでおられます。それはあなたと神との間だけの祈りです。イエスは私たちの祈りにおけるプライバシーについてこのように言われました。

「あなたは、祈るときには自分の奥まった部屋に入りなさい。そして、戸をしめて、隠れた所におられるあなたの父に祈りなさい。そうすれば、隠れた所で見ておられるあなたの父が、あなたに報いてくださいます」(マタイ6:6)。

閉じられた戸の奥で祈るようにとイエスが私たちへ指示されたことは、神が親密にまた個人的に私たちの人生に関心を持っておられることを示しています。神の願いは、

私たちが一対一の交流を通じて神との個人的な関係を育むことです。神は、あなたが神との個人的な関係に献身することに注目しておられます。そしてあなたに報いて祝福することを約束しておられます。

神はまた、あなたと神との交流が真摯で開かれたものであることを望んでおられます。ちょうど私たちと私たちの愛する人との関係のようによです。祈りの内容を一言一言逐語的に覚えることも健全な慣習ですが、神は私たちが祈りの言葉を上手に暗記することよりも、私たち自身を真実に神に対して表現することを望んでおられます。イエスは、私たちの祈りの真摯さについてこう言われました。

「また、祈るとき、異邦人のように同じことばを、ただくり返してはいけません。彼らはことば数が多ければ聞かれると思っているのです。だから、彼らのまねをしてはいけません。あなたがたの父なる神は、あなたがたがお願いする先に、あなたがたに必要なものを知っておられるからです」(マタイ6:7-8)。



神は私たちが祈り願う前から、私たちが何を必要とし、何を願っているかをご存知です。しかしそれでもなお、神が私たちの最善を願っておられると信じながら、真摯にその願い事を言い表すことを願っておられます。神は、愛と誠実とをもって個々の祈りに応えたいと願っておられるのです。

個人的な祈りのもう一つの重要な要素は、粘り強さと継続性です。神は私たちの要求を聞くことに決して倦むことはありません。たとえそれが以前神に願ったことと同じものであってもです。イエスは私たちが熱心に祈ることの重要性についてこう言われました。

「求めなさい。そうすれば与えられます。捜しなさい。そうすれば見つかります。たたきなさい。そうすれば開かれます。だれであれ、求める者は受け、捜す者は見つけ出し、たたく者には開かれます」(マタイ 7:7-8)。

神との個人的な交流のために日々一定の時間を割くことは、キリスト者として成長する上で重要なことです。邪魔されない時間

を日々選ぶようにしましょう。しかし神がストップウォッチを持って、あなたが神のために何分祈っているか正確に測っている、とは考えないようにしましょう。神はそんなことはなさいません。プライバシー、真摯さ、そして粘り強さ——この3つは、神との一対一の祈りにおける非常に重要な特徴であり、神と親密な関係を築くのを助けます。あなたはこの貴重な時間を楽しむようになり、今まで決してなかったような仕方で神に依り頼むようになるでしょう。

## 「効果的な個人的祈りのための神の規範」

主の祈りは、聖書の中で最もよく知られた箇所の一つです。ほとんどの人は主の祈りを暗記し、あるいは少なくとも聞けばそれと分かります。イエスは弟子たちにこう指示されました。

「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。御国が来ますように。みこころが天で行われるように地でも行われますように。私たちの日ごとの糧をきょうもお与えください。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。私たちを試みに会わせないで、悪からお救いください。』」(マタイ6:9-13)。

主の祈りは今日でも最も頻繁に唱えられる祈りの一つです。しかし、イエスがこれらの貴重な言葉を弟子たちに与えられた時、

私たちが覚えられるように効果的な祈りの手本を提供すること以上のことを意図されていきました。イエスは、私たちの祈りの基礎となる重要な枠組みを与えられたのです。

祈る時にあなたを制約するもの、あるいはあなたの祈りを妨げるものについて、少し考えてみましょう。もしかすると自分自身のこと集中しすぎる傾向があるかもしれません。祈っていても気が散ってしまったり、居眠りしたりする傾向すらあるかもしれません。これらは時々私たち皆が経験する共通の問題です。

主の祈りは、その内容を各項目に分けて見ると、こうした傾向や障害に打ち勝つ基礎を提供してくれます。以下それらを見てみましょう。

# 「健全でバランスの取れた祈りへの6つの鍵—第1部」

1. あなたが誰に向かって語っているのかを知ること。「天にいます私たちの父よ...」

イエスが弟子たちに、御父に直接呼びかけるように指示された時、この考えは一部の人々を驚かせたに違いありません。旧約聖書の時代には、一般の人が神に願いを述べる唯一の方法は祭司を通じてでした。感謝すべきことに、イエスはそのすべてを変えるために来られました。

私たちの罪を覆うためイエスが十字架上で捧げられた完全な犠牲のお陰で、信仰者たちは今や御父と直接交流することができます。私たちが天の父に、「イエスの御名において」祈るのはこのためです。しかし、祈りには定型の形式はなく、イエスに祈ることは御父ご自身に呼びかけるのと同じような意味があります。覚えておくべき最も

重要なことは、神とあなたの間での交流によって、今や障壁になるものは全くないということです。

2. 神があなたのためにしてくださったすべてのことを思い起こし、それに感謝しましょう。「...御名があがめられますように...」

祈りの中に賛美と崇拝に特化した部分を取っておくことで、あなたは自分自身への集中を止めることができます。神は私たちの必要や願いを聞きたいと願っておられる一方で、私たちが神のなされたすべてのことに対する感謝を言い表し、「自分のことがすべて」ではないことを理解するように願っておられます。実際は、神のことがすべてです。神は豊かさや愛の神であり、賛美と誉れとは神のものであります。神があなたに与えられた祝福と神との関係における計り知れない特権に思いを巡らす時、神への感謝、賛美、謝恩を表明するのはいとも簡単に思えるでしょう。そして自分自身に集中することは困難に思えてくるでしょう。

3. 神が教会とあなたの人生のために持つておられる目的が、完全に成し遂げられるように祈りましょう。「...御国が来ますように。みこころが天で行われるように地でも行われますように」。

私たちが過去の問題を忘れ、未来の驚くべき可能性に心を向ける時、力強く効果的な祈りが生まれます。過去をくよくよ考え続けることは、あなたの未来を狭めるだけです。神の観点の上にはっきり立ち、過去の困難な問題や失敗があなたの思考や考えを消耗させたり狭めたりすることがないようにしましょう。キリストにあるあなたの豊かな可能性を成し遂げたいという願いを神に伝え、あなたのヴィジョンと夢を広げていただくように神に願いましょう。神はあなたが神の大きな目的を人生において達成し、同時に神の教会の目的を達成することを願っておられます。

## 「健全でバランスの取れた祈りへの6つの鍵—第2部」

4. あなたの個人的な必要と願いを神に伝え、それらを神が満たしてくださるように願いましょう。「私たちの日ごとの糧をきょうもお与えください...」。

神のあなたへの愛は深く、限りなく、無条件です。聖書ではよく、子どもに対する愛情深い父の慈しみにたとえられます。神は子ども(つまりあなた)の話を聞きたいと思われているのです。神はあなたの人生、あなたの必要や願いを聞きたいと思われているのです。そして神はそれらの必要のためにあなたが御許に来ることを願っておられます。神は、あなたがこれまで期待していたことを遥かに超えて、あなたを祝福しようと愛に駆り立てられておられるのです。

5. あなたの罪を赦していただくよう神に願い、あなたに悪をなした人を赦す必要があることを心に留めましょう。「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」。

私たちの罪を赦してくださるよう神に願うことは、まず私たち自身に対する罪を認識することから始まり、それからその罪を神に告白することへ続きます。

「もし、私たちが自分の罪を言い表すなら、神は真実で正しい方ですから、その罪を赦し、すべての悪から私たちをきよめてくださいます」(1ヨハネ1:9)。

神があなたの罪を赦し、罪から清めてくださったことは、確証されています。その赦しによって、罪悪感、恥、断罪から自由になっています。

しかし神は、神が私たちを赦したように、私たちに対して悪を働いた人たちを私たちも赦すように求められます。神からの赦しを受けることが自由をもたらすように、他人を赦すことも自由をもたらします。敵意や怨み、また過去の罪に傷つけられ続けることからの自由です。

赦しを受けることと与えることの両方が、キリストにある自由な人生を送る基礎になります。

6. 誘惑や、神の目によく映らない状況を避けるため神の導きを祈りましょう。「... 私たちを試みに会わせないで、悪からお救いください」。

神は私たちの罪を赦され、第一ヨハネ書 1:9で約束されているようにすべての不義から清めてくださいましたが、私たちは未だに誘惑に遭い、この墮落した世界に生きています。主の祈りのこの部分は、神が私たちに与える赦しに安んじて無感覚にならないと同時に、将来の罪を避けることの重要性を強調しています。神は私たちを赦すことで罪の靈的罰を取り除かれますが、必ずしも罪がもたらす有害な結果を取り除かれるわけではありません。この理由から、誘惑を避けるために神の助けを求めることは大切なのです。

毎日、喜んで神に祈る時間をできるだけ神に献げることから始めましょう。神は毎日

あなたにノルマを課されるわけではありません。さらに、注意深くあり続け、「居眠り」を避けることは時には困難でしょう。しかし落胆しないでください。祈りの時間を守りその時間を神に献げるならあなたは神に祝福されるということを知りましょう。

。