

# 「静思の時」の使い方

## 〈序〉

この「静思の時」は、日付が記入されていません。それはその人のペースで静思の時を持つことができるように配慮しています。開始する日も自由です。毎日の日付が入っていると、何かの事情でディパーション（静思の時）を持つ事ができなかった場合に、取り組むべき分量が段々とたまって、日付が合わないまま進んでいったりして、静思の時間が重荷となっていくこともあります。しかし、「静思の時」は、「しなければならない」義務でも律法でも重荷でもありません。主と出会い、主と交わる、喜びの時なのです。

また、この「静思の時」は、それぞれ聖書の書簡ごとになっています。このことによって聖書を断片的にではなく、文脈の流れの中で順番に、そして体系的に学ぶことができます。

## 【「静思の時」の持ち方】

1. まず、神の前に静まる時間と場所を確保しましょう。時間と場所はできるだけ毎日、固定していた方が良いでしょう。
2. 次に、神の前に静まり、心を神に向けます。そのためには、下記のことを助けとなるでしょう。自分に合ったやり方を試行錯誤して見つけてみましょう。
  - (1) リラックスして、呼吸に集中する。  
10回ぐらい深呼吸し、息を吸うとき「主よ」と祈り、息を出す時に「お語りください」と祈る。
  - (2) 雑念を取り去る。  
いろいろな思いから離れられない今の自分の現実を認めて「そのことは、確かに私が取り組むべき大切なことだ。後から十分時間を取るから、今は神様に集中しよう」と語りかけるようにします。
  - (3) 賛美をする。  
心を静め、神に心を向ける最も好きな賛美を一曲選び、一部だけでも良いので、歌詞を味わいながら、主に対して語るように心を込めて賛美します。
  - (4) 祈る。  
聖霊の臨在、導きを求め、神が、今日の自分に必要なみことばを、お語りくださるよう祈ります。
  - (5) みことばを読む。  
「静思の時」の〈霊的備え〉の聖書のみことば、あるいは霊的なことばをゆっくり読む。
3. 今日の〈聖書箇所〉を味わいながら、ゆっくり読みます。
4. 〈理解の手引き〉を読んだ後、もう一度〈聖書箇所〉を読みます。
5. 〈考えてみよう〉の（観察）、（解釈）、（適用）の質問を通して、みことばを思い巡らします。ここで大切なことは、自分の心で生活に適用して、みことばを考えるとということです。
6. この後、あなたが、最も教えられたことや気づかされたことを記しておきます。
7. 〈今日の祈り〉今日の静思の時に教えられたこと、気づかされたこと、決心したことなどをワンセンテンスの短い祈りで表してみましょう。
8. 祈りの時を持ちます。  
この学びを通して教えられたこと、決心したこと、あるいは罪の告白、願い、人のために祈るとりなし、神への感謝、賛美などを具体的に祈りましょう。

## <考えてみよう> について

この <考えてみよう> の質問は、特に、まだ聖書の読み方や解釈や適用が自然に身につけていない人のために設けています。まずは、これらの質問を通して、聖書のみことばの読み方を、マスターできるとよいでしょう。

この項目は、(観察)、(解釈)、(適用) の3つの質問を通して、聖書のみことばを思い巡らし、考えることを目的としています。

これらの質問は、今生きている自分に対して、聖書のことばを通して神様が何を語っているか、そして今の時代、聖書に従って、どう生きるべきかを考え、実践していくために非常に効果的です。

しかし、ある限られた聖書から、そのみことばを、今の自分に適用していくことにより、その解釈や適用が主観的、独断的になりかねません。

そうならないために、この学びの前提として、聖書全体の歴史や文化的な背景、生活、習慣、地理、そして教理的、神学的な学びが必要であることを、初めに付け加えておきます。

このような知識は、みことばを正しく深く思い巡らすために、非常に有益です。また、このような助けとなるために <理解の手引き> や聖書の歴史、地図なども随所に入れるようにしました。

成長したクリスチャンにとっては、時にこれらの質問が、邪魔になることがあります。自分は、他のみことばに心が留まり、そのみことばについて考えたいのに、質問があることによって、それができないことがあります。毎日このようなことはないかもしれませんが、そのような時は、自分が考えたいと思われたみことばや問いかけを優先的に考えるようにしてください。これは、あなたがみことばの読み方において、成長してきた証とすることができます。

そのような時は下記の方法に従って、自分なりにみことばを考え、思い巡らしてみましよう。きっと大きな霊的収穫を得ることができると思います。

(ただし、下記の方法は福音書や歴史書についてあてはまるもので手紙文や詩書、預言書には適用できません。)

【(観察)、(解釈)、(適用) の質問の意図について】

### 1. 観察 <事実として何が書いてあるかに着目する>

#### ①登場人物はどのような人か

- その人の名前、地位、仕事、財産、性格、容姿、問題、悩み、願いは何か？
- まわりからどのように思われていた人か。
- 他の人との関係は？
- このようなことを聖書から注意深く観察する。特に形容詞に注目する。

#### ②いつ起きたか

- 朝か昼か夜か、時間は？
- その人の人生の中でどのような時か？
- 子供の時か、大人の時か、老人の時か、人生の始まりの時か、終りの時か？
- どんな時代的バックグラウンドの時か？
- それは、救済史的流れの中でどのような時か？

### ③ どこで起こったのか

- 地図で確認する。
- その土地はどんなゆかりのある場所か？
- 距離感覚を大切に。特に登場人物が移動する時、注意する。
- 都市か地方か？

### ④ 何が起きたのか。そしてどのように展開していったのか。

- 特に動詞と副詞に注目する。
- その出来事は周りの人々にどのような影響を与えたか？
- 人々の反応や結果に注目する。

## 2. 解釈 <その出来事やことばの意味を考える>

- 何故そのような行動をしたのか？
- 何のためにそのことを行ったのか？
- 言われたことばの霊的な意味は何か？
- 神はこの事を通して何を教えようとされたのか？

## 3. 適用 <学んだことは今の自分にどう適用されるかを考える>

- 今、自分が直面している問題と何か共通点はないか？
- あるとしたら、そのことは、今の自分に、どのように当てはめられるか？
- この箇所を通して、神について新しく教えられたことはないか？
- 同じく、信仰や教会、奉仕、献金、伝道といった信仰生活について、教えられたことはないか？
- 自分が示された、悔い改めるべき罪はないか？
- 自分が従うべき命令は何か？
- 自分が模範とするべきこと、避けるべきことはないか？
- 自分に与えられている祝福や約束はないか？

### <最後に>

聖書のみことばを、更に深く思い巡らし、考えるために、「自分自身を深くみつめる」ことが有益であることを、付け加えておきたいと思います。

人間理解の深さは、聖書理解の深さと関係があります。人間に対する洞察の深さは、私たちが深い聖書理解へと導きます。逆に人間理解の浅薄さは、浅薄なみことば理解しかもたらしません。ここに、人間の心を、深くみつめることの大切さがあるといえます。

同じく、自分自身を深くみつめ、真摯に自分自身と向かい合っている人は、聖書のみことばを、心の中に深く受けとめることができます。自分自身の過去をふりかえり、生い立ちや親子関係、自分の心の傷をみつめること、また、自分の性格や気質、弱さ、罪深さなどを正直にみつめることによって、本当のみことばによる癒しを経験することができるのです。そして、私たちは、ここに主の臨在を覚えることができ、信仰のリアリティーを経験することができるのです。

今日の時代、余りにも忙しくて、自分自身をみつめるということが、余りにも少なく、また貧しくなっているように思います。それゆえ、みことばとの深い出会いを経験できず、生きて働き給う主ご自身の導き、臨在を覚えることができないのです。

主は私たちに恵みを与え、祝福しようと待っておられるのです。