

2025年信徒聖書講座
ディボーション(再)入門
～みことばを口ずさむ人になろう～

第7回 11月9日(日)
『静まりと振り返り』

講座日程と概要

- 9月21日(日) 第1回 なぜディボーション? (聖書読みスタート)
- 9月28日(日) 第2回 なぜみことば? (分ち合いスタート)
- 10月5日(日) 第3回 みことばを口ずさむ
- 10月12日(日) 第4回 なぜ祈る?
- 10月19日(日) お休み
- 10月26日(日) 第5回 イエス・キリストの模範
- 11月2日(日) 第6回 ディボーションと分ち合い
- 11月9日(日) 第7回 静まりと振り返り**
- 11月16日(日) 第8回 ディボーション・グループの始め方・持ち方

◆10月27日(月)から、箇言を読んでいます。

ディボーションは、静まる時

●詩篇65篇1～4から

1. 静けさは、神のみ前にふさわしいこと

- ▶ 1節 「御前には静けさがあり、シオンには賛美があります。」
- ▶ 新共同訳：「神よ、静けさがあなたを待ち受けています。シオンにおいて。」
- ▶ 口語訳：「神よ、シオンであなたに賛美が沈黙のうちにささげられます。」
- 直訳「あなたのために、沈黙(静けさ)が、賛美です。神よ、シオンにおいて」
- 神に向かう静けさ、ヘブル語「ドウミヤ」

ハバクク書2:20

「しかし主は、その聖なる宮におられる。全地よ、主の御前に静まれ。」

ディボーションは、静まる時

●詩篇65篇1～4から

2. 静まるとは、黙ること、活動をやめること

- ▶ 「静けさ」「ドウミヤ」・・・黙ること。
- ▶ 詩篇62:1 「私のたましいは黙って、ただ神を待ち望む。私の救いは神から来る。」

- ▶ ルカ10:38～42 マルタとマリアの姿から
 - ・マリア 38節 ・・・主の前に静まっている
 - ・マルタ 40節、41節 ・・・心が落ち着かず、乱れている

ディボーションは、静まる時

●詩篇65篇1～4から

2. 静まるとは、だまること、活動をやめること(続き)

●詩篇46篇 10節「やめよ。わたしこそ神であることを知れ」

▶口語訳「静まつて、わたしこそ神であることを知れ」

▶新共同訳「力を捨てよ。知れ。わたしは神。」

・「やめる」・・・緩める、弱める、リラックスする、手を引く、休む

▶6節「国々は立ち騒ぎ、諸方の王国は揺らぐ。」

▶9節「主は、地の果てまでも戦いをやめさせる。弓をへし折り、槍を断ち切り、戦車を火で焼かれる。」

ディボーションは、静まる時

●詩篇65篇1～4から

3. 静まるとは、神に聞き、従うこと

- ▶マリアの姿(ルカ10:39)
- ▶65:1 「あなたに誓いが果たされますように。」

- ▶1列王記19:11～12 カルメル山の戦いの後で、燃え尽きたエリヤの回復
「主の前で激しい大風が山々を裂き、岩々を碎いた。しかし、風の中に主はおられなかつた。風の後に地震が起こつたが、地震の中にも主はおられなかつた。地震の後に火があつたが、火の中にも主はおられなかつた。しかし、火の後に、**かすかな細い声**があつた。」

ディボーションは、静まる時

●詩篇65篇1～4から

4. 静まりから、祈りが生まれて来る。

►詩篇65:2 「祈りを聞かれる方よ。みもとにすべての肉なる者が参ります。」

5. 静まりの中で、恵みを受け取る。

►3節 「数々の罪が私を圧倒しています。しかし、私の背きの罪を、あなたは赦してくださいます。」

6. 静まりの中で、満ち足りることを経験する。

►4節 「私たちは、あなたの家の良いもの、聖なるもので満ち足ります。」

「静まりから生まれるもの」(ヘンリ・ナウエン)

キリスト者として生きるということは、この世に属さずに、この世に生きるということです。こうした内なる自由は、独り静まる中で育まれます。イエスは祈るために寂しい所に出て行かれました。それは、自分の持つ力はすべて与えられたものであること、自分が語る言葉もすべて父からのものであること、また、自分がする業はすべて、自分ではなく、自分を遣わされた方の働きであることを、さらに深く自覚するためでした。この独り静まる所でイエスは、失敗してもよい自由を与えられたのです。

独りきりになる所のない生活、つまり、静かな中心を持たない生活は、簡単に破滅的なものとなってしまいます。自分が何者であるかを証明するものとして、自分の活動の結果だけにしがみついていると、私たちは物事に執着するようになり、自分を守るために身構えるようになります。そして他の人を見る目が変わってきます。命の賜物を分かち合う友としてより、なるべく近づきたくない敵として見るようになるのです。

「静まりから生まれるもの」(ヘンリ・ナウエン)続き

独り静まる中で、自分の執着心で凝り固まった幻想の正体をだんだんと見ることができ、そして、本当の自分とは、自力で勝ち取ったりするものではなく、与えられるものであることに目が開かれてきます。独り静まる中で、こちらが口を開こうとする前に語ってくださる方、誰かを助けようと動こうとする前に私たちを癒してくださる方、他の人を解放しようとずっと前に私たちを愛してくださる方の声が聞こえるようになります。

この静まりの中でこそ、何を持っているかより、生きている自分の存在自体が大切であること、また、努力した結果より、私たち自身のほうがはるかに尊いことが分かつて來るのでです。独り静まる中で、私たちの命は、奪われないように守るべき所有物ではなく、他の人と分ち合うべき賜物であることに目が開かれてきます。 (27~29ページ)

ディボーション～静まり、そして振り返る

7. 静まることは、振り返ること。

- ▶詩篇65:4 「私たちは、あなたの家の良いもの、聖なるもので満ち足ります。」
 - 静まりの中で、満ち足りることを経験する。
 - 言い換えると、静まりの中で振り返り、神の恵みを思い出すこと。
- ▶詩篇103：2 「わがたましいよ、主をほめたたえよ。主が良くしてくださったことを何一つ忘れるな。」
103:3 「主は、あなたに恵みとあわれみの冠をかぶらせ」
103:5 「あなたの一生を、良いもので満ち足らせる。」

主が満たしてくださる「良いもの」を、私たちは立ち止まって／振り返って確認し、感謝することは大切なこと。

ディボーション～静まり、そして振り返る

- ▶詩篇23:6 「まことに、私のいのちの日の限り、いくくしみと恵みが、私を追って来るでしょう。」
 - 追って来るものは、振り返らないと分からない。

●神ご自身が振り返りの模範

- ▶創世記1:12 「神はそれを良しとみられた。」(三～六日目)
- ▶創世記2:1～3 安息日に
 - ・「なさっていたわざを完成し、やめられた」・・・これまで
 - ・「第七日を祝福し、この日を聖なるものとされた」・・・これから

ディボーション～静まり、そして振り返る

●神は、私たちが恵みを忘れないで、覚えているようにと願っておられる

►申命記8:2 「あなたの神、主がこの四十年の間、荒野であなたを歩ませられたすべての道を覚えていなければならぬ。それは、あなたを苦しめて、あなたを試し、あなたがその命令を守るかどうか、あなたの心のうちにあるものを知るためにあった。」

●しかし、私たちは忘れやすい者

►詩篇106:7 「私たちの先祖はエジプトであなたの奇しい業を悟らず、あなたの豊かな恵みを思い出さず、かえって、海のほとり、葦の海で逆らいました。」

106:13 「しかし、彼らはすぐに、みわざを忘れ」

106:21 「彼らは、自分たちの救い主である神を忘れた。エジプトで大いなることをなさった方を。

ディボーシヨン～静まり、そして振り返る

●日ごとに、夜に、静まって振りかえる時間を。5分くらい？

►詩篇16:7 「私はほめたたえます。助言を下さる主を。実に、夜ごとに内なる思いが私を教えます。」 ➡聖霊によって導かれる自分との対話

- ・**今日のみことばを振り返る。** どんな思い巡らしができたか。何を教えられたか。
- ・**どんな一日だったかを振り返る。** 何をしたか、だれに会ったか、など。
- ・**感情の動きを振り返る。**

- 否定的なもの：苛立ち、怒り、心配、悲しみ、恐れ、不安、咎め、ねたみ、など
- 肯定的なもの：喜び、慰め、安心、励まし、希望、など。
- どうしてその感情が出て来たのか、そこに自分の何が現れているのか、など。
- また、それらの感情を通して、神は何かを語っておられるだろうか。

- ・**感謝をささげる。** 受けた恵み、助け、み守り、導きなど。

●月の終わりに、半年、1年の終わりに、静まり振り返る時(リトリート)を持つ。