

## ディボーション・ガイドライン～マルコの福音書～

1. ディボーション(祈りとみことばの時間)は、短くても 5~15 分くらい、毎日持つようにしましょう。
  - (ア) 時間(タイミング)と場所を決めましょう。例)朝 7 時半、朝食後、など。
  - (イ) 聖書は慌てないでゆっくりと、2~3 回繰り返して読みましょう。読む前に深呼吸したり、可能であれば声に出して。いつでも読めるように、聖書を開いたままにしておくこともできます。
2. 聖書の読み方・ステップ 1~3(ご参考までに)
  - (ア) ステップ1:読む時はまず、何が書かれているかを見ます。意味や靈的な真理を見出そうとせず、いつ、どこで、誰が、どうした、に注意して読みます。
    - ① 登場人物の確認。(イエス、弟子たち、群衆、など。)
    - ② 時、場所の確認。(ガリラヤ湖、ヨルダン川、エルサレム、朝、夕、～の後、など)
    - ③ 起こっている出来事の確認。(癒し、奇跡、伝道、教え、議論、など)
  - (イ) ステップ2:はっきりとわかりやすく教えられている大切なことに目を留めましょう。例えば、以下のような項目に従って。
    - ① 神について:父なる神やイエス・キリストについて、どんなことが教えられていますか?どのようなお方として書かれていますか?
    - ② 信仰について:どんなことについて教えられていますか?(祈り、忍耐、愛、悔い改め、希望、恐れるな、など)
    - ③ 模範:習うべき模範が書かれていますか?どのような点で見習うべきだと思いますか?
    - ④ 罪について:避けるべき罪が書いてありますか?見習うべきではない人(反面教師)が登場していますか?
    - ⑤ 約束:神さまからの約束がありますか?何をしてくださると書いてありますか?
    - ⑥ 命令:わかりやすく神(キリスト)が命令していることがありますか?何をどうするよう(しないように)言われていますか?
- 以上の全てがいつもあるわけではありませんが、このようなことを気にしながら何度も繰り返して読んでみると、聖書の読み方・味わい方が深まっていきます。
- (ウ) ステップ 3:今日のみことば(単語/フレーズ)を選びましょう。
  - ① ステップ 1~2 の後で、特に今の自分に大切だと思うみことばを 1 つ選びましょう。1 節か、1 フレーズ、1 単語でもいいです。
  - ② 頭と心に記憶して、一日のうちに何度も思い出し、口ずさみ、思い巡らしましょう。そのことばの意味が完全に分からなくても構いません。そのことばを通して沸いてくるイメージや神さまがさらに教えてくださること、心に語りかけてくださることに耳を傾けましょう。祈る度に、まず今日のみことば(単語/フレーズ)を口にして祈りましょう。
3. ディボーションは、祈りとみことばのセットで。  
ディボーションの内容(順番)は、以下のような流れでやってみてください。
  - (ア) 最初の祈り(「主よ。今日も一日お守りください。」「みことばを通して語ってください。」)
  - (イ) 聖書を読む(ステップ 1~3)
  - (ウ) 祈り(みことばへの応答、今日のための祈り・とりなし~自分、家族、教会のため。「祈祷のしおり」の曜日に従って祈る。)

4. マルコの福音書について:概観については、以下をご参照ください。

(ア)「聖書の輪郭」(岩上敬人)

(イ) YouTube

① 聖書プロジェクト マルコの福音書

<https://www.youtube.com/watch?v=CDlQFjFPAwE>

② Bible Core バイブルコア マルコの福音書

<https://www.youtube.com/watch?v=NolCgiypMZk>