毎日のディボーションについて

ディボーションは、英語では「献身」を表す言葉ですが、ここでは「神様との交わりの時間」のことを言います。静思の時、QT(Quiet Time)とも呼びます。

私たちはイエスキリストを信じることによって、神とともに歩む新しい人生が始まります。その歩みが成長していくためには、毎日の短いひとときであっても神のことばに耳を傾け、自分の言葉で祈り、そのようにして神との交わりの時をもつことが大切です。それはちょうど私たちの肉体にとっての毎日の食事や運動のようなものなのです。

しかしそのような習慣を身につけて継続していくことは、簡単なことではありません。大切だとは知りつつも、日常の忙しさの中でいつの間にか後回しになり、自分でも気がつかない間に信仰が形式的になって喜びや期待が失われてしまうことがあります。

私たちの教会では、ディボーションの大切さを伝えるだけではなく、すべての方々に充実したディボーションを保ち続けていただくために、毎日の聖書日課である「バイブルノート」を発行し、「アパルーム」と呼んでいる小グループを設けています。私たちが「バイブルノート」を用いて、毎日同じ箇所から聖書のみことばを読み、そして「アパルーム」の交わりの中で、与えられた恵みや思いを分かち合い、互いに祈り合うことによって、神のみことばの真実や深さを知的また霊的に味わい、体験していくことができます。

＜準備するものは何か＞

ディボーションのためにあらかじめ備えておかなければならない必要なものがあります。これを計画的に準備することがとても大切です。

▶静かな時間

朝でも、夜でも、日中でもいつでも良いと思います。大切なことは、自分が独りになる静かな時間であることです。忙しい中で時間を創り出すことはなかなか困難です。時間ができたら聖書を読もうというのではなく、生活の中に優先順位をさだめてこの時間を準備してください。

▶一人になる場所

特別な自分の部屋でなくてもかまいません。ある方にとっては食卓や自動車の中かもしれません。ひょっとしたら教室の片隅やスタバかもしれません。

できれば、イエス様のように「いつもの場所」を定めることがベストです。

▶自分の聖書

ディボーションをするためには、そのための自分の聖書が必要です。そしてその日の聖書箇所を記している「バイブルノート」を準備してください。

▶ノート

私たち現代人にとって聖書は「読む」ものですが、聖書には「聞け」とか「書き記せ」という言葉も出てきます。読んだことや頭の中で考えたことはすぐに忘れ去られます。目で「読む」だけではなく、手で「書く」ことは私たちが思っている以上に大切です。

また、自分が祈ったことや、とりなしの祈りの課題も書き込んでおきましょう。それを記録しておくことによって、神さまがどんなに私たちの祈りに応えてくださっているかを知るでしょう。

＜どのように行うのか＞

これでなければならないという方法はありません。しかし、基本的な方法を身につけることが大切です。

▶賛美しましょう

いきなり「バイブルノート」の解説を読み始めてはいけません。聖書を開く前に、まず神を賛美しましょう。それは神に自分の心を向けるということです。

心を静めることができないままで聖書を読んでも、良いディボーションを持つことはできないでしょう。賛美し、静かに祈り、神に心を集中していきましょう。

▶聖書を読みましょう

定められた箇所を読みましょう。神が聖霊によって語っておられることを意識しつつ、「聴く」ように読みましょう。また、声を出して「朗読」してみたり、またインターネットやスマホの「聴くドラマ聖書」を利用して「聴く」ことも、新たな気づきを与えます。

そのようにしつつ、心にとまった言葉に線を引いたり、気がついた内容をノートに書いてみましょう。

▶思い巡らしましょう

みことばを思い巡らしながら、次のことを考えてみましょう。

ポイントは大きく二つです。神さまはどのようなお方として記されているか。そして神さまは今の私に対して何を語っておられるか。

パウロは、私たちにとって「聖書は、…教えと戒めと矯正と義の訓練のために有益」であると言いました。この四つのことを参考に思い巡らしてみましょう。

▶適用しましょう

思い巡らす中で示されたことを、今日の自分の生活に活かしましょう。他の人ではなく自分自身に、具体的に、速やかに適用することが大事です。「アパルーム」では、この部分をお互いに分かち合うことによって、それによって信仰の成長を

めざしていくのです。

　最後に、解説の部分を読みましょう。

▶祈りましょう

　ディボーションの中で与えられた思いにしたがって祈りましょう。特に、実際の生活に適用しようするための力と助けが与えられるように祈りましょう。