

# 祈りの時計

祈りの時計は、祈りの習慣をつくるためのガイドです。以下のポイントに5分ずつ費やすことによって、合計で1時間祈る事が出来ます。



## 1. 賛美する、神をたたえる

〔詩編 22:3, 63:3 / ヘブル 13:15〕

全ての祈りは賛美で始まります。祈りの目的が何であれ、まずは神をたたえるべきです。賛美する時に神の偉大さとすばらしさを尊重します。イエスは私達に賛美で祈りを始める例を見せています：「天にいますわれらの父よ、御名があがめられますように...」

## 2. 許す

〔マタイ 6:14-15〕

(他人)を許さない心をもつというのは自分の霊的な成長を妨げることなのです。許すというのはその日のうちにたまった誰かに対する気持ちを全部流すということなのです。

## 3. 告白する

〔詩編 139:23-24, 66:18〕

祈りの始めのうちに罪を取り除きます。罪を告白しないで祈りを続けても意味がないのです。神に罪を告白し、許しを経て祈りを続けなければそれはとても力強い祈りにつながります。

## 4. 神への願い、頼み事をする

〔ヤコブ 4:2-3 / マタイ 6:9-13〕

「求めても与えられないのは、快樂のために使おうとして、悪い求め方をするからだ。」この時点で私達は私的なことについて祈ります。

## 5. 誰かのために祈る、とりなしの祈り

〔1 テモテ 2:1-2 / マタイ 9:37-38〕

救われていない人々や他人のために祈るというのは祈りの中でも最も深い祈りなのです。誰かのために祈るというのは神の愛が私達のうちに流れ出るという意味なのです。

## 6. 御言葉を読む

〔2 テモテ 3:16〕

祈りの途中で聖書を読むのは変だと思いませんか。でも、御言葉は色々なことをはっきりとさせるのです。聖書を読めば、新しい可能性が明らかになります。

## 7. 御言葉について考える

〔詩編 1:1-2, 77:12〕

御言葉を通して神が何を言いたいのかについて深く考えます。御言葉について考えることによって神の約束の深さとすばらしさを理解することができます。こうして祈りと人生の視野を広げることが出来ます。

## 8. 御言葉を祈る

御言葉について考えた後、その御言葉を祈りにします。御言葉を祈るというのは聖書の言葉をそのまま祈りにすることです。

## 9. 感謝をささげる

〔ピリピ 4:6〕

神への感謝の言葉は祈りのどの時点でも含められます。でも感謝の時間を別に置くのもいいことです。今までの人生について神に感謝します。

## 10. 歌う

〔詩編 100:2 / エペソ 5:19〕

歌うことによって心をリフレッシュさせます。霊的に成長するにつれて祈っているときに異言で「歌」を歌うことができるようになります。

## 11. 聞く

〔1 例王紀 19:11-12〕

祈りというのはただひたすら神に話しかけるわけではありません。神の声を聞くのも大事です。これは御言葉について考えるのとは違うことです。聞くことによって神が私達に語りかけようとしていることが分かります。

## 12. 賛美する、神をたたえる

〔マタイ 6:13〕

祈りの最後は必ず賛美で終わります。1と同じように神をたたえます。