

「神を知る」  
クアイエット・タイム・シリーズ

1週目 神を知る

<1日目> 神との格闘

創世記32：24-31

皆を導いて川を渡らせ、持ち物も渡してしまうと、ヤコブは独り後に残った。そのとき、何者かが夜明けまでヤコブと格闘した。ところが、その人はヤコブに勝てないとみて、ヤコブの腿の関節を打ったので、格闘をしているうちに腿の関節がはずれた。「もう去らせてくれ。夜が明けてしまうから」とその人は言ったが、ヤコブは答えた。「いいえ、祝福してくださるまでは離しません。」「お前の名は何というのか」とその人が尋ね、「ヤコブです」と答えると、その人は言った。「お前の名はもうヤコブではなく、これからはイスラエルと呼ばれる。お前は神と人と闘って勝ったからだ。」「どうか、あなたのお名前を教えてください」とヤコブが尋ねると、「どうして、わたしの名を尋ねるのか」と言って、ヤコブをその場で祝福した。ヤコブは、「わたしは顔と顔とを合わせて神を見たのに、なお生きている」と言って、その場所をペヌエル（神の顔）と名付けた。ヤコブがペヌエルを過ぎたとき、太陽は彼の上に昇った。ヤコブは腿を痛めて足を引きずっていた。

ヤコブのように神様との関係において格闘した時のことを思い出してください。  
その格闘中の気持ちと格闘後の気持ちを書き出してください。

自分の人生において今最も辛いことは何ですか？ その辛さを神様と共に戦っていますか？

<2日目>神に近づくための思い出と出来事

ヘブライ人への手紙1：1-2

神は、かつて預言者たちによって、多くのかたちで、また多くのしかたで先祖に語られたが、この終わりの時代には、御子によってわたしたちに語られました。神は、この御子を万物の相続者と定め、また、御子によって世界を創造されました。

詩篇19：2-5

天は神の栄光を物語り大空は御手の業を示す。昼は昼に語り伝え夜は夜に知識を送る。話すことも、語ることもなく声は聞こえなくてもその響きは全地にその言葉は世界の果てに向かう。そこに、神は太陽の幕屋を設けられた。

神様は多くの方法で、私達に語ってくださいます。自然を通して、また感動的な出来事を通して。様々なかたちで神様が私達の心を動かし、私達は神様を感じ、神様に近づくことができます。

自分の幼い頃の最も特別な思い出は何ですか？ なぜ特別な思い出になっているのですか？

最も感動した映画は何ですか？ なぜ感動しましたか？

幼い頃の親友は誰でしたか？ どうして親友になったのですか？

最近、最も感動した出来事はどのような出来事ですか？ なぜ感動しましたか？

心が動かされる様々な場面は私達を神様に近づかせることができます。

かつて、今でも感動することができます。

今、神様は私たちの心にどのようなメッセージを送ろうとしているのでしょうか？

### < 3 日目 > 神との関係による喜びと満足

詩篇 63 : 1 - 7 【賛歌。ダビデの詩。ダビデがユダの荒れ野にいたとき。】

神よ、あなたはわたしの神。わたしはあなたを捜し求めわたしの魂はあなたを渇き求めます。あなたを待って、わたしのからだは乾ききった大地のように衰え水のない地のように渇き果てています。今、わたしは聖所であなを仰ぎ望みあなたの力と栄えを見えています。あなたの慈しみは命にもまさる恵み。わたしの唇はあなたをほめたたえます。命のある限り、あなたをたたえ手を高く上げ、御名によって祈ります。わたしの魂は満ち足りました乳と髓のもてなしを受けたように。わたしの唇は喜びの歌をうたいわたしの口は賛美の声をあげます。床に就くときにも御名を唱えあなたへの祈りを口ずさんで夜を過ごします。

最近、心から神様との関係を楽しめていますか？  
そのような喜びがあった時のことを思い出して書いてください。

神様との関係の面でこれから先5年間でどのように成長したいと思えますか？

自分の日々の神様との関係について自己評価してみてください。  
何を変えたらもっと神様との関係に喜びを感じられるでしょうか？

### < 4 日目 > 傷や痛みによる神の愛の喪失

自分の人生で辛かった出来事をいくつか思い出して書いてください。  
何故辛かったですか？ 自分がその出来事をどのように解釈していますか？  
その痛みはまだ残っていますか？ 傷口はまだ癒されていませんか？

そのような辛い出来事によって、どのような思考回路になってしまいましたか？

例えば：

親の病気や死	→ 神様は意地悪
大学不合格、会社解雇	→ 自分は駄目な人間だ
家族の不和、離婚	→ 私には信頼できる人がいない
いじめ、批判	→ 自分は価値がない

このような人生に起こる痛い矢にどのように対応していますか？  
人生における苦勞、敗北、期待外れ、がっかり、裏切り、離別、死別などにより、どのようなメッセージが私達の心に残りますか？

何があろうともクリスチャンにとって最も大事なメッセージは、**神様はあなたを愛しています！**

ヘブライ書 13 : 5

神御自身、「わたしは、決してあなたから離れず、決してあなたを置き去りにはしない」と言われました。

エレミヤ 31 : 3

遠くから、主はわたしに現れた。わたしは、とこしえの愛をもってあなたを愛し変わることなく慈しみを注ぐ。

ローマ 5 : 8

しかし、わたしたちがまだ罪人であったとき、キリストがわたしたちのために死んでくださったことにより、神はわたしたちに対する愛を示されました。

## < 5 日目 > 神への心からの信頼

### ヨブ記 1 : 1 - 5

ウツの地にヨブという人がいた。無垢な正しい人で、神を畏れ、悪を避けて生きていた。七人の息子と三人の娘を持ち、羊七千匹、らくだ三千頭、牛五百くびき、雌ろば五百頭の財産があり、使用人も非常に多かった。彼は東の国一番の富豪であった。息子たちはそれぞれ順番に、自分の家で宴会の用意をし、三人の姉妹も招いて食事をすることにしていた。この宴会が一巡りするごとに、ヨブは息子たちを呼び寄せて聖別し、朝早くから彼らの数に相当するいけにえをささげた。「息子たちが罪を犯し、心の中で神を呪ったかもしれない」と思ったからである。ヨブはいつもこのようにした。

なぜヨブはこのように予備の献げ物をしていましたか？ 彼は何を恐れていましたか？  
彼の献げ物をする動機は恵みによる動機でしたか？

今恐れていることはありますか？

もし\_\_\_\_\_が起きてしまったらどうしていいかわからない。

ヨブはこのように考えていました。日々のいけにえを献げていけば悪いことは起こらないだろう。このような考えが覆させられたことはありますか？

自分にとって神様は安全な信頼できる方ですか？ それとも、神様のことが怖いのですか？

### 詩篇 37 : 3 - 6

主に信頼し、善を行え。この地に住み着き、信仰を糧とせよ。主に自らをゆだねよ。主はあなたの心の願いをかなえてくださる。あなたの道を主にまかせよ。信頼せよ、主は計らいあなたの正しさを光のように／あなたのための裁きを／真昼の光のように輝かせてくださる。

## 2 週目： 間違った井戸に水を求める

### < 1 日目 >

#### 詩篇 73 : 1 - 7

神はイスラエルに対して心の清い人に対して、恵み深い。それなのにわたしは、あやうく足を滑らせ一步一步を踏み誤りそうになっていた。神に逆らう者の安泰を見てわたしは驕る者をうらやんだ。死ぬまで彼らは苦しみを知らずからだも肥えている。だれにもある労苦すら彼らにはない。だれもがにかかる病も彼らには触れない。傲慢は首飾りとなりは衣となって彼らを包む。目は脂肪の中から見まわし心には悪だくみが溢れる。

最近、周りの人を妬むことがありますか？ どのようなことで妬みますか？

最近、どのような世の中のものに魅力を感じ、気を取られていますか？

神様に頼る以外の方法で自分を満たしたり、喜びを感じようとしていませんか？

#### 詩篇 73 : 16 - 28

わたしの目に労苦と映ることの意味を知りたいと思い計り、ついに、わたしは神の聖所を訪れ彼らの行く末を見分けた。あなたが滑りやすい道を彼らに対して備え、彼らを迷いに落とされるのを、彼らを一瞬のうちに荒廃に落とし災難によって滅ぼし尽くされるのを、わが主よ、あなたが目覚め眠りから覚めた人が夢を侮るように彼らの偶像を侮られるのを、わたしは心が騒ぎ

はらわたの裂ける思いがする わたしは愚かで知識がなく あなたに対して獣のようにふるまっていた あなたがわたしの右の手を取ってくださるので 常にわたしは御もとにとどまることができる あなたは御計らいに従ってわたしを導き 後には栄光のうちにわたしを取られるであろう 地上であなたを愛していなければ 天で誰がわたしを助けてくれようか わたしの肉もわたしの心も朽ちるであろう が 神はとこしえにわたしの心の岩 わたしに与えられた分 見よ、あなたを遠ざかる者は滅びる 御もとから迷い去る者をあなたは絶たれる わたしは、神に近くあることを幸いとし 主なる神に避けどころを置く わたしは御業をことごとく語り伝えよう

神に立ち返ることにより、正しく世の物事を見ることができるようになります。

## < 2 日目 > 要求ではなく、へりくだる祈り

ヘブライ書 5:7

キリストは、肉において生きておられたとき、激しい叫び声をあげ、涙を流しながら、御自分を死から救う力のある方に、祈りと願いとをささげ、その畏れ敬う態度のゆえに聞き入れられました。

自分の祈りの時の態度とイエスの祈りの時の態度と比較してください。

最近、祈りの中で神様に要求しているものはありますか？

どのような状況に対して「強く要求」する態度になりますか？具体的に考えてください。

マタイ 26:39

少し進んで行って、うつ伏せになり、祈って言われた。「父よ、できることなら、この杯をわたしから過ぎ去らせてください。しかし、わたしの願いどおりではなく、御心のままに。

イエスは精神的に追い込まれる状況の中で、要求する祈りではなく、神の御心に従う謙虚な心でお祈りしていました。

## < 3 日目 > 主に全てを委ねる

マルコ 10:17-22

イエスが旅に出ようとされると、ある人が走り寄って、ひざまずいて尋ねた。「善い先生、永遠の命を受け継ぐには、何をすればよいでしょうか。」イエスは言われた。「なぜ、わたしを『善い』と言うのか。神おひとりのほかに、善い者はだれもない。『殺すな、姦淫するな、盗むな、偽証するな、奪い取るな、父母を敬え』という掟をあなたは知っているはずだ。」すると彼は、「先生、そういうことはみな、子供の時から守ってきました」と言った。イエスは彼を見つめ、慈しんで言われた。「あなたに欠けているものが一つある。行って持っている物を売り払い、貧しい人々に施しなさい。そうすれば、天に富を積むことになる。それから、わたしに従いなさい。」その人はこの言葉に気を落とし、悲しみながら立ち去った。たくさんの財産を持っていたからである。

今現在、主に委ねられないもの、あきらめられないものはありますか？ あれば何故ですか？

この人は主に信頼して委ねていたらこの後はどのような人生になりましたか？

なぜ神様はこの人に財産を献げるように要求しましたか？

## < 4 日目 > 自分よりも相手

フィリピ 2 : 1 - 5

そこで、あなたがたに幾らかでも、キリストによる励まし、愛の慰め、“霊”による交わり、それに慈しみや憐れみの心があるなら、同じ思いとなり、同じ愛を抱き、心を合わせ、思いを一つにして、わたしの喜びを満たしてください。何事も利己心や虚栄心からするのではなく、へりくだって、互いに相手を自分よりも優れた者と考え、めいめい自分のことだけでなく、他人のことにも注意を払いなさい。互いにこのことを心がけなさい。それはキリスト・イエスにもみられるものです。

わがままで自己中心になることがありますか？ 周りの人や神様に要求する態度がありますか？  
どのような要求をしますか？

- 1) 子供達が良い成績をとること
- 2) 夫・妻が自分に仕えること
- 3) 自分は特別に扱われるべきであること
- 4) 人が自分に気を使うべきであること

どのようにしたらこのような要求する態度を乗り越えられますか？  
キリストの態度はどうでしたか？

## < 5 日目 > 感謝を込めて祈る

フィリピ 4 : 4 - 8

主において常に喜びなさい。重ねて言います。喜びなさい。あなたがたの広い心がすべての人に知られるようになさい。主はすぐ近くにおられます。どんなことでも、思い煩うのはやめなさい。何事につけ、感謝を込めて祈りと願いをささげ、求めているものを神に打ち明けなさい。そうすれば、あらゆる人知を超える神の平和が、あなたがたの心と考えとをキリスト・イエスによって守るでしょう。

感謝して祈ることにより、神が心に平安を与えてくれます。  
これによって要求する態度から謙虚に感謝してお願いする態度に変われます。  
今、具体的に神様に感謝できることを5つ書き出してください。

フィリピ 4:8

終わりに、兄弟たち、すべて真実なこと、すべて気高いこと、すべて正しいこと、すべて清いこと、すべて愛すべきこと、すべて名誉なことを、また、徳や称賛に値することがあれば、それを心に留めなさい。

気高いことや徳や称賛に値するもの5つ書き出してください。  
この考えをベースにして神様に祈りましょう。