

## みことば黙想ノート（サンプル）

（聖書箇所）詩篇 63: 1-11

（日付）2019年3月30日

（始まりの祈り）

- 1, 私のたましいをイエス様の血潮で清めてください。（汚れも清められます）
- 2, 聖霊様、主の光を照らし、みことばを分からせてください。
- 3, 恵みの御座の前で永遠のいのちを知り、主との交わりにあずかって御父の家にとどまらせてください。

（本文）

2～3回精読した後、

- （1）自分の言葉で本文を書く。又は、
- （2）直接注解。又は
- （3）牧師の注解を要約

● イエス・キリスト中心、十字架中心（神の関心事である救いに焦点）。みことばが、すなわち神である。

### 自分の言葉で本文を書いた例

イスラエルの王ダビデは、愛する息子アブシャロムの反逆によって、荒野に追い出された。人生の中で一番ひどい苦しみに遭っていた。しかしその悲惨な状況で、敵となった息子に対抗せず、ただ主を切に求めた。彼のたましいは主に渴きその身も主をあえぎ求めた。状況の解決ではなくて主を渴望した。それでその場所が主の力と栄光を見る聖所となった。そして主の恵みはいのちにもまさと告白している。彼は死にそんな状況でも主の愛を疑わない。それゆえ彼は生きるかぎり主をほめたたえ、主の御名により両手を上げて祈っている。

ダビデはイエス・キリストを予表する王である。イエス様は、神の敵となってしまった私たちの代わりに十字架で釘打たれた。イエス様は十字架上で飢え渴いて神を渴望し、それによって御父の家に入る至聖所の門を開かれた。イエス様は自分のいのちをささげながらも、御父の愛を疑わなかった。今ではイエス様を信じる者は、キリストのいのちを持つ者となった。その者は最悪の状況でもただ主を渴望する。状況解決ではなく御父のふところを渴望する。御子を通して入る御父のふところで、全ての状況を超越して受け入れる。

**私の黙想**（神様との交わり、いのちの交わり）・・・黙想の核心！

### 1 段階（実存）

みことばの前に自分自身も受け入れられない自分を発見する  
（いちじくの葉を脱ぐ。存在的悲慘）

私はアブシャロムのように自分の王を裏切った者だ。アブシャロムがダビデの民の心を盗んだように、主の民の心を盗んで、認められて尊敬を受けようとした。私は審判を受けて滅ぼされても当然の者だ。

### 2 段階（福音）

神様が御子の救いの恵みを通して、私を受け入れられる。（赦し、受容、尊い）

しかし主はそんな私を滅ぼさないで、逆に十字架につけられて死なれた。主の死は至聖所の垂れ幕を裂き、主はただ一度で至聖所に入られた。神の敵であった私は、主の死によって神と和解した者となった。御子の力によって御父に近づく大胆さ（パレシア）を得た。今や私は創造前に御父が御子を愛して与えた栄光を見るようになった。

### 3 段階（いのち）

私を受け入れてくださる神を受け入れる。  
（御父の喜びを受け入れる勇氣、御父の喜びにあずかる）

高慢によって私のたましいは渴いて荒野となった。しかしこのありのままの姿で、御子の力によって御父に近づく。私のいのちは御子と一緒に御父の内にかくされている。自分自身も受け入れられない私を受け入れてくださる御父を、私の内に迎え入れます。父の祝宴に参加する放蕩息子のように、御父の喜びが私の喜びとなる。私の自意識は消え去り、ただ御父の内にあって喜び楽しめます。ハレルヤ！

### （黙想の祈り）

父なる神様、私は本当にアブシャロムのような者でした。主のものを自分のものとして盗みました。審判を受けて死ぬべき者です。しかし、限りないあわれみと慈しみによって生かしてくださいました。今日も血潮の力によって御父のふところに飛び込みます。主よ、私を受けとめてください。悲慘な者を受け入れてくださり感謝します。私を喜ばれる御父の喜びを受け入れます。御父の喜びにあずかります。イエス・キリストの御名によってお祈りします。アーメン。

（ヨハネ 17:3）永遠のいのちとは、唯一のまことの神であるあなたと、あなたが遣わされたイエス・キリストを知ることです。

## みことば黙想ノート（いのちの交わり）

（聖書箇所）

（日付）

（始まりの祈り）

（本文）

2～3回精読した後、

- （1） 自分の言葉で本文を書く。又は、
- （2） 直接注解。又は
- （3） 牧師の注解を要約

● イエス・キリスト中心、十字架中心（神の関心事である救いに焦点）。みことばが、すなわち神である。

私の黙想（神様との交わり、いのちの交わり）・・・黙想の核心！

### 1 段階（実存）

みことばの前に自分自身も受け入れられない自分を発見する

（いちじくの葉を脱ぐ。存在的悲慘）

## 2段階（福音）

神様が御子の救いの恵みを通して、私を受け入れられる。（赦し、受容、尊い）

## 3段階（いのち）

私を受け入れてくださる神を受け入れる。

（御父の喜びを受け入れる勇気、御父の喜びにあずかる）

## （黙想の祈り）

（ヨハネ 17:3）永遠のいのちとは、唯一のまことの神であるあなたと、あなたが遣わされたイエス・キリストを知ることです。