

Step① 準備 (Preparation)



QT とは、Quiet Time の略で、『静思の時』を意味します。それは、『今日、神様が、聖書を通して、私に与えて下さるメッセージ』を傾聴する時間なのです。ですから QT とは、(聖日の礼拝式【集団礼拝】とは対照的に)「個人礼拝」の時間だと言うことができます。そもそもクリスチャンの信仰とは、神との「個人的な関係」のことを言うのです。ですから、私たちクリスチャンは「個人礼拝」すなわち QT を、信仰生活の最優先事項とする必要があります。クリスチャンにとって、QT とは第一ボタンと同じです。ここがズレれば、すべてがズレてゆくしかありません。逆もまた同じで、QT に成功する人は、他のすべての領域でも成功する人となります。詩篇の作者はこのように謳っています。

「まことに、その人は主のおしえを喜びとし、昼も夜もおしえを口ずさむ。その人は、水路のそばに植わった木のように。時が来ると実がなり、その葉は枯れない。その人は、何をしても栄える。」(詩篇 1:2)

主の定められた時に、豊かな実を結び、その葉は枯れず、何をしても成功する、そんな祝福された人生を生きるために、充実した QT ライフを目指しましょう。そのために、まずは環境を整えることから始めましょう。

まず、あなたにとって出来るだけ、心の落ち着ける場所と時間を選んでください。私たちの心の中には、神の声を聞こえなくさせる、あるいは「聞き間違い」を誘う、様々な「雑音」があるのです。例えば「心配ごと」、「憤り」、「恐れ」など。これらの雑音を、静めることのできる静かな場所と時間が必要です。聖書に登場する個人礼拝者たちは、早朝という静かな時間帯を選んでいきます。あなたも少し早起きして、静かな早朝を QT の時間と決めてはいかが

でしょう。一日の多忙なスケジュールを終えた夜のほうが落ち着けるという方もいます。ある牧師は、一日のプライムタイムである昼を毎日主に捧げるそうです。いずれにせよ、自分が一番神様にフォーカスできる場所と時間を選んでください。

時間と場所が整ったら、「これから神の御声を拝聴するのだ」という気持ちで、しばらく黙禱を捧げましょう。このとき、お気に入りの讃美歌やワーシップソングを、静かに、味わいながら、歌ってみるのも心を整えるために、有効かもしれません。



Step② 観察 (Observation)

神様に聞く準備が整ったら、月刊 QT 誌『リビングライフ』を開き、本日の聖書箇所を朗読して下さい。(出来れば音読することが良い。) このとき、本文がよく理解できなくても大丈夫です。ただ、一語一句を「観察」するように、ゆっくり、じっくり、繰り返し読んで下さい。すると、徐々に、本文から、「心に響く文章や単語」が浮かび上がってくるはずで、ここで、赤ペンを用います。小学生の頃、理科のクラスで、昆虫や植物を、虫眼鏡で「観察」をしたのを覚えていますか。その要領で、「心に響く文章や単語」に赤ペンでアンダーラインや波線を自由に書き込んで下さい。すると、その「心に響く文章や単語」が、あなたの目にクローズアップされ、より深く観察することができるのです。



Step③ 解釈 (Interpretation)

次のステップは「解釈」です。ここで青ペンを用います。先ほど赤ペンでアンダーラインや波線を入れた「心に響く文章や単語」について、自分なりの「ショートコメント」や「短い感想」を、『リビングライフ』の空欄部分に青ペンで書き出してください。『リビングライフ』には「みことばの解説」が記載されていますが、それを参考にしたとしてもあまり依存せず、自分なりの「解釈」を書き出してみてください。あまり難しく考える必要はありません。自分が直観的に思ったこと、感じたこと、連想したことなどを、素直に書き出して下さい。その書き出した言葉が、さらに、あなたの心の中から、言葉を連想させ、引き出させるのです。そこに黙想の準備が整ってくるのです。



Step ④ 黙想 (Meditation)

「観察」と「解釈」のステップを経て行く中で、「心に響く文章や単語」がいくつかあったでしょう。ここで少し立ち止まってみましょう。なぜその文章や単語が、あなたの「心の弦」に触れたのでしょうか。なぜそこに赤線を入れたのでしょうか。それには理由があります。今日、あなたがその御言葉と出会ったのは、実は偶然ではないのです。神様は、その文章や単語を通して、あなたに何かを伝えようとしておられるのです。今、ここで、もう一度心を静めましょう。そして静聴の姿勢で、このように祈ってみましょう。

主よ。あなたはなぜ、今日、このみことばを私に示されたのですか。このみことばを通して、あなたは私に何を伝えたいのですか。主よ。どうか私にあなたの心を悟らせて下さい。あなたにお従いたいのです。どうか、あなたの御声を私に聞かせて下さい。

Step⑤ 神の声 (God's Voice)

どうでしょう。あなたにも、神様の声が聞こえてきましたか。もし聞こえなかったとしても、ここで QT を終わらないでください。実は、多くの QT が、「観察」、あるいは「解釈」のレベルで終わってしまいます。そして「恵まれた。良かった。」という「情緒レベル」で終わってしまうのです。これではまだ「神の声を聞いた」とは言えません。なぜここで終わりやすいのでしょうか。それは、「観察」も「解釈」も、「知性の作業」であり、自分の肉の力でもある程度出来てしまうからです。しかし、「黙想」から、「神の声を聞く」ステップに入ろうとすると、肉は非協力的になります。ここからは「霊性の作業」だからです。

生まれながらの人間は、神の御霊に属することを受け入れません。それらは彼には愚かなことだからです。また、それを悟ることができません。なぜなら、御霊のことは御霊によってわかまえるものだからです。(1コリント2:14)

神様の声を聞くために必要なのは、肉の耳ではありません。必要なのは「霊性」です。QT を始めたばかりの人の「霊性」は、長い間、使われずに放置されていたラジオのようです。錆びたアンテナでは、「チューニング」が定まらず、雑音ばかりが聞こえてきます。しかしその「霊性」は死んでいるわけではありません。キリストは、死んでいた私たちの「霊性」を、聖霊によりよみがえらせて下さったのです。(ヨハネ3:6) しかし私たちの「霊性」は、死んでいなくても眠っているということがあります。QT はその霊性を、まどろみから、鋭敏へと引き上げる「敬虔訓練」なのです。ですからあなたも諦めずに、QT を続けるなら、あなたの「霊性」のアンテナは、必ず研ぎ澄まされてゆき、鋭敏になってゆくことでしょ

う。 「黙想」の中で、いよいよ神様の語りかけが聞こえてきたら、**グリーンペン**の登場です。それを月刊 QT 誌『リビングライフ』の空欄部分に、文章化し、書き出してみ

てください。(例:「愛する我が子よ、今日、あなたは、わたしの言葉を聞き、よく理解した。『あなたの敵を赦しなさい』とは、そう、Aさんのことだよ。確かにAさんには問題がある。しかしあなたは、それに同調してはならない。あなたはまだ恐れているが、その恐れをわたしの十字架に委ねなさい。そしてAさんを赦しなさい…。)」)

Step⑥ 適応 (Action Plan)



全聖書を通し、繰り返し、繰り返し、啓示されてきた『祝福を受けるための普遍原則』とは、「従順」です。「行いのない信仰は死んでいる」とある通りです。もしあなたが、QT を通して語られた「神の声」に、従順に従い、具体的な行動計画を立て、それを実践するならば、あなたは必ず、神様の祝福に与るでしょう。このステップを「適応」と言います。

「適応」は、具体的な行動計画 (AP: アクションプラン) で表しましょう。ここで黒ペンを用います。このアクションプランは、「もっと主人に優しくする」といったような、具体性に欠いたものではなく、「いつ」、「どこで」、「誰に」、「何を」、「どのように」、という詳細を含む具体的な書き方をしましょう。(例: ①妻に明日の朝、一昨日の口げんかのことをお詫びする。②Aさんに水曜日の昼休みに電話をして、来週の礼拝にお誘いする。) このように明確な「アクションプラン」を書き出したら、それを実際に実行に移せるよう、聖霊様の助けを求めて祈りましょう。

最後に、「QT の分かち合い会」に定期的に出席して下さい。QT に生きるということは、長い霊的旅路に行くのと同じです。QT がクリスチャンライフ、人生なのです。ですから互いに助け合い、励まし合う仲間が必要です。そのような QT 仲間と「QT の分かち合い会」を設けて下さい。そこで QT から受けた恵みや祝福を分かち合うことで、この霊的旅路は一層、恵まれたものとなることでしょ

月刊 QT 誌『リビングライフ』
を使った簡単デボーション方法

たのしい・かんたん・めぐまれる

四色ペン QT

のすすめ

たったこれだけで飛躍的 QT 力が向上する!



今日、あなただけに
届けられる
神様のメッセージがある

Tomoyoshi Yamanaka

山中知義