

祈りをもっと良いものにするには

「あなたの気持ちを全て神に伝えよ」。詩編 62:8

45 番の歌 心の黙想

何を学ぶか*私たちは、祈りを親友への手紙のように心のこもったものにしたいと思っています。でも、祈りのために時間を取るのは難しいことがあります。どんなことを祈ったらいいんだろうか、と覚えることもあるかもしれません。では、どうしたらいいのでしょうか。考えてみましょう。



私たちは毎日のいろいろな場面で、アドバイスを求めてエホバに祈ることができる。（1 節を参照。）

1. エホバは私たちがどうすることを望んでいますか。（写真も参照。）

慰めやアドバイスが必要な時、誰に助けを求めますか。私たちは祈りでエホバに頼ることができます。エホバはそうすることを望んでいて、私たちに「絶えず祈」るようにと勧めています。（テサ一 5:17 絶えず祈ってください）私たちはエホバに自由に近づき、毎日のいろいろな場面でアドバイスを求めて祈ることができます。（格 3:5, 6 心を尽くしてエホバに頼れ。自分の考え(d*理解)に頼ってはならない。6 どんな道に行く時にも神のことを考えよ。そうすれば神が真っすぐに進ませてくださる）エホバは惜しみなく与えてくださる方なので、私たちはエホバに何度でも祈ることができます。

2. この記事ではどんなことを考えますか。

2 私たちはエホバに祈れることを心から感謝しています。でも、忙しくしていると、時間を取って祈るのは難しいと覚えるかもしれません。祈りをもっと良いものにするにはどうしたらいいだろうと覚えることもあるでしょう。聖書を調べると、この点で役立つヒントが見つかります。この記事では、①イエスの手本に注目し、どうすれば時間を取って祈ることができるかを考えます。また、②祈りをもっと良いものにするために意識できる 5 つの点も覚えます。

イエスは祈りのために時間を取った

3. イエスはどんなことを理解していましたか。

3 イエスは、エホバが私たちの祈りを大切なものと考えていることをよく知っていました。地球に来るずっと前、ハンナやダビデやエリヤといった忠実な人たちの祈りにエホバが答える様子をそばで見えていました。（サムー 1:10, 11 ハンナは非常に苦しんでいて、エホバに祈って激しく泣きだした。11 そしてこう誓約した。「大軍を率いるエホバ、もしあなたが私の苦悩をご覧になり、私のことを思い出してお忘れにならず、男の子を授けてくださるなら、私はその子をエホバにお捧げし、一生涯、仕えさせます。その子の頭には決してかみそりを当てません」、20 1年もしないうちに(if*やがて)、ハンナは妊娠して男の子を産み、サムエル(m*神の名)と名付けた。彼女が言うには、「エホバにこの子を願い求めていた」からである。王ー 19:4-6)そして荒野に入って1日の道のりを行き、エニシダの木の下に来てそこに座り、死ぬことを願って言った。「もう十分です！エホバ、どうぞ私の命を取り去ってください。私は父祖たちに勝っていません」。5 エリヤは横になり、エニシダの木の下で眠った。すると突然、天使が彼に触れ、「起きて、食べなさい」と言った。6 エリヤが見ると、頭のそばに、熱した石に載せた丸いパンと水差しがあった。彼は食べて飲み、再び横になった。詩 32:5 私はついに自分の罪をあなたに告白した。過ちを隠さなかった。「違反をエホバに告白しよう」と言った。すると、あなたは過ちと罪を許してくださった。(セラ)) だからこそイエスは、祈りが聞かれるという確信を持って何度も祈るように、と弟子たちに教えました。(マタ 7:7-11 求め続けなさい。そうすれば与えられます。探し続けなさい。そうすれば見つかります。たたき続けなさい。そうすれば開かれます。8 誰でも求めている人は受け、探している人は見つけ、たたいている人には開かれます。9 実際、あなたたちのうち誰が、自分の子からパンを求められて、石を渡すでしょうか。10 また、魚を求められて、蛇を渡すでしょうか。11 それで、あなたたちが罪深い人間でありながら、子供に良い贈り物を与えることを心得ているのであれば、まして天にいる父は、ご自分に求めている人に良いものを与えてくださるのです)

4. イエスの祈りからどんなことを学べますか。

4 イエスは手本によっても祈りの大切さを弟子たちに教えました。イエスは宣教期間中、何度も祈りました。とても忙しく、たくさんの人たちに囲まれることもよくあったので、祈るために時間を取る必要がありました。(マル 6:31 イエスは言った。「さあ、一緒に静かな場所に行って、少し休みなさい」。出入りする人が多く、食事をする暇もなかったからである、45, 46)それからすぐイエスは弟子たちを舟に乗らせ、ベツサイダ沖を通過して先に対岸に向かわせ、群衆は解散させた。46 イエスは別れを告げた後、祈りをするため山に行った) 朝早く起きて、独りで祈りを捧げたこともあれば、重要な決定をする前に一晩中祈ったこともあります。(マル 1:35 朝早くまだ暗いうちに、イエスは起きて外に出、静かな場所へ行って、祈りを始めた。ルカ 6:12, 13 こうしたある日のこと、イエスは祈りをするため山に出ていき、夜通し神に祈った。13 夜が明けると、弟子たちを自分の所に呼び、その中から 12 人を選び、使徒と呼んだ) 亡くなる前の晩には、地上での最も難しい務めを果たせるように、何度も祈りを捧げました。(マタ 26:39)そして少し進んでいき、ひれ伏して祈った。「父よ、もしできることでしたら、この杯を私から取り去ってください。それでも、私が望む通りにではなく、あなたが望まれる通りになりますように」、42 イエスは、また2度目に離れていき、祈った。「父よ、私が飲まずに済むようこの杯が取り去られることはないのでしょうか。ただ、あなたの望まれることが行われますように」、44)それで3人を残してまた離れていき、3度目の祈りをして、もう一度同じことを語った)

5. 祈る時、どのようにイエスの手本に見習うことができますか。

5 イエスの手本から分かる通り、**どんなに忙しくても祈りのために時間を取る**のは大切なことです。**朝早く起きたり、寝る時間を少し遅らせたり**できるかもしれません。そのようにして**祈るための時間を確実に取る**ようにするなら、**祈りを大切にしている**ことを**示**せます。**リン姉妹**は、祈りで**エホバに近づく**ということを**初めて聞**いた時、**とても感動**しました。こう言っています。「エホバにいつでも話せるということを知って、エホバのことを**親友と思える**ようになりました。そして、**自分の祈りをもっと良いものにしたい**とも感じました」。あなたも同じように感じていることでしょうか。では、**祈る時どんなことを含める**とよいでしょうか。**5つの点**を考えてみましょう。

祈りに含めるとよい5つの点

6. 啓示4章10、11節によると、エホバはどんな方ですか。

6 **エホバを賛美する**。使徒ヨハネは幻の中で、24人の長老が天でエホバを崇拝している様子を見ました。**長老たち**はエホバのことを、「**栄光と栄誉と力**」を**受けるのにふさわしい方**だと言って**賛美**していました。（啓示4:10、1124人の長老は、王座に座っている方の前でひれ伏し、永遠に生きている方を崇拝する。そして自分たちの冠を王座の前に投げ出して、こう言う。11「私たちの神エホバ(*), **あなたは栄光と栄誉と力を受けるのにふさわしい方**です。あなたが**全てのものを創造**されたからです。**全てのものは、あなたのご意志によって存在**するようになり、**創造**されました」を読む。）**忠実な天使たちも**エホバを賛美しています。天でエホバのそばにいて、エホバのことをよく知っているからです。**エホバの行動**から、エホバが**どんな方かが分**かります。それで、天使たちは**エホバが行うことを見**る時、**ますますエホバを賛美したい**という気持ちになるのです。（ヨブ38:4-7私が大地を据えた時、あなたはどこにいたのか。教えてほしい。もし理解していると言うのなら。5誰が大地の寸法を定めたのか、誰が大地の上に測り綱を伸ばしたのか、もし知っているのなら教えてほしい。6大地の受け台は何の中に埋まっているのか。誰が大地の隅石を据えたのか。7その時、明けの星が共に喜びの叫び声を上げ、神の子たち(へ語慣用句/神の天使たちを指す)が皆、**称賛の叫び声を上げ始めた**)

7. どんな点についてエホバを賛美したいと思いますか。

7 私たちもエホバを賛美したいと思います。**祈りの中**で、エホバの**どんなところが好き**で**どんなところが素晴らしい**と思っているかを伝えることができます。**聖書を学**ぶ時には、**エホバがどんな方か**に**注目しながら読む**ようにしましょう。そして、**感動**したことをエホバに**祈りで伝える**ことができます。（ヨブ37:23**全能者を理解**することなど、私たちには**到底できません**。神は**偉大な力**を持っており、ご自分の公正さと正しさを曲げることは決してありません。ロマ11:33**ああ、神の祝福は何と豊かで、神の知恵と知識は何と深い**でしょう。神の裁きを知り抜くことも、神の道を知り尽くすことも決してできません）また、エホバが**自分や仲間をどのように助**けてくださっているかを**考**え、エホバを**賛美したい**という気持ちになります。エホバは**いつも私たち**のことを**気に掛**け、**守**ってくださっているのです。（サムー1:27**この子のことを私は祈り、エホバは願いをかなえてくださいました**;2:1、2**ハンナは祈った**。「私の心はエホバのゆえに喜び、私の角(力、征服、勝利を表す比喻表現)はエホバによって高く上げられ(*私の力は

エホバによって強められます。私の口は敵に向かって大きく開きます。あなたによる救いを喜ぶからです。2 エホバのように聖なる方はいません。あなたのほかにはいないのです。私たちの神のような岩はありません)

8. どんなことをエホバに感謝できますか。 ([テサロニケ第一 5:18](#))

8 **エホバに感謝する。** エホバに**感謝できること**は**たくさん**あります。 ([テサロニケ第一 5:18](#) **全てのことに感謝してください。**これは、キリスト・イエスに従う皆さんに神が望んでいる事柄ですを読む。) 私たちが**持っている良いもの**は**全てエホバが与えてくださったもの**だからです。 ([ヤコ 1:17](#) **良い贈り物、完全な贈り物は全て、天から、光(*天体の光)の父から来ます。父は移り変わる影のように変化したりはしません(*父には影の移動による変化もあります)**) 例えば、**美しい地球**を含め、**素晴らしい物**を**たくさん造**ってくださいました。また、**命**、**家族**や**友達**、**将来の希望**も与えてくださっています。そして何よりも、**エホバと友達になれる**というのは**本当にうれしい**ことです。

9. エホバへの感謝を深めることはどうして**大切**ですか。

9 私たちは、**エホバにどんなことを感謝できるか**について**意識的に考える必要**があるかもしれません。**感謝しない人たちに囲**まれて生活しているからです。**多くの人は、感謝を示すことよりも、どうすれば自分の欲しいものを手に入れられるか**ということばかり考えています。そうした**態度に影響**されてしまうなら、私たちの**祈りはお願いばかり**になってしまうでしょう。**そうならな**いために、エホバが私たちにしてくださっていることへの**感謝を深め**、それをエホバに伝えるのは**大切**なことです。 ([ルカ 6:45](#) **善い人は、心に蓄えている善いもののなかから善いものを取り出し、邪悪な人は、蓄えている邪悪なものの中から邪悪なものを取り出します。心に満ちあふれているものが口から出るのです**)



エホバに感謝を伝えることは、大変な中でも**頑張りが続く助け**になる。(10 節を参照。)

10. ある姉妹にとって、感謝の気持ちを持つことはどのように**助け**になりましたか。(写真も参照。)

10 感謝の気持ちは、問題に立ち向かう**助け**になります。「**ものみの塔**」2015 年 1 月 15 日号に載せられている**敬淑姉妹の経験**を考えてみましょう。姉妹は、**進行性の肺がん**と診断されました。こう言います。「**本当にショック**でした。**もうすべて終わり**だと感じ、**とても怖く**なりました」。姉妹はどうしたのでしょうか。**毎晩、寝る前に家の屋上へ行って、その日に感謝**していることを**5 つ声に出して祈**りました。そうすると、**気持ちが落ち着き、エホバをどれほど愛**しているかを**伝え**たくなりました。そして、エホバが**試練の間ずっと支**えてくださっていることや、人生には試

練より祝福の方がはるかに多いことにも気付きました。大変な経験をしている時にも、エホバに感謝できることはたくさんあります。エホバに祈って感謝を伝えることは、穏やかな気持ちで試練を忍耐していく助けになるでしょう。

11. イエスが天に昇った後、弟子たちに大胆さが必要だったのはどうしてですか。

11 大胆に伝道できるようにと祈る。イエスは天に昇る少し前、「エルサレムで、ユダヤとサマリアの全土で、また地上の最も遠い所」でも伝道するようにと弟子たちに命じました。（使徒 1:8 しかし、聖なる力があなたたちに働く時、あなたたちは力を受け、エルサレムで、ユダヤとサマリアの全土で、また地上の最も遠い所にまで、私の証人となります。ルカ 24:46-48 こう言った。「このように書いてあります。キリストは苦しみを受け、3 日目に生き返り、47 その名によって、罪の許しのために悔い改めるようにとの知らせが、エルサレムから始めて全ての国の人々に伝えられます。48 あなたたちはこれらのことの証人となります）でもその後すぐ、使徒のペテロとヨハネはサンヘドリンに連れていかれ、宗教指導者たちから伝道をやめるようにと脅されます。（使徒 4:18 そして2人を呼び、イエスの名によって何も言ったり教えたりしてはならないと命じた、21）それで、支配者と長老たちは2人をさらに脅してから釈放した。罰する理由が何も見つからなかったからであり、また民のこともあった。起きたことについて皆が神をたたえていたのである）ペテロとヨハネはどうするのでしょうか。

12. 使徒 4 章 29、31 節によると、弟子たちは何をしましたか。

12 宗教指導者たちの脅しに対し、ペテロとヨハネはこう言いました。「神よりもあなた方の言うことを聞く方が、神から見て正しいことなのかどうかは、自分たちで判断してください。しかし、私たちとしては、見聞きしたことについて話すのをやめるわけにはいきません」。（使徒 4:19、20）ペテロとヨハネが釈放されると、弟子たちはエホバの望まれることを行えるよう、こう祈りました。「あなたの奴隷たちができる限り大胆にあなたの言葉を語り続けられるようにしてください」。エホバはこの誠実な祈りに答え、弟子たちに勇気を与えました。（使徒 4:29）それで今、エホバよ、彼らの脅しに注意を向け、あなたの奴隷たちができる限り大胆にあなたの言葉を語り続けられるようにしてください、31 弟子たちが祈願を終えると、集まっていた場所は揺れ動いた。そして一人残らず聖なる力に満たされて、神の言葉を大胆に語るのだったを読む。）

13. 眞赫兄弟の例からどんなことを学べますか。

13 私たちも、政府から伝道を禁止された時、弟子たちに見習うことができます。眞赫兄弟の例を考えてみましょう。兄弟は軍隊に加わらなかったために投獄されました。そして、独房に入れられている人たちを世話する仕事を任されます。でも、聖書のお話を含め、仕事と関係のない話はしてはいけないと言われました。兄弟は、あらゆる機会に伝道できるよう知恵と大胆さを与えてください、とエホバに祈りました。（使徒 5:29 ペテロとほかの使徒たちは答えた。「私たちは、人ではなく神に従わなければ(*統治者に従うように従わなければ)なりません」）こう言っています。「エホバは私の祈りを聞いて、知恵や大胆さを与えてくださいました。そのおかげで、独房の扉の所で、いろんな人と 5 分間の聖書レッスンができるようになりました。夜には、次の日に渡すための手紙を書きま

した」。私たちも眞赫兄弟のように、エホバが必ず助けてくださると確信して、知恵や大胆さを祈り求めることができます。

14. 問題を経験している時にはどんなことができますか。(詩編 37:3, 5)

14 **問題に立ち向かうための助けを求める。**私たちはみんないろいろな問題を経験します。病気になるったり、ひどく落ち込んだりすることもあるれば、家族の中での問題、愛する人の死、迫害などを経験することもあります。こうした状況に感染症の流行や戦争などが加わると、ますます大変になるでしょう。そうした時には、自分の気持ちを全てエホバに打ち明けてください。親友に話す時のように、自分のことを伝えましょう。エホバは「あなたのために行動してください」います。(詩編 37:3 エホバに頼り、善を行え。地上に住み、忠実に歩め、5 あなたの道をエホバに委ね(d*の上に転がし)、神に頼れ。神があなたのために行動して下さるを読む。)

15. 「苦難に遭っても忍耐」する上で、祈りはどのように助けになりますか。

15 粘り強く祈ることは、「苦難に遭っても忍耐」する助けになります。(ロマ 12:12 希望によって喜びましょう。苦難に遭っても忍耐しましょう。粘り強く祈りましょう) エホバはご自分に仕える人たちがどんな経験をしているかをよく知っていて、「助けを求める叫びを聞」いてくださいます。(詩 145:18, 19 エホバは、ご自分に呼び掛ける全ての人の近くにいる。ご自分に誠実に(*正しく)呼び掛ける全ての人の近くにいる。19 神はご自分を畏れる人の願いをかなえてくださる。助けを求める叫びを聞き、助け出してください) 開拓者である 29 歳のクリスティー姉妹は、このことを実感しました。姉妹は突然重い病気になり、とてもがっかりしました。さらに、母親が命に関わる病気であることが分かりました。姉妹はこう言います。「一日一日頑張るための力を与えてください、とエホバに真剣に祈りました。そして、集会や個人研究といった良い習慣を守るようにしました。この大変な時期を乗り切る上で、祈りは大きな力になりました。エホバがすぐそばにいてくださるのを感じ、とても慰められました。すぐに病気が良くなったわけではありませんでしたが、エホバは私の祈りに答えて、穏やかな気持ちでいられるように助けてくださいました」。エホバが「神への専心を示す人々をどのように試練から救い出すかを知ってい[る]」ことを決して忘れないようにしましょう。(ペテロ 2:9 ですからエホバ(*)は、神への専心を示す人々をどのように試練から救い出すかを知っています。また、正しくない人々を処罰の日にはどのように確実に滅ぼすかも知っています)



誘惑に抵抗するために、(1) 助けを求めてエホバに祈り、(2) 祈りに沿った行動をし、(3) エホバとの絆を深める。(16-17節を参照。)

16. 誘惑に抵抗するためにエホバの助けが必要なのはどうしてですか。

16 誘惑に抵抗できるよう助けを求める。私たちは不完全なので、間違ったことをさせようとする誘惑にいつも抵抗する必要があります。でもサタンは、この面で私たちに大変な思いをさせようとして、できる限りのことをしています。例えば、不道德なエンターテインメントを使います。そうしたものを楽しむと、良くないことばかり考えるようになってしまうでしょう。やがて、心も汚されて重大な罪を犯してしまうかもしれません。(マル 7:21-23 中から、つまり人の心から、有害な考えが出てきます。性的不道德、盗み、殺人、22 姦淫、食欲、邪惡な行為、欺き、恥知らずな行い、ねたみ、冒瀆、傲慢、無分別です。23 これら邪惡な事柄は皆、中から出てきて人を汚します。ヤコ 1:14, 15 人はそれぞれ、自分の欲望に引かれて惑わされる(*餌によるかのように捕らわれる)ことにより、試されるのです。15 欲望は膨れ上がった(d*身ごもった)時に罪を生みます。そして、罪は犯された時に死をもたらします)

17. 誘惑に抵抗するための助けを求めたなら、どんなことをする必要がありますか。(写真も参照。)

17 誘惑に抵抗するためには、確かにエホバの助けが必要です。イエスも模範的な祈りの中で、「私たちが誘惑に陥らせないで、邪惡な者から救い出してください」と祈るよう教えました。(マタ 6:13 私たちを誘惑に陥らせないで、邪惡な者(if*邪惡なこと)から救い出してください) エホバは私たちのことを助けたいと思っています。でも、私たちの方から助けを求める必要があります。そして、祈りに沿った行動を取ることも大切です。例えば、サタンの世の中に広まっている間違った考えにできるだけ触れないようにします。(詩 97:10 エホバを愛する人たち、悪を憎め。神はご自分に尽くす(*を揺るぎなく支持する/から離れない)人たちの命を守っている。その人たちを悪人の手から助け出す) 聖書を読んだり学んだりして、いつも良いことを考えるように努力することもできます。集会や伝道に参加することも助けになります。そして、エホバも行動してください。聖書の中で約束している通り、私たちが耐えられないほど誘惑を受けるままにはしません。(コリ 10:12, 13 それで、立っていると思う人は、倒れることがないように気を付けてください。13 皆さんが受けてきた誘惑は、多くの人が同じように経験してきた誘惑です。神は信頼できる方で、皆さんが耐えられないほど誘惑を受けるままにはしません。出口を設けて、誘惑に耐え切れるようにしていただきます)

18. 祈りに関してどんなことを努力できますか。

18 この終わりの時代にエホバに忠実に仕えていくためには、ますます祈りが大切です。毎日時間を取って、心からの祈りを捧げましょう。エホバは私たちに「気持ちを全て」伝えてほしいと思っています。(詩 62:8 民よ、いつでも神に頼れ。あなたの気持ちを全て神に伝えよ。神は私たちの避難所。(セラ)) エホバを賛美し、エホバがしてくださっている全てのことに感謝しましょう。伝道で大胆に語れるようにと祈ることもできます。そして、どんな問題や誘惑にも立ち向かえるよう助けを求めましょう。エホバに祈りを捧げることを、何にも誰にも邪魔されないようにしてください。では、エホバはどのように私たちの祈りに答えてくださるのでしょうか。その点は次の記事で考えます。

1. イエスはどのように祈りを大切にしましたか。

- ・S03 祈りが聞かれるという確信を持って何度も祈るように、と弟子たちに教えた
- ・S04 手本によっても祈りの大切さを弟子たちに教えた。イエスは宣教期間中、何度も祈った。とても忙しく、たくさんの人たちに囲まれることもよくあったので、祈るために時間を取る必要があった。朝早く起きて、独りで祈りを捧げたこともあれば、重要な決定をする前に一晩中祈ったことも、亡くなる前の晩には、地上での最も難しい務めを果たせるよう、何度も祈りを捧げた
- ・S05 私たちも、どんなに忙しくても祈りのために時間を取るのとは大切。

2. 祈る時にはどんなことを含めるとよいですか。

- ・S06-07 エホバを賛美する。 私たちも祈りの中で、エホバのどんなところが好きでどんなところが素晴らしいと思っているかを伝えることができる。聖書を学ぶ時には、エホバがどんな方かに注目しながら読み、感動したことをエホバに祈りで伝える。また、エホバが自分や仲間をどのように助けてくださっているかを考え、賛美に含める
- ・S08-10 エホバに感謝する。 エホバに感謝できることはたくさんある。私たちが持っている良いものは全てエホバが与えてくださった。例えば、美しい地球を含め、素晴らしい物をたくさん造って、また、命、家族や友達、将来の希望も与えてくださった。そして何よりも、エホバと友達になれることは感謝すべきこと。(S09) 私たちは、感謝しない人たちに囲まれて生活しているので、エホバにどんなことを感謝できるかについて意識的に考える必要があるかも。(S10) 大変な経験をしている時にも、エホバに感謝できることはたくさんあります。エホバに祈って感謝を伝えることは、穏やかな気持ちで試練を忍耐していく助けになる
- ・S11-12 大胆に伝道できるようにと祈る。 使徒のペテロとヨハネはサンヘドリンに連れていかれ、宗教指導者たちから伝道をやめるようにと脅されたが、釈放されると「あなたの奴隷たちができる限り大胆にあなたの言葉を語り続けられるようにしてください」と祈り、エホバはこの誠実な祈りに答えて弟子たちに勇気を与えてくださった。私たちも、政府から伝道を禁止された時、ペテロとヨハネたちに見習える
- ・S14-15 問題に立ち向かうための助けを求める。 粘り強く祈ることは、「苦難に遭っても忍耐」する助けになる。エホバはご自分に仕える人たちがどんな経験をしているかをよく知っていて、「助けを求める叫びを聞」いてくださる。私たちは、エホバが「神への専心を示す人々をどのように試練から救い出すかを知ってい[る]」ことを決して忘れないようにする
- ・S16-17 誘惑に抵抗できるよう助けを求める。 私たちは不完全なので、間違ったことをさせようとする誘惑にいつも抵抗する必要があるが、サタンはこの面で私たちに大変な思いをさせようとして、できる限りの誘惑をしてくる。エホバは私たちのことを助けたいと思っているが、私たちの方から助けを求める必要があり、さらに祈りに沿った行動を取ることも大切。例えば、サタンの世の中に広まっている間違った考えにできるだけ触れないようにし、聖書を読んだり学んだりして、いつも良いことを考えるように努力する。集会や伝道に参加することも助けになる

3. 祈りに関してどんなことを努力したいと思いますか。

機会を見つけて頻繁に祈り、小さな決定や心配や危険についてもエホバに委ねる習慣を身に着けたい。その習慣化を助ける具体的な方法も試してみたい