

## 44 番の歌 謙遜な人の祈り

### エホバに心から祈るには

「私は心を込めて呼ぶ。 エホバ、 答えてください。 (あなたの規定を私は守る。)」。[詩編 119:145](#)

ポイント：聖書に記録されている祈りについて考えると、もっと心を込めて祈れるようになります。

1-2. (ア) エホバに心からの祈りを捧げられないことがあるのはどうしてですか。 (イ) エホバは祈りに耳を傾けてくれます。どうしてそれが分かりますか。

いつも同じような祈りをしている、と思うことがありますか。自分の祈りは表面的で型にはまっていると感じますか。誰もがそう思ったことがあるはずです。慌ただしい生活を送っていると、祈りをさっと済ませてしまうこともありがちです。自分なんかの祈りは聞いてもらえないんじやないかと思って、エホバに素直な気持ちを打ち明けるのを難しく思う人もいます。

2 聖書によると、エホバが喜ぶのは凝った言い回しの祈りではありません。謙虚な心で捧げられる祈りです。エホバは「温厚な人たちの訴えを聞いて」くださいます。(詩 10:17 エホバ、あなたは温厚な人たちの訴えを聞いてくださる。彼らの心を強くし、よく注意を払ってくださる。)私たちのことを深く気に掛けていて、祈りの一言一言にじっと耳を傾けてくれます。(詩 139:1-3 エホバ、あなたは私の全てを探りました。私のことを知っています。2座るのも立つのも知っています。遠くから私の考えを知ります。3旅するのも横になるのも見ていて(d\*測ります)。私の全ての歩みをよく知っています。)

3. この記事ではどんなことを考えますか。

3 この記事では次のことを考えます。①ためらわずにエホバに祈れるのはどうしてですか。②どうすれば心から祈れますか。③聖書に記録されている心のこもった祈りについて考えるとよいのはどうしてですか。④ストレスのせいで自分の気持ちをうまく言葉にできない時はどうしたらいですか。

#### ①ためらわずにエホバに祈る

4. エホバに気持ちを何でも自由に話せるのはどうしてですか。(詩編 119:145)

4 エホバは私たちの幸せを願ってくれている親友なので、自分の気持ちを何でも自由に話せます。[詩編 119 編](#)を書いた人も、エホバとのそういう友情を築きたいと思っていました。この人はつらい経験をいろいろしていました。周りの人から中傷されて苦しみました。(詩 119:23 高官たちが共に座って私を非難しても、私はあなたの規定をじっくり考える(\*を学ぶ))。69 思い上が

った人たちは、うそで私の評判を損なう。しかし私は心を尽くしてあなたの命令を守る。78思  
い上がった人たちが恥をかきますように。その人たちは不当にも悪いことを仕掛けてくる(if\*う  
そで私を傷つける)。しかし私はあなたの命令をじっくり考える(\*を学ぶ)。) 自分の弱さにがっ  
かりすることもありました。(詩 119:5 私が揺らぐことなく(d\*ああ、私の道がしっかりと据えら  
れ), あなたの規定を守ることができればよいのに!) でも、エホバに気持ちを打ち明けること  
をためらいませんでした。(詩編 119:145 私は心を込めて呼ぶ。エホバ、答えてください。あな  
たの規定を私は守る。を読む。)

5. 不安や恥ずかしさを感じる時も祈るのをためらうべきでないのはどうしてですか。例えを使って説明してください。

5 エホバは重大な罪を犯した人にも、祈るように勧めています。(イザ 55:6, 7 見いだせるうちに  
エホバを探し求めよ。その方が近くにいるうちに呼び掛けよ。) 悪い行いをやめ、有害な考えを  
捨てよ。憐れんでくださるエホバのもとに帰れ。私たちの神のもとに帰れ。神は寛大に(\*惜し  
みなく)許してください。) それで、不安や恥ずかしさを感じる時も祈ることをためらわないと  
ください。例えで考えてみましょう。飛行機のパイロットは助けが必要な時、いつでも管制官に連  
絡を取れます。パイロットは何かミスしたり進路に迷ったりして恥ずかしく思っても、連絡を取  
らないということはありません。私たちも、どうしていいか分からなくなったり、罪を犯したり  
してしまっても、ためらわずにエホバに祈ることができます。(詩 119:25 私は地面に倒れ込んで  
いる。あなたの言葉の通りに私を生き続けさせてください。176 私は迷い出た羊のようにさま  
よっている。私を捜してください。私はあなたのおきてを忘れていない。)

## ②どうすれば心から祈れるか

6-7. どうすればエホバに心から祈れますか。例を挙げて説明してください。(脚注も参照。)

6 自分の考えていることや感じていることを自由に何でもエホバに伝えるなら、心から祈ってい  
ることになります。どうしたらそういう祈りができるでしょうか。

7 エホバがどういう方かじっくり考える。\*「クリスチャンのための聖句ガイド」にある「エホバ」というト  
ピックの「エホバはどんな方か」(聖なる方、イエスによる永遠の命を与えてくださる方、愛の体現者、憐み/思いや  
りがある、謙遜で信頼できる、幸せで親切で辛抱強い方、豊かに与えて、揺るぎない愛を示してください)を参照。  
エホバがどんな方かを考えれば考えるほど、思っていることを何でも話したいという気持ちにな  
ります。(詩 145:8, 9 エホバは思いやり(\*慈しみ)があり、憐れみ深い。すぐに怒らず、揺るぎ  
ない愛に満ちている。) エホバは全てのものに対して善いことを行う。神の憐れみは全ての行い  
にはっきりと表れている。18 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。) クリストゥーン姉妹について考えてみま  
しょう。姉妹の父親は家で暴力を振るっていました。姉妹はこう言います。「お父さんに話すよう  
にエホバに話せると言われても、そんなことできないと感じました。私には馴染なところがたく  
さんあるので、エホバから嫌われるんじゃないかとも思っていました」。でも姉妹は、エホバが  
どんな神かを考えるようにしています。こう言っています。「エホバの揺るぎない愛について考  
えると、そういう不安は消えていきます。エホバはどんな時もそばにいてくれます。たとえ私が

転んでも、優しく抱き起こしてくれます。だから、うれしいことも悲しいこともエホバには何でも話せるんです」。

8-9. 祈る前にどんなことを話すか考へるとよいのはどうしてですか。

8 どんなことを話すか考へる。祈る前にこんなことを考へてみましょう。「①今どんなことが特に気掛かりだろうか。②許さないといけない人が誰かいいるだろうか。③最近、何かの変化を経験してエホバの助けを必要としているだろうか」。（[王二 19:15-19](#) そしてエホバの前でこう祈り始めた。「ケルブたちの上(if\*間)に王として座っている、イスラエルの神エホバ、あなただけが、地上の全ての王国の真の神です。天と地を造られたのはあなたです。 16 エホバ、耳を傾けて聞いてください！ エホバ、目を開いてご覧ください！ セナケリブが送ってきた、生きている神へのあざけりの言葉を聞いてください。 17 エホバ、アッシリヤの王たちは確かにさまざまな国とその領土を荒廃させました。 18 彼らはそうした国の神々を火の中に投げ入れました。それらは神ではなく、人が木や石で作ったものだったからです。それで滅ぼせたのです。 19 私たちの神エホバ、どうか彼の手から私たちを救ってください。エホバ、あなただけが神であることを地上の全ての王国が知るためです」。）また、イエスが教えた祈りに沿って、エホバのお名前と王国、エホバの望んでいることについてどんなことを祈れるか考へてみましょう。（[マタ 6:9, 10](#) それで、このように祈らなければなりません。『天におられる私たちの父よ、お名前が神聖なものとされましますように。 10 あなたの王国が来ますように。あなたの望まれることが、天と同じように地上でも行われますように。）

9 アリスカ姉妹は、夫が末期の脳腫瘍だと知った時、祈るのが難しくなりました。こう言っています。「とてもショックで、何と祈つたらいいか分かりませんでした」。姉妹はどうしたでしょうか。「祈る前に時間を取って頭の中を整理するようにしました。そうしたので、自分のことや夫の病気のことばかり祈らずに済みました。冷静になって穏やかな気持ちで祈れるようになりました」。

10. じっくり祈るとよいのはどうしてですか。（写真も参照。）

10 じっくり祈る。短くても内容の濃い祈りができるが、時間をかけて祈る方が自分の深い気持ちを伝えられます。\*会衆を代表して祈る時は短めに祈った方がよいでしょう。アリスカ姉妹の夫のイライジャ兄弟はこう言っています。「1日に何回も祈るようにしています。じっくり時間をかけて祈るようにしたら、エホバをもっと身近に感じられるようになりました。エホバは私たちが祈る時、いつまで聞かされるんだろうと思ったりはしません。だから安心してゆっくり祈れるんです」。気を散らされずにじっくり祈れる時間帯や場所を見つけましょう。声に出して祈ることもできます。そんなふうにして時間をかけて祈ることを習慣にしていきましょう。



じっくり祈れる時間帯や場所を見つけましょう。（10節を参照。）

### ③聖書に記録されている心のこもった祈り

11. 聖書に記録されている祈りを味わいながら読むとよいのはどうしてですか。（「[共感できる祈りを探す](#)」という囲みも参考。）

11 聖書に記録されている、心のこもった祈りやエホバへの歌や詩を味わいながら読むのはよいことです。昔エホバに仕えた人たちが、どんなふうに心の奥底にある気持ちをエホバに伝えたかを考えると、自分も心を開いてエホバに祈ろう、という気持ちになります。祈りに取り入れられそうな表現もきっと見つかるでしょう。自分と同じような経験をした人の祈りに共感するかもしれません。

#### [共感できる祈りを探す](#)

昔エホバに仕えた人々は、いろんな場面で自分の気持ちを包み隠さずエホバに伝えました。そういう祈りにあなたもきっと共感するはずです。

・ヤコブは不安に襲われた時も、エホバへの信仰と感謝にあふれた祈りを捧げました。（[創 32:9-12](#) それからヤコブはこう祈った。「私の父祖アブラハムの神、父イサクの神、エホバ、あなたは私に、『あなたの土地に、あなたの親族の所に帰りなさい。あなたに良いことがあるようにする』と言っておられます。<sup>10</sup> あなたは私のような者に搖るぎない愛を示し、支え続けてくださいました。私がヨルダン川を渡った時にはつえしか持っていましたが、今では宿営が2つになりました。<sup>11</sup> お願いです。兄エサウの手から私を救い出してください。彼がやって来て私も女性や子供たちも襲うのではないか、と恐れています。<sup>12</sup> あなたは、『私は必ずあなたに良いことがあるようにする。あなたの子孫を、数え切れない海の砂のように多くする』と言われました）

・若いソロモンは、エホバから任された責任にプレッシャーを感じた時、助けてほしいと真剣に祈りました。（[王一 3:7-9](#) 私の神エホバ、あなたは父ダビデの代わりに私を王にしましたが、私はただの若者(\*少年)で、経験がありません。<sup>8</sup> 私はあなたが選んだ民の中におり、その民は数え切れないほどたくさんいます。<sup>9</sup> それで、あなたの民を裁くため、善惡を識別できるよう、従順な心をお与えください。そうでないと、この膨大な数の(if\*この難しい)あなたの民を裁くことなどできません」。）

・ダビデはバテ・シバと姦淫を犯した後、エホバに「清い心」を祈り求めました。（[詩 51:9-12](#) 私の罪から顔を背け(\*隠し)、全ての過ちを拭い去ってください。<sup>10</sup> 神よ、私の内に清い心をつくってください。新たな精神、揺らぐことがない精神を持たせてください。<sup>11</sup> あなたの前から私を追い払わないでください。聖なる力を私から取り去らないでください。<sup>12</sup> あなたによる救いの喜びを再び味わわせてください。あなたに進んで従う気持ちを私の内に呼び起こしてください。）

・マリアは特別な任務を与えられた時、エホバを賛美しました。（[ルカ 1:46-49](#) マリアはこう言つた。「私はエホバをあがめ、<sup>47</sup> 私の心は救い主である神のおかげで喜びにあふれます。<sup>48</sup> 神は低

い立場にある奴隸の私に目を留めてくださったからです。今後、あらゆる世代の人々が私を幸せな人と言います。 49 強力な神が素晴らしいことをしてくださったからであり、その方の名は聖なるものです。 )

やってみよう 聖書に出てくる人たちの祈りを掘り下げてみましょう。そして、エホバがどんなふうに応えたか考えましょう。学べたことを自分の祈りに生かしてください。

12. 聖書に記録されている祈りを読む時、どんなことを考えるといですか。

12 聖書に記録されている祈りを読む時、次のようなことを考えてみてください。「①誰がどんな時に捧げた祈りだろう。②自分も同じような気持ちになることがあるだろうか。③この祈りからどんなことを学べるだろう」。答えを知るには調査しないといけないかもしれません。でも、そうしてよかったですと思えるはずです。では、幾つかの祈りを調べてみましょう。

13. ハンナの祈りから何が学べますか。 (サムエル第一 1:10, 11) (絵も参照。)

13 サムエル第一 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ました。 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」。を読む。ハンナはこの祈りを捧げた時、2つの大きな悩みを抱えていました。①子供ができないことと、②もう1人の妻から嫌がらせを受けていたことです。(サムー 1:4-7 エルカナは犠牲を捧げたある日、妻ペニンナとその息子や娘たち皆に犠牲の中からそれぞれの分を与えた。 5一方、ハンナには特別の分を与えた。ハンナを愛していたからである。しかしエホバは彼女に子供を授けていなかった。 6しかも、彼女と張り合う妻ペニンナが彼女を傷つけようとして、エホバから子供を授かっていないことをしきりにあざけっていた。 7毎年、エホバの家に上っていくたびにそのようにしていた。ハンナはひどくあざけられるので、泣いて、食事をしようとしなかった。) あなたも、なかなか解決しない問題に悩まされていますか。もしそうなら、ハンナの祈りから学べることがあります。①ハンナは時間をかけてじっくり祈り、②心の内をエホバに包み隠さず話しました。」そうしたので気持ちが楽になりました。(サムー 1:12 ハンナはエホバの前で長く祈った。その間、エリは彼女の口元を見ていた。 18 ハンナは言った。「これからも私のことを良く思ってくださいますように」。彼女はそこを離れて、食事をした。もう沈んだ顔ではなかった。) 私たちも、どんな悩みがあって、どんな気持ちになっているかを全部エホバに伝えられます。そのようにして「重



荷をエホバに委ね」るなら、きっと心が軽くなるでしょう。(詩 55:22 重荷をエホバに委ねよ。そうすれば支えてくださる。神は正しい人が倒れる(\*よろける)ことを決して許さない。)

子供ができず、もう1人の妻から嫌がらせを受けていたハンナは、心の内をエホバに包み隠さず話した。(13節を参照。)

14. (ア) ハンナからほかにもどんなことを学べますか。 (イ) 聖書を読んでじっくり考えると、中身の濃い祈りができます。そういうえるのはどうしてですか。 (脚注を参照。)

14 息子サムエルが生まれてから数年後、ハンナはサムエルを大祭司エリの所に連れていきました。 (サムー 1:24-28) その子が乳離れするとすぐにハンナはその子を連れて上り、シロにあるエホバの家に行った。3歳の雄牛1頭、麦粉22リットル、ぶどう酒が入った大きなつぼを持って、その子を連れていった。 25 雄牛はほふられ(\*殺され), その子はエリの所に連れていかれた。 26 そこでハンナは言った。「私は確かに、この場所であなたのもとに立ち、エホバに祈った者です。 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。 28 それで私はこの子をエホバにお渡し(d\*お貸し)します。この子は一生涯、エホバのものです」。すると彼(c\*エルカナのことと考えられる)はそこでエホバにひれ伏した。) その時にハンナが捧げた祈りには、エホバに尽くす人をエホバが守り世話してくれるという確信がこもっています。 \*ハンナは祈りの中で、モーセが書いたのと似た表現を使っています。きっとそういう聖書の言葉についてじっくり考えていましたのでしょう。

(申 4:35; 8:18; 32:4, 39。サムー 2:2, 6, 7) ずっと後の時代、イエスの母マリアはハンナが使ったのととてもよく似た表現でエホバを賛美しています。 (ルカ 1:46-55) (サムー 2:1) ハンナは祈った。「私の心はエホバのゆえに喜び、私の角(c\*力、征服、勝利を表す比喩表現)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。 , 8, 9 立場が低い人を地面から起き上がらせます。貧しい人を灰の山(if\*ごみ捨て場)から引き上げて、高官たちと共に座らせ、栄誉ある席を与えます。大地の土台はエホバのもので、神はその上に土地を据えます。 9 神はご自分に尽くす(\*を搖るぎなく支持する/から離れない)人の一歩一歩を守りますが、悪い人は闇の中で沈黙させられます。人は力によって勝利することはできないのです。) 家庭内の問題は続いていたかもしれません。でもハンナは、エホバが自分のためにしてくれたことをよく考えるようにしていました。何が学べますか。たとえ問題が続いているとしても、エホバがこれまでどんなふうに支えてくれたかを考えると、前向きな気持ちで頑張っていけます。

15. エレミヤの祈りから、不当な扱いを受けた時に役立つどんなことを学べますか。 (エレミヤ 12:1)

15 エレミヤ 12:1 エホバ、あなたは正しい方です。私があなたに訴えるときも、公正についてあなたと話すときも。しかし、邪悪な人たちが成功を収めているのはどうしてですか。不誠実な人たちが気楽に暮らしているのはどうしてですか。を読む。預言者エレミヤはある時、①悪い人たちがうまくやっているのを見て心が乱されました。②仲間のイスラエル人からひどい扱いを受け、やる気を失ったこともあります。 (エレ 20:7, 8 エホバ、あなたは私をだまし、私はだまされました。あなたは私に対して力を振るい、勝ちました。私は一日中、笑いものにされ、皆が私をあざけっています。 8 私は語るたびに叫び、「暴力と破滅!」と声高に言わなければなりません。 エホバの言葉のせいで、私は一日中侮辱され、からかわれます) 私たちも、不正を働く人たちが成功しているのを見たり、周りの人からばかにされたりすると、同じような気持ちになります。エレミヤは自分のいら立ちをストレートにエホバに伝えましたが、エホバの正しさを疑つ

たりはしませんでした。後にエレミヤは、エホバが反抗的なイスラエル人を処罰するのを見ました。それで、エホバが絶対に正しいことをするという確信は強まつたはずです（エレ 32:19 素晴らしい目的を持ち(\*助言を与え)，偉大なことを行い，人々の歩み全てをご覧になっています。一人一人に、生き方や行いに応じて報いるためです）私たちも不当な扱いを受けていら立つたり傷ついたりする時、自分の気持ちをありのままにエホバに話すことができます。そうやって祈る時も、エホバが一番いい時に不正を全部なくしてくれることを信じて疑わないようにしましょう。

16. レビ族のある人の祈りからどんなことが学べますか。（[詩編 42:1-4](#)）（挿絵と写真も参照。）

16 [詩編 42:1-4](#) 水の流れを慕う鹿のように、神よ、私はあなたを慕います。2 私は神を、生きている神を求める。渴きを覚えた人のように。いつ私は神の前に出られるのだろうか。3 昼も夜も涙が私の食物となる。人々は一日中、「おまえの神はどこにいるのか」と私をあざける。4 過去のことを私は思い出し、気持ちを全て神に伝える。私はかつて群衆と共に歩いた。前を行ってゆっくり歩いた。神の家に向かって。祭りを祝い、喜びと感謝の声を上げる群衆と共に。を読む。この詩を書いたレビ族の人は、流刑にされていて、仲間のイスラエル人と一緒にいることができませんでした。そのせいでどんな気持ちになっていたかが、この詩から伝わってきます。私たちも病気で家から出られなかったり、信仰のために収監されてたりすると、このレビ族の人と同じような気持ちになって、感情の浮き沈みを経験するかもしれません。でもそんな時こそ、どう感じているかを全部エホバに伝えられます。祈ると自分の気持ちと向き合うことができ、視野を広げられるようになります。このレビ族の人もそうでした。エホバを賛美するために今の自分にもできることがある、ということに気付きました。（[詩 42:5](#) なぜ私は絶望しているのだろう。なぜ心がかき乱されているのだろう。神を待て。私は偉大な救い主を賛美する。）また、エホバがどのように世話をしてくれているのかもじっくり考えました。（[詩 42:8](#) 昼、エホバは私に搖るぎない愛を示してくださる。夜、私は神について歌い、命を与えてくださった神に祈る。）私たちも



祈って気持ちを全てエホバに伝えるなら、考えが整理され、バランスを取り戻し、頑張り続ける力が湧いてきます。

[詩編 42 編](#)を書いたレビ族の人は、祈って気持ちを全部エホバに伝えた。私たちも同じようにすれば、物事を広い視野で見られるようになる。（16 節を参照。）

17. (ア) ヨナの祈りから何が学べますか。（[ヨナ 2:1, 2](#)）(イ) 聖書の言葉を覚えるとよいのはどうしてですか。（脚注を参照。）

17 [ヨナ 2:1, 2](#) ヨナは魚の腹の中でエホバ神に祈った。2 こう言った。「苦難のさなか、私はエホバに向かって叫びました。神は答えてくださいました。墓(c\*へ語シェオル)の底(d\*腹)から、私は助けを求めて叫びました。あなたは私の声を聞いてくださいました。」を読む。預言者ヨナは、大きな魚(サカナ)の腹の中からこの祈りを捧げました。ヨナはエホバに従わないで逃げたにもかかわ

らす、エホバが必ず聞いてくれると信じて祈りました。祈りの中で、詩編に出てくる表現をたくさん使っています。\*例えば、ヨナ2章3-9節(あなたが私を深い所に、大海原のただ中に投げ込むと、69:1水流が私を巻き込みました。あなたの荒波が押し寄せてきました。⁹私は言いました。『私はあなたの目の前から追い払われた。あなたの聖なる神殿を再び見ることなど、どうしてできるだろう』。69:1⁹水が私を巻き込み、命を奪おうとしました。深い水に覆われました。海藻が頭に絡みました。⁶山々の裾に私は沈んでいきました。私の上で大地のかんぬきが永久に掛けられました。しかし、私の神エホバ、16:10, 30:3あなたは私の命を穴から引き上げてくださいました。142:2-3, 143:4-5⁷命が尽きようとしていた時、私が思い出したのはエホバでした。18:6私の祈りはあなたに、あなたの聖なる神殿に届きました。⁸無価値な偶像を崇拝する人は、搖るぎない愛を示す方を捨てています。⁹しかし私は、感謝の声を上げ、あなたに犠牲を捧げます。誓約したことを果たします。3:8救いはエホバから来ます」。)を以下の聖句と比較してください。詩編 69:1; 16:10; 30:3; 142:2-3; 143:4-5; 18:6; 3:8。(ヨナが祈りの中で触れた順番で挙げています。)よく知っているそういう言葉についてじっくり考えることで、エホバがきっと助けてくれるという希望を持てました。私たちも聖書の言葉を覚えるようにすれば、問題にぶつかって祈る時にそういう表現を思い出して安心感を持つるはずです。(単に表現を記憶するというより、その聖句の奥深い意図や真意が心に入っているなければいけないかも)

#### ④祈ってエホバともっと親しくなる

18-19. 祈りたいのに言葉が見つからない時、[ローマ8章26, 27節](#)を考えると安心できるはどうしてですか。エレナ姉妹はどんな経験をしましたか。

18 [ローマ8:26, 27](#)さらに聖なる力も、弱い私たちを助けてくれます。祈るべきなのに何を祈り求めればよいのか分からぬとき、私たちの声にならない(\*言葉にならない)うめきと共に、聖なる力が願い出してくれるのです。27心を調べる方は、聖なる力による言葉の意味を知っています。聖なる力は神の意志に沿って聖なる人たちのために願い出ているからです。を読む。心配事でいっぱいいいっぱいになってしまって、祈りたいのに言葉がうまく見つからないこともあります。でも大丈夫です。そういう時は、神の聖なる力が私たちのために「願い出て」くれるからです。どういうことでしょうか。エホバは聖なる力を使って、たくさんの祈りを聖書に記録させました。私たちと同じような問題にぶつかった人が捧げた祈りもあります。気持ちをうまく言葉にできない時、エホバは聖書に記録されている祈りを私たちの祈りと見て、その祈りに応えてくれます。

19 ロシアのエレナ姉妹はまさにそういう経験をしました。姉妹は祈ったり聖書を読んだりしたという理由で逮捕されました。大きなストレスを感じてうまく祈れませんでした。こう言っています。「圧倒されて何と祈ったらよいか分からない時に、エホバ[が]昔の忠実な人たちの祈りを私の祈りとして受け入れてくださることを思い出しました。すごくほっとしました」。

20. ストレスがかかっている時、祈る前にどのように心を整えられますか。

20 ストレスがかかっていると、祈っていても考えがさまよってしまうかもしれません。そういう時は、心を整えるために詩編のオーディオ版を聞くことができます。ダビデと同じように、自分の気持ちを書き出してみるのもよいかもしれません。(詩18指揮者へ。エホバに仕えるダビデによる。サウルと全ての敵の手からエホバに助け出された日に、エホバに向かって歌った。[34ダ](#)

ビデによる。アビメレクの前で気が狂ったふりをし、追い出されて去った時。[142](#) マスキル(c\* 黙想詩という意味かも)。洞窟にいた時のダビデによる。祈り。[編とそれぞれの←表題](#) どのようにして心を整えるかについて、決まりがあるわけではありません。(詩 [141:2](#) 私の祈りが、あなたに捧げられる香のようになりますように。両手を上げた祈りが、夕方の穀物の捧げ物のようになりますように。) 自分に一番合った方法を選んでください。

21. 心を開いて祈るとよいのはどうしてですか。

21 祈る前から、エホバは気持ちを全部分かってくれています。そのことを考えると安心できます。(詩 [139:4](#) 私がまだ言葉を口にしていないのに、エホバ、あなたはすでに私の考えをよく知っています。) でもエホバは、私たちがエホバを心から信頼して捧げる祈りをぜひ聞きたいと思っています。それで、遠慮せずに天のお父さんに気持ちを伝えましょう。聖書に記録されているいろんな祈りの言葉を参考にできます。心を開いて祈りましょう。うれしいことも悲しいことも全部伝えてください。最高の友達であるエホバは、いつもそばにいて支えてくれます。

## 何を学びましたか

1. エホバに気持ちを何でも自由に話せるのはどうしてですか。

- ・S04 エホバは私たちの幸せを願ってくれている親友なので、自分の気持ちを何でも自由に話せる。詩編 119 編を書いた人も、エホバとのそういう友情を築きたいと思っていたので、つらい経験をいろいろしても、エホバに気持ちを打ち明けることをためらうことはなかった。
- ・S05 飛行機のパイロットは何かミスしたり進路に迷ったりして恥ずかしく思っても管制官に連絡を取らないということがない。私たちも、どうしていいか分からなくなったり、罪を犯したりしてしまっても、ためらわずにエホバに祈ることは大切。

2. 心から祈るためにどんなことができますか。

- ・S07 エホバがどんな方かを考えれば考えるほど、思っていることを何でも話したいという気持ちになる。エホバの揺るぎない愛について考えると、たとえ私が転んでも、優しく抱き起こしてくれるなどを認識し、うれしいことも悲しいこともエホバに話せるようになる。
- ・S08 祈る前に、今気掛かりなことやエホバの助けを必要としていることなどを考えてみる。またイエスが教えた祈りに沿って、エホバのお名前と王国、エホバの望んでいることについてどんなことを祈れるかを考えてみる。
- ・S09 気を散らされずにじっくり祈れる時間帯や場所を見つけ、時間をかけて祈る。

3. 聖書に記録されている心のこもった祈りについて考えるとよいのはどうしてですか。

- ・S11 昔エホバに仕えた人たちが、どんなふうに心の奥底にある気持ちを包み隠さずエホバに伝えたかを考えると、自分も心を開いてエホバに祈ろう、という気持ちになる。祈りに取り入れられそうな表現を見つけたり、自分と同じような経験をした人の祈りに共感できるかもしれない。
- ・S18 問題にぶつかって気持ちをうまく言葉にできない時でも、エホバは聖書に記録されている祈りを私たちの祈りと見て、その祈りに応えてくださる。