

一日を終える祈り

チャン・ジェギ牧師

まず息の祈りをします。

安らかに横たわって体から力を抜きます。息を深く吸い、ゆっくりと吐きます。

主の名を呼びます。

「主よ」

もう一度してみましよう。深く息を吸い、ゆっくりと吐きます。

「主よ」

体から力を抜き、心を楽にして、安らかになっていくのを感じてみます。

そうして後、主の臨在のうちに祈ります。

愛する主よ、今日一日も、何の条件もなしに与えてくださった

すばらしい愛を感謝いたします。

今、一日を終えて寢床に入る前

愛するイエスさまを見つめます。

今日もイエスさまと対話してから寝ようと思います。

やすむ前に、いちばん終わりに言う言葉が

「イエスさま」、であればと願います。

寝ている間にも

イエスさまをもっと愛し、

イエスさまをもっとあがめ、

イエスさまにもっと似ていく時間となればと願います。

明日の朝、目覚めるとき

イエスさまの名を呼んで目を覚ましたいと願います。

聖霊よ、この時に、臨んでください。

良き神さま、
今日あった間違いに捕らわれて夜遅くまで後悔したり、
明日のことを心配してあれこれ考えるのではなくて、
わたしの間違いまでも用いて
あなたのみ心を完全に実現していかれる主に信頼して
思いを軽くして平安な心で
寝床に入るようにしてください。
いつもわたしの生活(生涯)の主人であり、
神さまがわたしの生活(生涯)に責任を負ってくださることを信じます。

疲れた者、重荷を負う者たちよ
皆わたしのもとに来なさい。わたしがあなたがたを休ませよう。

マタイ福音書 11 章 28 節

愛する主よ、
わたしのすべての重荷を主におまかせし、
主の懷に抱かれて、深い安らぎと休息を得たいと願います。
この時間、天の平安がわたしの魂に深く臨んでくださいますように。
完全な休息と完全な平安が感じられるようにしてください。

神さま、
わたしが信じる信仰は
神さまが明らかに生きておられる、ということです。
神さまがわたしを愛して
わたしにもっとも良いものを与えてくださるということです。
今も神さまがわたしのために
最良を尽くしてくださっているということです。
神さまがわたしの願いを知っておられて、

わたしの小さな思いまでもすべてご存じであり
わたしの祈りに驚くほどに答えてくださるということです。

まことに良き神さま、
今日も夢の中でわたしに向かって
「愛する息子よ、愛するわが娘よ、
おまえはこの世で何よりも大切に特別なのだ。
おまえはこの世で何よりも大切に尊いものなのだ」と
夜明けまでわたしの耳もとでささやいてください。

栄光の主が
全身全霊でわたしを喜んでくださるという事実が
この胸に深く感じられるようにして下さり、
わたしは神さまに選ばれた特別な存在だということが
生き生きと信じられる夜となるようにしてください。

「主よ、主はわたしのことがそれほどよいのですか？
主はわたしをそれほど愛してくださるのですか？」

「そうだと。わたしはお前を愛している。
わたしがお前をどれほど愛していることか。
お前の力、お前の外見、お前がなしたそのどんなものも
わたしがお前を愛することとは何の関係もない。
わたしの愛によってお前のすべての欠乏を満たして、
わたしが与えた自由をお前が心から楽しんで生きてゆく時まで
わたしが最良を尽くそう。

愛している、息子よ
愛している、わが娘よ」

神さま、神さまは奇跡の神さまです。

明日も神さまの驚くべき奇跡が起こる一日と

なることを信じます。

今日も良いことが満ちるようにして下さった神さまが

明日も良いことが満ちる一日となるようにして下さることを信じます。

明日もすべてのことがうまくいき、

あらゆる状況がだんだんとよくなっていくことを信じます。

もし、わたしの計画のとおりにならない時

それは神さまの計画が実現している時間であることを信じて

いっそう喜びましょう。

どのような困難な状況にあっても、肯定的に見つめることのできる

信仰の目を開いてください。

どのような困難もすべて過ぎて行き、

明日は新しい日となることを信じます。

良き神さま、

人生はわたしの力やわたしの努力によってなるものではなく

神さまの恵みによってなるものであることを知っています。

明日も神さまの恵みが満ちる一日となるようにしてください。

明日は神さまの力が臨む日となることを信じます。

神さまの知恵が注がれる日となることを信じます。

すべての面で成長する一日となることを信じます。

夢と願いが実現する素晴らしい一日となることを信じます。

良き神さま、

今日も大切な出会いの祝福を与えてくださって感謝いたします。

今日出会ったすべての人は
神さまが送ってくださった人たちであると信じます。
神さまが与えてくださった大切な人々をもっと愛し
もっと大事にし、もっと大切に思って生きていきます。

もしわたしと違ったとしてもその人々のことを尊重し、
その人々の長所を見つめることのできる信仰の目を開いてください。

神さま、
今日出会ったすべての人が神さまと出会うようにしてください。
そして神さまが与えてくださる不思議な祝福を心から喜んで生きていく
恵みをお与えください。

まことに良き神さま、
今日も最高の一日を送らせてくださって感謝いたします。
この時間、体は疲れて、けれども満たされて、平安ななかで
深く眠らせてください。

わたしの一日の道を導いてくださった主に感謝をささげ
イエスさまのみ名によってお祈りいたします。

アーメン

(井田 泉・訳)