

日々のふり返りの祈り

日々の生活の中で、しばし立ち止まってふり返ることが生活の一部になるならば、少しずつ自分の心や生き方が変わってきます。私たちの日々の生活の出来事や経験の中で働いて語りかけておられる神様に対する靈的な感受性も培われてきます。さらに、自分が聖霊の導きに応じているか、それとも、肉(自己中心のエゴ)に従っているかの識別力が徐々に増し、感謝の心や砕かれた心が育っていきます。

具体的には、1日の終わりに15～20分ほどかけて、その日の出来事や経験をふり返り、思いめぐらします。体調がすぐれないときや疲れすぎているときは、無理をせず、最初の感謝の祈りだけでもします。

準備の祈り

自分にとって大切なことを思い出して思いめぐらすことができるように、聖霊の助けを祈り求めます。

1. 感謝をもって1日をふり返る
感謝は私たちの神様との関係・交わりの土台です。1日をふり返り、感謝できること／感謝したいことを見つけます。その日に与えられた恵みの賜物、気づき、人とのうれしい出会い、誰かにしてあげられたこと・してもらったこと、食べられたもの、見た景色など。小さなことにも目を向けて、その1つひとつを神様に感謝します。
2. その日の中で心が感情で動いた出来事や経験に目をとめる
その感情が肯定的なもの(喜び・慰め・安堵感・希望・うれしい驚きなど)であっても否定的なもの(イライラ・怒り・恐れ・不安・悲しみ・がっかり感・とがめなど)であっても、その出来事や経験を思い出します。そして感情の針が特に大きく動いたことについて「この感情はなぜ、どこから出てきたのだろう」「ここに自分の何が表れているのだろう」「この出来事／経験を通して神様が何かを語っておられるとしたらどんなことだろう」などをゆっくり思いめぐらします。
3. そこで心に湧いてきた思いを祈りとしてささげる
感謝・悔い改め・願い・疑問・とりなしなどの思いをそのまま祈りとしてささげます。
4. 明日のために祈る
明日はより神様の導きや促しに従えるように、または同じような過ちを繰り返さないように祈ります。また、明日のことを想うときに心に湧いてくる期待・不安・気の重さなどをそのまま祈りとしてささげます。

これらのことをノートに書きとめておくと、こころの日記帳(ジャーナル)となり、あとでふり返るための助けになります。