

あなたの霊によって  
私たちを新たにしてください

み国が来ますように  
Thy Kingdom Come

## 祈りのしおり

2021年5月13日～23日  
(昇天日～聖霊降臨日)

日本聖公会

# あなたの霊によって私たちが 新たにしてください



この小冊子は、すべての人々を対象としています。私たちはみな、神さまが私たちに与えてくださった人生を精一杯に生きるための助けとなる、キリスト教信仰の基本的な約束という励ましを必要としています。COVID-19の大流行は、私たちはどこに向かうことができるのか、私たちは誰と会うことができるのか、私たちはどのように礼拝を持つことができるのかといった、私たちの生活のあらゆる領域を襲っています。

昇天日と聖霊降臨日の間、この『み国が来ますように』は、とりわけ自分たちの共同体や教会から疎外感を感じるようなこの困難な時にあって、私たちの信仰を新たにするための贈り物となります。私はまた、イエスさまをまだまったく知らない人たちが、頁を読み進める中で、待ち望む希望を見出されることを願って、この小冊子を記しました。

あなたが、すでにイエスさまに従う者ならば、イエスさまに従うということが、なぜ、どのように、あなたにとって特別なものをもたらすのかを、思い起こし、また促すものとして、この小冊子を受け取ってください。また、あなたならば、この小冊子を誰に渡すか、また、福音の希望を必要としている人のためにどのように祈ることができるか、をも考えてみるのはいかがでしょうか。そして、まだあなたがイエス・キリストに出会っていないならば、この小冊子を読み、思いめぐらすことで、イエス・キリストに出会えることを願っています。

み言葉、ささげる祈り、そして、キリストの道に従うとはどういうことなのかを、あなた自身で思いめぐらすための招きが一日ごとに用意されています。何かを書き記すことはありませんが、助けになることでしょうか。そのようにしなくても何も心配しないでください。あなたがどのようにしてイエスさまに従うことができるのか、誰を助けることができるのかを、はっきりと知ることができるようにと、ただ神さまに助けを求めてください。

そして、あなた自身だけに焦点を当てるのではなく、あなたにつながる、5人の友人-家族-隣人-仲間たちが、キリスト・イエスの内に、その人々のために備えられた愛を知るようにと祈ってください。

昇天日と聖霊降臨日の間の、希望に満ちた待望と祈りの日々の中で、私たちがみな、聖霊によって刷新され、キリストにあって新たにされますように。

*Stephen Cottrell*

スティーブン・コットレル ヨーク大主教



Thy Kingdom come のウェブページ

日本語のページも用意されています。

祈りの登録や各種資料も準備されています。

<https://www.thykingdomcome.global/>

以下に、あなたがこの期間中に祈りに覚えたい人たちの名前を書いてください。そして、神さまがそれらの人々の人生や生活を変えてくださるよう祈りましょう。

## 私が覚える 5 人は…

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

The Prayer for Thy Kingdom Come  
「み国が来ますように」の祈り

全能の神よ、あなたは天に昇られたみ子によって、み国の福音を宣べ伝えるようにと、私たちをこの世に送り出されました。どうかあなたの霊によって私たちを奮い立たせ、あなたの愛の<sup>ひ</sup>灯で私たちの心を満たしてください。そして、あなたの言葉を聞くすべての人が、あなたのもとに集えますように、主イエス・キリストによってお願いいたします。

アーメン



## 道に従う中で

### み言葉

トマスが言った。「主よ、どこへ行かれるのか、私たちには分かりません。どうして、その道が分かるでしょう。」  
イエスは言われた。「私は道であり、真理であり、命である。私を通らなければ、誰も父のもとに行くことができない。」

(ヨハネ 14:5-6)

イエスさまに最初に従った者たちは、クリスチャンとは呼ばれていませんでした。それは後から付けられたものです。彼らは「道に従う者たち」と呼ばれていました（使徒言行録 24・14 参照）。このことは、黙想を始めるにあたって、特に私たちの世界がこのように暗くて困難な時期にあっては、良い出発点のように思います。キリスト教信仰とは命の道です。実際、イエスさまご自身が、死の前夜、弟子たちに、「私が道である」と語っておられるのです。

イエスさまは、人間が神の道を生きるとは、どのようなことかを私たちに示してくださいました。イエスさまの優しさ、寛大さ、善良さ、そして赦しとは、神さまからもたらされるものです。これこそが神さまの在り様です。神さまはすべての人を迎え入れてくださいます。

人生とは苦しいものです。その先にある道は明らかではありません。そして、困難や不確実なことに直面した時に、神さまは、私たちにルールブックや地図を送ってくださるのではありません。神さまは、私たちと共に歩んでくださる同伴者、道であるイエスさまを遣わしてくださるのです。イエスさまは、私たちのためだけの道ではなく、すべて人のための道なのです。私たちが知っている人、愛している人たちのために、その人たちがキリストの道を見出すことができるようにと祈りましょう。

## 祈り

愛する神さま、私が迷いや孤独、恐れを感じている時、先が見えない時に、どうか、私の道しるべとなり、私の足元の灯火となり、私の道を照らす光となってください。そして今日、私が出会う人たちの良き同伴者となることができますように、お助けください。 アーメン

5月14日

第2日目 - 賛美

## 豊かな喜びの道

### み言葉

私の魂よ

なぜ打ち沈むのか、なぜうめくのか。

神を待ち望め。

私はなお、神をほめたたえる

「御顔こそ、わが救い」と。

わが神よ。

(詩編 42 : 12)

キリスト教の礼拝にはたくさんの賛美があります。キリスト者はしばしば、神さまがどれほど素晴らしいお方であるかを神さまに語ります。どのような神がこのような賛美を必要としているのでしょうかと、キリスト教信仰を知らない方からはしばしば聞かれます。神さまはよほど自信のない方に違いない、と考えるのです。

しかし、私たちが神さまを賛美するのは、神さまがそれを必要としているからではなく、私たちが必要としているからです。私たちが神さまを賛美する時、私たちは自らをより大きな視点から見つめ直します。私たちは、神さまが万物の源であり、起源であることを知るので。私たちが今こうして息をすることさえもです。神さまがいなければ何もありえないのです。



そのことを知らなくてもよい人は、ただの一人もいません。

イエス・キリストの道を生きる人生は、豊かな感謝の喜びの道です。暗い時にあっても、私たちは光の中で信じるのです。

私たちは神さまを賛美します。そして、その光の視点から、他の人々のために祈るのです。

## 祈り

誠実なる神さま、私が自分自身を理解することができるように、どうかお助けください。そして、最も困難な時にあっても、あなたが私と共にいてくださることを知り、あなたへの賛美を歌うことができますように。たとえ過ちがたくさんある時であっても、恐れることなく、あなたの優しさを賛美することができますように。そして今日、私がキリストの内に受ける良きものを他の人々に示し、この世にキリストの道を示すことができますように、お助けください。 アーメン

5月15日

第3日目 - 感謝

## 心を広げる

### み言葉

また、キリストの平和があなたがたの心を支配するように  
しなさい。この平和のために、あなたがたは招かれて一つ  
の体とされたのです。また、感謝する人になりなさい。

(コロサイ 3:15)

イングランドでは、2020年の夏、木曜日の夜に外に出て、  
医師、看護師、そしてすべての素晴らしい医療関係者への  
感謝の思いを表しましたが、そのことによって、私たちが  
どれほど変えられることになるかを理解していたで  
しょうか。感謝し、賛美することで、私たちは自分のこと  
よりも、他者が必要としているものを優先することの大切  
さを学んだのでした。私たちは、私たちに奉仕するために  
自分の命を危険にさらしている方々への、深い感謝の思い  
に気づくこととなったのでした。

感謝の思いは、私たちの心を広げてくれます。私たちは、  
他の重要な働き手をも応援しました。スーパーマーケット  
の棚に商品を並べる人が、必要不可欠な労働者（エッセン  
シャル・ワーカー）だと考えたことがあったでしょうか。

私たちは、私たちが互いに結び合わされていることを学びました。

私の幸せとは、すべての人々の幸せと結びついていること、COVID-19 が、どこにおいても対処可能となるまでは、いかなるところでも対処されえないことを学びました。これもまた、イエスさまの道でもあり、そこで私たちは、姉妹であり兄弟であり、唯一なる神の子であることを学ぶのです。

私たちの知っている人々、そして全世界の人々が、キリストの道を見つけることができるように、祈りましょう。

## 祈り

慈しみ深い神さま、私が人生において受けるすべての祝福への感謝の気持ちで私の心を満たしてください。私の心を広げ、私に尽くしてくださる人々を愛し、支え、大切にすることができますように。そして今日、私が出会うすべての人々を、姉妹や兄弟として生きることができるように、お助けください。 アーメン

## 向きを変えて

### み言葉

我々は知ろう。

主を知ることを切に求めよう。

主は曙の光のように必ず現れ

雨のように我々を訪れる。

地を潤す春の雨のように。

（ホセア 6：3）

イエスさまは、悔い改めよ、という言葉でその働きを始められます（マルコ1・15参照）。それは、向き直るということを意味します。あなたは今、間違った方向に向かっている、あなたの人生の方向を変えなさい、と。

今、全世界がこのメッセージに聴く必要があります。それがお互いへの接し方であれ、地球への接し方であれ、私たちは間違った方向に向かっているのです。誰も真剣にこのことに異議を唱えていません。世界は変わらなければなりません。しかし、誰が答えを持っているのでしょうか。私たちは誰に従うのでしょうか。

イエスさまは、私に従いなさい、そうすれば、あなたがたは光の中を歩むことができると言われます（ヨハネ8・12参照）。

イエスさまは、私たちが世界に住み、お互いに生きていく道を与えてくださいます。それは、まさしく世界にとって最大の希望となります。

それは、向き直ることから始まります。イエスさまに従うことによって始まります。キリスト教信仰とは、すべての人々のための道なのです。

## 祈り

揺るぎない方である神さま、私の人生の向きを変え、また、この世の人々の生き方を変えてください。私たちが互いに、また、この地球と、平和の内に生きることができますように、お助けください。そして今日、神さまがイエスさまの内に私たちにお示しくださった道を、すべての人々が見出すことができるようにと祈りながら、この大地を軽やかに歩けますように、お助けください。私に、再び歩み出すチャンスを与えてください。向きを変えるために。

アーメン

5月17日

第5日目 - 献身

## 新しい天と新しい地

### み言葉

慈しみとまことがあなたを捨てることはない。

それらを首に結び、心の板に記しておけ。

あなたは神と人の前に

好意と良い成果を得る。

心を尽くして主に信頼し

自分の分別には頼るな。

どのような道を歩むときにも主を知れ。

主はあなたの道筋をまっすぐにしてくださる。

(箴言 3:3-6)

キリスト教信仰における献身とは、豊かな命を献げることで  
す(ヨハネ 10:10 参照)。これは漠然と生きる人生ではなく、  
精一杯に生き抜く人生、神さまが意図されたように生きた  
人生です。

こうした献身を聞いたことがない人々もいます。彼らは、  
キリスト教信仰とは、神さまとの私的なものであり、天国  
に行くための道だと考えていました。しかし、神さまは、  
ただ死後の人生を約束されているだけではなく、地上に  
降ってきた天、すなわち、より良く、より充実した今の

人生を約束されているのです。それは向き直すことから始まります。私たちは、神さまとの正しい関係に気づくのです。神さまがいのちの源であることを。私たちは、いのちの賜物を受けた者であることを。このことを知る時に、私たちの心は感謝の気持ちであふれ出すのです。私たちは、今までとは違った生き方を始めます。私たちは、イエスさまの道に従うのです。私たちは、すべての人々が、この生の道を見出すように祈ります。

## 祈り

惜しみない方である神さま、あなたの豊かないのちを私の心に注いでください。私が異なった生き方を始めることができるようにお助けください。そして今日、人々が、私を通して、この人生の献げ物を見出し、受けることができますように。 アーメン

5月18日

第6日目 – とりなしの祈り

## あなたの人生を祈りのものとする

### み言葉

そこで、まず第一に勧めます。願いと祈りと執り成しと感謝とをすべての人のために献げなさい。(1テモテ2:1)

それでは、私たちは何のために祈るべきなのでしょう。

パウロは、望ましい基準を非常に高く設定しています。私たちは、すべての人のために祈るべきなのです。私たちは、常に祈るべきなのです。

私はこのように考えています。あなたの人生を、祈りとしてください。あなたの人生を、献げ物としてください。あなたの人生、あなたの祈り、あなたの言葉、あなたの働きが、この世に変化をもたらすことができるようにと、神さまに願ってください。イエスさまに従うということは、イエスさまにならう生き方をすることであり、イエスさまの内に見出すあらゆる良いものが、少なくとも部分的にでも、私たちの内にも見出すことができるようにすることなのです。

このように、私たちがイエスさまに従うこととは、礼拝に出席したり、ある特定のことを信じたりすること以上の



ものなのです。それは生き方なのです。それは、私たちとこの世にとって変化をもたらす生き方なのです。

## 祈り

変化をもたらされる神さま、私をもっとイエスさまのようにならせてください。自分の人生が、イエスさまにならえていないことを私は知っています。ゆえに、今日、イエスさまを私に現してください。そして、私の祈りを、自分のために物事を求めることから、私の人生があなたの物語の一部となるように、あなたが私に何を望んでおられるのかを求めることへと変えてください。そして、他の人々のために、その人たちが自分自身のためにキリストを知ることができるように祈ることを、お助けください。

アーメン

5月19日

第7日目 - 助け

## あなたの聖霊を送ってください

### み言葉

私は、あなたがたのもとにいる間、これらのことを話した。しかし、弁護士、すなわち、父が私の名によってお遣わしになる聖霊が、あなたがたにすべてのことを教え、私が話したことをことごとく思い起こさせてくださる。

(ヨハネ 14 : 25-26)

イエスさまにならう人生を生きるためには、助けが必要です。自分たちだけではどうにもならないのです。自分たちの力だけでは、どうしようもないのです。今日、私たちは、自分たちの祈りと振る舞いによって、誰を助けることができるでしょうか。

教会が、聖霊降臨日で聖霊の到来を祝うのを待つ時に、イエスさまが聖霊を「助け手」と呼んでおられることを思い出してみましょう。

神さまは、私たちが自分たちだけではどうにもならないことを知っておられます。もちろん、私たちは何もできません。結局のところ、私たちは、神さまと交わり、そして互いに交わるために創られているのです。イエスさまは、ご自身の内に、私たちの人性を神さまと結び合わせること

によって、これを可能にしてくださいました。聖霊は、イエスさまの霊であり、私たちがイエスさまのようになるのを助け、私たちを神さまと一つに結び合わせてくださいます。私たちがしなければならないことは、自分を第一に考え、神さまを切り離すような思い上がり、そしてついには他の人々をも切り離すような思い上がりを手放すことなのです。

## 祈り

克服の源なる神さま、自分が本当に成るべき者となれますように、イエスさまの霊の中で私を新しくしてください。そして今日、私があなたの霊の助けによって他の人を助けることができますように。とりわけ、あなたの道から外れてしまった人、信じることができないと感じている人、恐れと罪悪感に囚われている人々をお助けください。神さま、どうか私を自由にしてください。私が私自身となれますように。他の人々を助けるために、どうか自由にしてください。 アーメン

## 愛のために遣わされる者

### み言葉

イエスは言われた。私があなたがたを愛したように、互いに愛し合いなさい。これが私の戒めである。友のために自分の命を捨てること、これ以上に大きな愛はない。私の命じることを行うならば、あなたがたは私の友である。

(ヨハネ 15 : 12-14)

聖霊の最も偉大なる賜物は愛です。私たちが、互いに愛し合い、敬愛し合う時、そしてこの世を愛し、敬愛する時に、私たちは最もイエスさまに似るのです。

愛とは、単にロマンティックな愛ではありません。それは、イエスさまに見られるような、完全に自己を献げるものなのです。これこそが、私たちが直面している大きな試練を乗り越えるために、この世が必要としている愛なのです。

イエスさまに従うこと、主の教会での人生に立ち戻ることは、この偉大な愛の一部となることを意味します。私たちは、変化をもたらす神の代理人となり、この世における愛のために、神に遣わされた者となるのです。

たとえ、あなたの信仰がどれほど小さく、もろいものであったとしても、私たち、ほとんどすべての者たちは、愛という強い感情を持っているものです。それは神さまから与えられたものです。世を変えるために、この愛を用いてください。その時、同時に、私たちの心は一つとなるのです。

## 祈り

いのちをお与えになる神さま、私のこの小さな信仰の炎をあおいでください。愛する者への愛が、あなたからのものであると知ることができますように、お助けください。あなたは真実であり、愛そのものです。どうか、私の友となってください。そして今日、私をあなたの教会の交わりの中に引き戻し、愛と受容を切望している人々が、友のために命を捨てられたイエスさまに、真実と愛を見出すことができますように、導いてください。 アーメン

## 私たちの日ごとの糧をお与えください

### み言葉

私たちが祝福する祝福の杯は、キリストの血との交わりではありませんか。私たちが裂くパンは、キリストの体との交わりではありませんか。パンは一つだから、私たちは大勢でも一つの体です。皆が一つのパンにあずかるからです。 (1コリント 10:16-17)

死の前夜、イエスさまは弟子たちと食事をされました。パンを割いて、ぶどう酒を分かち合い、これらは自分の体と血だと言われたのです。イエスさまは、ご自身の死と復活が何を意味するのかを理解するための方法を、弟子たちに与えられたのでした。また、イエスさまは私たちに、永遠にイエスさまのよみがえられた命によって養われる方法を与えてくださったのです。

あなただけで、キリスト者となるのは難しいことです。あなたは、この食べ物と飲み物で自分自身を切り離してしまうのです。信仰とは個人的なものではなく、共同体の中で生きる生き方なのですから、私たちはこの生き方を、互いに祝福し合いながら育んでいく必要があるのです。つまり、教会とは何であるかということです。お互いを

どれほど必要とし、神さまをいかに必要としているかを知る人々の集まりが教会なのです。ぜひ、私たちに加わってください。私たちはあなたを必要としています。

## 祈り

惜しみない方である神さま、天のパンで私を養い、今日必要なものを私に与え、自分の取り分以上のものを欲することのないように、私をお救いください。愛に飢え、平和を渴望している人々がたくさんおられます。他の人々が、あなたの食卓に自分の居場所を見つけることができるように、どうかお助けください。 アーメン

## 言葉の向こう側にあるもの

### み言葉

神は独り子を世にお遣わしになりました。その方によって、私たちが生きるようになるためです。ここに、神の愛が私たちの内に現されました。私たちが神を愛したのではなく、神が私たちを愛し、私たちの罪のために、なだめの献げ物として御子をお遣わしになりました。ここに愛があります。愛する人たち、神がこのように私たちを愛されたのですから、私たちが互いに愛し合うべきです。

(1ヨハネ4:9-11)

私たちが神さまのもとに来る時。または、神さまのもとに戻る時。また、聖餐に与り、割かれたパンを私たちのこの手にする時。また、聖書の一節を聴いて、胸が揺さぶられる時。また、お互いの中に、私たちをつかまえ、支えてくれる愛を見出す時。そして、自らが愛されていることを知る時、ただ一つの真なる応答は沈黙です。

そこには言葉を越えた場があり、知られていること、愛されていることを知ることで心が安らぐ場があるのです。



私たち、すべての者が、そのような愛を経験しているわけではありません。私たちの中には、不正義によって人生に大きな傷を受けている人々もおります。しかし、私たちがイエスさまから受ける愛、神さまからの愛は確かなものなのです。それは、言葉の向こう側で私たちを待っているのです。私たちは、ただ振り返るだけで良いのです。

## 祈り

愛する神さま、私たちの心は、あなたの中に休息を見つけるまで安らぐことはありません。嵐は荒れ狂い、波は押し寄せます。どうか私を抱きしめていてください。どうかあなたが私にとっての休息と安全となりますように。そして、人の触れ合いや愛はとても美しく、願い求められるものですが、善で美しいすべてのものと同じように、それはあなたご自身から来たものであることを、どうか今日、私が知ることができるようにお助けください。そして、あなたの永遠に変わることはない愛の静けさの中で、あなたに立ち戻ることができますように、どうかお助けください。私があなただの御腕の中で自らを抱き、他の人々を抱くことができるように、私と共にいてください。アーメン

5月23日

第11日目 – 聖霊降臨

## 聖霊を迎えること

### み言葉

このように、私たちは信仰によって義とされたのだから、私たちの主イエス・キリストによって神との間に平和を得ています。このキリストのお陰で、今の恵みに信仰によって導き入れられ、神の栄光にあずかる希望を誇りにしています。そればかりでなく、苦難をも誇りとしています。苦難が忍耐を生み、忍耐が品格を、品格が希望を生むことを知っているからです。この希望が失望に終わることはありません。私たちに与えられた聖霊によって、神の愛が私たちの心に注がれているからです。

(ローマ5:1-5)

聖書には、神さまがどのようにして私たちに聖霊を与えてくださったかについて、二つの記述があります。まず、今日祝う、聖霊降臨の出来事での聖霊の到来です。しかし、ヨハネによる福音書では、主がご復活された日に、私たちの多くが昨年一年間を閉じ込められて過ごしたように、弟子たちが閉じ込められている中で、イエスさまは、彼らに息を吹きかけ、聖霊を与えられたのです(ヨハネ20:22参照)。

どちらの物語にも重要なことが記されていますが、今年は、私たちが直面しているあらゆる困難と共に、ロックダウンが私たちにもたらしたものが何であったのか、どれほど多くの人々が信仰の実践から離れざるをえなかったのかを知っているからこそ、イエスさまが私たち一人ひとりのもとに来られ、イエスさまの命と善の息を吹き込んでくださる絵に、私はすがりつくのです。イエスさまは、「聖霊を受けなさい」と言われます。私の平和の霊を、と。そして、私たちがこの世に遣わされるのです。他者のために祈りなさい、と。そして、キリストの名によって、他者のために仕えなさい、と。

## 祈り

愛に満ちあふれる神さま、私の内に、そして平和を願うすべての人々の内に、とりわけ、あなたの道から外れてしまった人々の内に、信仰につまずいてしまった人々の内に、信じる道を未だ見つけられていない人々の内に、イエスさまの霊を吹き入れてください。あなたは、私たちを信じてくださっています。あなたの霊によって、私たちが新たにしてください。そして今日、あなたの教会を、喜びで満たしてくださいますように。 アーメン

## おわりに

もしあなたがこの小冊子をあなたのやり方で用いられ、また、あなたが神さまについてどのように感じ、人生をどのように理解しているかについて、いくつかメモを取られたならば、また、イエスさまにおいて受ける神さまの約束は、あなたの周囲にあるものよりも、人生にはもっと多くのものがあるのではないか、この世のつかの間の約束よりも、もっと多くの希望があるのではないかと考え始めるきっかけが、イエスさまにおいて受ける神さまの約束であるならば、イエスさまを知り、イエスさまに従う最善の方法とは、イエスさまの教会の仲間の内にあることでしょう。

私たちは完全ではありません。それとは程遠いものです。私たちはまた、この人生をどのように生きるのが最善かを考え、神さまに信頼し、私たちが前に進み続けるために、神さまの愛と赦しをどれほど必要としているかを知っています。

私たちは、新しく会員を募集している組織などではありません。私たちは、旅する者や探求する者たちの交わりなのであり、新しく加わった人々に助けてもらえることを、大変、嬉しく思っているのです。

私たちはみなさんと分かち合いたいものを持っていますが、みなさんもまた、私たちと分かち合うものを持っておられるのです。ご一緒に、神さまの道を旅することができるのです。

※ 聖書は、『聖書 聖書協会共同訳』を使用しました。





世界に広がる祈りのうねりに参加しましょう  
[www.thykingdomcome.global](http://www.thykingdomcome.global)



発行：日本聖公会管区事務所 2021年

