

み言葉の思い巡らしの一つの方法（レクチオ・ディピナ）

体と心の備え

- * ゆったりと落ち着ける場所を見つけ、“坐り直し”をする。呼吸のリズムに心を向け、そのいのちのリズムを静かに味わってもよい。（約5分）
- * “私は主を待ち望みます。私のたましいは、待ち望みます。私は主のみことばを待ちます”（詩篇 130：5）を唱えて（祈って）、しばらく沈黙して待つ。（約5分）

1、読む（聞く）

今日の箇所をゆっくりと一語一語味わいながら、くりかえし口ずさむ。
あるいは、その箇所の朗読を聴く。その際、情景をできるだけイメージし、その場に自分がいるように想像しながら、、、（約10分）

2、思い巡らす

口ずさむ（朗読を聴く）なかで、こころに留まる（触れる）ケ所や言葉があったら、そこをじっくりと思い巡らす。思い巡らしの中で心に浮かんだ思いや気持ち、また、現実の生活の中の何か思い出されたことなどがあれば、そのことも思い巡らす。（約10分）

3、思い巡らしでの経験や、そこから生まれた祈りを書き留める。（約5～10分）

4、言葉で祈る

その思い巡らしをもとにしての応答の祈り（主に語りかける祈り）をささげる。
その祈りを、一言の祈りにまとめて書いてから読んで祈ってもよい。

5、沈黙で祈る・主の御前に休む

心を主に向けて沈黙する—その中で、そうする願いが湧いてきたらもう一度、思い巡らしたケ所や、思い巡らしたことに戻ってまた沈黙してもよいし、言葉の祈りに戻ってまた沈黙に帰ってもよい。（3と4で10～15分）

全体で約45分～55分