

# HOW TO: PRAY

## 祈る方法

### 1. THE SIMPLE METHOD (簡単な方法)

You can talk to God like you are having a conversation with a friend or family member. You can be open with him and use normal language. He wants to have a close, personal relationship with you. You can also write prayers to him in a journal.

友人や家族と会話をするように、あなたは神と話すことができます。あなたは神の前では素直な自分を出し、また普通の言葉を使って話すことができます。神はあなたと親密で個人的な交わりを持ちたいと思っています。日記に祈りを書くこともできます。

### 2. USE A PRAYER MODEL (祈りのモデルを使う)

Prayer models are a structured way to pray. They go through the different aspects of prayer. Here is the AWCIPA Prayer Model:

祈りのモデルは祈るための体系的な方法です。それらのモデルでは、さまざまな内容を祈り進みます。下記は AWCIPA という祈りのモデルです。

- |   |               |
|---|---------------|
| • Appreciate and thank God (Psalm 100:4)      | 神に感謝する        |
| • Wait on the Lord (Psalm 25:4-5)             | 神に耳を傾ける       |
| • Confess your sin (1 John 1:9)               | あなたの罪を告白する    |
| • Intercede for other people (James 5:16)     | 他の人のために祈る     |
| • Petition God for yourself (Philippians 4:6) | 自分の願いについて神に祈る |
| • Admire the character of God (Matthew 6:9)   | 神の御性格を賛美する    |

参照聖句：詩篇 100 篇 4 節、詩篇 25 篇 4～5 節、ヨハネの手紙第一 1 章 9 節、ヤコブの手紙 5 章 16 節、ピリピ人への手紙 4 章 6 節、マタイの福音書 6 章 9 節

### 3. HOW OFTEN DO I PRAY? (どのくらいの頻度で祈りますか。)

**PRAY DAILY.** Pick a time in your day when you can come before the Lord and seek him in prayer. He wants to be a part of your life. He wants to teach you and help you.

毎日祈りましょう。一日のうちで、あなたが主の御前にいることができる時間を選び、祈りのうちに彼を求めましょう。主はあなたの人生の一部になり、あなたに教えたいと思っています。

**PRAY CONTINUALLY.** As you go through your day, talk to him and listen to him. He will give you guidance and will remind you of Scripture. He will give you peace.

継続して祈りましょう。あなたが一日を過ごしながら、神と話をし、また神の語られることに耳を傾けましょう。神はあなたに導きを与え、また聖書の句を思い出させてくださることでしょう。神はあなたに平和を与えてくださいます。