

「み言葉選びと默想そして分かち合い」（第三、四、五段階）

み言葉選び（第三段階）

聖書の中の単語や文章が貴重な「宝」と考えられているから、一人ひとりが単語や文章を選ぶ過程を「宝を掘る」段階と言われます。

聖書の中の言葉を選ぶときは、自分に一番大切だと思える単語や文章になりがちですが、神は、ご自分の選ばれる言葉を通して私たちと出会うことを希望しておられます。神の決定にお任せするように心がけ、難しく考えず、とにかく選んでみます。

選んだ一つの言葉あるいは短い文章（節）を祈るような感じで3回大きな声で読みます。自分が、そして他人が言葉を繰り返している間、この言葉が心の中をこだましていくように、少し「間（ま）」をとり、心の中でその言葉を1~2回繰り返せる程度の長さで沈黙を守ります。

神の声に耳を傾ける（第四段階）

「言葉の選択」を終え再度聖書の同じ個所を読み直したところで、進行係は、参加者が安心して神の語りかけに耳を傾けられるように、沈黙の時間を前もって知らせます。

沈黙の間、自分あるいは他の人が選んだ言葉や文章を繰り返しながら、自分のすべてを主に託し、主の語りかけに耳を傾けます。

感じたことを分かち合う（第五段階）

参加者たちは、自分がどうして「この単語に心がひかれました。」、「この文章に感動しました。」のかなど言いながら、その言葉や文章と重なる自分の体験などについて分かち合いを始めます。

自分の体験など話せない、また「この言葉に心ひかれました」ということさえも言えない場合もありますが、誰に対しても「分かち合い」を強要しない、というのが原則です。

分かち合いは、自分が選んだ言葉ではなくても、他の人が選んだ言葉、沈黙の時間に心に浮かんだこと神から語りかけられたように思えたことについてしてもよいのです。

み言葉選び、神の声に耳を傾け、そして感じたことを分かち合うことを通して、参加者たちはそこにキリストが実際においてになり、自分たちに語りかけてくださっておられるという気持ちを抱いてくるにちがいありません。