

# ひるの星

No. 235

## 目次

アブドル・バハの言葉 ことば .....2

お祈りって何？ いの なに .....3

沖繩のお話し おきなわ はな .....6

クイズ .....9

点でなぞる絵 てん え .....10

ろうそく台を作ろう だい つく .....11

子供の祈り こども いの .....14

祈っている子供の写真 いの こども しゃしん .....15

両親のページ りょうしん .....16

かみ たんがん  
神に嘆願せよ、

かみ いの  
神に祈り、

まよなか  
真夜中と

よあ  
夜明けに

かみ きがん  
神に祈願せよ。

あたま ひく  
頭を低くせよ、

かみ したが  
神に従い、

あさ ゆう けんじしゃ  
朝な夕なに顕示者の

ことば かみ とな  
言葉で神に唱えよ。

アブドル・バハ

## いの なに お祈りって何？

この引用文で、アブドル・バハは私たちに朝夕必ずお祈りをして神様に  
したが、せいほんよ おし いの つぎ の  
従い、聖なる本を読むように教えています。お祈りについては次のように述べ  
ておられます。

「この世にお祈りほど素晴らしいものは存在しません。お祈りは神様との  
たいわ かみさま たいわ すば ことば よ せんざい  
対話だからです。神様との対話ほど素晴らしい言葉はこの世に存在しません。

ことば せいしんせい たか しんい たか かんせい たか わたし かみさま おうこく  
その言葉は精神性を高め、心意を高め、感性を高め、私たちを神様の王国に  
ひ  
惹きつけます。そしてより高い知性を得るようにします。」

せかい こども しかた いの にほん こども じんじゃ  
世界の子供はいろいろな仕方で、お祈りします。日本の子供は神社でまずおじ  
ぎをして両手を合わせ、叩いてお祈りします。お寺では香りのいい木を刻んだ

まっこう ひたい あと ひ すみ まわ もど て  
抹香をつまみとって額にあてた後、火のついた炭の周りに戻します。そして手を

あ いの しょくじ まえ しぜん めぐ かんしゃ きも  
合わせてお祈りします。食事の前にも自然の恵みに感謝の気持ちをこめて「い

ただきます。」と言って手を合わせます。食べ終わったら「ごちそうさま。」と言っ

て 手をあわせます。ヨーロッパの子供は夜寝る前とか、キリスト教会やユダヤ

きょうかい て あ いの きょう こども だいち  
教会で、ひざまずいて手を合わせてお祈りします。イスラム教の子供は大地に

ひたい いの こども そら りょうて  
額をあててお祈りします。アメリカ・インディアンの子供は空に両手をあげて

いだい せいれい む いの ささ かみさま いの わたし かみさま  
偉大なる聖霊に向かってお祈りを捧げます。神様に祈るとき私たちは神様に

ちか  
近づくのです。





おきなわ ごにん こども はなし  
沖縄の五人の子供のお話

ねんちょう さんにん しゅくだい お ころ かあ ねんしょう  
年長の三人、モナ、アスマ、リアズが宿題を終える頃、お母さんは年少の

ふたり ね ねんしょう ふたり おんな こ まくら  
二人、シャラ、アニサを寝かしつけるところでした。年少の二人の女の子は枕

あたま かあ ふたり あたま せなか  
に頭をのせていました。お母さんは二人の頭をなで、背中をさすりながら、

いの うた うた かあ ふたり やす  
お祈りの歌を歌っていました。お母さんはいつものように二人にお休みのキス

い よるね とき あさお とき い  
をして言いました。「夜寝る時も朝起きる時もヤー・バハオラ・アブハと言って

いの き い い  
お祈りをするのよ。」それを聞いたリアズが言いました。「どうして、それを言わ

かあ おれ あさゆう いの い  
なくちゃいけないんだ？お母さんは俺たちに朝夕お祈りをしなさいと言うけれ

おれ ともだち だれ かあ に  
ど、俺たちの友達は何もそんなことしてないよ。」お母さんはリアズが逃げてい

かれ あたま い さいしょ  
かないうちに彼の頭にキスをして言いました。「まず、最初はヤー・バハオラ・

いの はじめ かみさま ちか い  
アブハというお祈りから始めてごらん。そうするとリアズは神様の近くに行け

ひと い みち まよ  
るのよ。それからもう一つ言っておきたいことがあるの。ジャングルで道に迷っ

いえ かえ にし いえ わ  
てお家に帰れなくなったらリアズはどうする？西に家があるのが分かったとし

にし む い つか  
ても、どうやって西に向かって行けばいいの？」「コンパスを使えばいいよ。」と

ぼうけん す い かんが かあ い  
冒険好きのアスマが言いました。「それはいい考えね。」とお母さんが言いまし

いちどみ いえ かえ ほうこう み  
た。「でもコンパスを一度見るだけでお家に帰る方向が見つかるのかしら？」す

い だめ いえ つ  
ると、リアズが言いました。「もちろんそれだけでは駄目だよ。お家にたどり着く

なんど つか わたし まいにち  
まで何度もコンパスを使わなければだめだよ。」「そのとおりよ。私たちが毎日

いの おな りくつ とく あさおき とき よるね まえ わたし  
お祈りするのと同じ理屈なのよ。特に朝起きた時と夜寝る前にはね。私たち

たましい かみさま ちか ねむ こえ き き  
の魂が神様に近づくようにね。」シャラの眠そうな声が聞こえて来ました。

ね まえ いの ゆめ み かあ こた  
「寝る前にお祈りするのはいい夢を見るためじゃなかったの？」お母さんが答

えました。「そうよ。寝る前に精神的に輝いていれば、精神的に明るい夢が見

られるのよ。」まだ眠っていなかったアニサが叫びました。「そうよ、鳥のように

空を飛んでいるみたいにね。」皆が笑いました。お母さんがすかさず言いました。

「そうね。ほんとう そら と とり すば ゆめ  
本当に空を飛んでいる鳥のようにね。素晴らしい夢ね。アブドル・

バハが言われるには、たましい しょくじ いの わたし けんこう かつどう  
魂の食事は祈りなのよ。私たちが健康に活動でき

る体を作るための食事と同じね。」するとモナが しょくだい あたま あ  
宿題をしていた頭を上げ

て言いました。「もし、リアズが自分の食事と同じくらい たましい しょくじ  
魂に食事をあげた

ら、リアズの たましい けんこう き まくら  
魂はもっと健康になるはずよ。」これを聞いてリアズはモナに枕

を投げつけました。お母さんが言いました。「それからね、お祈りの言葉のよう

に生活しなさいとアブドル・バハが言われているのよ。」するとアスマが疑問を投

げかけました。「お祈りの言葉のようにならうって生活していくの？」お母さん

が答えました。「お祈りを読み上げるだけが祈りではないのよ。仕事をしたり

べんきょう 勉強をしたりすることだってお祈りすることになるのよ。うつく おんがく き  
美しい音楽を聞く

こともよ。基本的には皆が他の人に奉仕することはなんでもお祈りすることに

なるのよ。それにふさわしいアフリカの婦人の 美しいお話を かのじょ  
彼女があるのよ。彼女の

むら じょせい みずく かわ ある い じょせい みず  
村の女性たちはみんな水汲みのために川に歩いて行くのよ。この女性たちは水

でいっぱいになった大きな水瓶を自分の 頭の上のせて歩くのよ。家に帰る

とちゅうかのじょ きんじょ ひと はな こども めんどう み  
途中彼女たちは近所の人に話しかけたり、あちこちの子供の面倒を見たりも

するのよ。これが毎まい日にちのように繰くり返かえされるの。そして驚おどろいたことに、バラン  
スを崩くずして水みず瓶がめを落おとしたり、水みずをこぼみずしたりすることもないの。この女じょ性せいた  
ちにとってはこれが祈いのりの生せい活かつと同おなじ様さまな事ことだいって言わたしうのよ。私わたしたちもこの  
水みず瓶がめと同おなじようかみに神おしの教せいえをこっころかり心もに持くって暮くらしていくといいとおも  
うのよ。」アニサがベッとドで跳さけびあがって叫みずがめびおました。「もし水みず瓶がめを落おとしたら  
ぜんぶいの  
全ぜん部ぶのお祈いのりもこぼねむれてこえしまうのね。」シャラがあくいびいをして眠ねむそうこえな声いで言い  
ました。「みんな静しずかにねして寝ねなさいよ。もーう。」皆みな笑わらいました。お母かあさんは  
アニサに布ふ団とんをか掛かけて、皆みなにキスをやすしまいした。そして、「お休やすみなさい。」と言い  
ながらドしアを閉しめました。



# クイズ

1. たんがん いみ なに  
嘆願の意味は何ですか？

---

2. きがん いみ なに  
祈願の意味は何ですか？

---

3. ふくじゅう いみ なに  
服従の意味は何ですか？

---

4. ぜんや なん  
前夜とは何ですか？

---

5. わたし いの だれ はな  
私たちがお祈りをするときには誰と話しているのですか？

---

6. わたし ちが いの しかた ちが なまえ かみさま  
私たちそれぞれが違うお祈りの仕方をして、または、違う名前で神様  
よ かみさま わたし いの き い  
を呼んだとしても神様は私たちのお祈りを聞き入れてくれるでしょう  
か？

---

7. いの に  
お祈りがコンパスと似ているのはどんなところですか？

---

8. いの しょくじ  
お祈りがなんの食事となるのですか？

---

9. いの じょうたい せいかつ  
どうやったら祈っている状態で生活をするようになるのでしょうか？

---

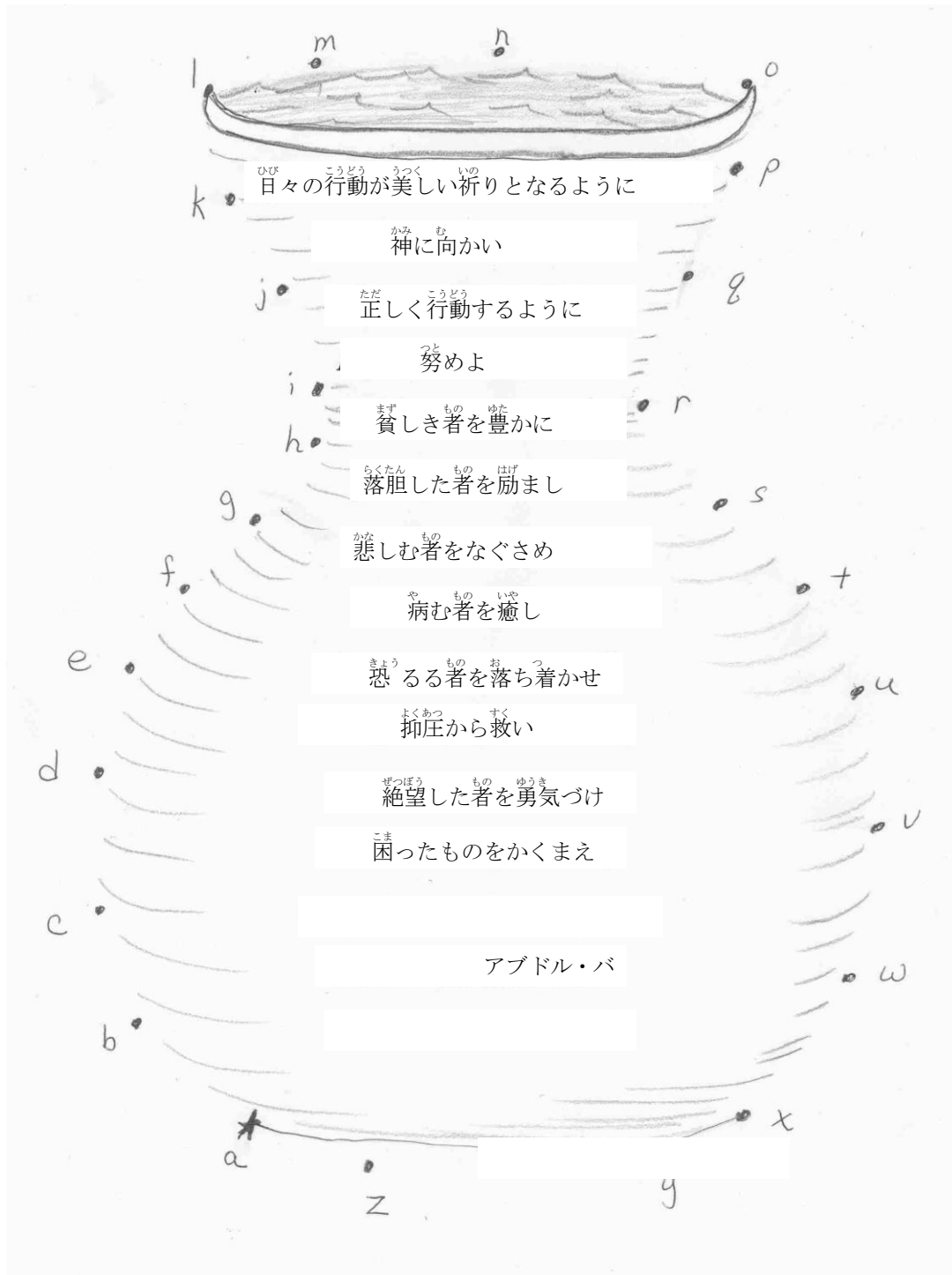
ぜんぶこた  
どうでしたか？全部答えられましたか？



こた りょうしん  
答えは両親のページにのっています。

てん え  
点でなぞる絵

じゅん てん  
ABCの順に点をつなごう。





## だい つく ろうそく 台 を 作 ろう



### ようい もの 用意する物：

1. いろ かみねんど  
色の紙粘土
2. ティー・キャンドル
3. プラスチック・ビーズ

(ネックレスをつくようなビーズで、おお いろ す よ  
大きさも色も好きなもので良い)

これらはすべて ひゃくえん み  
百円ショップで見つけることができます。

## つく かた 作り方

1. いろ かみねんど やきゆう つく  
色の紙粘土で野球ボールを作る。
2. ティー・キャンドルを1. のボールのま なか お こ  
真ん中に押し込む。
3. ティー・キャンドルをとりだしてボールがカップになるようかたち ととの  
形を整える。
4. カップのそとまわ お こ かざ  
外周りにビーズを押し込んで飾る。  
  
まど なか ひ そとまわ かがや で  
ビーズが窓になって、カップの中のろうそくの灯が外側に輝き出るように  
  
なっているかを確認する。
5. カップの「じょうぶ くちまわ ていぶ そとまわ ちい お こ  
上部の口周り」と「底部の外周り」に小さめのビーズを押し込  
む。
6. ティーキャンドルをカップのなか もど ねんど かわ ま できあ  
中に戻し、粘土が乾くのを待って出来上がり。  
  
できあ だい いの かい しゆくさいじつ  
出来上がった、ろうそく台はお祈り会、バハイ 祝祭日、またはフィース  
  
ひろめ おく もの よろこ おも  
トでお披露目ができます。贈り物としても喜ばれると思います。

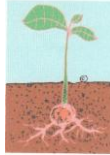
おとな けつ ひ  
大人のいないところでは決してキャンドルに火をつけてはなりません！

やくそく  
約束できますか???

## こども いの 子供の祈り

おお、わが<sup>かみ</sup>神よ、わたしは、あなたが<sup>あい</sup>愛の<sup>つち</sup>土の中に<sup>なか</sup>埋め<sup>う</sup>給うた<sup>たま</sup>小さな<sup>ちい</sup>種、ご<sup>たね</sup>恩恵の<sup>おんけい</sup>手に  
より<sup>め</sup>芽を出す<sup>だ</sup>ようになし<sup>たま</sup>給うた<sup>ちい</sup>小さな<sup>たね</sup>種であります。それゆえ、この<sup>たね</sup>種は、最<sup>も</sup>も<sup>お</sup>奥なる  
<sup>そんざい</sup>存在において、ご<sup>じひ</sup>慈悲の<sup>みず</sup>水と、御<sup>みめぐ</sup>恵みの<sup>い</sup>生きた<sup>い</sup>泉<sup>いずみ</sup>とを<sup>かつぼう</sup>渴望しております。

バハオラ



かれ<sup>かみ</sup>こそは神におわします。おお<sup>かみ</sup>神さま、わたしの<sup>かみ</sup>神さま。わたしに、<sup>しんじゆ</sup>真珠のような<sup>きよ</sup>清き<sup>こころ</sup>心をお<sup>あた</sup>与えください。

アブドル・バハ



おお<sup>しゆ</sup>主よ。これらの<sup>こども</sup>子供らを<sup>すぐ</sup>優れた<sup>くさき</sup>草木となし<sup>たま</sup>給え。そしてあなたの<sup>「せいやく ていえん」</sup>『聖約の庭園』で<sup>そだ</sup>育て、  
<sup>せいちやう</sup>成長させ<sup>たま</sup>給い、アブハ<sup>おうこく</sup>王国の<sup>ほうふ</sup>豊富な<sup>くも</sup>雲により<sup>しんせん</sup>新鮮さと<sup>び</sup>美とを<sup>さず</sup>授けたまえ。  
おお、<sup>やさ</sup>優しき<sup>しゆ</sup>主よ。わたしは<sup>おさなご</sup>幼子です。御<sup>みくに</sup>国へ<sup>い</sup>入れて<sup>い</sup>くださることにより、わたしを<sup>こうしやう</sup>高尚に  
なし<sup>たま</sup>給え。わたしは<sup>せぞくてき</sup>世俗的<sup>てんごく</sup>です、天国の<sup>もの</sup>者となし<sup>たま</sup>給え。わたしは<sup>げかい</sup>下界に<sup>ぞく</sup>属しています、  
<sup>てんじやう</sup>天上の<sup>りやういき</sup>領域に<sup>ぞく</sup>属すようなし<sup>たま</sup>給え。わたしは<sup>いんうつ</sup>陰鬱<sup>かがや</sup>です、輝<sup>もの</sup>かしき<sup>たま</sup>者になし<sup>たま</sup>給え。わたし  
は<sup>ぶつしつ</sup>物質に<sup>とら</sup>囚われています、<sup>せいしんてき</sup>精神的になし<sup>たま</sup>給え。そしてあなたの<sup>むげん</sup>無限なる<sup>おんけい</sup>ご恩恵を<sup>おんけい</sup>わたしが  
<sup>しめ</sup>示せるようなし<sup>たま</sup>給え。  
あなたは<sup>ちから</sup>力に<sup>み</sup>満ち、<sup>あいじやう</sup>愛情<sup>おかた</sup>あふれる御方です。

アブドル・バハ



かみ<sup>えいこう</sup>神よ、あなたの<sup>みな</sup>栄光なる<sup>あお</sup>御名により<sup>しもべ</sup>仰ぎます、あなたの<sup>こうふく</sup>僕の<sup>とし</sup>幸福とあなたの<sup>はってん</sup>都市を<sup>はってん</sup>発展さ

せるために<sup>どりよく</sup>努力する<sup>わたし</sup>私<sup>たす</sup>を<sup>たま</sup>助け<sup>たま</sup>給え。

バハオラ

いのこども  
祈っている子供



## 両親のページ

子育てで大事なことは、守ってくれる誰かが必ずいるという安心感を子供たちに持たせる育て方をする事だと心理学者は言っています。こういう育ち方をした子供は自信を持ち、常に喜びを持って成長すると言っています。子供が幼いときから神を信じるようになれば、困ったとき自分で答えを見つける方法を知ることになります。お祈りは、神が私たちが愛し、私たちに一番役に立つことを子供の時から教えてくれます。大人になってからはこれを学ぶのは大変難しいと思います。だから子供の時からお祈りを信じることは大切な宝だと思います。子供は純粋に教えを受け入れ、死をも恐れなくなります。こういう子供は、子供の時から心身ともに健康な人生を送るでしょう。神を信じるようになれば、どんな試練にも打ち勝つ力を持つからです。アブドル・バハは、お祈りについて次のように述べておられます。

「精神は影響力があり、祈りに精神的効果があります。だから、私たちは祈ります。『おお、神よ、この病める者を癒したまえ。』おそらく神はこれに応えられます。誰が祈っても？その祈りが本当に大事であれば、神の僕である誰の祈りにも応えられます。神の慈悲は偉大で無限です。すべての神の僕の祈りに神は応えられます。神はこの植物の祈りに応えます。『おお神よ！私に雨を降らせ給え。』と、この植物が潜在的に祈ると、神はこの祈りに応えて、この植物は育ちます。神は誰にでも応えられるのです。」

### クイズの答え

1. 嘆願：援助を願うという意味です。
2. 祈願：願いが叶うようにお祈りすることです。
3. 服従：従うことです。
4. 前夜：イベントの前日の夜の事です。
5. お祈りするときは神と話している時です。
6. 神様は誰でも祈る者に耳を傾けられます。
7. お祈りは神のもとに近づく道案内のようなものです。
8. お祈りは魂の食事となります。
9. 私たちは神様が常に私たちの心にあると思って祈っている状態で生活すべきです。



皆さんのお子様のバハイ活動でみんなに役に立つ  
いいお話、又は写真などがあれば、送ってください。  
vb7mb7@bma.biglobe.ne.jp に送ってください。

## 「ひるの星」

<http://www.msu.edu/~mayerni2/HnoH.htm>

日本バハイ全国精神行政会  
〒160-0022 東京都新宿区新宿 7 丁目 2 番 1 3 号  
電話：03-3209-7521 FAX：03-3204-0773  
アラ 164 年 BE 2008 年 9 月発行

№. 235

ひるの星委員会：マックティアー・理恵、平原静志、平原ルアナ  
協力

和訳：ブレイ和子、マックティアー・理恵、平原静志、平原朝真

写真：ジャナ、平原ルアナ、原菜緒

絵：ラリー・カーティス、平原ルアナ

コンピュータープログラマー：メイヤー・ニコラス、平原朝真

p. 1, 2 の挿絵：馬屋原圭子

監修：平野祐一