

情緒的成熟を目指して

～悪感情からの解放～

目次

はじめに

- 第1章 霊・たましい・体の救い
- 第2章 恐れからの解放
- 第3章 怒りからの解放
- 第4章 落ち込みからの解放
- 第5章 ねたみからの解放
- 第6章 否定的感情からの解放
- 第7章 良い感情を保ち続けるには

はじめに

この本を書こうと思ったのは、私自身が悪感情に悩まされていたからです。今までの弟子訓練セミナーは、聖書知識と「行い」に焦点を合わせて教えるものがほとんどでした。例えば「聖書を読みなさい。祈りなさい。教会に出席しなさい。伝道しなさい。愛し合いなさい。赦しなさい。～してはいけない」などなど……。しかし問題は、頭では十分よく分かっているのに、行いが変わらないことでした。セミナーを聞いたときは、やろうと思って少しの間は努力するのだけれど、何か「感情」を害するような出来事が起こると、全部くずれてしまうのです。何回再決心しても、また同じことのくり返しでした。クリスチャン生活を何十年やっても、情緒面ではちっとも成長していないように感じるのです。いえ、自分だけではありません。私の周りには、行いはすばらしいのに感情でつまづいている人がたくさんいます。聖書は良く知っているのに心配ばかりしている牧師。祈りや黙想は何時間もするのにいつも他人をさばく婦人。教会出席と奉仕は忠実にしているのに他人と自分を比較してねたむ役員。伝道熱心なのに一度落ち込むと引きこもってしまう青年……。皆さんはどうですか？なぜこうなるのでしょうか？一体どうしたら良いのでしょうか？……そんなときに私は、この「感情」についての学びに出会ったのです。そのとき私は「これこそが答えだ！」と知りました。もちろん「これを一度学んだから、もう完璧になった」というものではありません。私は今も訓練中だし、失敗することもたくさんあります。ただ以前に比べて、だいぶ「マシ」になって来たと思います。やり方が分かったので大きな助けとなり、心がラクになり、前が見えるようになって来ました。本当に感謝です。だからこれを書くのは、私が完璧だからではありません。道を示して、一緒に「情緒的成熟」を目指して歩みたいからです。これが私にはとても役に立ったので、それを他の人に共有したいからです。私と同じように悪感情で悩んでいる多くの人たちに「私もそうですよ。でも一緒に少しずつ変えられて行きましょう」と言って、互いに励まし合いたいのです。この本がそのための助けになれば幸いです。

2024 年 12 月 24 日

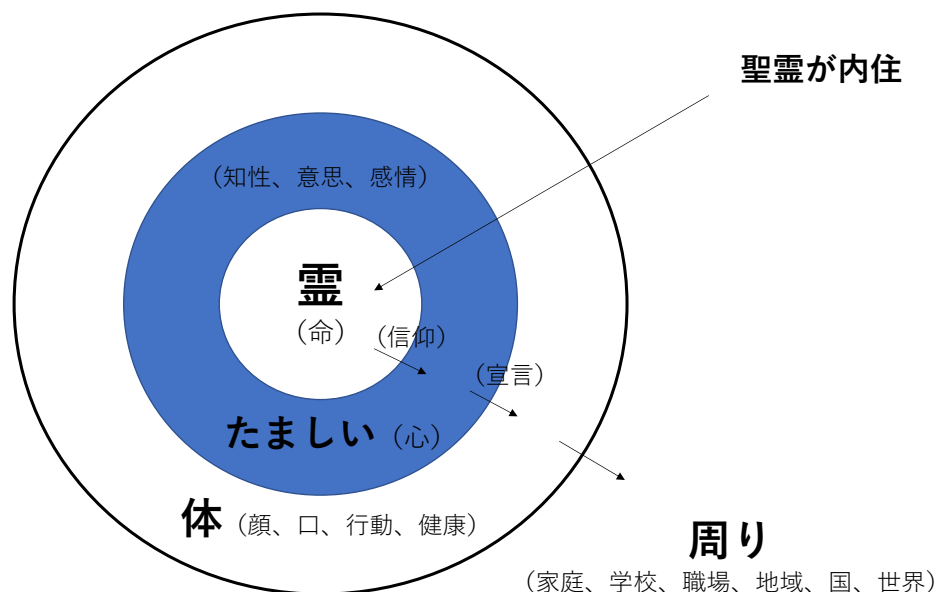
伊藤 仁

第1章 霊・たましい・体の救い

人間は「霊・たましい・体」の3つで構成されている、と聖書に書いてあります。

（第1テサロニケ5：23、引用は全て新改訳2017）あなたがたの**霊、たましい、からだ**のすべてが、私たちの主イエス・キリストの来臨のときに、責められるところのないものとして保たれていますように。

これはパウロの祈りです。キリストの再臨のときに、私たちの霊、たましい、体の全部が完全とされるように、と祈っています。祈っている、ということは、今はまだ完全ではなくて「救いの完成」への途上にあるのです。しかし再臨のときには、責められる所が全くない完全な状態になります。だから、私たちがこの地上にいる間は、この救いの完成に向けて祈りと努力が必要なのです。



1、「霊」の救い

「霊」とは「命」とも言える所で、私たちの存在の中心、霊である神様と交わる所です。キリストを信じる前は、罪のゆえにこの霊が機能停止して死んでいる状態なので、神様との交わりができなくなっています。今は生きているけど、死んだら体はなくなって、霊は神様のさばきの座の前に行きます。そして罪のゆえに地獄に行って、永遠の滅びを受けます。ちょうど、野生の花を摘み取ったら、そのときはきれいに咲いているように見えるけど、根につながっていないのでしばらくすると枯れてしまう、そんな状態です。しかし、イエス・キリストを信じる者は、全ての罪が赦されて、霊が生かされ、永遠の命を持つようになります。そしてキリストの御霊が私たちの内に住んで下さいます。これを**聖霊の内住**と

言います。なので、私たちの霊は **100%**完全に救われました。キリストにあつて全く新しい人となったので、神の国の祝福を全部、自分の霊の中に「今すでに」持っているのです。これが霊の救いです。

(ルカ 17 : 21) 神の国はあなたがたのただ中にあるのです。

2、「たましい」の救い

たましいは「心」とも訳せます。たましいの機能には、以下の3つがあります。

- (1) 知性・・・情報を知り、知識を覚え、考えること。
- (2) 意思・・・その知識を選択し、判断し、決定を下すこと。
- (3) 感情・・・喜びや悲しみなどを感じる事。

霊は100%完全に救われていますが、このたましいは、まだ完全には救われていません。まだこの世の中の考え方、非聖書的な価値観、悪い否定的な感情などが残っています。

では、このたましいが救われ、心が成長していくには、どうしたら良いのでしょうか？・・・それは、知性、意思、感情の順番で、変えられて行きます。

- (1) 知性・・・聖書のみことばと祈りを通して御声を聞き、神様と交わることによって、神様がどんなお方なのかを体験的に知ります。自分の霊が完全に救われ祝福されていることを理解して「聖霊様ならどう考えるのか」を学びます。
- (2) 意思・・・内住の聖霊様とつながることを選択し、聖霊様と同じように考えると決断します。神の国の良い計画が成ることを信頼して、神のみことばや御思いを口に出して宣言します。自分の霊の内に神がしてくださった救いのみわざを賛美し、感謝します。信仰の宣言によって、霊の救いをたましいに「ダウンロード」するのです。「口」がたましいの決定機関です。神の力はあなたの口を通して流れ出ていくのです！

(箴 18:20-21) 人はその口の結ぶ実によって腹を満たし、その唇の収穫で満ち足りる。死と生は舌に支配される。どちらかを愛して、人はその実を食べる。

(ヤコブ 3:4-5) また船を見なさい。あのように大きくて、強風を受けていても、ごく小さい舵によって、舵を取る人の思いどおりのところへ導かれます。同じように、舌も小さな器官ですが、大きなことを言って自慢します。

- (3) 感情・・・気持ちが変わっていきます。聖霊様と共に喜び、共に安らぐように、少しずつ変えられます。

(ガラテヤ 5 : 22-23) 御霊の実は、愛、喜び、平安、寛容、親切、善意、誠実、柔和、自制です。

・・・こうするときに、自分の霊の中におられる聖霊様が働き出して、内側からたましいに影響を与え

ます。聖霊様によって心の中が支配され、力づけられ、満たされていきます。これが「聖霊の満たし」です。

(エペソ 5:17-20) ですから、愚かにならないで、主のみこころが何であるかを悟りなさい。また、ぶどう酒に酔ってはいけません。そこには放蕩があるからです。むしろ、御霊に満たされなさい。詩と賛美と霊の歌をもって互いに語り合い、主に向かって心から賛美し、歌いなさい。いつでも、すべてのことについて、私たちの主イエス・キリストの名によって、父である神に感謝しなさい。

(I ヨハネ 5:14-15) 何事でも神のみこころにしたがって願うなら、神は聞いてくださるということ、これこそ神に対して私たちが抱いている確信です。私たちが願うことは何でも神が聞いてくださると分かるなら、私たちは、神に願い求めたことをすでに手にしていると分かります。

・・・・・・神は私たちに「御霊に満たされなさい」と「命令」しています。命令しているということは、私たちが聖霊に満たされることは神の御心であるということです。であれば、私たちが「聖霊に満たしてください」という祈りは、御心に従った祈りです。御心に従って祈るなら神は聞いてくださると聖書に「約束」されているので、願い求めたことは、もうすでに手にしていると分かります。だから、神の「命令と約束」に基づいて、聖霊に満たされるように祈りなさい。そうするとき、私たちは信仰によって「聖霊の満たしをすでに受け取った」と確信して良いのです。

3、「体」の救い

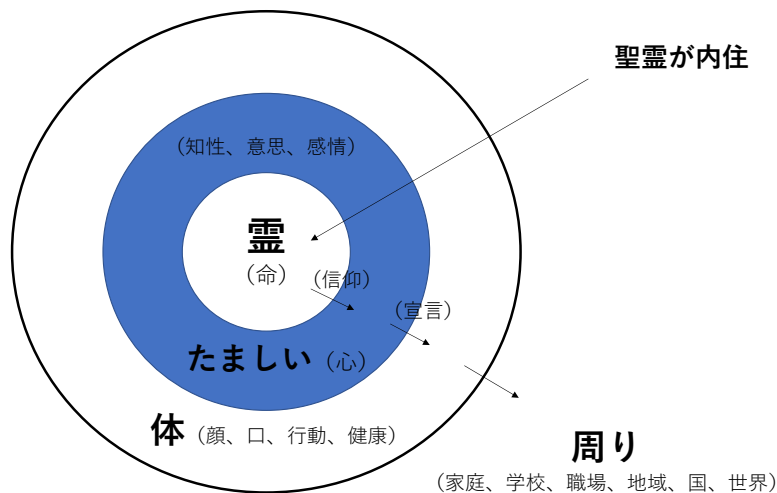
このように、霊が救われ、たましいが聖霊に満たされて行くと、体にも変化が起きてきます。霊とたましいが連合するので、2対1で体に勝利するのです。

(第3 ヨハネ 2 節) 愛する者よ。あなたのたましいが幸いを得ているように、あなたがすべての点で幸いを得、また健康であるように祈ります。

まず、顔の表情が明るくなります。口の言葉が肯定的になります。手足の行動が積極的になります。よく働いて、勤勉になります。心身共に健康になります。

4、「周り」の救い（祝福）

体の行動が変わると、周りの人にも良い影響を与えます。家族関係が良くなります。仕事が成功します。経済も祝福されます。「すべての点で幸いを得る」ようになるのです！周りの人は、不思議に思って「何でそうなったの？」と質問するでしょう。すると、自然に主のすばらしさを証しするようになります。周りはすぐには変わりません。しかし少しずつ、じわじわ、でも確実に、良い影響が「波紋」のように広がって行きます。そうやって、家庭、学校、職場、地域、国、世界が変えられて行くのです！



・・・私たちはよく、最初に「周り」を変えようと考えてしまいます。「夫が、妻が、親が、子どもが変われば幸せになるのに」「結婚できれば」「仕事がうまくいけば」「もっとお金があれば」「今の政府が、社会が変われば」・・・でも、自分の思う通りになりますか？いいえ、全然うまくいきません！すると私たちの感情は不安定になります。心配し、怒り、不満を持ち、そして失望します。自分で制御できないことをやろうとしても、ストレスがたまるだけです。周りのことは、自分のコントロールの範囲外にあるのです。周りを変えることは、私たちの人生のゴールではありません。私たちは、ゴール設定を間違っていたのです。しかし、周りは変えられませんが、自分の「たましい」は変えることができます。自分の心こそが、私たちの宣教地です。だから、他人を変えようとしないで、まず自分の心を変えましょう！

私たちのゴール

私たちのゴールは、自分のたましいの救い、心の解放と成熟です。そしてそのための力の全ての源は、自分の霊の内に住んでおられる聖霊様です。聖霊様でたましいが満たされるとき、あなたの心はキリストの心と一致するようになります。そしてキリストの似姿へと変えられ、キリストのように生き、神の御心を行うようになるのです。これこそが本当に成功した人生、私たちのゴール、ビジョンです！

(分かち合い) 2人1組で

- 1, 一番印象に残った言葉は何でしたか？
- 2, それはなぜですか？自分の生活の中の体験談を話してください。
- 3, これから具体的にどうすると決心しますか？

第2章 恐れからの解放

多くの人々は恐れにしばられています。「人間関係、家族関係をどうしようか。人は私をどう思うだろうか。お金を失ったら、仕事に失敗したらどうしよう。将来どうなるのだろうか。病気になったら、事故や災害にあったらどうしよう。死んだらどうするの……。」

1, なぜ恐れるのか？

(1) 悪魔と罪と死の奴隷となっているから。

(ヘブル 2:14-15) そういうわけで、子たちがみな血と肉を持っているので、イエスもまた同じように、それらのものをお持ちになりました。それは、死の力を持つ者、すなわち、悪魔をご自分の死によって滅ぼし、死の恐怖によって一生涯奴隷としてつながれていた人々を解放するためでした。

……「イエス様が悪魔と罪と死の力を滅ぼした」という聖書の知識を知らないか、知っていても本当は信じていないから恐れるのです。

(2) 神よりも人間を恐れ、頼りにしているから。

(箴言 29:25-26) 人を恐れると罾にかかる。しかし、主に信頼する者は高い所にかくまわれる。支配者の顔色をうかがう者は多い。しかし、人をさばくのは主である。

2, どうしたら恐れに勝利できるのか？

(1) 神の全き愛を信じる時、恐れは締め出される。

(第1ヨハネ 4:16-18) 私たちは自分たちに対する神の愛を知り、また信じています。神は愛です。愛のうちにとどまる人は神のうちにとどまり、神もその人のうちにとどまっておられます。こうして、愛が私たちにあって全うされました。ですから、私たちはさばきの日に確信を持つことができます。この世において、私たちもキリストと同じようであるからです。愛には恐れがありません。全き愛は恐れを締め出します。恐れには罰が伴い、恐れる者は、愛において全きものとなっていないのです。

(2) 「兄弟を愛する」という命令に従う。

(第1ヨハネ 4:19-21) 私たちは愛しています。神がまず私たちを愛してくださったからです。神を愛すると言いながら兄弟を憎んでいるなら、その人は偽り者です。目に見える兄弟を愛していない者に、目に見えない神を愛することはできません。神を愛する者は兄弟も愛すべきです。私たちはこの命令を神

から受けています。

・・・互いに愛せず、自分のことばかり考えていると、人を恐れるようになります。互いに愛し合うなら、神の愛が私たちのうちに全うされて、恐れを締め出します。愛と恐れは正反対です。聖霊様によって神の愛を体験すると、人に愛を与える人生に入ります。「愛を与えるときに愛が来る」これが神の国の原則です。そうするとき、恐れは入って来ることができません。

(3) 主が共にいることを信じる。

(詩篇 23 : 4) たとえ死の陰の谷を歩むとしても私はわざわざいを恐れません。あなたがともにおられますから。あなたのむちとあなたの杖 それが私の慰めです。

(イザヤ 41:10) 恐れるな。わたしはあなたとともにいる。たじろぐな。わたしがあなたの神だから。わたしはあなたを強くし、あなたを助け、わたしの義の右の手で、あなたを守る。

・・・「主が共にいる」これが恐れない理由です。聖霊様は何があっても離れません。その真実を、たとえ感じられなくても信じるのです。「恐れるな」は、聖書の中で何回も出てくる主の「命令」です。なので、恐れったり心配したりすることは、主の命令に従わない不従順の罪であり、主の守りを信じない不信仰の罪なのです。恐れを感じたときには、意識してそれを止めるべきです。主の武器はむちと杖、御霊の剣である聖書のみことばです。みことばの約束によって「主が共にいる」と宣言して、信仰によって感謝しなさい。そうするとき、平安を回復します。

(4) 神の国をすでに受けたと信じる。

(ルカ 12 : 31-32) むしろ、あなたがたは御国を求めなさい。そうすれば、これらのものはそれに加えて与えられます。小さな群れよ、恐れることはありません。あなたがたの父は、喜んであなたがたに御国を与えてくださるのです。

・・・自分の霊に神の国を受けた、と信じるのが、王子王女の態度です。私たちは天国の祝福を全てもらいました。だから祈りの答えはすでに与えられています。ただ今は、まだ見えていないだけです。もう与えられたと感謝し宣言して、信仰によって受け取りましょう。

(5) 恐れや臆病の霊を追い出して、聖霊様に満たされる。

(第2 テモテ 1 : 7) 神は私たちに、臆病の霊ではなく、力と愛と慎みの霊を与えてくださいました。

・・・恐れや臆病は、悪霊からのものです。恐れや心配を感じたら、それをもたらす悪霊を主イエスの御名によってすぐに追い出さなさい。そして、主の命令と約束に基づいて、信仰によって聖霊様の満たしを受け取りましょう。聖霊様によって、私たちは力と愛と慎み（新共同訳では思慮分別）に満たされるの

です。

(6) 信仰成長のために努力し、人生を整える。

(ピリピ 2:12-13) こういうわけですから、愛する者たち、あなたがたがいつも従順であったように、私がともにいるときだけでなく、私がいなくて今はなおさら従順になり、恐れおののいて自分の救いを達成するよう努めなさい。神はみこころのままに、あなたがたのうちに働いて志を立てさせ、事を行わせてくださる方です。

・・・人生にチャレンジや嵐は必ずやって来ます。悪い情報を聞いたとき、自分の中に聖書的な答えを持っていないと、混乱し、落胆し、祈れなくなり、悪い判断をしてしまいます。事前に準備して、岩の上に家を建てている人は嵐を恐れませんが、普段から毎日、信仰のレベルを上げる努力をしましょう。

(分かち合い) 2人1組で

- 1, 一番印象に残った言葉は何でしたか？
- 2, それはなぜですか？自分の生活の中の体験談を話してください。
- 3, これから具体的にどうすると決心しますか？

第3章 怒りからの解放

(創世記 4:3) しばらく時が過ぎて、カインは大地の実りを主へのささげ物として持って来た。

(4) アベルもまた、自分の羊の初子の中から、肥えたものを持って来た。主はアベルとそのささげ物に目を留められた。

(5) しかし、カインとそのささげ物には目を留められなかった。それでカインは激しく怒り、顔を伏せた。

(6) 主はカインに言われた。「なぜ、あなたは怒っているのか。なぜ顔を伏せているのか。」

(7) もしあなたが良いことをしているのなら、受け入れられる。しかし、もし良いことをしていないのであれば、戸口で罪が待ち伏せている。罪はあなたを恋い慕うが、あなたはそれを治めなければならない。」

(8) カインは弟アベルを誘い出した。二人が野にいたとき、カインは弟アベルに襲いかかって殺した。

1, カインはなぜ怒ったのか？

カインは、主が自分のささげ物に目を留めなかったから怒りました。「顔を伏せた」というのは、落ち込んで自己憐憫に陥っている、ということです。主からの祝福をもらいたかったのにもらえなかったから、怒ったのです。「自分は神に愛されていないのか」と思って、不満を持ちました。神のせいでこうなったと思い込んで、神をうらんだのです。

2, 主はカインの怒りに、どうやって対応したか？

(1) 質問した。

(6 節)「なぜ怒っているのか？」・・・主はカインとコミュニケーションを取って、助けようとしてしました。カインをケアして、カウンセリングしようとしたのです。主はカインを責めていません。質問されると、自分で原因を考えるようになります。原因が分かれば対処ができます。何か原因、問題があるから怒っているのです。怒り自体は罪ではありません。神様も毎日怒っています。

(詩 7:11) 日々憤る神。

問題があるなら怒るべきです。「聖なる怒り」というのがあるのです。怒りは、何か問題があることのサインです。だから、怒りを無視したり、我慢して抑え込んだりしてはいけません。怒りを抑え込んでいると、心の病になります。逆に怒りを爆発させてもいいけません。爆発したら、問題がもっとひどくなるだけです。怒ったときには、その怒りの力を、問題解決のために正しく使えば良いのです。

(2) 正しい方法を教えようとした。

(7 節)「もしあなたが良いことをしているなら受け入れられる。」・・・やり方が良ければ、神は受け入れてくださいます。カインのささげ物が受け入れられなかったのは、ただやり方が悪かっただけです。農作物ではなくて、子羊の犠牲をささげれば、それで良かったのです。だから、カインのささげ物が受け入れられなかったのは、神のせいではありません。神は「やり方を変えれば祝福をもらえるよ」と教えてくださっているのです。・・・何か問題が起きたとき、それを他人のせい、神のせいにしてはいけません。自分のやり方、考え方を変えてみてください。うまくいくやり方、良い方法が必ずあります。自分の力、方法、プライドを捨てて、へりくだって聖霊様に聞いてください。そして、うまくいっている人の所に行って「どうやったらうまくいくのですか？」と尋ねてください。そして、その人と同じようにやってみるのです。カインも兄としてのプライドを捨てて、素直にへりくだって弟に「アベル、どうやったらいいの？」と尋ねれば良かったのです。

(3) 警告した。

(7 節)「もし良いことをしていないのであれば、戸口で罪が待ち伏せている。罪はあなたを恋い慕う」・・・罪とは、神の定めた正しい方法でやらないで、自分が勝手に正しいと思い込んだ方法でやることです。罪があると、悪霊が入る機会を与えてしまいます。罪と悪霊は、心の戸口で待ち伏せしていて、あなたの心に入り込もうと狙って、あなたを恋い慕っています。もしあなたが自分の心のドアを開けてしまうと、罪と悪霊が入り込んで、あなたを支配します。すると、自分の感情が偶像、王様となり、感情に支配され、感情の奴隷になってしまいます。そして自分で感情をコントロールできなくなるのです。怒りのままに爆発し、大声で叫び、攻撃的な言葉で悪口を言います。問題を他人のせい、状況のせい、神のせいにします。「あいつさえいなければ」と思って、絶交します。「自分は怒りっぽい性格なんだ」というのは、サタンのウソです。単に悪い習慣に縛られているだけです。怒って相手を攻撃しても、何も問題を解決しません。かえって問題がひどくなり、自分を苦しめ、サタンを喜ばせるだけなのです。

(4) 命令した。

(7 節)「あなたはそれを治めなければならない。」・・・神は「自分の感情を治めなさい」と命じました。神はできないことを決して命令しません。神は治める権威と力をすでに与えてくださっているので、私たちは自分の心を治めることができます。内住の聖霊の力と自分の自由意思で、感情を治めるのです。心のドアは、自分で開けたり閉じたりすることができます。自分の心を守りコントロールするのは、自分の責任なのです。主の命令に従って、悪い思いや考えは心に入れさせない、許可しない、と決めてください。聖霊様とつながってコミュニケーションし続けるなら、心を正しい状態に保つことができます。

3, 怒りを治めるには？

(エペソ 4:26-27) 怒っても、罪を犯してはなりません。憤ったままで日が暮れるようであってははいけません。悪魔に機会を与えないようにしなさい。

・・・罪を犯さない怒り方、というのがあります。怒ったままで1日を終わらせないように、寝る前に心をチェックして「1日ルール」を守ってください。そうでないと、悪魔に機会を与えて、そこから侵入されてしまいます。敵の侵入口は、だいたいいつも同じ所です。いつもちょっと何かあるとすぐに怒ること、それがあなたの偶像、握っている所、城壁の破れ口です。その壊れたドアを、事前に早めに修理して、予防しましょう。

(ヤコブ 1:19-20) 人はだれでも、聞くのに早く、語るのに遅く、怒るのに遅くありなさい。人の怒りは神の義を実現しないのです。

・・・何かあったら、すぐに聖霊様の声を聞くことです。そして自分自身に聞くことを、早くしましょう。「私は今何で怒っているのか？この感情どうしたら良いだろうか？」と、すぐに自問自答するのです。そして、語り出すのは遅く、一言言う前に、1分でも間を置いて、良く考えてから、知恵のある上手な言葉で語りましょう。怒っても良いけど、遅くゆっくり怒るのです。神の怒りはコントロールされた怒りなので、義を実現します。

(箴言 22:24-25) 怒りっぽい者と交わるな。激しやすい者と一緒に行くな。あなたがその道に倣って、自分が罠にかからないために。

・・・相手とけんかしそうになったら、一旦その場を離れるのが知恵です。「逃げるが勝ち」「君子危うきに近寄らず」です。すぐ部屋を出て、トイレに行くか外に出ましょう。そういう人に近づいてはいけません。境界線、適切な距離感、Social Distance を守りましょう。

(箴言 19:11) 人に賢明さがあれば、怒りを遅くする。その人の栄誉は、背きを見過ごすことにある。

・・・賢明さとは、見分ける力です。問題のレベルを見て、大きな問題ではないことは赦しましょう。その問題が相手の弱さ、未熟さから来る問題であれば、自分がそれを補ってカバーすればそれで良いのです。完璧な人は誰一人いません。愛は人のした悪を思いません(第1コリント 13:5)。「まあいいや」「そんなこともあるよ」と言う心の余裕を持ちましょう。相手の失敗を見過ごし、問題を主に委ねましょう。

(箴言 15:1) 柔らかな答えは憤りを鎮め、激しいことばは怒りをあおる。

・・・問題のレベルが大きいときには、やはり話し合いが必要です。黙ってはいけません。しかし、

相手が言ってくることに對して「はいはい、わかったわかった」と口で言うだけでその場を逃げるのは、何の解決にもなりません。後でもっとひどくなります。また「あなたはなぜいつもこうなの！」と責めても、相手は自己防衛して反論するばかりで、何も解決しません。何か問題があったら、過去のことを持ち出さず、今日のことだけを話題にします。「この問題について話し合いましょう」と言って、本人と直接、1対1になれる部屋で、冷静にやさしく話しましょう。自分の正しさを証明しようとせず、まず相手の言い分を聞きましょう。その後で「私は今こう感じています」「このようにしてくれると私はありがたいです」という「私」メッセージで語りましょう。自分の思いを、知恵をもって上手に伝えるのです。人とのコミュニケーション方法において成熟しましょう！

(分かち合い) 2人1組で

- 1, 一番印象に残った言葉は何でしたか？
- 2, それはなぜですか？自分の生活の中の体験談を話してください。
- 3, これから具体的にどうすると決心しますか？

第4章 落ち込みからの解放

(Ⅰ列王 19:1) アハブは、エリヤがしたことと、預言者たちを剣で皆殺しにしたこととの一部始終をイゼベルに告げた。

(2) すると、イゼベルは使者をエリヤのところに遣わして言った。「もし私が、明日の今ごろまでに、おまえのいのちをあの者たちの一人のいのちのようにしなかったなら、神々がこの私を幾重にも罰せられるように。」

(3) 彼はそれを知って立ち、自分のいのちを救うため立ち去った。ユダのベエル・シェバに来たとき、若い者をそこに残し、

(4) 自分は荒野に、一日の道のりを入れて行った。彼は、エニシダの木の陰に座り、自分の死を願って言った。「主よ、もう十分です。私のいのちを取ってください。私は父祖たちにまさっていませんから。」

(5) 彼がエニシダの木の下で横になって眠っていると、見よ、一人の御使いが彼に触れ、「起きて食べなさい」と言った。

(6) 彼が見ると、見よ、彼の頭のところに、焼け石で焼いたパン菓子一つと、水の入った壺があった。彼はそれを食べて飲み、再び横になった。

(7) 主の使いがもう一度戻って来て彼に触れ、「起きて食べなさい。旅の道のりはまだ長いのだから」と言った。

(8) 彼は起きて食べ、そして飲んだ。そしてこの食べ物に力を得て、四十日四十夜歩いて、神の山ホレブに着いた。

(9) 彼はそこにある洞穴に入り、そこで一夜を過ごした。すると、主のことばが彼にあった。主は「エリヤよ、ここで何をしているのか」と言われた。

(10) エリヤは答えた。「私は万軍の神、主に熱心に仕えました。しかし、イスラエルの子らはあなたとの契約を捨て、あなたの祭壇を壊し、あなたの預言者たちを剣で殺しました。ただ私だけが残りましたが、彼らは私のいのちを取ろうと狙っています。」

(11) 主は言われた。「外に出て、山の上で主の前に立て。」するとそのとき、主が通り過ぎた。主の前で激しい大風が山々を裂き、岩々を砕いた。しかし、風の中に主はおられなかった。風の上に地震が起こったが、地震の中にも主はおられなかった。

(12) 地震の後に火があったが、火の中にも主はおられなかった。しかし火の後に、かすかな細い声があった。

(13) エリヤはこれを聞くと、すぐに外套で顔をおおい、外に出て洞穴の入り口に立った。すると声がして、こう言った。「エリヤよ、ここで何をしているのか。」

(14) エリヤは答えた。「私は万軍の神、主に熱心に仕えました。しかし、イスラエルの子らはあなたとの契約を捨て、あなたの祭壇を壊し、あなたの預言者たちを剣で殺しました。ただ私だけが残りましたが、彼らは私のいのちを取ろうと狙っています。」

(15) 主は彼に言われた。「さあ、ダマスコの荒野へ帰って行け。そこに行き、ハザエルに油を注いで、アラムの王とせよ。

(19:16) また、ニムシの子エフーに油を注いで、イスラエルの王とせよ。また、アベル・メホラ出身の

シャファテの子エリシャに油を注いで、あなたに代わる預言者とせよ。

(17) ハザエルの剣を逃れる者をエフーが殺し、エフーの剣を逃れる者をエリシャが殺す。

(18) しかし、わたしはイスラエルの中に七千人を残している。これらの者はみな、バアルに膝をかがめず、バアルに口づけしなかった者たちである。」

1, エリヤはなぜ落ち込んだのか？

エリヤは主のために一生懸命働いたのに、結果は自分の思った通りにならなかったもので、落ち込みました。成功した後、疲れて落ち込むことがよくあります。また「自分がやった」というプライドにはまって、他人の評価を恐れたり、他人と比べたりします。エリヤも、イゼベルを恐れて逃げました。そして「私は父祖たちにまさっていませんから」(4 節)と言って、他人と自分を比較して落ち込みました。目の前の問題から逃げて、一人になりたがります。自己憐憫に陥り、無気力になり、死にたいとさえ考えます。・・・力強い炎の大預言者エリヤでさえ、こうなるのです。だとしたら私たちには、なおさらです。世の中に完璧な人は一人もいません。落ち込みは、誰にでもありうることなのです。

2, 神様は、どう対処したか？

(1) 寝させて、食べさせた

エリヤには、まず肉体的休息が必要でした。それで神様は天使を送ってパン菓子と水を与え、休ませてくださいました (5-6 節)。何とやさしい神様でしょう！私たちは「霊は燃えていても肉は弱い」(マタイ 26:41) のです。「霊・たましい・体」の調和、バランスが大切です。ずっと働き続けていたら、燃え尽きてしまうのは当然です。だから、霊的なことだけではなく、体の健康も管理しなければなりません。そのためには、よく食べてよく寝ること、これが一番です。おいしいものを思いっきり食べて、夜は何も考えずに朝までぐっすり寝る、これでストレスの大半は解消します！落ち込む人は「夜眠れない、何も食べたくない」と言って、体調を崩し、もっと落ち込んでしまうのです。部屋に一人で閉じこもってはいけません。気分転換に散歩したり、旅行したりするのも良いでしょう。また、生活が不規則になると落ち込みやすくなります。起床就寝、食事の時間をきちんと決めて、規則的な生活することも大切です。主は「旅の道のりはまだ長いのだから」と言われました (7 節)。エリヤはこの食べ物に力を得て、四十日四十夜歩いて、神の山に着いたのです (8 節)。人生は短距離走ではなく、マラソンです。信仰生活、今は良く走っていても、後で脱落してしまっただけではいけません。心も体も健康を維持して、天国に入る最期の時まで走り切り、良いゴールを迎えましょう。

(2) 質問して、良くない思いを吐き出させた

主はエリヤに「ここで何をしているのか」と言われました (9 節)。主は、エリヤが何をしているのか知らないから聞いたのでしょうか？いいえ、もちろん知っていましたが、エリヤとコミュニケーションを取るために、わざと質問したのです。エリヤは自分の今の思いをそのまま主にぶつけました (10 節)。14

節でも、全く同じ内容をまたくり返して話しています。落ち込んでいるときに、一人であれこれ考えても何も解決しません。誰かと話すときに、いやされるのです。口に出して、自分の言葉で今の感情を表現するときに、自分の現状を正しく理解できるようになります。悪い思い、不満、イライラ、恐れ、怒り、悲しみ、失望、自己憐憫などを、全て主の前に吐き出すのです。それらを思いつくままノートに書き出すのも良い方法です。主に話すのが難しければ、信頼できる霊的相談相手やカウンセラーに話すのも良いです。心のコップの中が、汚いもので一杯になっていたら、いくら聖書を読んでも説教を聞いても、ちっとも心に入りません。まずはコップの中のを全部吐き出して捨てることです。主に対してなら何も隠す必要はありません。正直に何でも打ち明けても良いのです。今の自分の思いを主に叫んでください。それだけでもすっきりします。熟練したカウンセラーは、相談しに来た人が勇気を出してやっと心を開いて、自分の奥底にある深いことを話し始めたときに、その人のことを決して責めたり、お説教したりしません。自分のことを責め立てようとする人に、誰が相談したいと思うのでしょうか？そういうときは「そうだったのー」と言って、ただただ聴いてあげるのです。人間のカウンセラーだってそうするのに、最高のカウンセラーである聖霊様は、そうしないのでしょうか？サタンはあなたに「主はあなたのことを責め立てているぞ」とウソをささやいてきます。そうやって主が悪い方であるかのように思わせて、主の前に行けないように妨害しているのです。サタンのウソを主イエスの御名で退けます！安心してください。主はあなたのことを責め立てたりはしません。あなたの叫びを、しっかり受け止めてくださいます。自分のことを分かってくれる方、理解者がいる、と知るだけで、心が安定するのです。あなたが口に出して話しているうちに、だんだん心の中が整理されて来て、自分で答えを見出します。実は、頭の中ではもうすでに答えを知っている場合がほとんどです。どうすべきか知っているのに、ただ感情がついて来ないだけなのです。相手とコミュニケーションをしているうちに、感情が治まって来ます。そうなった後で、まともな判断ができるようになるのです。

(3) 主の前で、主のかすかな声を聴かせた

主はエリヤに「主の前に立て」と言われました。激しい大風、地震、火……。しかしその中に主はおられませんでした（11-12節）。大きな人生の出来事、奇跡的成功体験のような、外側の現象は一時的です。いつもあるわけではありません。そのような出来事だけを通して主の御心を求めていると、物事がうまくいかないときに落ち込みます。主の御声は「かすかな細い声」です（12節）。よく注意して聴こうとしないと聴こえません。主は心の中にささやくように静かに語りかけます。とても紳士的で穏やかなやさしい声です。決して無理やり圧力をかけたり、恐れや焦りを与えたりはしません。もしそのように不安を感じる声が心に聞こえたら、それはサタンの声です。自分の肉的欲望から来る声もあります。よく聞き分けてください。主の御声を聞き分ける判断基準は「平安と確信があるか」です。日々聖書のみことばに静かに耳を傾けるときに、聖霊様は語ってくださいます。以前覚えていた聖書箇所を急に思い出したり、賛美をする中でその歌詞を通して示されたりすることもよくあります。私たちが主に心を開いて、自分から主を求めるなら、主はいつでも私たちの心に語ってくださるのです。

(4) やるべきこと、ビジョンを示した

主はエリヤに「ハザエル、エフー、エリシャに油を注げ」と命じました。「あなたにはまだやるべきことが残っているよ」と言われたのです。私たちのやるべきこと、ビジョンは、主の弟子を育てることです。次世代リーダー・後継者を立てて、コーチングするのです。今やるべきことがわからなくなると落ち込みます。主にあるビジョンを回復するときに、立ち直ることができるのです。主はあなたにこう質問されます。「あなたのビジョンは何でしたか？」・・・きっとあったはずですが。でも色々な現実の中であきらめて、忘れかけていたかもしれません。しかし、主はあなたのビジョンを忘れていません！「私には、まだやることがある」そう気づくときに、あなたは霊的に回復します。

(5) 仲間がいることを示した

主はエリヤに「あなたの仲間を7千人も残しているよ。あなたは一人じゃないよ」と示されました(18節)。エリヤは「ただ私だけが残った」と思い込んでいました。しかし主が目を開かせてくださったので、実は仲間がいるということが分かったのです。あなたは今、孤独を感じているのでしょうか？「私のことなんか誰も分かってくれない」と思っているのでしょうか？主はあなたのために、今すでに仲間を備えておられます。暗闇の覆いがかぶさっていて見えないだけです。どうか主に「友を与えてください」と祈り求めてください。主があなたの霊の目を開かせてくださいますように。あなたのために祈ってくれる戦友、同労者が必ずいます。何でも話せる友は多くは必要ありません。一人いれば十分です。人間関係は相互的なものです。相手が来るのを待っていないで、恐れずに心を開いて自分から話しかけてください。普段から時間をかけて少しずつ努力して「互いに責任を負い合う関係」を築いてください。・・・そしてまず私たち自身が、そのような仲間になりましょう。今落ち込んでいる人の所に行って慰めてあげましょう。あなたの慰めを必要としている人が必ずいます。そのとき、ヨブの友達のようにお説教しようとしなくてください。

(ヨブ 6:14) 落胆している者には、友からの友情を。さもないと、全能者への恐れを捨てるだろう。

ただ相手に寄り添い共感して「そうだったのー」とあいづちを打ちながら、じっと話を聞いて受け入れるのです。共に涙を流して、手を置いて祈ってあげましょう。落ち込んだことのない人が、どうして落ち込んでいる人を慰めることができるのでしょうか。あなたが落ち込んだその体験は、同じように落ち込んでいる人を助けるために用いられます。そうやって相手を慰めるときに、あなた自身がいやされるのです。

(ルカ 22:32) しかし、わたしはあなたのために、あなたの信仰がなくならないように祈りました。ですから、あなたは立ち直ったら、兄弟たちを力づけてやりなさい。

(実践)

今1分間静まって主の御声を聞き、学びのグループの中で主の愛と慰めを必要としている人は誰か、主に尋ねてください。示されたらその人の所に行き、手を置いて祈ってあげましょう。

第5章 ねたみからの解放

1, 人間は、どんなときにねたむか？

自分の仕事はうまくいっていないのに、同僚の仕事は成功して昇進したとき。
自分の教会は人が少なくて大変なのに、同年代の牧師の教会が成長しているとき。
自分は夫婦関係や親子関係がうまくいかないのに、他人の家族が幸せそうに見えるとき。
自分は入試で落ちたのに、同級生は合格したとき。
自分は親から叱られてばかりなのに、弟や妹が親からほめられたとき。
お姉さんはきれいでかわいいのに、自分のことをそう思えないとき。
お兄さんは何でもできるのに、自分は何もできないと感じるとき。
自分は異性とうまく話せないのに、友人はモテるとき。
自分はまだ独身なのに、友人から「結婚しました」という知らせが届いたとき。

(マルコ 15:10) ピラトは、祭司長たちがねたみからイエスを引き渡したことを、知っていたのである。

・・・祭司長たちは、イエスと自分を比較しました。彼らもイエスのような人気や権威が欲しかったのです。しかし、それを得ることができませんでした。それでイエスをねたんで、憎みました。そして色々な「表向き」の理由を作って、イエスを殺したのです。しかしウラの理由、本当の理由は「ねたみ」でした。人間のねたみというのは、恐ろしいものです。私たちも自分と他人を比べて、自分が欲しいものが得られないときに、ねたみます。しかし、ねたんでも問題は解決せず、相手と自分を破壊するだけです。私たちはこの「ねたみ」という感情を、上手に処理しなければならないのです。

2, ねたみの感情に対して、どうやって勝利するか？

(1) 満足することを学ぶ。

(ピリピ 4:11) 乏しいからこう言うのではありません。私は、どんな境遇にあっても満足することを学びました。

・・・私たちは「今主から与えられているもので満足する」ということを「学ぶ」必要があります。学ぶというのは、練習、訓練、習い覚える、という意味です。私たちはねたみの感情が起こるとき、その考え方を変えて、感情をコントロールするトレーニングをしなければなりません。トレーニングには時間と労力がかかります。しかしくり返して練習しているうちに、だんだんできるようになってきます。あなたは他人を見て「いいなあ、ほしいなあ」「あれさえあればいいのに」と思っていることがありますか？ そんなときにはすぐに、今あるものを感謝する習慣を身につけましょう。そしてそれが今の自分にはないけど、必要なときに主が与えてくださるから大丈夫だ、と主に信頼するのです。そして主と他人に「ど

うしたらそうなりますか？」とへりくだって質問して、学ぼうと努力しましょう。そして与えられるまで忍耐して待つのです。何事も待つことを学びましょう。

(出エジプト 20:17) あなたの隣人の家を欲してはならない。あなたの隣人の妻、男奴隷、女奴隷、牛、ろば、すべてあなたの隣人のものを欲してはならない。

(ヘブル 13:5) 金銭を愛する生活をせずに、今持っているもので満足しなさい。主ご自身が「わたしは決してあなたを見放さず、あなたを見捨てない」と言われたからです。

・・・「欲しがるな」は十戒の命令です。命令は私たちの人生を守るためにあります。食欲、むさぼりは罪です。他人のものを欲しがっていると、その感情が偶像となり、それに縛られ、支配されてしまいます。「今あるもので満足せよ」というのは「貧しいままで良い」と言っているものではありません。お金は必要ですし祝福の手段でもあるので、たくさん持っていて良いのです。お金自体は悪ではありません。しかし、お金を愛するのは悪いことです。「お金がない」「もっとお金があれば」といつも口ぐせのように言っていたら要注意です。お金が偶像となって、お金に縛られてしまいます。お金を自分の主人としながら「献金するからもっとお金を与えてください」と主に祈るのは、主を自分のしもべと思って利用しようとしているだけです。私たちの人生の主人は神おひとりだけです。主を第一とし、主おひとりだけによって満ち足りるのです。主が「満足しなさい」と命じたのには、理由があります。それは主が「あなたを見捨てない」と約束してくださったからです。主が共にいるなら、私たちは全てのものを所有しています！主の臨在、それが満足する理由です。そうやってお金の束縛から自由になったときに、後で財政的祝福もついて来ます。

(2) 他人と比べない。

(第2 コリント 10:12) 私たちは、自分自身を推薦している人たちの中のどれかと、自分を同列に置いたり比較したりしようとは思いません。彼らは自分たちの間で自分自身を量ったり、互いを比較し合ったりしていますが、愚かなことです。

・・・他人と自分を比べることは愚かなこと、比べるのは罪です。妻が夫に「隣のご主人はやさしいのに」と言って責めたら、けんかになります。親が下の子に「お兄さんはちゃんとできるに何であなたはやらないの」と叱ったら、もっと反発されます。他人と比較しても、優越感をもって傲慢になるか、劣等感に陥って落ち込むだけです。一人一人違って当然で、それで良いのです。人を見ないで、主の前で自分はどうか、それだけを考えましょう。

(3) 愛を与える人となる。

(第1 ヨハネ 4:19) 私たちは愛しています。神がまず私たちを愛してくださったからです。

(ルカ 6:38) 与えなさい。そうすれば、あなたがたも与えられます。詰め込んだり、揺すって入れたり、盛り上げたりして、気前良く量って懐に入れてもらえます。あなたがたが量るその秤で、あなたがたも量

り返してもらえからです。

・・・愛は与えるものです。「誰も私のことを愛してくれない」という自己憐憫に陥ると「孤児の霊」に縛られるようになります。人間の愛には限界があります。しかし神は無限に愛を注いでくださるお方です。神がまず私たちを愛してくださったから、私たちは神を愛します。そしてその神の愛をもって、人を愛することができるようになるのです。愛を与えるときに、ねたみの感情に勝利します。与えるとき、私たちは神と人からもっと良いものを与えられ、心が満たされることを体験するでしょう。

(分かち合い) 2人1組で

- 1, 一番印象に残った言葉は何でしたか？
- 2, それはなぜですか？自分の生活の中の体験談を話してください。
- 3, これから具体的にどうすると決心しますか？

第6章 否定的な感情からの解放

(民数記 13:25) 四十日の終わりに、彼らはその地の偵察から戻った。

(26) 彼らは、パランの荒野のカデシュにいるモーセとアロンおよびイスラエルの全会衆のところにやって来て、二人と全会衆に報告をし、その地の果物を見せた。

(27) 彼らはモーセに語った。「私たちは、あなたがお遣わしになった地に行きました。そこには確かに乳と蜜が流れています。そして、これがその果物です。

(28) ただ、その地に住む民は力が強く、その町々は城壁があつて非常に大きく、そのうえ、そこでアナクの子孫を見ました。

(29) アマレク人がネゲブの地方に住んでいて、ヒッタイト人、エブス人、アモリ人が山地に、カナン人が海岸とヨルダンの川岸に住んでいます。」

(30) そのとき、カレブがモーセの前で、民を静めて言った。「私たちはぜひとも上って行って、そこを占領しましょう。必ず打ち勝つことができます。」

(31) しかし、彼と一緒に上って行った者たちは言った。「あの民のところには攻め上れない。あの民は私たちより強い。」

(32) 彼らは偵察して来た地について、イスラエルの子らに悪く言いふらして言った。「私たちが行き巡って偵察した地は、そこに住む者を食い尽くす地で、そこで見た民はみな、背の高い者たちだ。

(33) 私たちは、そこでネフィリムを、ネフィリムの末裔アナク人を見た。私たちの目には自分たちがバッタのように見えたし、彼らの目にもそう見えただろう。」

(14:1) すると、全会衆は大声をあげて叫び、民はその夜、泣き明かした。

(2) イスラエルの子らはみな、モーセとアロンに不平を言った。全会衆は彼らに言った。「われわれはエジプトの地で死んでいたらよかった。あるいは、この荒野で死んでいたらよかったのだ。

(3) なぜ主は、われわれをこの地に導いて来て、剣に倒れるようにされるのか。妻や子どもは、かすめ奪われてしまう。エジプトに帰るほうが、われわれにとって良くはないか。」

(4) そして互いに言った。「さあ、われわれは、かしらを一人立ててエジプトに帰ろう。」

(5) そこで、モーセとアロンは、イスラエルの会衆の集会全体の前でひれ伏した。

(6) すると、その地を偵察して来た者のうち、ヌンの子ヨシュアとエフンネの子カレブが、自分たちの衣を引き裂き、

(7) イスラエルの全会衆に向かって次のように言った。「私たちが巡り歩いて偵察した地は、すばらしく、良い地だった。

(8) もし主が私たちを喜んでおられるなら、私たちをあの地に導き入れ、それを私たちに下さる。あの地は乳と蜜が流れる地だ。

(9) ただ、主に背いてはならない。その地の人々を恐れてはならない。彼らは私たちの餌食となる。彼らの守りは、すでに彼らから取り去られている。主が私たちとともにおられるのだ。彼らを恐れてはならない。」

(10) しかし全会衆は、二人を石で打ち殺そうと言い出した。すると、主の栄光が会見の天幕からすべてのイスラエルの子らに現れた。

1, 否定的な感情の特徴

- (1) 泣いて悲しむ。(14:1)
- (2) リーダーに不平を言う。(14:2) 否定的な言葉を言う。「無理だ、できない、大変だ」
- (3) 過去に戻ろうとする。「死んでいたらよかった」と言う。(14:2-3)
- (4) 神への怒りが出る。「なぜ主はこんなことをするのか」と思って祈りができなくなる。(14:3)
- (5) 恐れる。「剣に倒れ妻子は奪われる」まだ実際にそうならないのに、悪いことが起きると想像をする。(14:3)「失敗したらどうするの！」
- (6) 反抗的なグループが生まれ、違うリーダーを立てようとする。(14:4)
- (7) 信仰を持つ人を攻撃する。(14:10)「だから私が言ったじゃないか」

2, 肯定的・積極的な信仰とは

- (1)「必ずできる」と信じて口で宣言する。

(民 13:30) そのとき、カレブがモーゼの前で、民を静めて言った。「私たちはぜひとも上って行って、そこを占領しましょう。必ず打ち勝つことができます。

(ピリピ 4:13) 私を強くしてくださる方によって、私はどんなことでもできるのです。

(ローマ 8:37) しかし、これらすべてにおいても、私たちが愛してくださった方によって、私たちは圧倒的な勝利者です。

・・・否定的な感情を持つ人は、同じような人たちのグループに入って、悪いニュースやうわさ話「人生は大変だ」という会話を好みます。そういう人たちから離れなさい。「悪魔が何をしたか」ではなく「イエス様はどうしたか」を話しなさい。サッカーは、勝てると信じたチームが勝ちます。負けそうだと思っていたら、戦う前にすでに負けているのです。人生を決めるのは口です。困難なときこそ「やればできる。何でもできる！」と大声で言いましょう。

- (2) 良い面を見る。

(民 14:6-7) すると、その地を偵察して来た者のうち、ヌンの子ヨシュアとエフンネの子カレブが、自分たちの衣を引き裂き、イスラエルの全会衆に向かって次のように言った。「私たちが巡り歩いて偵察した地は、すばらしく、良い地だった。

・・・12人の偵察者は同じものを見て来ました。10人は悪い否定的な面ばかりを見ました。彼らの目には自分たちがバツタのように見えたのです (13:31-33)。しかしヨシュアとカレブは、そのような見方をしませんでした。物の見方、視点・観点が違っていたのです。信仰者は、現状ではなくて未来の

可能性を見ます。問題が起きたとき、あなたはそれをどう見ますか？「どうしよう、大変だ、もうダメだ」と見ますか？それとも「この問題を通して私は神のみわざを見るのだ。信仰が成長するチャンスだ」と見ますか？主があなたの霊の目を開いてくださいますように。

（３）主の御心と約束を信じる。

（民 14:8）もし主が私たちを喜んでおられるなら、私たちをあの地に導き入れ、それを私たちに下さる。あの地は乳と蜜が流れる地だ。

（出エジプト 3:8）わたしが下って来たのは、エジプトの手から彼らを救い出し、その地から、広く良い地、乳と蜜の流れる地に、カナン人、ヒッタイト人、アモリ人、ペリジ人、ヒビ人、エブス人のいる場所に、彼らを導き上るためである。

・・・・主はモーセに、乳と蜜の流れる地カナンを与えると約束されました。ヨシュアとカレブは、その神のみことばを信じました。主の御心は良い計画、平安と祝福の計画です。それを心から信じる者は、大胆に行動できます。そのような信仰者を通して、主の御心と約束は成就されるのです・・・・第二次世界大戦前、カナンの地に住んでいたアラブ人は、自分たちが住んでいる地を、砂漠ばかりで何も取れない不毛の地、のろわれた地だと思っていました。しかし戦後この地に帰ってきたユダヤ人にとっては、カナンの地は神の約束の地、乳と蜜の流れる地でした。ユダヤ人たちは砂漠に水路を引き、木を植えて開墾して、そこを豊かな肥沃地へと変えました。後では石油まで産出されるようになりました。・・・・神はウソをつきません。神は良い方、真実なお方です。あなたの人生に対する神の良い計画は、約束通りに成就されます。信じますか？あなたの信仰の通りになりますように。

（４）失敗を恐れない。

（民 14:9）ただ、主に背いてはならない。その地の人々を恐れてはならない。彼らは私たちの餌食となる。彼らの守りは、すでに彼らから取り去られている。主が私たちとともにおられるのだ。彼らを恐れてはならない。

・・・・ヨシュアとカレブは、他人を恐れませんでした。問題や失敗をも恐れずに、カナンの住民を「餌食」だと言いました。私たちの直面する問題は「餌食」になります。それを食べて力を得て、もっと元気になるのです。失敗を恐れていたら、何もできません。だから、何事にもチャレンジするので。やってダメでも全然かまいません。やることに意義があるのです。あきらめずに、何度でも、色々な方法で、粘り強くやり続けましょう。最後まであきらめなかった人が、勝利を得るのです。

（分かち合い）２人１組で

- 1, 一番印象に残った言葉は何でしたか？
- 2, それはなぜですか？自分の生活の中の体験談を話してください。
- 3, これから具体的にどうすると決心しますか？

第7章 良い感情を保ち続けるには

1, 考え方を聖書的にすることによって、自分を変える。

(ローマ 12:2) この世と調子を合わせてはいけません。むしろ、心を新たにすることで、自分を変えていただきなさい。そうすれば、神のみこころは何か、すなわち、何が良いことで、神に喜ばれ、完全であるのかを見分けるようになります。

・・・この世の流れ、考え方、「みんな」が言っていることに自分を合わせてはいけません。自分の心の中の考え方を聖書の基準に合わせるのです。聖霊様と親しくなるときに、神の御心、神の目に良いこと、喜ばれること、完全なことが何か、を見分けることができるようになります。聖霊様はみことばを通して、私たちが変わるのを助けてくださいます。しかし、実際に心を新しく変えるのは、自分の責任なのです。

2, みことばを聞き、宣言する。

(ローマ 10:17) ですから、信仰は聞くことから始まります。聞くことは、キリストについてのことばを通して実現するのです。

・・・毎日の考え方のパターンは、聞くことから始まります。聞くことが自分に思いに影響するのです。毎日何を聞くか、思いに何が入って来るか、いつもチェックしてください。悪い言葉の交わりに入らないで、否定的な言葉を聞いても、イエスの御名によってすぐにキャンセルしなさい。朝読んだ聖書のみことばを、一日中黙想するのです。それをノートに書いて、暗唱してください。福音を毎日自分の耳に聞かせなさい。賛美の歌詞を口ずさむのも良いでしょう。このような習慣を作るには、日々の練習と努力が必要となります。心にみことばが入れば、そこから信仰が生まれてくるのです。

(ローマ 10:8) では、何と言っていますか。「みことばは、あなたの近くにあり、あなたの口にあり、あなたの心にある。」これは、私たちが宣べ伝えている信仰のことばのことです。

(使徒 27:25) ですから、皆さん、元気を出しなさい。私は神を信じています。私に語られたことは、そのとおりになるのです。

・・・思いは思いに勝利できません。自分の頭の中だけでぐるぐる考えているだけでは、思いは変わりません。神のみことばを口で宣言して、自分自身に命令するときに、思いが変わり、正しい感情がついて来ます。「イエスの御名によって私はできる！」と大声で叫んでみなさい。そのときに悪い思いが打ち破られ、聖霊様が働き出します。正しい感情は、自分の霊の内に住んでおられる聖霊様にあるのです。聖書のみことばによってその正しい思いを活性化し、引き出しましょう。感謝を宣言するとき、それが自分の霊から流れ出ます。言葉を変なさい。嵐に命令しなさい。良い言葉が良い考え方を生み、それが良い感情

を生み、それが良い行動となります。みことばの真理こそが私たちを解放し、勝利させるのです。

3, 過去の悪い思いを捨てて、キリストを目指して前進する。

(ピリピ 3:12) 私は、すでに得たのでもなく、すでに完全にされているのでもありません。ただ捕らえようとして追求しているのです。そして、それを得るようと、キリスト・イエスが私を捕らえてくださったのです。

(13) 兄弟たち。私は、自分がすでに捕らえたなどと考えてはいません。ただ一つのこと、すなわち、うしろのものを忘れ、前のものに向かって身を伸ばし、

(14) キリスト・イエスにあつて神が上に召してくださるという、その賞をいただくために、目標を目指して走っているのです。

(ガラテヤ 2:19-20) 私はキリストとともに十字架につけられました。もはや私が生きているのではなく、キリストが私のうちに生きておられるのです。今私が肉において生きているいのちは、私を愛し、私のためにご自分を与えてくださった、神の御子に対する信仰によるのです。

(イザヤ 43:18-19) 先のことに心を留めるな。昔のことに目を留めるな。見よ、わたしは新しいことを行う。今、それが芽生えている。あなたがたは、それを知らないのか。必ず、わたしは荒野に道を、荒地に川を設ける。

・・・多くの人は自分の過去を見て、今日の感情を決めてしまっています。「昔こうだったから今もこうなのだ」と思い込んで、それを忘れるのが難しいのです。しかしイエス様は、私の過去をもう見ません。主は私の今と未来しか見ておられないのです。主と私との関係では、過去はもはや関係ありません。主の恵みは朝ごとに新しいのです。だから、今の主との関係だけを考えましょう。過去の経験から来る悪い思いを、もうぐるぐる考えないと決心して、主イエスの御名によって捨て去りなさい。「古い罪人の自分は十字架の上ですでに死んだのだ」という真実を毎日思い出しなさい。神の義によって私たちはもう義人とされたのだから、主と義人同士の交わりができるのです。福音の恵みによって主との親しい交わりを毎日続けていく中で、私たちはキリストに似た者へと変えられて行きます。バックミラーばかり見ながら運転したら危険です。私たちは前のゴールを見つめるときに、後ろのものを忘れることができます。私たちの目標は、キリストの心を抱いて、キリストのように生きる、そして天国でイエス様と出会って賞を頂くこと、それだけです。そのただ一つのこと、キリストにある成熟を目指して、ひたすら前進し続けましょう。

(分かち合い) 2人1組で

- 1, 一番印象に残った言葉は何でしたか？
- 2, それはなぜですか？自分の生活の中の体験談を話してください。
- 3, これから具体的にどうすると決心しますか？