

## 第3課「霊的・肉体的健康を守る」

\* 心と身体は密接な関係があり、どちらを損なってしまってもうまくいかない。残念ながら私たちは、罪によって心も身体も大きなダメージを受けている。鍛錬というよりむしろ回復と維持なのかもしれない。神は私たちの現状をよくご存知で、何が必要で、どのようにしたら良いのかを指示して下さい。神は私たちにとって真の医師であり治療師であり理学療法士 (PT) でありトレーナーである。

### 1. 心と身体を守られる神

- **トレーナーとして**：競技者 (選手) にとってトレーナーは体のコンディションを整える為のメニューを作り指示し、怪我がない様に備え (ストレッチングやテーピングなど)、負荷を負った肉体を回復させ (アイシングやマッサージなど)、怪我をしたときに適切な応急処置を行なう存在である。神は私たちのトレーナーとして、常に導き、支え、守り、助け、整え、回復を与え続けて下さっている。
- **競技者 (選手) として**：私たちは信仰生活という競技にエントリーしている競技者に例えられている。また、信仰とは、「戦い」(競技) であり「決められた道」(コース) であり、「戦い抜き」「走りとおす」(完走) のものと例えられる (2テモテ4:7)。故に、ルールを知りそれに従う事を学び (神の律法、2テモテ2:3-5)、目標を確認し、それを目指し (完全なる救い、天国、永遠の命、栄光など、フィリピ3:12-14)、闇雲に無駄な事をするのではなく、節制し目的、目標のために備える (1コリント9:24-27)。
- **トレーニングとリハビリテーション**：物質的なものの多くは使えば減る。しかし使わなければ衰えるものもある。人間の心と身体は使うことによって強められ、増し加えられるものである。また、同時にダメージを受けることもあり、その場合、回復する為の助けを必要とする。①監督やコーチは、選手の能力を十分に引き出し、それをより良い方向に導き、鍛錬してゆく。②理学療法士 (PT) は、ダメージを受けた身体をもとの状態に回復させる助けをする。③医師として、神は罪によって大きなダメージをその心と身体に受けている私たちを癒す (救い) 為の処方箋を示し、必要な指示を与え、信仰を回復する為、わずかに残る可能性を見だし、それを向上させ治癒に向かわせて下さる。私たちは自らの力ではなく、恵みと信仰という神の賜物によって救われる (エフェソ2:8)。神はご自身の喜びであるかの様に私たちの信仰を喜ばれ、それに報いようとして下さる (ヘブライ11:6)。私たちを罪から救い出す為の知識と技を持っているのは神だけである。神との信頼関係 (信仰、忠誠) により私たちの心と身体は癒される。

### 2. 神に対する深い信頼

- **「信仰によって生きる」とは**：「見ないで信じる」(証拠を求めないで神の言葉通りに受入れる) ことであり、そこには絶大な信頼関係なくして考えられないことである。神の愛に気づき、それを体験することによって確信して生きてゆくことである。
- **万事を益として下さる**：神は全知全能のお方である。そして限りなく深い愛を私たちに向けられている。故に神は全ての人類の救いを望まれ、すべての人の幸いを考えて下さっている。神の限りない知恵を私たち罪人は理解できない。またその愛の理解も不十分である。たとえ自分のおかれた状況が困難で理解不可能であったとしても、神は私たち一人一人の為に最善を与えて下さっている。私事で恐縮だが、私の母は38歳で交通事故で、妹は36歳のとき癌で死んだ。二人ともクリスチャンではなかったが、自分に与えられた人生を一生懸命に生きてきた。なぜ二人が若くして、クリスチャンにもならないうちに眠りについたのか分からない。しかし、はっきりしている事は、母の死が教会に行くきっかけとなり、宗教嫌いだった妹と、その死の前に共に祈り、イエスを紹介し、死に対する備えのいくぶんかできた事である。神は万事を益として下さる。たとえそれがどんな結果であろうとも、神の愛のみ旨である事を受入れてゆきたい。
- **トマスの経験**：「信じない者ではなく、信じる者になりなさい。」(ヨハネ20:27) という言葉が、全てを語っている。イエスに癒しを与えていただいた者の中には実際にそんな信仰を示す者がいた。ローマ軍の百人隊長は死にそうな部下の癒しをイエスに願ったとき、その言葉だけを求めて信じた (ルカ7:1-10)。らい病を癒された者たちも、イエスの癒しの宣言を聞いて信じ、祭司のところに向かう途中で癒された (ルカ17:11-19)。

### 3. 運動の効用

- **聖霊の神殿**：神が私たちの内に臨在下さるとは驚くべき事である。それ故に私たちは自らの心と身体をふさわしい様に整えていただくなくてはならない。私たちは神の愛のもとに創造された者であり、備えられた心と身体は神の恵みの賜物である (1コリント6:19-20)。イエスにあって与えられている恵みを受ける者として、私たちは存在している。ゆわば「聖霊の神殿」となるべき存在である。神に属する者であり、神を礼拝する事を目的とする者でもある。私たちは、自分の生活の全てから神の栄光を表すべき存在となれる様に祈り求めてゆきたい。
- **信仰を強めるヒント**：私たちの身体の健康が無秩序には支えられていない様に、心と身体の健康は計画的であり、知的経験と技術によって支えられてゆく。運動によって身体にもたらされる良き効果を得る為に「回数」「強度」「長さ」が求められているが (聖書研究ガイド23p参照)、これらを信仰 (心) を強める為のヒントにもしてゆきたい。それぞれ、祈り、献身、聖書の学び、伝道、節制、奉仕などにあてはめてみよう。神は私たちが心も身体も健やかである様に切に願っておられる。