

第3課「霊的・肉体的健康を守る」

日曜日「霊的競技者」

信仰の大先輩パウロはクリスチャンを霊的競技者とみなしています。運動選手が栄冠を受けるために明確な目標を持ち、鍛錬を続け、節制をする原則は霊的競技者にも当てはまります。信仰の完成者なるイエスに似るものとなることを目標とし、み言葉を読み、祈り、瞑想する。そして奉仕の業をする訓練を受ける必要があります。また節制は、キリストへの関心をそらすあらゆる誘惑や活動を断つことです。パウロは霊的競技選手になるように私たちに勧めています。

月曜日「信仰の筋肉が衰えるとき」

罪は私たちに運動したり力を使うことが面倒くさいと思わせます。運動や活動の重要性を再認識するためのホワイト夫人の言葉を見てみましょう。「手足を使わないでいれば、やがて手足を動かす力を失ってしまいます。それと同様に、神がお与えになった力を使わないクリスチャンは、キリストにまで成長しないばかりでなく、すでにもっていた力さえ失ってしまうのです」(『キリストへの道』(改訂版)120, 121 頁) 運動は本人次第でいつでも、どこでも始められるように、信仰の筋肉を強めることも同様にできます。ページの終わりにある「どうしたら日常の小さな事柄にも信仰を働かせることができますか」との質問に私は、ラジオ体操のように毎朝霊的体操(ディボーション)をして一日をスタートすることを考えました。あなたの考えはどうか。

火曜日「見ないで信じる」

スポーツする人は順調な時ばかりでなく、必ずスランプを経験します。霊的スランプに落ちた時に困難な状況のなかで結果や証拠を求めず、神ご自身に信頼を置いていくために、日ごろの霊的運動と霊的な体力づくりがとても大切です。

水曜日「運動の効用(その1)」

知・徳・体の全人格に運動は良い影響を及ぼします。第1コリント6:20に「自分の体で神の栄光を現しなさい」と命じられています。この聖句は今週の学びの中では次のように理解できます。「運動をして肉体的のみならず、精神的にも霊的にも健康を保つことにより、神の賜物のすばらしさを身をもって現しなさい」 運動する時間を無駄と思わず、計画的に生活スケジュールに時間を割く努力と決心が求められています。あなたはどれだけの時間を運動のために用いようと計画していますか。

木曜日「運動の効用(その2)」

今日の学びは運動する時の注意点や具体的10項目の効用についてです。副読本「健康な心と体と霊性」にはさらに詳しく説明されていますので一読をお勧めいたします。ポイントは運動の効用は想像以上にすばらしいので、毎日または定期的に運動すること、しかし過度の運動は逆効果となるので注意すること、理屈ではなく運動の効用を身をもって味わってみる事です。

健康的生活のテーマの最初になぜ運動がとりあげられたのでしょうか。私にとっては最も弱い部分の指摘となりました。わかってはありましたが・・・自分なりに運動を生活スケジュールに取り入れていくことが今週の学びであると思いました。神からの賜物を感謝して、より楽しく生活をなし、神への生きた賛美をささげ続けていくために、この与えられたチャンスを大切に生かしていきましょう。