第7課　休息と回復　5月15日

安河内アキラ

暗唱聖句「イエスは、『さあ、あなたがただけで人里離れた所へ行って、しばらく休むが良い』と言われた。出入りする人が多くて、食事をする暇がなかったからである」マルコ6：31

今週の聖句　創世記2：15、出エジプト記20：8～11、23：12、
マタイ11：28～30、マルコ2：27、6：30～32

今週の研究：肉体的、精神的、霊的、社会的に最適な健康を享受するためには、私たちはみな、毎日、毎週、休息を必要とします。

月曜日：すべての生物は、消耗されたものを回復するために、休息の時間を必要とします。回復という言葉は、「もとの状態に戻る行為」を意味します。

私たちは自分たちの限界を認めるべきです。私たちは自分自身の力で自分の働きを成し遂げることができません。神は恵みをもって私たちの働きを助けると約束しています。規則的な休息を通して、私たちは主から体力をいただき、新たな力をもって御業のために働くことができます。

私たちは休息することによって、さらなる命と息、魂を受けることができるということになります。したがって、休息は私たち人間にとって基本的、根本的なものであって、休息を必要とする自分自身を否定することは自分自身の基本的な人間性を否定することになります。

火曜日：イエスは罪に悩む人たち、人生の重荷を負って苦しむ人たちに語りかけておられます。イエスは私たちの悩み、私たちの重荷を知っておられます。私たちがどのような状況であれ、イエスの慈しみと思いやりに信頼して、それらをイエスの足もとに降ろすように仰せになります。イエスに信頼することを学ぶとき、私たちの疲れ切った魂に休みが与えられます。

私たちには、心を神に向けることのできる時間と場所が必要です。祈りと聖書研究、キリストについての瞑想は平安と回復をもたらします。

私たちが励ましと希望に満ちた、静かな細い声を聞くのは、このような個人的な礼拝の場においてです。このようにして、人生の重圧と緊張から離れるとき、私たちの魂は聖霊によって回復されます。

木曜日：細かい規定や規則にとらわれがちですが、安息日が私たちの祝福のためにあることを決して忘れてはなりません。それは神が与えてくださった素晴らしい賜物を瞑想し、楽しむための日です。それは神の慈愛について瞑想する時間です。安息日は、私たちが神の愛を認めていることの永遠のしるしです。安息日の祝福は、私たちがそれを守ることによって「キリストにある安息」んひついて語るだけでなく、真の具体的な方法で、その安息を表現することができる点にあります。それによって、私たちは自分自身の業でなく、キリストの御業による救いに信頼していることを表明するのです。

あらゆる霊的祝福に加えて、安息日はその週の労苦と悩み、緊張と疲労から解放される時間を与えてくれま

す。安息日は、私たちが罪悪感なしに、心からくつろぎ、安らぎ、緊張をほぐされるための神の方法です。安息日は私たちの体に必用な休みを与える方法です。
――

休息について考えるためには、自分たちの冷静な力の判断をすべきではないでしょうか。それは限界の判断と言って良いかもしれません。やらねばならないこと、できたらよいことは山ほどありますが、その中において限界を認めて、取捨選択をすることはないでしょうか。すべてに良い顔をして、それが途中でできなくなってしまったら、それはお互いに困ってしまうことなのです。

神さまはひとりひとりに役割を与えられました。それは成長とともに変容するものです。それ以上に気張って背負おうとすることは、神さまのみこころに反することではないでしょうか。

だからこそ、自らの力について冷静に判断することが大切になのです。無理だと思ったら、早々に休むことも、勇気ある撤退も大切なことです。