2021.09.05

MESSAGE NOTES

霊的な酸素 十分足りてる？

ロイド・フラハティ

1. 呼吸をする

Q. 心配なことがあるとき、人の呼吸はどのように変化するでしょう？

リラックスするために座るとき、深呼吸をしていることに気づいたことがありますか？

呼吸によって、生きるエネルギーとして必要な酸素が継続的に供給されます。聖霊は私たちの霊的な生活にとって酸素のようなものです。

2. 霊的な呼吸

ヨハネの福音書 20:21-22 イエスは再び彼らに言われた。「平安があなたがたにあるように。父がわたしを遣わされたように、わたしもあなたがたを遣わします。」
22 こう言ってから、彼らに息を吹きかけて言われた。「聖霊を受けなさい。」

3. 呼吸し続ける

エペソ人への手紙 5:18 御霊に満たされなさい。

ヨハネの福音書 1:12-13 しかし、この方を受け入れた人々、すなわち、その名を信じた人々には、神の子どもとなる特権をお与えになった。13 この人々は、血によってではなく、肉の望むところでも人の意志によってでもなく、ただ、神によって生まれたのである。

まとめ

私はストレスを感じる状況が迫っていると感じる時、必要な酸素を取り入れるために深呼吸をすることにフォーカスを変えます。同じように、毎日、意識的に霊的な呼吸をすることにしてみましょう。呼吸をしましょう。神様の力—聖霊の力によって歩みましょう。