



MESSAGE NOTES

心を見守れ (2)

ピリピ人への手紙 4:8

ブラウン・ジェームズ

1. ポジティブな影響とネガティブな影響

心には、良い影響を与えるものと悪い影響を与えるものがあります。パニックや恐れ、不安から解放された生活を送るためには、自分の心を守る必要があります。

ピリピへの手紙 4:8

最後に、兄弟たち。すべての真実なこと、すべての誉れあること、すべての正しいこと、すべての清いこと、すべての愛すべきこと、すべての評判の良いこと、そのほか徳と言われること、称賛に値することがあるならば、そのようなことに心を留めなさい。

何を観るのか、何を聴くのか、どこで時間を費やすか、あなたの選ぶものが心にプラスまたはマイナスの影響を与えます。

2. 心の糧

心に入れるものの中には、健康食品のようなもの、ジャンクフードのようなもの、毒のようなものがあります。健康食品は常に良いものであり、食べ過ぎを心配する必要はありません。ジャンクフードは、バランスよくとれば、特に問題はありません。そして、毒物という、完全に避けるべきものがあります。

聖書を読むこと、祈ること、賛美、交わりは、クリスチャンの心のための4つの健康食品です。この4つを心の糧とすれば、神様の平安や希望、喜びに満ち溢れます。

3. 心のための断食

断食と聞くと、ほとんどの人が食べ物を思い浮かべます。しかし、人生のあらゆるものを断つことができます。メディアを断つ、オンラインゲームを断つ、買い物を断つ、携帯電話を断つなどを試してみてください。もし、あなたの生活の中で、聖書を読んだり、祈ったり、賛美したり、交わりをする時間を奪っていると感じるものがあるならば、それを断ってみてください。

心は、あなたが選んで与えるものが欲しくなるのです。ですから、ジャンクフードや毒物を健康食品に置き換えてみてください。そうすることで、心を健康的な状態に保ち、常にリフレッシュさせることができます。