2023.08.27

MESSAGE NOTES

どうすれば休息できるのか？

マルコ 6:31

ロイド フラハティ

1.休息の機会を見つけるという課題

詩篇　127 篇 2 節
"あなたがたが早く起き遅く休み労苦の糧を食べたとしてもそれはむなしい。実に主は愛する者に眠りを与えてくださる。"

このみことばは、休むことなく、際限なく働き続けることのむなしさを私たちに思い起こさせてくれます。

2. 独創的な方法で時間を生み出す

「時間を見つける」のではなく、「休息の時間を生み出す」のだ。

特に、忙しすぎて休む時間がないと感じている人は、一日の中で、短くても休息できる時間を生み出す画期的な方法を考えよう。

思い出してみてください。イエス様はバランスをとることを教えられました。

マタイの福音書　12 章 11～12 節
"11 イエスは彼らに言われた。「あなたがたのうちのだれかが羊を一匹持っていて、もしその羊が安息日に穴に落ちたら、それをつかんで引き上げてやらないでしょうか。
12 人間は羊よりはるかに価値があります。それなら、安息日に良いことをするのは律法にかなっています。」"

3.休息を優先させる

マルコの福音書　6 章 31～32 節
"31 するとイエスは彼らに言われた。「さあ、あなたがただけで、寂しいところへ行って、しばらく休みなさい。」出入りする人が多くて、食事をとる時間さえなかったからである。32 そこで彼らは、自分たちだけで舟に乗り、寂しいところに行った。"

弟子たちは重要な働きをしていていましたが、イエスさまは弟子たちに、静かな所へ行って少し休んできなさいと勧められました。

まとめ

知恵を使わなければ、私たちの生活は多忙なスケジュールに振り回されがちです。自分たちの抱えている様々な責務と健康で満たされた生活の両方を大切にするライフスタイルを持つことは可能です。休む時間を見つけることは贅沢ではなく、必要なことなのです。独創的な解決策を見つけ出すことで、休息を優先することができます。