



# MESSAGE NOTES

## 静まって、知れ

「静まって、わたしこそ神であることを知れ」

ロイド・フラハティ

どうすれば私たちはこの不安定な世界から来るストレスに満たされることなく平安のうちに生きられるでしょうか。

### 1. 神様は混沌の中で私たちの避け所ー詩篇 46:1-3

「神はわれらの避けどころ。また力。苦しむときそこにある強き助け。」（詩篇 46:1）

「それゆえわれらは恐れない...」（詩篇 46:2）

神様は私たちを混沌の中に放っておかれません。神様は私たちの避けどころであり力です。

**適用**：今週、打ちのめされてどうしたらいいかわからないとき、立ち止まって言いましょう。「神様、あなたは私の避けどころです。私が一人でなんとかする必要はありません」

### 2. 神様の臨在が平安をもたらすー詩篇 46:4-5

「川がある...」

川は、神様の近くにとどまることで得られるいのち、平安、喜びを表しています。

**適用**：状況は変えられなくても、神様の近くにとどまる選ぶことができます。

神様の平安は、神様につながり続ける者のところに川のように流れる。

### 3. 神様の声は嵐を静めるー詩篇 46:6, 9-10

「国々は立ち騒ぎ...神が御声を発せられると地は溶ける。」（詩篇 46:6）

「主は...戦いをやめさせる。やめよ。知れ。わたしこそ神。」（詩篇 46:9-10）

神様は「もっと頑張れ」とは言われません。「やめよ。知れ。」と言われます。

**適用**：「神様、この状況の中で私に何を語っておられますか？」と尋ねましょう。神様の御声が平安をもたらします。

## まとめ

今週、恐れに主導権を握られないようにしましょう。川のそばの木のように、神様の臨在の近くに留まりましょう。神様の声に耳を傾け、静まりましょう。

自分で全てを解決する必要はありません。神様は変わらないお方で、私たちと共にいてくださいます。