

靈的エクササイズ

秋の健康管理 その3

2025年10月12日

時間と労力とを有効に使って、いつも靈的に高められるよう自分を訓練しなさい。

体の訓練も大いにけつこうですが、

靈の訓練はさらに大切であり、あらゆる行動の原動力になるのです。

ですから、あなたは靈の訓練に励み、もっとすぐれたクリスチヤンを目指しなさい。

そうすることは、今の地上の生活のためだけでなく、未来の生活にも役立つからです。

I テモテ4:7b～8 LB

1. _____を通じて新しい力を得る

主を待ち望む者は新しく力を得、鷲のように、翼を広げて上ることができる。

走っても力衰えず、歩いても疲れない。 イザヤ40:31b 新改17

礼拝とは→ 神に _____ こと

参照: 詩篇95:4、コロサイ4:16、ヨハネ4:24

2. _____を通じてコミットメントを強める

いっしょに集まることをやめたりしないで、かえって励まし合い… ヘブル10:25b 新改

参照: 使徒2:42～46、ヨハネ13:34～35、I ヨハネ1:7

3. _____を通じてモノの見方を広げる

あなたがたは、わたしのことばにとどまるなら、本当にわたしの弟子です。

あなたがたは真理を知り、真理はあなたがたを自由にします。 ヨハネ8:31b～32 新改17

参照: 詩篇119

4. _____を通じて賜物を磨く

何をするにも、人に対してではなく、主に対してするように、心から行いなさい。 コロサイ3:23 新共

① すべてのクリスチヤンは、_____

② すべてのクリスチヤンには、_____ が与えられている

③ すべてのクリスチヤンには、仕える_____

私たちは、与えられた恵みにしたがって、異なる賜物を持っている… ローマ12:6a 新改17

5. _____を通じて喜びを増す

もしだれかに、「なぜキリストを信じるのか」と尋ねられたら、
いつでもその理由を話せるようにしておきなさい。
ただし、おだやかに、真摯な態度で説明すべきです。 I ペテロ3:15b LB

参照: ルカ15:6~7、詩篇51:12~13、使徒1:8

Discussion Guide

- ・ 5つの靈的エクササイズ(礼拝、交わり、学び、ミニストリー、伝道)を日常生活にどのように組み入れていらっしゃいますか？
- ・ あなたにとって靈的成長を妨げるものはなんでしょうか？
- ・ あなたが靈的成長しているかはどのようにして測ることができますか？
- ・ 「靈的エクササイズを通して、主の願われる人生を歩むことができるよう助けて下さい。」と祈りましょう。・5つの靈的エクササイズ(礼拝、交わり、学び、ミニストリー、伝道)を日常生活にどのように組み入れていらっしゃいますか？
- ・ あなたにとって靈的成長を妨げるものはなんでしょうか？
- ・ あなたが靈的成長しているかはどのようにして測ることができますか？
- ・ 「靈的エクササイズを通して、主の願われる人生を歩むことができるよう助けて下さい。」と祈りましょう。