

ーメッセージー 2016年12月

ジョギング・テイポーション



みなさんはジョギングをしたことがありますか？ジョギングの効用については桐朋学園大の矢野龍彦先生の「癒しのジョギング」という本に詳しく書かれています。体が丈夫になるだけではありません。自己コントロールを高める！ストレスとうまく付き合える！自信がもてる！集中力を向上させる！うつ病から脱出できる！心が解放できる！・・・よいことだらけです。確かにそのような効用があると実感しています。まさに心と体は一体です。

私は、毎朝ジョギングをしています。はじめは、歩くような感じでスタ

ートします。ゆっくりと小刻みに歩くような感じで走りはじめます。自宅をスタートして浅川沿いのサイクリングコースを約30分間走ります。走ると、心も体も目覚めます。体調がよくなります。心も体もリフレッシュできます。リラックスできます。そしていろいろなアイデアが浮かんできます。

私はジョギング中、聖書のみことばを暗唱しています。ポケットサイズのノートをポケットに忍ばせ、走りながらだいたい3つのみことばを暗唱します。暗唱していると自然と祈りのことばが出てきます。神を賛美し、自分と隣人のために祈ると「今日やるべきことは〇〇です」と新しい決意に導かれます。そして何よりも心と体に新しい力がみなぎってくるのが分かります。

とくに日の出の太陽を浴びてのジョギングは素晴らしいものがあります。カウマン夫人という人は「日の出に向かって」という本を書きました。その中で「クリスチャンの人生は日の出の人生である。死と滅びの人生から救われ日の出の人生に変えられた」と言っています。私もキリストを信じ、救いに与り、暗い人生から、日の出に向かう人生に変えられたと思います。毎朝ジョギングの度に、神を信じ、新しい人生に導かれてよかったと思います。その思いは年を重ねるごとに強くなっていると思います。

「まことに、神なる主は太陽です。・・・主は恵みと栄光を授け、正しく歩く者たちに、良いものを拒まれません。」（詩編82編12節）

「あなたがたは、主キリスト・イエスを受け入れたのですから、キリストに結ばれて歩みなさい。」（コロサイ書2章6節）

歩むとはどういうことでしょうか？歩むとは前に進むということです。

前進するということです。後ろ向きに歩むという人はまずいません。どこに向かって歩いていくのでしょうか？それは天の御国に向かって歩いていくのです。最終的には天の御国に向かって歩いていくのです。それでは、この地上の生活の目標はどこでしょうか？生きている地上の生活は何を目指せばよいのでしょうか？ヘブライ書6章にこういうみことばがあります。

「私たちは・・・基本的な教えを学び直すようなことはせず、キリストの教えの初歩を離れて、成熟を目指して進みましょう。」（ヘブライ書6章1～2節）

私たちのこの地上の生活の目標は「成熟」です。つまり、それはイエス・キリストご自身です。私たちの地上の生活の目標は、成熟して、イエス・キリストの似姿となることです。聖書は「キリストに結ばれて歩みなさい」と言っています。キリストに結ばれて、キリストと一つになって、私たちの主であるイエス・キリストの心を心として歩いていくのです。私は「ジョギング・ディボーション」はそのための基礎訓練だと思っています。

（牧師 小林則義）

