

New Way of Life Series No.3

心身の健康

多くのストレスが蔓延する現代、
疲れた心身を本当に癒してくれる
ものはあるのでしょうか。



新しい生き方シリーズ No.3

新しい生き方シリーズ
No. 3

心身の健康

ミニストーリー・オブ・ヒーリング
18章

目次

Contents

精神療法	2
他人の精神を支配する	2
同情	5
意志の力	7
治癒 <small>ちゆ</small> に関する聖書の原則	7
あらゆる試練の時の助け	8
いやしの約束	11
感謝と賛美	12
賛美の歌	14
善を行う	18
メラとエリム	21

精神療法

精神と肉体の間には非常に密接な関係があり、一つが侵されると他もそれに伴う。精神状態が健康に及ぼす影響は、多くの人が認識しているよりもはるかに大きいのである。人間が苦しむ病気の多くは、心の消沈によるものである。悲嘆、憂慮、ゆうりよ不満、悔恨、かいこん自責、不信こうしたものが一切精力を破壊し、衰弱と死を招くようになる。

病気は想像から起ることがあり、想像によって非常に悪化する場合がしばしばある。自分は健康であると思えば健康でいられるのに、一生病身でいる人が多い。多くの人は、少しでも空気に身体を当てると病気になると考えているが、そう思いこんでいるために悪い結果になるのである。全く想像から起った病気のために死んでいく者がたくさんいる。

勇氣、信仰、希望、同情、愛は健康を増進し、生命を延ばす。満足した気持ち、快活な精神は肉体を健康にし、精神を強める。「心の楽しみは良い薬である」(箴言しんげん17ノ22)。

病人を治療するには、精神的な影響を見逃してはならない。正しくこれを用いる時、その影響は、病氣と戦う最も有力な一つの武器となる。

他人の精神を支配する

しかし、人を悪に導く最も有力な一種の精神療法がある。いわゆる科学によってある一人の人間の精神が他人の精神に支配され、そのため弱者の個性は強者の個性にのまれてしまう。こうして一個の人間が他人の意志によって行動し、その人の思考方向が変り、健康的な刺激が与えられ、患者が病気に抵抗して回復できるのであるといわれている。

その真の性質や傾向を知らず、病人に有益な療法であると信じた人々によって、この療法は採用されてきた。しかし、ここに科学と呼ばれているものは、誤った原理に立脚したもので、キリストの性質や精神とは異なり、生命と救いであるキリストに導くものではない。人間の心を自分に引き付けようとする者は、真の力の根源から人間を切り離してしまふ者である。

どんな人間でも、自分の精神や意志を他人の自由に任せ、無抵抗な機械となることは神のみ旨ではない。だれ一人、自分の個性を他人の個性の中に埋没させてはならない。またどんな人間であろうと、いやしを与える源として、その人間を見あげてはならない。人間は神に頼り、神より与えられた人間の威厳をもって、いかなる人間にも支配されず、神によって支配されるべきである。

神は人間を、ご自分と直接的関係におこうとお望みになっている。神が人間に接しられる場合、必ず人間の個人的責任の原則を認められ、個人的信頼の念を起こさせ、個人的な指導の必要を印象づけようとなさる。また人間を、神との交わりに入れようと望まれているが、それは人間が変えられて神に似るようになるためである。サタンはこの目的をくつがえそうと働き、人間に依頼する気持ちが強めようと努力している。人の心が神から離れた時、誘惑者はそれを自分の支配下に連行し、人類を支配することができるのである。

人の心が他人の心を支配するというこの理論は、サタンが自分を最大の働き手であると紹介し、神の

教えの代わりに人間の哲学を入れるために考え出したものである。クリスチャンと称している人々に受け入れられている誤謬ごびりょうの中で、これほど危険な欺瞞ぎまんはなく、またこれほど確かに、人を神から引き離すものはない。どんなに無害にみえてもこれを患者に行えば、回復ではなくてかえって破滅に導くことになる。他人の自由に任せた人間も、それを支配する人間も、共に自分のものにしてしようとするサタンのために道を開くことになる。

悪念を持った男女にこうして与えられた力は、恐ろしいものである。他人の弱点や愚行を利用して生活する者にとつては、なんとという機会であろう。なんと多くの人が、精神の弱い者や病める者の心を支配し、それによって肉欲、情欲、利欲を満たしていることであろう。

人間が人間を支配するよりも、わたしたちが従うべきもつとよいものがある。医者とは、人間ではなく、神を見るように、人々を教育しなければならない。心身がいやされるため、人間にたよることを教えないうで、来たる者を全く救うことのできるお方に導かなければならない。人間の心を造られた神は、人間の心に何が必要であるかを知っておられる。神だけが、いやすことのできるお方である。精神の病氣、肉体の病氣を持つ者はすべて、キリストがいやしをお与えになる方であることを知らなければならぬ。「わたしが生きるのです、あなたがたも生きるからである」と、キリストは言われている(ヨハネ14ノ19)。わたしたちが病人に知らさなければならぬのはこの生命であつて、もし彼らがキリストを、いやしをお与えになる方であると信じ、キリストと協力し、健康の法則に従い、神をおそれてその完全な清さに至ろうと努力するならば、キリストはご自分の生命をお与えになることを知らさなければならぬ。こうしてキリストを彼らに示す時、価値のある精力と力を彼らに与えることができる。これは天から来るのであつて、これが身体と精神の眞の療法である。

同情

精神から生じた病氣を取り扱うには、非常な知恵がいる。痛み、悲しみ、失望している心は、優しい取り扱いを必要とする。現在直面している家庭の悩みが潰瘍かいようのように魂の真髓までむしばみ、生きる力を衰えさせていることが多い。また時には罪の苛責かしゃくが身体を消耗させ、精神を動揺させることもある。こういう種類の病人は、優しい同情をもって助けることができる。医者はず患者の信頼を得てから、大治療者に彼らを導くべきである。もし彼らの信仰を眞の医者に向けることができ、キリストが自分の病氣を引き受けられることを信じることができるならば、心に安心を得、身体が健康となることがある。

最上の治療が冷淡で無頓着むとんちゃくな態度でなされるよりは、同情と気転とが病人にもっと偉大な効果をもたらすことが多い。医者が無気力な不注意な態度で病床を訪れ、病人を気づかう様子もなく診察し、大した注意を必要としない病人であるかのような印象を言葉や行いの上から与えて、患者が心の中で考えるままにまかせてそこをたち去るならば、その医者は、全く害を患者に与えたことになる。その冷淡さによつて生じさせた疑念や失望は、その医者が処方する治療薬の効果を全く無にしてしまうことがしばしばある。

身の苦痛から謙遜となり、意志が弱くなって、同情と確信の言葉を渴望している者の立場に自分をおくことができたら、医者は彼らの気持をたやすく理解できるであろう。キリストが病人に示された愛と

同情が、医者への知識と結びつく時に、その医者がいることは祝福となる。

正直に患者を取り扱うことは信頼の念を起させ、回復に重要な助けとなる。医者の中には、患者の病気の性質や原因を隠すことがりこうなやり方と思っている者がいる。真実を語って興奮させ、失望させることを恐れ、回復するだろうという偽りの希望を与える者が多く、危険を警告せずに墓に入らせてしまふことさえある。こうしたことはすべて賢明とは言えない。そうだからと言って、その危険を患者に全部説明することが必ずしも安全であり、最善の道とはかぎらない。その結果、患者を驚かせ、回復を遅くし、あるいは妨げることさえある。また病気が大部分想像によつて起こっている人にも、事実を全部告げ知らせてよいとはかぎらない。こうした病人の多くは理性がなく、自制心を働かせることにも慣れていない。奇異な考えを持ち、自分についてもまた他人に關してもいろいろな間違つたことを想像するものである。しかし、彼らにとつてそれが現実なのであるから、看護するものはいつも変わらぬ親切、不動の忍耐と氣転を示さなければならぬ。もしこうした病人に事実を言ふと、怒る者や失望する者もあるであろう。キリストは弟子たちに「わたしには、あなたがたに言うべきことがまだ多くあるが、あなたがたは今ほそれに堪えられない」と言われた（ヨハネ16ノ12）。しかし、あらゆる機会を通して事実を語ることができないとしても、欺く必要など少しもないばかりか、そうするのは正しいことではない。医者や看護士は、ごまかすようなはずすべきことをしてはならない。ごまかす者は神が協力できない立場に自分を置き、また患者の信頼を失ふことによつて、彼らの回復に最も有力な人間的援助を放棄しているのである。

意志の力

意志の力については、正当な価値が認められていない。もし意志の力を覚醒かくせいさせ、正しく働かせるならば、全身にエネルギーを与え、健康を支持するりっぱな助けとなるであろう。そしてまた、病気を取り扱う上にも力となる。正しい方向に働かせるならば、意志は想像を支配し、心身の病気に抵抗し、打ち勝つ有力な方法となる。意志の力を働かせて自ら正しい生活をするならば、患者は回復のために働く医者の努力に大いに力を合わすことができる。意志さえあれば、健康になれる人が無数にある。神は彼らが病気であることを望まねず、健康で幸福であるように望んでおられる。彼らは健康になろうと決心しなければならぬ。不快に負けることと、不活動な状態に落ち着くことを拒んだだけで、病気に抵抗できることがよくある。苦痛、疼痛とうつうを超越し、その体力に応じた有用な仕事に携わらせなさい。こうした仕事や空気と日光を十分に受けることによって、衰弱した多くの病人も健康と体力を回復することができる。

治癒ちゆに関する聖書の原則

健康を回復し、あるいは維持したいと願う人のため、聖書の中に、「酒に酔つてはいけぬ。それは乱行のものである。むしろみたまに満たされ・・・なさい」という教訓がある（エペソ5ノ18）。不自然で不衛生的な刺激物によつて生ずる興奮や忘却、低級な食欲や情欲をほしいままにすることによつ

て、真のいやしや心身の回復は得られない。病人の中には、神も希望もない者がたくさんいる。こうした人は満たされぬ欲求、病的な情欲、良心の苛責かしやくのために苦しみ、この世の生命を失い、かつ来世の望みもないのである。看護する者は、つまらない刺激的なもので、患者をよくしようと思つてはならない。こうしたものは、この人々の生涯にはわざわいであつた。飢えかわいている魂がこの地上に満足を得ようとするかぎり、飢えかわきは止まらないであろう。利己的な快樂におぼれる者は欺かれる。陽気な気分を元気とはき違えるが、興奮が去ると感激も終わり、不満と失望の中にとり残されるのである。

常に心の中にある平安、精神の真の休息は、唯一の源から出ている。キリストが、「すべて重荷を負うて苦労している者は、わたしのもとにきなさい。あなたがたを休ませてあげよう。」「わたしは平安をあなたがたに残して行く。わたしの平安をあなたがたに与える。わたしが与えるのは、世が与えるようなものとは異なる」と言われたのは、このことについてであつた(マタイ11ノ28、ヨハネ14ノ27)。この平安とは、キリストがご自身から離して別なものとして与えられたものではなく、キリストの中にあるものであつて、わたしたちがキリストを受け入れることによつて、初めてそれを受けることが出来る。キリストは生命の泉である。多くの人に必要なものは、キリストをもつと明らかに知ることである。このため天のいやしの力に対して、全身全霊をどのようにおし開くべきかを、彼らに忍耐強く親切にしかも熱心に教えなければならぬ。神の愛の光が魂の暗い室へやを照らす時、落ち着きを失つた、疲れた状態や不満な気分は去り、満ち足りた喜びが心に活気を与え、身体に健康と力をもたらすのである。

あらゆる試練の時の助け

わたしたちは苦難の世界に生きており、天の家郷へ行く道には、絶えず艱難かんなん、試練、悲嘆がわたしたちを待っている。しかし、絶えず苦難を予想して生涯の重荷を倍にしている人が多い。災難や失望に会うとすべてがだめになってしまうように考え、自分はだれよりも一番運が悪く、必ず貧窮ひんきゆうに陥ると思いこむ。こうして自ら不幸を招き、周囲の者をみな憂鬱ゆううつにする。生きていくことそのものが重荷となるのであるが、そうなる必要はない。この考え方を変えるには、決定的な努力がいるが可能である。この世の喜びも来世の喜びも共に、明るいことに心をむけるかどうかによって決る。想像にすぎない暗い光景に気をとめることなく、神が彼らの道にまいておられる恵みを思い、その果てにある目に見えない永遠のものを見るようにさせなさい。

あらゆる試練に対して、神は助けを準備しておられる。イスラエル人が荒野のメラにおいて苦い水に行きあつた時、モーセはエホバに叫び求めた。神は別に新しい救済策をほどこされるのではなく、手もとにあつたものに注意を向けさせられた。すなわちその水を清く、甘くするために、神が作られた大灌木かんぼくを泉に投げ入れなければならなかった。そうしてから人々は、その水を飲み元気を回復したのであつた。あらゆる試練に際してわたしたちがキリストを求めらば、キリストは助けを与えてくださる。わたしたちの目は打ち開かれ、そのみ言葉の中に記録されているいやしの約束に気づくようになる。聖霊は、悲しみを和らげる祝福を一切自分のものとする方法を教えてくれる。わたしたちのくちびるにあるすべての苦い水に対して、それをいやす木の枝を発見するであろう。

わたしたちは未来のことを考え、困難な問題や面白くない予想をして自ら失望し、ひびきを震わせ、両手を下げて意気消沈してはいけない。「わたしの保護にたよって、わたしと和らぎをなせ、わたしと和

らぎをなせ」と大能の神は申されている（イザヤ27ノ5）。神の指導に従い、神に仕えるために一生をささげる者が、神が備えられない境遇に陥ることは決してない。もしわたしたちが神のみ言葉を行って、境遇がどうであつても、導き手である案内者があり、どんな困惑に遭遇しても確かな相談相手があり、どんな悲しみ、死別、孤独の中にあつても、わたしたちには同情深い友人がいるのである。

知らずに過失を犯した時も、救い主は、わたしたちを見捨てられない。わたしたちは決して孤独を感じる必要がない。わたしたちの友は天使であり、キリストがみ名によつて送ると約束された慰め主は、わたしたちと共に宿られるのである。神の都に行くその途中には、キリストにたよる者が勝つことのできない困難など一つもなく、また逃れることのできない危険もない。神が助けの道を備えておられない悲嘆、苦痛、人間的弱さというものはないのである。

だれ一人として失望落胆し、自暴自棄に陥る必要はない。サタンは「あなたは見込みのない人間だ。あがなわれることができない人間だ」と、残酷な暗示をかけるかもしれないが、あなたのためにはキリストの中に望みがあるのであつて、神はわたしたちが自分の力で勝利するように命じてはおられない。神のそば近くに来るように神は申されている。身心をうちひしぐ、あらゆる困難のもとに働く時も、神はわたしたちを自由にしようと待つておられる。

自ら人性をおとりになつたイエスは、人間の苦痛に同情する方法を知つておられる。キリストは、一人一人の魂とその魂の独特の要求や試練を知つておられるばかりでなく、心をいらだたせ、困惑させる事情も一切ご承知である。彼は苦しんでいる神の子一人一人に対して、憐れみと優しさをもつてみ手をひろげておられる。最も苦しむ者が、最も多くその憐れみと同情を受ける。イエスはわたしたちの弱さに心動かされ、わたしたちが自分の困難や悩みをイエスの足もとに置くように望んでおられる。

自己を観察し、自己の感情にふけることは賢明ではない。そうする時、敵はわたしたちの信仰を弱め、勇気をくじくような困難や誘惑をあらわしてくる。自分の感情にふけり、気分を負けることは、疑惑の念を育て、困惑の中に自分をまき込むようなものである。わたしたちは目を自分から離し、イエスを見なければならぬ。試練が襲い、心労、困惑、暗黒が魂を取り囲むように思われる時は、最後に光を見た場所を見なさい。キリストの愛と保護の下に安んじ、心の中で罪が勝利しようと戦い、苛責かしごの念が魂を苦しめ、良心を悩ます時、また不信仰が心を暗くする時、キリストの恵みは罪を征服し、暗黒を追い払うに十分な力のあることを覚えなさい。救い主と交わる時、わたしたちは平安の境地に入るのである。

いやしの約束

「主はそのしもべらの命をあがなわれる。主に寄りたのむ者は、ひとりだに罪に定められることはない」
(詩篇しへん34ノ22)。

「主を恐れることによつて人は安心を得、その子らはのがれ場を得る」(箴言しんげん14ノ26)。

「しかしシオンは言った、『主はわたしを捨て、主はわたしを忘れられた』と。『女がその乳のみ子を忘れて、その腹の子をあわれまないようなことがあるうか。たとい彼らが忘れるようなことがあつても、わたしは、あなたを忘れることはない』」(イザヤ49ノ14、15)。

「恐れてはならない、わたしはあなたと共にいる。驚いてはならない、わたしはあなたの神である。わたしはあなたを強くし、あなたを助け、わが勝利の右の手をもって、あなたをささえる」(イザヤ41

ノ10)。「生れ出た時から、わたしに負われ、胎を出した時から、わたしに持ち運ばれた者よ、わたしに聞け。わたしはあなたがたの年老いるまで変らず、白髪となるまで、あなたがたを持ち運ぶ。わたしは造つたゆえ、必ず負い、持ち運び、かつ救う」(イザヤ46ノ3、4)。

感謝と賛美

感謝と賛美の精神ほど心身の健康を増進するものはない。憂鬱ゆううつ、不満な気持ちや思想に抵抗することは、祈ることと同じように積極的な義務である。もしわたしたちが天に向かって歩いて行っているなら、わたしたちの父の家に行く道すがらを、どうして会葬者の一隊のように嘆き、つぶやきながら歩いたりできよう。

常につぶやき、快活や喜びは罪であるかのように思っているクリスチャンと称する人々は、真の宗教を持つていない。自然界のあらゆる陰気な事物を見て悲しむことに快樂を覚え、美しく咲いた花よりも枯れ葉をながめようとする者、生き生きとした緑におおわれた高い山や谷の美を見ず、自然界の中で話しかけている喜びの声に耳を傾けず、楽しく、音楽のように響くその声に五官を閉ざす者は、キリストに連なっていない人である。こうした人は望むならば心に光をもち、またその光線にいやしの力を備えた義の太陽がその心の中に上ることもできるのに、自ら憂鬱ゆううつと暗黒を集めている。

苦痛のために精神が鈍ることもしばしばあるかもしれないが、その時には何も考えないように努めなさい。イエスがあなたを愛しておられることはよくわかっている。イエスはあなたの弱さを理解されて

いる。ただその腕に安らかに憩うことによつて、イエスのみ心がなされるのである。

口に出す時に思想や感情が助長され、強められるのは自然の法則である。言葉は思想を表現するが、同時に思想は言葉によつて動かされることも事実である。したがつて、もつとわたしたちが信仰を言いあらわし、自分に自覚している祝福、すなわち神の大きな憐れみと愛をもつと楽しむならば、信仰は増大し、より大きな喜びを感じるはずである。神の恵みと愛を感謝することから生ずる祝福は、それを表現する言葉がなければ、どんな人間もそれを理解することはできない。わたしたちは、この地上においてさえ、神のみ座から流れ出る水の流れによつて養われているのだから、決して尽きない水の泉のような喜びを味わうことができる。

だからこの比類のない神の愛のゆえに、彼をほめたたえるように自分の心とくちびるを教育し、魂が希望にあふれ、カルバリーの十字架から輝く光の中に居ることができるようになるように教育しよう。わたしたちは天の子であり、万軍のエホバの息子、娘であることを忘れてはならない。神によつて静かな平和を保つことは、わたしたちの特権である。

「キリストの平和が、あなたがたの心を支配するようにしなさい。．．．いつも感謝していなさい」(コロサイ3ノ15)。自分の困難や悩みを忘れ、神のみ名の栄光のために生きる機会があることを、神に賛美しよう。日ごとにもたらされる新しい祝福を、神の優しい保護の印として、賛美の念を心にいだかなければならない。朝、目覚めた時、一夜の守りを神に感謝し、心の中にある神の平安を感謝し、朝に昼に夜に香り高い香水のように、感謝を天に上らせなさい。

人に気分を尋ねられた場合、同情を得ようとしてその人に、何か悲しいことを言おうと思つて考え出そうとしてはならない。自分の信仰の足りなさ、悲しみ、苦しみについて語るのをやめなさい。誘惑者

はそういう言葉を聞くのを喜ぶ。陰鬱いんうつな話をするのは、サタンを崇めていることになる。わたしたちを征服せんとするサタンの大きな力について長く語ったり、考えたりすべきではない。サタンの力について語っているうちに、その手中に陥ることがよくある。その代わりに、ご自身のみ心にわたしたちの関心をすべて結びつけられる、神の大きな力について語ろう。キリストの比類のない力や栄光について話しなさい。全天はわたしたちの救いに興味をもっている。千々万々の神の使が、救いの世継ぎとなるべき者に奉仕するように命じられている。彼らは悪よりわたしたちを守り、わたしたちを滅ぼそうとする暗黒の権威を退けているのである。常に感謝し、行く手に困難が見える時にも、感謝にあふれるのが当然ではないだろうか。

賛美の歌

歌をもって神をほめ、感謝をささげなさい。試練にあう時、自分の気分を口に出さないうで、信仰によって神に感謝の歌をささげるべきである。

賛美歌

1、おおみ子を世にたまひし

あまつ神をたたえまし

(折返し)

ふたたび我らを いかしたもう

ハレルヤみ神に 栄えあれ

2、父の神 あらわしたもう

わが主エスを たたえまし

3、イエスキミを しめさせたもう

きよきみ^{たま}霊 たたえまし

4、あまつ火を そのみ民に

燃やしたまえ神よ今

歌は失望する時に、いつでも用いることのできる武器である。救い主より出る光に心をうち開く時、健康と祝福を受ける。

『主に感謝せよ、主は恵みふかく、

そのいつくしみはとこしえに絶えることがない』と、

主にあがなわれた者は言え。」(詩篇^{しへん}107ノ1、2)

「主にむかつて歌え、主をほめうたえ、そのすべてのくすしきみわざを語れ。その聖なるみ名を誇れ。主を尋ね求める者の心を喜ばせよ。」(詩篇^{しへん}105ノ2、3)

「主はかわいた魂を満ち足らせ、飢えた魂を良き物で満たされるからである。暗黒と深いやみの中にいる者、苦しみと、くろがねに縛られた者、・・・彼らはその悩みのうちに主に呼ばわったので、主は彼らをその悩みから救い、暗黒と深いやみから彼らを導き出して、そのかせをこわされた。

どうか彼らが主のいつくしみと、人の子らになされたくすしきみわざとのために、主に感謝するように。」(詩篇^{しへん}107ノ9〜15)

「わが魂よ、何ゆえうなだれるのか。

何ゆえわたしのうちに思いみだれるのか。

神を待ち望め。

わたしはなおわが助け、

わが神なる主をほめたたえるであろう。」(詩篇^{しへん}42ノ11)

「すべてのことについて感謝しなさい。これが、キリスト・イエスにあつて、神があなたがたに求め

ておられることである」(イテサロニケ5ノ18)。この命令は、事態がわたしたちに不利とみえる時でも、わたしたちの益となるという確証である。神はわたしたちに害になるものに対して、感謝の念をいだけとはお命じになっていない。

「主はわたしの光、わたしの救いだ、

わたしはだれを恐れよう。

主はわたしの命のとりでだ。

わたしはだれをおじ恐れよう。」(詩篇^{しへん}27ノ1)

「それは主が悩みの日に、その仮屋のうちにわたしをひそませ

その幕屋の奥にわたしを隠し……

それゆえ、わたしは主の幕屋で喜びの声をあげて、

いけにえをささげ、

歌って、主をほめたたえるであろう。」(詩篇^{しへん}27ノ5、6)

「わたしは耐え忍んで主を待ち望んだ。

主は耳を傾けて、わたしの叫びを聞かれた。

主はわたしを滅びの穴から、泥の沼から引きあげて、

わたしの足を岩の上におき、わたしの歩みをたしかにされた。

主は新しい歌をわたしの口に授け、

われらの神にささげるさんびの歌をわたしの口に授けられた。」(詩篇^{しへん}40ノ1〜3)

「主はわが力、わが^た盾。

わたしの心は主に寄り頼む。わたしは助けを得たので

わたしの心は大いに喜び、歌をもって主をほめたたえる。」(詩篇^{しへん}28ノ7)

善を行う

確実に病人の回復を妨げる一つの原因は、病人が自分に注意を集中することである。多くの病人は自分を忘れ、他人のことを考え、他人のために尽くさなければならぬのに、すべての者が自分に同情し、自分を助けるのが当然であるかのように考えている。

病人、悲しんでいる者、落胆した者のために祈りを求められることが多くあるがこれは正当なことである。神が暗い心に光を照らし、悲しむ者を慰めてくださるように祈ってほしいとたのまれることがよくある。神の祝福の通路に自ら立つ者の祈りに、神は答えられるのである。わたしたちは、こうした悲しんでいる人のために祈るとともに、もっと困っている人を助けるように、彼らを励まさなければならぬ。他人を助けようと努力する時、その人自身の心から暗黒は追い払われるであろう。わたしたちが慰められたその慰めをもって他人を慰めようとする時、祝福が自分に返ってくるのである。イザヤ書58章には、身心の病気をなおす処方がある。もし健康と生活の真の喜びを望むならば、この章

に与えられている法則を実践しなければならぬ。神が喜ばれる奉仕とその祝福について神は次のように言われている。

「また飢えた者に、あなたのパンを分け与え、
さすらえる貧しい者を、あなたの家に入れ、

裸の者を見て、これに着せ、

自分の骨肉に身を隠さないなどの事ではないか。

そうすれば、あなたの光が暁のようにあらわれ出て、あなたは、すみやかにいやされ、

あなたの義はあなたの前に行き、

主の栄光はあなたのしんがりとなる。

また、あなたが呼ぶとき、主は答えられ、

あなたが叫ぶとき、『わたしはここにおる』と言われる。

もし、あなたの中からくびきを除き、

指をさすこと、悪い事を語ることを除き、

飢えた者にあなたのパンを施し、

苦しむ者の願いを満ち足らせるならば、

あなたの光は暗きに輝き、

あなたのやみは真昼のようになる。

主はつねにあなたを導き、

良き物をもつてあなたの願いを満ち足らせ、
あなたの骨を強くされる。

あなたは潤った園のように水の絶えない泉のようになる。」(イザヤ58ノ7〜11)

よい行いは、それをする人とその親切を受ける者を共に益する二重の祝福である。正しいことをしたという意識は、病める心身に最もよい薬であつて、義務をよく果たしたという観念と他人を喜ばせた満足によつて、心が自由かつ幸福である時、心をうれしくし、引き立てるその力は、全身に新しい生命をもたらすものである。

病人には、人からの同情を絶えず求めるよりは、むしろ他人に同情するように努めさせるべきである。自己の弱さ、悲しみ、痛みを憐れみ深い主に任せ、自分の心を開いてその愛を受け、その愛が他人にまであふれ出るようにさせなさい。だれでも耐えがたい試練があり、勝利しがたい誘惑があることを覚えていれば、こうした重荷を軽くしてあげることができる。受けている祝福に対して感謝し、受けている世話に対して謝意を示しなさい。神の尊い約束を心に満たし、その宝の中から他人を恵み、慰め、力づけるような言葉を出せるようにすべきである。こうしたことが助けを与え、向上に導くふんいき霧囲気であなを包むようになる。周囲の人を祝福することを目標にしなさい。そうすれば自分の家族に対しても、また人に対しても、助けとなる種々の方法が見いだされる。

不健康に悩む者が、他人を思う気持ちで自分を忘れ、自分よりもっと困っている人に奉仕をなさいと言われる主の命令を守るならば、「そうすれば、あなたの光が暁のようにあらわれ出て、あなたは、すみやかにいやされ」との預言の約束が、真実であることを知るであらう。

メラとエリム

棕櫚しゅろの葉が茂り、清水しみずもわいて
砂漠さばくの旅の疲れをなおす

楽しい木陰のエリムに今休んでいるが
きのうは、見わたすかぎり岩と砂で

影一つない寂しいメラにいた。

広漠こうばくとした荒野の中に

このメラとエリムとがあつて

同じ熱風がその上に吹きすさび

えんえんとした谷間にかくれ

同じ山々がとり囲んでいるのだ

わたしたちのこの地上の生涯の日も

つねにそうなのだ

苦難と歓喜は一日の行程のちがいであり

悲しみと喜びは近くに住んでいる。

神はわたしたちの苦難を歓喜に変え

こちよい泉を与えられることがある

雲の柱をもつて陰を与え、

棕櫚しゅろの木陰にお導きになることもある。

それがなんであらう、時は長くない。

メラもエリムも過ぎ去って

泉も棕櫚しゅろもやがて消えさるであらう。

そしてついにわたしたちは神の都に達するのだ

ああ、なんと楽しい国

人生の荒野のさすらいが尽きるどころ

ああ、天上のきよいパラダイスよ。