

Breathe!
Living an Abundant Spirit-filled Life
息をする
霊に満たされた豊かな人生を送る

Opening

- Good morning, church. It's a joy to worship together this morning and a blessing to get to share God's word with you today. We want to welcome our guests again and we trust that God will minister to each of you in a unique way as we spend this time together.
- 教会の皆さん、おはようございます。今朝、皆さんと共に礼拝できることを嬉しく思います。また、今日、神様の言葉を分かち合うことができることを祝福します。また、今日のこの時間を共に過ごすにあたって、皆さん一人一人に、それぞれ特別な形で神様が働いてくださることを信じ、今朝、この教会に来てくださった方々をお迎えしたいと思います。
- Have you ever had someone say to you, "Just take a deep breath. Breathe!"
 - Maybe it was doing some kind of sport or exercise
 - Or in a time of worry or stress.
 - Perhaps it was when you were exhausted or so focused on something that you had forgotten this critical task.
- 皆さんは、誰かに「深呼吸しなさい、息をしなさい」と言われたことがありますか？
 - もしかしたら、何かのスポーツや運動をしている時に言われたことがあるかもしれません。
 - あるいは、心配事やストレスがあったときに言われたかもしれません。
 - もしかしたら、疲れ切っていた時や、何かに集中しすぎて、他の重要な作業を忘れてしまった時に、言われた言葉かもしれません。
- Breathing is our most important biological function. It is essential to continue living. We exhale what we don't need and inhale what we do. If we don't breathe, we die. It's that simple.
- 呼吸をすることは、私たちの体にとって最も重要な生体機能です。生き続けるために必要不可欠なものです。私たちは呼吸をすることによって、空気中の不要なものを吐き出し、必要なものを吸い込みます。呼吸、すなわち息をしなければ、死んでしまうというのは、とても単純明快な事実です。
- But our breathing doesn't just apply to our physical well-being either.
- しかし、私たちが息をすることは、私たちの肉体に必要なだけではありません。
- What about in our spiritual lives?

- 霊的な人生にも必要なのではないのでしょうか？
- There are many instructions in the New Testament to be filled with the Spirit or to walk in the Spirit.
- 新約聖書には、御霊に満たされなさいとか、御霊の中を歩みなさいと言うように霊についての、いろいろな言いつけが書かれています。
- It's something that describes the work of the Holy Spirit within us and the condition of our hearts before God; the posture of our hearts before him that invites the Holy Spirit to work in and through our lives.
- 御霊に満たされたり御霊と歩むということは、私たちの内なる聖霊の働きを表しており、神の前での私たちの心の状態も表しています。すなわち、聖霊が、私たちの人生の中で、また、私たちの人生を通して働けるように、神の前で私たちの心がどのような状態や姿勢でいるのかを示しているのです。
- Just like physical breathing It involves getting rid of things we don't need from our old lives of sin and separation from God and taking in the things that we do, appropriating the life, fullness and power of Jesus Christ.
- 御霊に満たされ、歩むということは、ちょうど私たちの肉体が呼吸をするように、神から離れてしまった罪深い今までの古い人生から不要なものを取り除き、必要なものを取り入れてくれるのです。そして、命を取り戻してくれて、イエス・キリストの力と充足感も得ることができるのです。
- But how do we really do that? What does that look like to walk in the Spirit in the craziness and challenge of our daily lives? How do we live the abundant life Christ promised us?
- しかし、実際にはどうすればいいのでしょうか？私たちの日常生活に起こる狂気と難題の中で、御霊に導かれて歩むとは、どのようなことなのでしょう？キリストが約束してくれた豊かな人生を生きるためには、どうしたらよいのでしょうか？
- That is what I want to focus on today: the concept of spiritual breathing. It's not breathing simply to keep our bodies going; or breathing to achieve a sense of calm or relief; it's the turning of our hearts from sin and self to Christ; a relinquishing of our lives to Christ's lordship that enables us to live an abundant, spirit-filled life in Christ each day.
- 今日、私が注目したいのは、この「霊的に息をする」という概念です。それは、私たちの心を、罪や自分自身からキリストに向け、キリストに全てを委ねることで、キリストのうちに豊かで霊に満たされた日々を送ることができるようになるということなのです。
- Today, we want to look specifically at
- 今日は、特に以下の点について見ていきたいと思います。
 - Why is being filled with the Spirit important?

- o How can I be filled with the Spirit?
- o What does spiritual breathing look like?

- o 御霊に満たされることは、なぜ大切なのでしょうか？
- o どうしたら御霊に満たされることができるのでしょうか？
- o 「霊的に息をする」とはどのようなことなのでしょうか？

T Let's look at our first point

T 最初のポイントを見てみましょう。

1 Why is being filled with the Spirit important?

① 御霊に満たされることは、なぜ大切なのでしょうか？

A. Jesus said in John 10:10, *"I came that they may have life and have it abundantly."*

A. イエス様は、ヨハネ10章10節で、『わたしが来たのは、羊が命を受けるため、しかも豊かに受けるためである』と言われました。

- i. The Bible is clear that our primary problem as humans is internal: a sinful heart that is opposed to God and separated from him.
- i. 聖書は、私たち人間の一番の問題は内面的なもの、つまり神様に敵対し、神様から離れている罪深い心であるとはっきり言っています。
- ii. The Bible also makes clear that the result of our sin is death. Romans 6:23 says, *"For the wages of sin is death, but the free gift of God is eternal life in Christ Jesus our Lord."*
- ii. 聖書はまた、私たちの罪の結果が死であることを明らかにしています。ローマ書6章23節には、『罪が支払う報酬は死です。しかし、神の賜物は、わたしたちの主キリスト・イエスによる永遠の命なのです。』と、書かれています。
- iii. Jesus came to restore our relationship with God. He accomplished this by dying on the cross for our sins, in our place. He cleansed us and gave us his abundant life.
- iii. イエス様は、私たちと神様との関係を修復するために来られました。イエス様は、私たちの罪のために、私たちの代わりに十字架の上で死なれたことによって、これを成し遂げられました。イエス様は私たちを清め、豊かな命を与えてくださいました。

- B. Jesus tells us that this abundant, overflowing life is the result of the Holy Spirit at work in our lives. In John 7:37-38 we read, “Jesus stood and said in a loud voice, “Let anyone who is thirsty come to me and drink.”³⁸ Whoever believes in me, as Scripture has said, rivers of living water will flow from within them.”³⁹ By this he meant the Spirit, whom those who believed in him were later to receive.”
- B. イエス様は、このあふれるように豊かな人生は、私たちの人生に聖霊が働いてくださる結果であると教えてくれています。ヨハネによる福音書7章37-39節にこうあります。「イエスは立ち上がって大声で言われた。『渴いている人はだれでも、わたしのところに来て飲みなさい。38わたしを信じる者は、聖書に書いてあるとおり、その人の内から生きた水が川となって流れ出るようになる。』39イエスは、御自分を信じる人々が受けようとしている“霊”について言われたのである。」
- a. When we believe in Jesus Christ as our Savior we are indwelt with God's Spirit, the Holy Spirit; his permanent presence with us. His presence in our lives is a guarantee that we belong to Him and will be with him forever.
- a. イエス・キリストを救い主として信じる時、私たちは神様の霊、聖霊に包まれ、神様が私たちとともに永遠にいてくださるのです。私たちの人生に神が存在しているということは、私たちが神のものであるということ、そして、神は私たちと永遠にともにいてくれることを保証してくれているのです。
- b. The Holy Spirit is the one who empowers us and enables us to live our new lives as Christians; to live a life that pleases and honors God. Galatians 5:22-23 describes what the work of the Holy Spirit in our life produces: “But the fruit of the Spirit is love, joy, peace, forbearance, kindness, goodness, faithfulness,²³ gentleness and self-control.”
- b. 聖霊は、私たちに力を与え、クリスチャンとしての新しい人生、つまり神様に喜ばれ、尊厳のある人生を送ることができるようにしてください。ガラテヤ人への手紙5章22-23節は、私たちの人生における聖霊の働きが、何を生み出してくれるかを述べています。「22しかし、御霊の実は、愛、喜び、平安、寛容、親切、善意、誠実、23 柔和、自制です。このようなものを禁ずる律法はありません。」
- C. God has provided everything we need to experience the abundant life of Christ through the Holy Spirit. Why is it important to be filled with the Holy Spirit? Because being filled with the Holy Spirit is the only way to experience the full, abundant life of Christ.
- C. 神様は、私たちがキリストの豊かないのちを体験するために必要なことを、聖霊を通してすべて備えてくださっています。ではなぜ、聖霊に満たされることが大切なのでしょう？なぜなら、聖霊に満たされることが、キリストの完全で豊かないのちを体験する唯一の方法だからなのです。
- T But it is not automatic. What is the reality of our lives as Christians? Would you describe your life as a Christian as abundant? Would you describe it as an overflowing stream? Are you experiencing the joy, love, peace and fullness of Christ in your daily life? Or is it more often a

sense of frustration, failure, fear or discontent? Of duty, anger, impatience, etc.? If we desire to experience the full, abundant life of Christ we need to understand how to be filled with the Holy Spirit.

しかし、聖霊に満たされることは自然に起こるわけではありません。私たちのクリスチャンとしての生活の実態はどうでしょうか？あなたは、自分のクリスチャンとしての人生を豊かだと表現できますか？溢れる流れのように豊かだと表現できるでしょうか？日々の生活の中で、キリストの喜び、愛、平和、満ち足りた気持ちを味わっていますか？それとも、挫折感、失敗、恐れ、不満の方が多いでしょうか？義務感、怒り、焦りなどの気持ちはどうですか？もし私たちがキリストから与えられる、完全に豊かな人生を経験したいと願うなら、聖霊に満たされる方法を知る必要があります。

2 How can I be filled with the Spirit?

② どうしたら御霊に満たされることができるのでしょうか？

a. Let's start with a simple definition. We can think of being filled with the Spirit as being led and empowered by the Holy Spirit.

a. まず、簡単な定義から説明します。聖霊に満たされるとは、聖霊に導かれ、力を与えられることだと考えればよいでしょう。

b. When we think about being filled with the Spirit, we need to understand where we are at in our relationship with God. In 1 Corinthians 2:14-3:3 we can see three different people or lifestyles that Paul is describing. Let's look at those together.

b. 御霊に満たされることを考える時、私たちが神様との関係において、どのような状態にあるのかを知る必要があります。第一コリント2章14節-3章3節では、パウロが述べている3つの異なる人のタイプと、その人生観を見ることができます。それらを一緒に見てみましょう。

i. 2:14 says, "*The natural person does not accept the things of the Spirit of God, for they are folly to him, and he is not able to understand them because they are spiritually discerned.*" The Natural Person is the person still in their natural born state of separation from God. They are still in their sins and have not received Christ. The Spirit of God does not dwell within them and they are unable to discern spiritual things.

i. 2章14節には、「14 生まれながらの人間は、神の御霊に属することを受け入れません。それらは彼には愚かなことだからです。また、それを悟ることができません。なぜなら、御霊のことは御霊によってわきまえるものだからです。」とあります。生まれながらの人間とは、まだ生まれながらにして神から離れた状態にある人のことを言います。彼らはまだ罪の中にいて、キリストを受け入れていません。神の霊が彼らの内に宿っていないので、霊的なことを見分けることができないのです。

ii. In verses 15 & 16 we read about The Spiritual Person: "*The spiritual person judges all things, but is himself to be judged by no one. "For who has understood the mind of the Lord so as to instruct him?" But we have the mind*

of Christ.” The Spiritual Person is one who has trusted in Christ and is living in close fellowship with him. He is dependent on Christ and submitting to him. He knows the mind of Christ and is spiritually discerning. His life is characterized by love for God and others, a desire to seek God through his Word and prayer, an attitude of trust and thanksgiving and experiencing the fruit of the spirit in his life.

ii. 15節と16節では、「御霊を受けている人」について書かれています。「御霊を受けている人は、すべてのことをわきまえますが、自分はだれによってもわきまえられません。『いったい、だれが主のみこころを知り、主を導くことができたか。』ところが、私たちに、キリストの心があるのです。」と、書かれています。

御霊を受けている人とは、キリストを信頼し、キリストとの密接な交わりの中で生きている人です。「御霊を受けている人」は、キリストに委ね、キリストに従います。「御霊を受けている人」は、キリストの心を知っており、霊的に見分けることができます。「御霊を受けている人」の人生は、神と他者への愛があり、みことばと祈りを通して神を求め、願い、信頼と感謝の態度を持ち、そして、人生における霊の実を経験することができるのです。

iii. Finally, in 3:1-3 we come to the last person, the fleshly person. Paul says, “*But I, brothers, could not address you as spiritual people, but as people of the flesh, as infants in Christ. ² I fed you with milk, not solid food, for you were not ready for it. And even now you are not yet ready, ³ for you are still of the flesh. For while there is jealousy and strife among you, are you not of the flesh and behaving only in a human way?*” The Fleshly Person is one who has trusted in Christ (a saved Christian), but is living according to the desires of his sinful flesh, instead of submitting to Christ. They are relying on their own power to live the Christian life and please God. Their life is characterized by pride, apathy, lack of faith and slavery to sin. They are not experiencing the abundant life or the joy of their salvation. From the outside they may even be indistinguishable from a non-believer.

iii. 最後に、3章1-3節では、3番目の人、「肉に属する人」について語っています。『さて、兄弟たちよ。私は、あなたがたに向かって、御霊に属する人に対するようには話すことができないで、肉に属する人、キリストにある幼子に対するように話しました。2 私はあなたがたには乳を与えて、堅い食物を与えませんでした。あなたがたには、まだ無理だったからです。実は、今でもまだ無理なのです。3 あなたがたは、まだ肉に属しているからです。あなたがたの間にねたみや争いがあることからすれば、あなたがたは肉に属しているではありませんか。そして、ただの人のように歩んでいるではありませんか。』

「肉に属する人」とは、キリストを信じた人、すなわち救われたクリスチャンであるにもかかわらず、キリストに従わないで、自分の罪深い肉の欲望のままに生きているクリスチャンのことを言っています。彼らは、クリスチャン生活を送ってはいますが、自分のみの力に頼り、神を喜ばせようとしています。彼らの人生は、高慢、無関心、信仰の欠如、そして罪の奴隷であることを特徴としています。まだ、豊かな人生や救われた喜びを体験していないのです。外から見ると、信者でない人と見分けがつかないかもしれません。

C. Ephesians 2:8 tells us that we are saved by grace through faith. Simply by repenting and trusting in Christ's sacrifice on our behalf. In like fashion, we are also filled with the Spirit by faith, by trusting in God and the promises in his Word.

C. エペソ人への手紙2章8節では、私たちが信仰による恵みで救われたことを教えてくれています。私たちは、私たちのために捧げられたキリストの犠牲を悔い改め、信じるだけでいいのです。そのように、私たちも信仰によって、神とその御言葉にある約束を信じることによって、御霊に満たされるのです。

i. Faith in God's forgiveness. 1 John 1:9 says, "*If we confess our sins, he is faithful and just and will forgive us our sins and purify us from all unrighteousness.*"

i. 神様の赦しへの信仰について

第一ヨハネ1章9節に、「もし、私たちが自分の罪を言い表すなら、神は真実で正しい方ですから、その罪を赦し、すべての悪から私たちをきよめてくださいます。」とあります。

ii. Faith in God's command. Eph. 5:18 reads, "*Do not get drunk on wine, which leads to debauchery. Instead, be filled with the Spirit,*"

ii. 神様の命令に対する信仰について

エペソ人への手紙5章18節は、「また、酒に酔ってははいけません。そこには放蕩があるからです。御霊に満たされなさい。」と、神様の命令に対する信仰について書かれています。

iii. Faith in God's promise. 1 John 5:14-15 says, "*This is the confidence we have in approaching God: that if we ask anything according to his will, he hears us. ¹⁵ And if we know that he hears us—whatever we ask—we know that we have what we asked of him.*"

iii. 神様の約束に対する信仰について

第一ヨハネ5章14-15節では、「14 何事でも神のみこころにかなう願いをするなら、神はその願いを聞いてくださるといこと、これこそ神に対する私たちの確信です。15 私たちの願う事を神が聞いてくださると知れば、神に願ったその事は、すでになえられたと知るのです。」と、神の約束について書かれています。

D. We know that God wants us to be filled with his Spirit because he commands it. And so we know that if we humbly repent and ask him to fill us, he is happy to respond. He delights to fill us and wants us to experience his abundance.

D. 神様は、私たちが御霊に満たされることを望んでおられます。そのことを、私たちは知っています。ですから、もし私たちが謙虚に悔い改めて、神様に私たちを満たして欲しいとお願いするなら、神様は喜んで応えてくださることも知っています。神は、私たちが喜んで満たして下さり、私たちが神の豊かさを経験することを望んでおられるのです。

E. At this point we also need to make a few important clarifications.

E. この時点で、いくつかの重要な点を明らかにする必要があります。

i. Being filled with the Spirit is not just an emotion or some kind of experience. Those can be good things, and God may use both of those in our lives, but we are not seeking an emotional high or a new experience; we are seeking God and putting our trust in him. He will work in our lives as we walk in faithful obedience to him.

i. 御霊に満たされることは、単なる感情や、ある種の経験ではありません。ですから私たちは、感情の高ぶりや新しい経験を求めるのではなく、神様を求め、神様に信頼を置くことが大切なのです。私たちが、神様に従って忠実に歩むなら、神様は私たちの人生に働きかけてくださいます。

ii. Being filled with the Spirit does not mean that all of our problems instantly vanish. As Christians we still experience sickness, hurt and trouble, but as we walk in the Spirit we experience God's supernatural help, comfort and assistance to get through them by faith.

ii. 御霊に満たされたからといって、すべての問題が即座に消えるわけではありません。それでも私たちは、まだ病気や怪我やトラブルを経験しますが、御霊と共に歩めば、信仰によってそれらを乗り越えるための神様の助け、慰め、援助を経験することができるのです。

iii. Being filled with the Spirit doesn't mean that we are instantly mature or complete. As we walk in the Spirit we continue to grow in the grace and knowledge of Jesus Christ and are being transformed into his image. It is an ongoing process of sanctification.

iii. 御霊に満たされるということは、即座にクリスチャンとして成長したり、完璧になることを意味するわけではありません。しかし御霊と共に歩めば、私たちはイエス・キリストの恵みと知識の中で成長し続けることができ、イエス・キリストのように変えられていきます。そしてこのような過程を通して、私たちは聖くなっていきます。

T We are filled with the Holy Spirit by faith. A conscious decision to turn away from sin and surrender ourselves to Christ; to rely on his leading and power. But just because we have been filled with the Spirit does not mean that we continue that way automatically. This is where we need to remind ourselves and each other to, "Breathe!"

T 私たちは、信仰によって聖霊に満たされます。私たちは、罪から離れ、キリストに自分を委ね、キリストの導きと力に頼ろうとする意識的な決断をするのです。しかし、聖霊に満たされたからと言って、その状態が自動的に継続できるわけではありません。そこで、私たちは自分自身や他の人々とお互いに、"Breathe!"『呼吸をしよう！』と言い聞かせる必要があるのです。

2 What does spiritual breathing look like?

2 「霊的な呼吸をする」とはどのようなことなのでしょう？

a. Spiritual Breathing is continuing to live moment-by-moment in dependence on the Spirit. It involves the two steps that we have just described:

a.『靈的な呼吸をする』とは、御霊に依り頼みながら、一瞬一瞬を生き続けることです。それは、今から説明する次の2つのステップを含みます。

- i. Exhaling, or confessing our sins to God in repentance and
- ii. Inhaling, re-surrendering control of our lives to Christ and asking God to fill us with his presence and power by faith.

- i. 息を吐き出すこと、つまり神様に自分の罪を告白して悔い改めること、そして、
- ii. 息を吸い込むこと、これは、自分の人生の主導権をキリストに委ね、信仰を持って、神の臨在と力で満たしてもらう、ということです。

b. Spiritual breathing is critical to continuing to be filled with the Spirit. That is because there is active resistance, from within and without, to us living surrendered, Spirit-empowered lives. And it is all too easy to fall back into our default mode of living fleshly, self-centered lives.

b. 靈的に呼吸することは、御霊に満たされ続けるために大切なことです。それは、私たちが降伏して御霊に力づけられた生き方をすることに対して、内からも外からも強い抵抗力が私たちににかかるからです。そして、抵抗によって私たちの本来の姿である、肉欲的で自己中心的な生き方にいとまやすく戻ってしまうのです。それでは、私たちににかかる抵抗力について見ていきましょう。

- i. There is resistance from the world: the fallen world around us that is ignorant of God and bombards our hearts daily with messages and values opposed to God and his Word. We experience this pull and influence every day at school and work, as we're online and use social media. If we aren't alert it's easy for us to be swept away in the current of a world that doesn't know or honor Christ.

- i. 世界からの抵抗: 私たちの周りの墮落した世界は、神を知らず、神とその御言葉に反対するメッセージや価値観を、日々私たちの心に浴びせてきます。私たちは毎日、学校や職場で、インターネットやソーシャルメディアを利用する度に、このような力に引っ張られ、影響されてしまうことを体験しています。もし私たちが常に気をつけて警戒していなければ、キリストを知らない、あるいはキリストを尊ばない世界の流れに、簡単に押し流されてしまうでしょう。

- ii. There is also resistance from our flesh. Our temptation to sin comes from within. Even after we trust Christ, we still experience the pull of our old sinful nature. Gal. 5:17 says, "*For the flesh desires what is contrary to the Spirit, and*

the Spirit what is contrary to the flesh. They are in conflict with each other, so that you do not do what you want.”

We need to be aware of our weaknesses and propensities to sin and avoid them at all costs; we need regular input from God’s word and the accountability of our brothers and sisters in Christ.

ii. 私たちの肉の抵抗: 私たちの罪への誘惑は、内面からやってきます。キリストを信じた後でも、私たちはまだ古い罪の性質に引きずられるという経験をすることがあります。ガラテヤ人への手紙5章17節では、『なぜなら、肉の願うことは御霊に逆らい、御霊は肉に逆らうからです。この二つは互いに対立していて、そのためあなたがたは、自分のしたいと思うことをすることができないのです。』と、肉の抵抗について書いています。

私たちは、自分の弱点や罪の傾向を自覚し、何としても誘惑を避けなければなりません。定期的に神の言葉から知識を得て、キリストを信じる他の兄弟姉妹へ、責任感のある姿を見せなければなりません。

iii. And there is resistance from the enemy, Satan, who will do anything he can to keep us from intimacy with God and glorifying him. 1 Peter 5:8-9 says, “*Be alert and of sober mind. Your enemy the devil prowls around like a roaring lion looking for someone to devour. Resist him, standing firm in the faith, because you know that the family of believers throughout the world is undergoing the same kind of sufferings.*”

iii. 敵であるサタンからの抵抗: サタンは、私たちが神と親密になり、神を讃えることができないようにするために、あらゆる手段を使って邪魔をしようとします。第一ペテロ書5章8-9節には、『8 身を慎み、目をさましていなさい。あなたがたの敵である悪魔が、ほえたける獅子のように、食い尽くすべきものを捜し求めながら、歩き回っています。9 堅く信仰に立って、この悪魔に立ち向かいなさい。ご承知のように、世にあるあなたがたの兄弟である人々は同じ苦しみを通って来たのです。』と、サタンからの抗力について書いています。

iv. Through one or a combination of these things, it is all too easy for us to retake the throne of our hearts; to stop relying on Christ and seeking the things of his heart; to take the wheel and seek the things of our flesh; to fall quickly into selfishness and sin.

iv. 以上のことの一つ、またはいくつかの要素が組み合わさることによって、私たちはあまりにも簡単に心を奪われてしまい、キリストに頼ることや、キリストを求めることをやめてしまい、自分で物事を決め始め、自分の肉の欲するものを求め、利己主義と罪に、すぐに陥ってしまうのです。

v. It may sound like a hopeless cause, but the good news is we don’t have to stay there. We just read in Galatians 5:17 that there is a conflict within us between the Spirit and our flesh. But the preceding verse makes it crystal clear what the solution is. “*So I say, walk by the Spirit, and you will not gratify the desires of the flesh.*” Walking in the power of the Spirit help us overcome

the desires of our flesh, and gives us God's strength to resist the attacks of the enemy and the influence of the world.

v. そう聞くと、絶望的なように聞こえるかもしれませんが、しかし、良い知らせは、私たちがそこで立ち止まってしまう必要はないということです。先ほど、ガラテヤ人への手紙5章17節では、私たちの中に、御霊と肉の間の葛藤があることが書かれています。しかし、その前の節で、『御霊によって歩みなさい。そうすれば、決して肉の欲望を満足させるようなことはありません。』と、解決策がはっきりと示されているのです。御霊の力によって歩むことは、肉の欲望に打ち勝つ助けとなり、神の力を与えてくれて、敵の攻撃や世の中の影響に対抗することができるようになるのです。

vi. (Spiritual Breathing slide 1 and 2) As soon as we find ourselves in this place of sin and self-reliance, all we have to do is stop for a moment and breathe. It doesn't have to be a long, complicated process. We simply exhale by honestly confessing our sins, thanking Jesus for his cross, and repenting; and inhale by re-surrendering the ourselves to Christ and asking him to fill us with his Spirit.

vi.(霊的に呼吸をするスライド1、2)このように、私たちが罪と自己にばかり頼っていることに気づいたら、すぐにちょっと立ち止まって呼吸をすればいいのです。それは長く複雑なプロセスである必要はありません。自分の罪を正直に告白し、イエスの十字架に感謝し、悔い改めることで息を吐き出し、キリストに自分自身を再び委ね、イエスの霊で満たしていただいて、息を吸い込めばいいだけなのです。

c. Spiritual Breathing is something we need to apply at all times and in all of life's circumstances.

C. 霊的な呼吸は、人生のあらゆる場面で、いつでも行う必要があります。

i. We need to breathe spiritually in the "big" things of life. I still remember feeling convicted as a fourth-year student in university. I was a Christian, but I was pursuing a future for myself apart from the wisdom, help or leading of God. I had gotten off track and I knew I needed to entrust my life and my future to God again. I needed to breathe. I confessed my sin to him and repented. I asked him to fill me and lead me in his plans for my life. It felt like a load off my shoulders. God began to do a new work in my life and a few weeks later he gave me a vision for coming to Japan for missionary work that would change the course of my life.

i. 人生に『大きな出来事』が起こった時には、霊的な呼吸をすることが必要です。私が、大学4年生の時、確信に満ちた気持ちになったことを今でも覚えています。私はクリスチャンですが、神様の知恵や助けや導きとは別に、自分自身の将来を追い求めていました。そして、自分の人生と未来をもう一度神様に委ねなければならないと思いました。私は、霊的に呼吸をする必要がありました。私は、自分の罪を神に告白し、悔い改めました。そして、神様が私を満たしてくださり、私の人生の計画を導いてくださるようお願いしました。それはまるで私の肩から

荷を下ろすような感じでした。神様は私の人生に新しい働きを始め、数週間後、私の人生を変えるような、日本での宣教活動のビジョンを与えてくださいました。

- ii. We also need to breathe spiritually in the small things of life. When we get impatient or angry. When we are struggling to love a co-worker or lab mate. When we go through the motions of serving others without our hearts engaged. We need to breathe. One of the ways I often need to breathe these days is with my kids. Sometimes it only takes a little extra stress or fatigue or a few extra skirmishes and screams between the kids for me to be impatient and harsh. I know when I've blown it and I know I need to reset my heart. I need to breathe: to recognize my sin before the Lord, to ask His forgiveness and a new start with his Spirit, and then asking forgiveness from my kids as well.

ii. 私たちは、生活の中の些細な出来事にも霊的な呼吸をする必要があります。私たちが焦ったり、怒ったりするとき、同僚や研究室の仲間を好きになれずに苦しんでいるときや、私たちが他の人に、心の通っていない奉仕をしているときなど、そんな時は、私たちは霊的な呼吸をする必要があるのです。私が、最近よく霊的な呼吸を必要とするのは、私の子供たちのことです。時々、私がほんの少しストレスや疲れを感じている時、子供たちの間で小競り合いや叫び声を上げているのを聞いたりするだけで、気に障ったり、厳しくしてしまったりすることがあります。そんな時私は、精神的に滅入っているので自分の心をリセットする必要があることがわかります。ですから私は、主の前で自分の罪を認め、主の許しを請い、主の御霊によって新たなスタートを切り、そして子供たちにも許しを請うために、霊的な呼吸をする必要があるのです。

- iii. It's many moments and situations like this throughout each day. We might need to "breathe" in this way multiple times each day, but as we do so we experience intimacy with God and the ongoing leading and empowering of his Spirit.

iii. このような瞬間や状況は、一日を通してたくさんあります。私たちは一日に何度もこのように「呼吸」をする必要があるのかもしれませんが、しかし、そうすることによって、神との親密さと、神の霊の絶え間ない導きと力を経験することができるのです。

Closing/Application

- Today we've looked at how we can experience the abundant life Jesus promised by breathing spiritually and continuing to be filled with the Spirit.
- 今日、私たちが霊的に呼吸し、御霊に満たされ続けることによって、イエス様が約束された豊かな人生をどのように経験することができるかについて見てきました。

- Where are you at today? Who is sitting on the throne of your life? Are you experiencing the abundant life that Christ promised and died to give you? Are you experiencing his love, joy and peace?
- あなたは今日、どのような状況にありますか？あなたの人生の中心に座っているのは誰ですか？キリストが死んでくださり、あなたに与えるために約束してくださった豊かな命を体験していますか？キリストの愛と喜びと平安を体感しているでしょうか？
- Have you been away from him? Or been ignoring him of late?
- キリストから遠ざかっていませんか？あるいは、最近、キリストを無視していませんか？
- Is there something that has been pushing you away from him? A sin that has been quietly festering in your heart and needs to be exposed to the light? Something that may even seem trivial at first glance that you need to confess to the Lord?
- 何か、あなたを神から遠ざけているものはありますか？あなたの心の中に、徐々に膿(う)んできていて、光に晒される必要のある罪はありますか？一見、些細なことでも、主に告白しなければならないことはありますか？
- Do you desire to be filled with the Spirit, to be led and empowered by him? To experience the fullness of the life that Jesus has died to give you? Are you ready to confess any sins he may be convicting you about right now and surrender control of your life to him once again?
- 御霊に満たされ、御霊に導かれ、御霊に力を与えられたいと願っていますか？イエスがあなたに与えるために死んでくださった豊かな命を経験したいですか？今、主があなたを有罪にしている罪を告白し、もう一度、あなたの人生の舵取りを、主に明け渡す準備はできているでしょうか？
- Wherever you're at this morning, if this is your heart, let's take some time to pray right now and breath spiritually. I'm going to ask the worship team to come forward and play in the background.
- 今朝、あなたがどこにしようとも、もしこのことがあなたの心に響いたのなら、今すぐ祈り、霊的に呼吸する時間を持ちましょう。これからワーシップチームに前に出てきてもらい、後ろで演奏してもらいます。
- Let's take a moment now to exhale, confessing any sin that God may be convicting you about. Thank Jesus for his cross. Now let's inhale. Let's yield our hearts to him. Ask Him to lead you and fill you anew with his Spirit. Thank him for hearing you and for his presence in his life.
- 神様が有罪だと見なすかもしれない、あなたの罪を告白して、今、息を吐き出す時間を取りましょう。そして、イエス様の十字架に感謝しましょう。次に、息を吸い込みましょう。私たちの心を神に委ねましょう。主があなたを導き、あなたを主の霊で新たに満たしてくださるようお願いしましょう。神様が、あなたの声を聞いてくださることと、あなたの人生に神がおられることを感謝しましょう。
- Let's continue to respond to him as we worship in song.

- そして、歌を歌って礼拝しながら、神に応え続けましょう。