

キリストが抱いたと同じ思いを抱きなさい (フィリピ 2,5)

使徒パウロは、イエスを述べ伝えるために投獄され、獄中からフィリピの信徒たちに手紙を書いています。パウロは彼らが個人的にも、共同体としても、さらに成長し前進していくようにと励ましています。そして、具体的にどう福音を生きたらよいか、その手本としてキリストを彼らに思い起こさせ、彼に学びなさいと記しています。

イエスと同じ「思い」を、抱くために。



私自身がイエスから愛されていること、赦す力があることを信じます。

私自身が神から限りなく愛されています。

神の声を聞くために一日に3分間沈黙します。



1

イエスを見つめながら少しずつ、その生き方を学んでみる。
それは先に愛すること。
こうして、私たちは特別な喜びを感じるでしょう。

先に愛する



2



私たちが神から愛されていることを信じれば、心と思い、両腕を一人ひとりに大きく広げて、その人も神から愛されていると感じます。

具体的な行い



3

その人がもっている良い点を見つける。
誰もが他の人を豊かにする何かをもっていることに気づく。たとえ相手に多くの欠点があり、間違っただけに見える人のように見えても、相手を裁くのをやめる。



4



イエスから学ぶことに欠かせないのは『無償の愛』です。私たちも、それぞれの生活の場で、自分に与えられた才能を他の人のために生かしながら、一人ひとりと良い関係を築いていくように努めてみましょう。

クリエイティブな愛/自分の才能を発揮する



5

困難や無理解にぶつかったり、考え方が相反するようなどきにも、柔和な心でできるだけ持ちたいです。簡単なことではありません。間違える時もあります。でも秘訣は「やり直すこと」です！

やり直したり、赦した回数



6