

もうこれ以上我慢できない！と感じるとき

「1 声をあげて私は主に叫びます。声をあげて私は主にあわれみを乞います。2 私は御前に自分の嘆きを注ぎ出し私の苦しみを御前に言い表します。3 私の霊が私のうちで衰え果てたときにもあなたは私の道をよく知っておられます。私が歩くその道に彼らは罫を仕掛けています。

4 ご覧ください。私の右に目を注いでください。私には顧みてくれる人がいません。私は逃げ場さえも失って私のいのちを気にかける人もいないのです。5 主よ 私はあなたに叫びます。「あなたこそ私の避け所生ける者の地での私の受ける分。」(詩篇 142:1~5 新改訳 2017)

もう我慢できないと感じる時にできる3つの「か」

1. 自分の悩みについて神様に か

「13 矢筒の矢を、私の腎臓に射込まれた。14 私は一日中、民全体の笑いもの、彼らの嘲りの歌となった。15 主は私を苦菜で満腹にし、苦よもぎで酔わせ、16 私の歯を砂利で砕き、灰の中で私を踏みつけられた。17 私のたましいは平安から見放され、私は幸せを忘れてしまった。18 私は言った。「私の誉れと、主から受けた望みは消え失せた」と。19 私の苦しみとさすらいの思い出は、苦よもぎと苦味だけ。20 私のたましいは、ただこれを思い出しては沈む。」(哀歌 3:13~20 新改訳 2017)

2. 神の真理を か

「21 私はこれを心に思い返す。それゆえ、私は言う。「私は待ち望む。22 主の恵みを。」実に、私たちは滅び失せなかった。主のあわれみが尽きないからだ。23 それは朝ごとに新しい。「あなたの真実は大偉です。」(哀歌 3:21~23 新改訳 2017)

3. 自分自身と か

「24 主こそ、私への割り当てです」と私のたましいは言う。それゆえ、私は主を待ち望む。25 主はいつくしみ深い。主に望みを置く者、主を求めるたましいに。26 主の救いを静まって待ち望むのは良い。」(哀歌 3:24~26 新改訳 2017)

WHEN YOU FEEL LIKE YOU CAN'T TAKE IT ANYMORE

“I cry aloud to the Lord; I lift up my voice to the Lord for mercy. 2 I pour out before him my complaint; before him I tell my trouble. 3 When my spirit grows faint within me, it is you who watch over my way. In the path where I walk people have hidden a snare for me. 4 Look and see, there is no one at my right hand; no one is concerned for me. I have no refuge; no one cares for my life. 5 I cry to you, Lord; I say, “You are my refuge, my portion in the land of the living.” (Psalms 142:1–5 NIV)

THREE C'S TO DO WHEN YOU CAN'T TAKE IT ANYMORE

1. _____ to God about your troubles

“He pierced my heart with arrows from his quiver. 14 I became the laughingstock of all my people; they mock me in song all day long. 15 He has filled me with bitter herbs and given me gall to drink. 16 “He has broken my teeth with gravel; he has trampled me in the dust. 17 I have been deprived of peace; I have forgotten what prosperity is. 18 So I say, “My splendor is gone and all that I had hoped from the Lord.” 19 I remember my affliction and my wandering, the bitterness and the gall. 20 I well remember them, and my soul is downcast within me.” (Lamentations 3:13–20)

2. _____ God's truth

“Yet this I call to mind and therefore I have hope: 22 Because of the Lord's great love we are not consumed, for his compassion never fails. 23 They are new every morning; great is your faithfulness.” (Lamentations 3:21–23)

3. _____ with yourself

“I say to myself, “The Lord is my portion; therefore I will wait for him.” 25 The Lord is good to those whose hope is in him, to the one who seeks him; 26 it is good to wait quietly for the salvation of the Lord.” (Lamentations 3:24–26)